

ОТ **МЕДИУМА**
С МИРОВЫМ ИМЕНЕМ

Ребекка **РОЗЕН**

ЭЛИКСИР  СЧАСТЬЯ

КАК ЖИТЬ СЧАСТЛИВО

СЕКРЕТНОЕ
ЗНАНИЕ
ОТ ТЕХ,
КТО УШЕЛ
В МИР
ИНОЙ

Эликсир счастья

Ребекка Розенблат

**Как жить счастливо.
Секретное знание от тех,
кто ушел в Мир Иной**

«АСТ»

2017

УДК 133.3
ББК 86.42

Розенблат Р.

Как жить счастливо. Секретное знание от тех, кто ушел в Мир Иной / Р. Розенблат — «АСТ», 2017 — (Эликсир счастья)

ISBN 978-5-17-107546-0

Ребекка Розен – медиум уровня Ванги, Нострадамуса и Эдгара Кейси. Ее дар ясновидения покорила Америку. Во время выступлений и консультаций она сотни раз доказала, что действительно может общаться с ушедшими в Мир Иной: помогала увидеть знаки того, что душа близкого человека действительно где-то рядом, передавала подсказки из Иного мира, которые указали верный путь или выход из тупика. В книге Ребекка Розен впервые раскрывает свой главный секрет: как настроиться на общение с духами, чтобы получить помощь и жить счастливо. Сделать это может каждый! Практические советы и рекомендации медиума научат вас устанавливать контакт с теми, кто покинул земной предел, подскажут, как обрести их защиту, помощь и поддержку. Об Ином Мире и его обитателях пишут много, но эта тема полна предрассудков и фантазий. И только когда о ней рассказывает медиум такого уровня, как Ребекка Розен, разрозненные знания о существовании души после смерти складываются в единое целое, словно части головоломки.

УДК 133.3

ББК 86.42

ISBN 978-5-17-107546-0

© Розенблат Р., 2017

© АСТ, 2017

Содержание

Вступление Вашей жизнью управляет Иной мир	7
Как построена эта книга	12
Познакомьтесь со своими потусторонними наставниками и хранителями	13
Глава 1	16
Сформулируйте четкое намерение	21
Ежедневная практика	24
Запрос	26
Глава 2	30
Как уравновесить работу и жизнь	33
Вы достаточно хороши	39
Сократите свой список дел: лучше меньше, да лучше	41
Глава 3	44
Конец ознакомительного фрагмента.	46

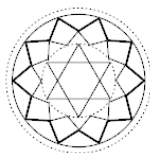
Ребекка Розен

Как жить счастливо. Секретное знание от тех, кто ушел в Мир Иной

Дочурке Хейвен, моему земному ангелу.

*Ты – живое доказательство того, что каждый день таит в себе
возможность чуда.*

*А также Кристиану. Спасибо, что всегда был мне опорой, главной
любовью моей жизни и поддерживал меня на плаву.*



*Печатается с разрешения литературных агентств Foundry Literary + Media и Andrew
Nurnberg. Все права защищены.*

Text Copyright

© 2017 by Rebecca Rosen Enterprises

© Полищук В., перевод на русский язык, 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2018

Ребекка ведет вас в глубоко личное и увлекательное путешествие по своему миру – миру профессионального медиума и ясновидящей. Она рассказывает об ответственности и миссии медиума, доступно и искусно объясняя, как именно духи и высшие силы влияют на нашу жизнь. Это возвышенная, сердечная и мощная книга.

Джон Эдвард, медиум, автор книг «After Life» и «Crossing Over», ставших бестселлерами и вошедших в список «New York Times»

Я лично стала свидетелем уникальных способностей Ребекки! Я так рада, что она решила рассказать свою историю, ведь это неопровержимое доказательство вечности нашей души. Эта книга будет служить важной вехой для изучения важнейших основ человеческого существования.

Зои Александер, М. Д.

Эта книга поможет излечить горе, отпустить страх смерти и лучше понять духовный мир. Я читала ее с большой радостью, наслаждаясь чудесными рассказами, полными надежды, мудрости и любви. Это книга о глубинных связях, которыми мы навечно связаны с нашими родными.

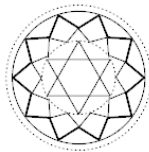
Клер Робинс

Если вы пережили потерю близкого, эта книга поможет вам обрести покой. Для тех, кто сомневается в загробной жизни. Читайте, и вы поверите!

Лора Швари

Одна из самых пронизательных и вдохновляющих книг о медиумизме, которые я когда-либо читал. Просто обречена стать классикой.
Гэри Эдвардс, Ph. D.

Вступление Вашей жизнью управляет Иной мир



«Ты не одинока». Именно это мне каждый день нашептывают голоса умерших, доносящиеся из Иного мира.

Я медиум, занимаюсь спиритизмом и посвятила свою жизнь тому, чтобы помогать живым людям налаживать связь с ушедшими. Медиум – мое призвание и профессия. Уже двадцать лет я странствую между миром живых и миром ушедших, беседуя с отдельными людьми, небольшими тесными группами, а то и с многочисленной аудиторией: с мужчинами и женщинами, которые, как и вы, ищут просветления, вдохновения и ответов на самые важные жизненные вопросы. Как вы понимаете, меня с любопытством спрашивают о смерти, о том свете (или Ином мире), есть ли жизнь после смерти, существует ли рай... Но вот что интересно: чаще всего меня спрашивают, продолжают ли наши ушедшие близкие каким-то образом присутствовать в нашей жизни и не прервалось ли общение между нами?

На этот вопрос я неизменно отвечаю ликующим и уверенным «Да!». Более того, вы можете быть уверены, что ушедшие дорогие вам люди – родственники или друзья – продолжают присутствовать в вашей жизни. Каждый день. Когда наши тела умирают, души не умирают вместе с ними. Они продолжают жить, перемещаясь в пространстве и времени. И, как бы отчаянно вы ни тосковали и ни скорбели по дорогим людям, ваша духовная связь с ними не прерывается. Ваши отношения с ними вечны и нерушимы, и связь эта остается прочной – такой, какой нет с ними ни у кого другого.

Я говорю это абсолютно уверенно, потому что каждый день вижу яркие и светлые энергетические тела, бесплотные оболочки душ человеческих. Они снова и снова приходят к нам из Иного мира в надежде пообщаться с живыми и сообщить нам, что со смертью мы не заканчиваемся. Они твердят: «Я все еще с тобой. Я люблю тебя. Когда-нибудь мы снова будем вместе». Я вижу, как они простирают свои бесплотные, эфемерные руки, накладывая их на сердца живых. Духи ушедших стараются таким образом помочь нам, исцелить нас от душевных страданий, боли, одиночества. Я ощущаю, как они окружают своих близких, окутывая их светлым коконом целительной энергии. А порой слышу, как они тихонько входят в наши жилища. Возможно, вы не чувствуете их присутствия и не осознаете, что они рядом, но тем не менее они с вами.

Помните: наши дорогие ушедшие всегда настроены на нашу волну, они чувствуют наши эмоции и улавливают мысли. И если вы всего лишь думаете о них, это привлекает их к вам и помогает стать ближе. И тогда им легче сделать то, чего они так хотят: защитить вас, утешить, принести озарение и ответить на животрепещущие вопросы.



Вы можете быть уверены, что дорогие вам ушедшие люди – родственники или друзья – продолжают присутствовать в вашей жизни.

Скептически и с сомнением относиться к тому, чего не видит глаз, – естественно для человека. Но даже если вы и раньше верили или смутно, исподволь чувствовали, что ваши близкие не покинули вас окончательно, все равно вы наверняка задаетесь вопросами: «Откуда мне точно знать? Как убедиться, что они все еще со мной в той или иной форме? Как понять, что я не придумываю небылицы себе в утешение? Не подгоняю мелкие явления, чтобы убедить себя, будто мои милые все еще рядом?» Многие люди напрямую спрашивают меня: «Ребекка, как вы определяете, что контакт с ушедшими вам не привиделся и что вы его не сочинили?»

Этот же вопрос я задавала себе десятки и сотни раз.

Когда я приступила к работе над этой книгой, то поначалу не хотела делиться личным опытом и впечатлениями, рассказывая, каково это: каждый день жить под покровительством, руководством и защитой потусторонних наставников и хранителей. А ведь все это и есть содержание моей уникальной жизни. Я такая и живу именно так. Я всегда считала, что искусство медиума связано не с его личной жизнью, а с жизнью клиентов – с вами и вашими дорогими ушедшими. Я считаю, что самые настоящие и точные медиумы полностью исключают собственную личность из своей работы. Они служат только посредниками между живыми и покойными, вынося за скобки сеанса свою личную биографию, мнения и мотивации. Они просто передают послания из Иного мира, непредвзято и безоценочно. Медиум должен вести себя именно так: служить каналом, передатчиком, не примешивать ничего личного к передаваемой информации. Много лет я так и работала: держалась в тени и служила лишь посредником между клиентами и их близкими, оставившими этот мир, позволяя наладить контакт между живыми и ушедшими.

Я могла бы просто сказать вам: «Отбросьте все сомнения, поверьте, что Иной мир существует и жизнь после смерти продолжается». Я могла бы сказать: «Если вы просто верите в это всей душой, то начнете получать послания и даже ощущать присутствие своих ушедших близких прямо рядом с вами».

Но я понимаю: вам этого недостаточно. Вам требуются более веские доказательства того, что Иной мир существует и духи дорогих людей все равно остаются с вами. Вам нужны доказательства, что за привычной повседневной реальностью таится нечто большее. И вы ждете этих доказательств от меня, потому что я медиум с большим опытом.

Что ж, вы правы. Это резонные ожидания. И вы обратились по адресу.

Дело в том, что я считаю своей миссией и долгом не только служение связующим звеном между живыми и ушедшими, не только передавать вам послания из Иного мира. Я также считаю, что обязана поделиться своим личным опытом и впечатлениями. Я хочу рассказать вам то, что лично знаю об Ином мире. Зачем? Не только для того, чтобы утолить ваше любопытство или утешить, успокоить вашу скорбь. У меня есть и другая цель, более конструктивная. Эти знания помогут вам начать жить более осмысленно и обрести новую мудрость. Вы научитесь лучше справляться с повседневной жизнью, принимать более продуманные и верные решения, выдерживать напряжение от многочисленных забот и стресс. Почему? Потому что ваша картина мира будет масштабнее и глубже.

На страницах этой книги я расскажу вам о различных методах, которыми пользуюсь в своей работе, и научу их применять. С их помощью можно настроиться на волну ушедших, которые незримо присутствуют рядом с вами. Вы наладите отношения с множеством духовных существ. Таким образом, у вас появится целая группа поддержки: наставники, хранители и помощники, к которым вы отныне сможете обращаться в трудную минуту. И это будут не только духи ваших близких, но и исцеляющие сущности и ангелы-помощники. Кроме того, я научу вас с помощью интуитивных озарений глубже осознавать окружающую реальность, земной мир. Такие умения помогут вам обрести смысл даже в повседневных мелочах жизни.

Звучит словно описание какого-то волшебства, правда? Да, не скрою, мне самой зачастую кажется, будто я живу в окружении чудесной магии. Но при всем этом я совершенно

обычный земной человек со своими проблемами, из плоти и крови, как и любой из вас. То, что я поддерживаю связь с Иным миром, вовсе не делает меня неуязвимой перед проблемами земного плана. У меня свои заботы. Я работаю на полную ставку, а также исполняю семейные обязанности мамы и даже мачехи. Мои запасы сил, времени и терпения ограничены, как и у всех обыкновенных людей. Ежедневно я сталкиваюсь с семейными и рабочими проблемами, переживаю знакомые всем тревожные чувства из-за денег, здоровья, друзей. У меня есть комплексы по поводу фигуры, я, как и вы, удивляюсь, откуда берется столько грязного белья для стирки, а еще, случается, с трудом утрясаю свое расписание и расписание няни, которая присматривает за моими детьми. Как и вы, как и все мои знакомые, я иногда прихожу в оторопь и ужас, огорчаюсь и негодую, наблюдая за тем, что происходит в реальном мире, и у меня есть свои поводы для беспокойства. Конечно, я стараюсь достойно справиться со всем, что на меня наваливается, но нередко сгибаюсь под тяжестью забот и стресса. Как и вы, я порой встаю в мрачном и дурном расположении духа и ломаю голову, как жить дальше. Иными словами, чувствую, что захожу в тупик.

Именно в такие тяжелые моменты полезно напомнить себе, что я не одна. У меня есть великолепная мощная группа духовной поддержки: те, кто всегда укажет путь, утешит и защитит меня от жизненных испытаний. За многие годы я привыкла полагаться на помощь этих незримых друзей и покровителей – не только в личной жизни, но и в работе медиума. Они помогают мне налаживать прочные связи с Иным миром для сотен и тысяч людей, которые обращаются ко мне в отчаянных поисках ответов, утешения и доказательств того, что жизнь после смерти существует.

Недавно я проводила сеанс перед многочисленными зрителями и вела беседу с мужчиной, рядом с которым ощущала присутствие сильной отцовской энергии.

– По-моему, рядом с вами ваш отец, – сказала я. – А почему он держит в руках бумажник и показывает на свой карман?

Духи ушедших часто показывают какие-то значимые предметы, например драгоценность, или детское одеяло, или фотографию. Такие предметы помогают мне отыскать их близкого человека в группе или большой толпе. Очень часто этот предмет обнаруживается у живого человека, которому ушедший желает что-то сообщить, причем предмет где-то спрятан, я его не вижу. Скажем, дух показывает мне украшение, а оно спрятано под одеждой его живого родственника, моего клиента. Сотни раз бывало так, что я описывала предмет, который мне показывает дух, и кто-то из слушателей, участников сеанса, извлекал этот предмет из кармана и демонстрировал мне.

На этот раз мой клиент пожал плечами:

– Не знаю, – ответил он, теряясь в догадках.

– У вас есть в кармане какая-то отцовская вещь? – уточнила я.

– Нет, – извиняющимся тоном ответил он.

– Гм, тогда, возможно, послание вашего папы адресовано не вам, – сказала я. – Давайте посмотрим, удастся ли нам найти истинного владельца бумажника. – Я повернулась к остальным слушателям.

В тот вечер никто так и не откликнулся, но на следующий день я получила по электронной почте вот такое письмо:

Дорогая Ребекка, когда вчера вечером я вернулся домой с вашего сеанса, меня вдруг озарило! За три дня до встречи с вами я ужинал в китайском ресторане, и после десерта официант, как у них водится, принес блюдо печенья с предсказаниями. Знаете, что мне выпало? «В течение месяца вас ожидает радостная встреча с дорогим вам человеком». Я помнил, что через три дня мне предстоит пойти на ваш сеанс, так что сказал себе: «Папа, пожалуйста, подай мне знак, что ты со мной – и подтверди это предсказание. Мне обязательно нужно

хоть какое-то подтверждение». А записочку с предсказанием я сунул в потайное отделение бумажника и напроць про нее позабыл. И вот сейчас я ее вытащил и говорю вам: теперь я верю в жизнь после смерти!

Я знаю, что покровительство, которое оказывает мне Иной мир, достаточно надежно. Поэтому в трудные минуты, когда меня грызут вопросы, как жить дальше и какое решение принять, я неизменно обращаюсь к своей группе духовной поддержки. Я прошу ее участников, добрых духов, наставников, хранителей, помочь мне советом, подать знак, подарить озарение свыше и выстроить события в реальном мире так, чтобы они направили меня по верному пути. Как и вы, я тоже нуждаюсь в поддержке и утешении, а когда выпадают черные дни и все валится из рук, я прошу у духов подарить мне ясность мысли и подать помощь.

С годами я убедилась: достаточно выкроить несколько минут, чтобы сосредоточиться в тишине и покое, обратиться к духам, а потом открыться и принять помощь – и вот у меня кардинально меняется и настроение, и восприятие. Мои мысли чудесным образом проясняются, я отчетливее вижу, куда мне идти и что предпринять, и мир становится светлее. Благодаря помощи Иного мира я получаю приток энергии. Если я печалилась, то печаль проходит. Если я была в тупике, то благодаря духам выбираю верное решение. Иногда после общения с ними меня переполняет чувство всепрощения, сострадания и благодарности. А иногда я просто ощущаю прилив радости, больше смеюсь и чаще дарю любовь и доброту окружающим.

Я и впрямь верю, что самый черный день, когда ничего не ладится, можно сделать удачным днем: достаточно лишь обратиться к Иному миру и духам за поддержкой и помощью. Когда я смиренно взываю к своим наставникам, то в ответ на меня снисходят утешение, удивительная ясность и легкость мыслей. Иной мир – это неиссякаемый источник поддержки. Духи ушедших всегда приходят мне на помощь и позволяют пролить свет на такие аспекты моей жизни, в которых мне самой никак не разобраться. Со временем я поняла кое-что важное: чтобы получить помощь Иного мира и ушедших, вовсе нет нужды идти в храм или на кладбище, или проводить длительную сложную медитацию. Даже не нужен какой-то религиозный опыт. Общение с Иным миром и ушедшими доступно абсолютно каждому. Неважно, где вы находитесь физически, – важно, где вы находитесь энергетически, то есть каково ваше состояние души и сознания. Именно от этого зависит, наладите ли вы связь с Иным миром.

В этой книге на примере одного дня из своей жизни я покажу вам, как потусторонние покровители помогают и направляют меня. Я всегда могу обратиться к ним с любой проблемой. Например, когда мне нужно принять важное решение, справиться с неуверенностью в себе или страхом, утрясти свое плотное расписание работающей женщины, жены и мамы. Точно такую же многогранную помощь Иного мира можете получить и вы – и я научу вас, как это делается.



Общение с духами ушедших доступно абсолютно каждому. Неважно, где вы находитесь физически, – важно, где вы находитесь энергетически, то есть каково ваше состояние души и сознания.

За двадцать лет работы медиумом мне удалось приподнять завесу тайны между земным и Иным мирами для тысяч людей, осознав при этом, насколько прекрасен и могуществен Иной мир. Все, кому я помогала, получили важные послания, позволившие им изменить свою земную жизнь к лучшему. Они обрели поддержку и покровительство духов. И теперь я

твердо знаю: мы все ежедневно окружены незримыми доброжелательными сущностями, которые обращаются к нам из Иного мира и жаждут помочь. Они – самая щедрая и светлая сила в мире. Они исполнены любви и сострадания. Они ежечасно наблюдают за вашей жизнью и десятками способов стараются сообщить вам, что у всех испытаний на жизненном пути есть своя цель, смысл и логика. И каждый из нас не одинок, потому что окружен этими невидимыми помощниками, которые готовы помочь любому разобраться в устройстве мира и судьбы. Чувствуете вы их присутствие или нет, они все равно рядом – поддерживают и оберегают вас. Прямо сейчас.



Мы все ежедневно окружены незримыми доброжелательными сущностями, которые обращаются к нам из Иного мира и жаждут помочь. Они – самая щедрая и светлая сила в мире.

Раз уж вы открыли эту книгу, значит, и сердце ваше уже открылось для знания об Ином мире и посланиях оттуда. Возможно, вы уже ощущали присутствие духовных существ, сознательно или бессознательно. Скорее всего, ваша группа духовной поддержки уже приложила усилия, чтобы направить вас на этот путь. Вспомните всех ушедших, дорогих вашему сердцу, вспомните, что у вас есть ангелы-хранители и незримые наставники, – и вы поймете: они желают вам блага и знают, как привести к просветлению. Поблагодарите же их за то, что они дали вам в руки мою книгу, за то, что мы с вами встретились здесь и сейчас. Эта встреча, дорогие читатели, не случайное совпадение: ее устроили нам силы Иного мира – ваши дорогие ушедшие.

Дальше мы с вами пойдем вместе. Нам предстоит долгое и увлекательное путешествие вплоть до последней страницы. Для меня большая честь поделиться с вами личным опытом общения с Иным миром, поведать свои истории о том, как я соприкоснулась с незримыми силами, и подарить вам необходимые знания: практики и инструменты, позволяющие войти в контакт с духами. Я поделюсь с вами именно теми приемами, которыми ежедневно пользуюсь сама: они обостряют интуицию, помогают лучше понять послания духов и обрести вдохновение и силы. Да, я превратила свой дар медиума в профессию, но на самом деле я такой же человек, как и вы. А следовательно, вы способны общаться с духами так же успешно и плодотворно, как и я. Мы все в той или иной мере наделены этим даром – различать благожелательные голоса и знаки дорогих ушедших и иных духовных сущностей.

Итак, мы отправляемся в путешествие к неизведанному. Я покажу вам, как покровительство Иного мира помогает мне день за днем, и вы тоже научитесь жить бесстрашно и успешно.

Как построена эта книга

В каждой главе этой книги вас ждет целый ряд рубрик и любопытных фактов. Прежде всего, я приглашу вас на «Семейные встречи с духами», где расскажу о том, как проводила сеансы для самых разных людей. Все они смогли связаться со своими дорогими ушедшими и благодаря этому обрели просветление, ясность и легкость мысли, а также уверенность в себе и умение справляться с испытаниями. Я от души надеюсь, что эти примеры помогут и вам по-новому взглянуть на себя и окружающий мир, чтобы наладить глубокое понимание между собой и другими.

Кроме того, в каждой главе вас ждет рубрика «Копилка практических советов». В ней я буду рассказывать, как использую в повседневной жизни конкретные наставления и озарения, посылаемые мне добрыми духами. Я покажу, как помощь и подсказка духов позволяют выйти из тупика, разрешить сложную ситуацию или задачу. Вы узнаете, что даже из самого отчаянного и безнадежного положения всегда можно найти выход, если прислушаться к подсказке духов, ведь их помощь позволяет нам почувствовать себя сильнее, увереннее и мудрее.

В регулярной рубрике «Мой магический арсенал» я буду рассказывать о своих любимых способах связи с дорогими ушедшими, духовными наставниками и ангелами-хранителями. Приемов и даже конкретных инструментов у меня в запасе много, от акварельных красок до молитвенных четок. Вы узнаете, как пользоваться ими в повседневной жизни для связи с Иным миром, и у вас появится целый арсенал собственных приемов из тех, что больше придутся по душе.

Наконец, в рубрике «Знаменья из Иного мира» я буду рассказывать, как именно послания духов проявляются в моей жизни и в жизни моих многочисленных клиентов. Наш материальный земной мир бесконечно разнообразен, и мудрые существа используют любые, даже самые крохотные возможности, чтобы достучаться до нас с вами. К каждому из нас они умеют подбирать свой ключик. Чем больше примеров таких знаков вы узнаете, тем легче вам будет распознать послания Иного мира в своей жизни. Вы научитесь не только замечать их, но и верно толковать, что позволит вам установить подлинную крепкую связь с ушедшими близкими.

Познакомьтесь со своими потусторонними наставниками и хранителями

Хотя вы этого и не осознаете, тем не менее каждый день вас окружает ваша собственная группа духовной поддержки: ушедшие близкие, ангелы-хранители, ангелы-целители, незримые наставники – словом, целая компания добрых и заботливых духов. Пока вы читаете эту книгу, ваша связь с ними будет становиться все прочнее. Сам процесс чтения подаст им сигнал, что вы готовы к общению, и тогда духи будут все настойчивее выходить с вами на контакт. Они будут посылать вам озарения, мудрость и духовное руководство. Быть может, они делали это и раньше, но теперь вы будете яснее осознавать их участие в своей жизни.

Прежде чем мы перейдем к основному содержанию, давайте разберемся, кто входит состав вашей духовной группы поддержки.

Во-первых, самые главные и важные существа – это духи ваших ушедших близких, тех, кто был вам дорог: родственников, друзей, учителей.

Я намеренно не употребляю слово «умершие» или «покойники», потому что твердо верю: душа не умирает, и ушедшие продолжают жить с живыми бок о бок. Слово «ушедшие» означает, что дух человека, окончившего свое земное существование, переселился в Иной мир, в то измерение, которое еще называют «тот свет». Но такое переселение не означает, что дух ушел от вас далеко. Душа родного человека по-прежнему рядом, просто теперь пребывает в иной форме. И у меня не поворачивается язык называть его «умершим» или «покойником».

Вы сами хорошо знаете, кто именно из ушедших близких контактирует с вами. Как правило, в большинстве случаев они появляются, чтобы поздороваться, проверить, все ли у вас хорошо, облегчить вашу боль и заключить вас в незримые эфемерные объятия. Духи близких приходят к вам, чтобы напомнить: они не покинули вас навсегда, но неизменно будут присутствовать рядом с вами в незримой форме.

Дух моего отца вышел на контакт со мной через много лет после того, как покинул земной мир. Поначалу он являлся мне в форме простых посланий, например: «Я все еще с тобой, я люблю тебя», – но затем мы наладили прочную связь, и теперь он помогает мне оказывать поддержку людям, которые столкнулись с трагедией самоубийства и пережили суицид близкого человека. Я хорошо понимаю потребности этих людей, их нужду в покое и душевном равновесии, потому что эта проблема мне хорошо знакома. Моя бабушка и отец покончили с собой, и я знаю, каково приходится живым родственникам самоубийц.

Кроме того, в эту команду входят духи-покровители, или духи-наставники. Их также можно назвать духовными учителями. Эти добрые и заботливые существа действуют вместе с вашими ушедшими близкими, хотя сами, как правило, при жизни не были с вами знакомы. Удивительно, но это духи посторонних людей, которые, скорее всего, покинули земной мир много лет назад. С тех пор они еще не получили нового телесного воплощения, а потому пребывают в Ином мире и выполняют особую миссию: поддерживать и оберегать тех, кому это особенно необходимо. По большому счету, у них своего рода отпуск, в котором они активно работают и помогают людям, живущим в нашем мире.

У каждого из нас на протяжении земной жизни таких духов-покровителей может быть очень много. Они связываются с вами, выбирая вас по личным особенностям, чертам характера, интересам, жизненным проблемам и вехам вашей биографии. На каждом этапе земного пути к вам приходят все новые и новые духи-покровители, чтобы направлять вас и подсказывать верные решения, в зависимости от того, какая поддержка и какой совет вам нужны в данный момент. Каждого нового духа-покровителя вам назначают свыше.

Меня сейчас поддерживает несколько духов-покровителей, в числе которых есть и дух женщины по имени Сэш. В медитации она сообщила мне, что ее задача – сохранять чистоту моего энергетического потока, что принципиально важно для моей работы медиума. К помощи этого доброго духа я прибегаю всякий раз, когда ощущаю потребность срочно выбраться на природу, записаться на массаж или не спеша принять вечернюю ванну. Словом, когда меня тянет расслабиться, успокоиться и вернуть себе душевное равновесие. Сэш в своем роде – массажист моей души.

У всех нас есть духи-покровители, которые помогают и в более конкретных земных делах, особенно на сложных и решающих этапах жизни. Духи помогают пережить развод, выдержать первый, самый тяжелый год материнства, благополучно сменить работу и адаптироваться к новой, справиться с болезнью или тяжелой утратой в семье. В таких обстоятельствах добрый дух-наставник может указать именно то направление, в котором вам надлежит двигаться, или подскажет верное решение в сложной ситуации, или просто побудет с вами, чтобы вы не чувствовали себя одиноко и уязвимо.

Кроме того, важную роль в группе духовной поддержки играет дух-хранитель. В нашей культуре его принято называть ангелом-хранителем, и в дальнейшем именно так я буду называть этих существ. Известно, что ангел-хранитель есть у каждого из нас: он оберегает нас с момента рождения до последнего вздоха. Более того, многие считают, что ангел возникает рядом с ребенком с самого зачатия. Как правило, миссия этого духовного хранителя в том, чтобы беречь и защищать нас, ведя по жизни. Он обладает способностью вмешиваться в наши дела и влиять на события, когда от них зависит наша жизнь и здоровье. В отличие от духов-наставников, которые сменяют один другого на разных жизненных этапах, ангел-хранитель – наш верный и постоянный спутник. Мой ангел-хранитель носит имя Майя, и она была со мной, сколько я себя помню. Чаще всего Майя является ко мне во сне, помогая разобраться в запутанных чувствах, решить какую-то дилемму и сделать выбор. Ангелы-хранители отличаются поразительной чуткостью, – они улавливают малейшие оттенки наших эмоций, поэтому их вмешательство и помощь ощущаются именно на эмоциональном, а не на физическом уровне.



Состав вашей личной команды духовной поддержки:

- духи ушедших близких;*
- духи-покровители и наставники;*
- ангелы-хранители.*

Мощная команда, верно?

Как видите, у вас мощная группа поддержки: духи ушедших близких, духи-наставники и ангелы-хранители.

Большинство людей проживают всю жизнь, даже не подозревая о помощи, которую оказывает им эта группа. Однако все обитатели Иного мира неизменно готовы вступить с вами в контакт, как только вы этого пожелаете и откроетесь к общению. Безусловно, для этого нужно духовно созреть. Как только вы осознаете свою готовность для контактов с духами, они выйдут с вами на связь. Вам потребуется лишь немного времени и тренировок, чтобы научиться успешно и беспрепятственно с ними общаться.

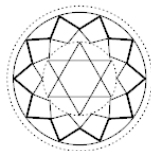
Ваши ушедшие близкие, духи-наставники и ангелы-хранители каждый день посылают вам сотни сообщений и знаков, но, пока вы не овладеете методами общения с ними, все эти послания будут для вас лишь неразборчивым гулом, в котором не различить конкретные слова.

Прибегну к другому сравнению, связанному с духовным зрением. В целом можно сказать, что способность к общению с духами есть у каждого из нас, но тренировка и овладение проверенными методами облегчат вам задачу. Это все равно что протереть оптику, чтобы через бинокль или очки было лучше видно. Конечно, что-то можно разглядеть и через мутное стекло, но ведь куда разумнее приложить усилия, чтобы смотреть сквозь чистое, правда?

Читая мою историю, вы убедитесь: чем чаще вы обращаетесь к духам за помощью и чем шире открыто ваше непредвзятое сознание, тем сильнее крепнет ваша связь с обитателями Иного мира. Добрые духи помогут вам в любой сфере жизни. Они подскажут, как пройти испытания, обрести неиссякаемый источник энергии и принять верное решение. Научившись держать связь с миром духов, вы станете увереннее в себе, бодрее, энергичнее, успешнее, а вместе с тем обретете душевный покой и внутреннее равновесие.

Глава 1

Раскладываем все по полочкам



Более двадцати лет я посвятила служению людям в качестве медиума, помогая духам общаться с живыми людьми и передавать им мудрые послания, меняющие жизнь. За это время я осознала и четко усвоила, чем отличается контакт с духом от обычного сна. Это важный момент, о котором должны знать и вы, мои читатели. Сон – нечто мимолетное и нестойкое. Когда вы просыпаетесь и пытаетесь вспомнить обрывки сна, они, как правило, очень быстро стираются из памяти. Но, если вас посетил дух, вы не забудете это впечатление – оно сохранится у вас надолго, а то и навсегда, и будет таким же четким и выпуклым, как впечатление от встречи с земным человеком в материальном мире.

В это утро я проснулась с четким ощущением, что во сне общалась с духом, который остался со мной и после пробуждения. Я села на постели и прислушалась к себе. В комнате присутствовал дух маленькой девочки. Уже целых две недели время от времени он давал мне знать о своем присутствии, и иногда я просыпалась среди ночи, чувствуя, что эта девочка рядом. В этот раз она разбудила меня, будто вытащив из сна силой, теребя за руку или за плечо. «Послушай меня!» – настойчиво шептала девочка. Я всмотрелась в темноту спальни в надежде различить пятнышко или лучик света. Духи обычно являются именно в такой форме. Но девочка не показывалась, только подавала голос. «Кто ты, малютка?» – спросила я, не чувствуя страха. Чего мне было бояться? Я ощущала, что она – добрый и любящий дух. Правда, я не могла точно определить, кто эта девочка из Иного мира, но была совершенно уверена, что у нее чистые намерения.

Таковыми «звоночками» мой день начинается очень часто. Образно говоря, духи нередко возникают у меня на пороге с утра пораньше, когда я еще и глаза не успела открыть, не говоря уже о том, чтобы чашку кофе выпить. Конечно, возникают они на пороге моей души. Это духи ушедших, которые надеются с моей помощью связаться со своими живыми близкими. Иногда они настойчиво теребят меня во сне и добиваются моего внимания, пока я окончательно не проснусь, а иногда тихонько проскальзывают в мой полусон на грани с явью.

Знайте: пороговое состояние между сном и бодрствованием – идеальная дверь для духов. Так им легче всего заявить о своем присутствии. Что происходит с нами, когда мы только пробуждаемся? Наше сознание не замусорено бытовыми заботами и дневной рутинной. Наше физическое тело находится в состоянии покоя. В эти мгновения наше подсознание открыто, и духам легче всего проникнуть через него из Иного мира к нам в земной. Образно говоря, в это время у нас в подсознании царит тишина, в которой духам легче до нас достучаться и быть услышанными.

Иногда они пользуются таким случаем, чтобы просто поприветствовать нас и сообщить, что по-прежнему остаются с нами. Иногда они приносят более важные весточки, которые хотят запечатлеть в нашем сознании, пока мы не проснулись окончательно. Так эта информация четче отпечатается у нас в уме. Вспомните: ведь вам случалось просыпаться с необыкновенность ясностью в мыслях? Или с чувством вдохновения? Или с блестящей идеей, которая вас

внезапно осенила и непонятно откуда взялась? Скорее всего, за это вам следует поблагодарить какого-то доброго духа из Иного мира.

На пороге между бодрствованием и сном мы намного более чутки и восприимчивы к любым проявлениям духов, желающих навестить нас из Иного мира. Прирожденные медиумы, в том числе и я, особенно открыты им. На пороге между сном и явью мои чувства всегда особенно обостряются: и слух, и зрение, и осязание. Духи затрагивают и привлекают мое внимание самыми разными способами: зрительными образами, звуками, ощущениями и интуитивными озарениями.

Когда я только начинала контактировать с Иным миром, то в основном опиралась не на ясновидение в буквальном смысле слова, а на слуховые ощущения. Всем нам дано слышать голоса ушедших, но не все знают об этом своем даре и умеют им пользоваться. Итак, в одно судьбоносное утро 1997 года я пришла в книжный магазин. Там стояли столики, за которыми можно было отдохнуть и полистать книгу. Внезапно я ощутила непреодолимое желание присесть и сделать запись в дневнике. Как только я устроилась поудобнее и раскрыла свой дневник на чистой странице, с кончика ручки так и полились слова. Они сами ложились на бумагу, будто через меня шел мощный поток. Я как под диктовку записывала разговор, который происходил у меня в голове. Рука с ручкой сама собой летала по странице, будто ей водила какая-то посторонняя сила. Внезапно до меня дошло, что фразы, которые я записываю, принадлежат не мне, а моей покойной бабушке. Она отчетливо шепнула мне на ухо: «Я здесь ради тебя».

Об этом первом опыте ясновидения я довольно подробно писала в своей книге «Общение с духами». Когда бабушка Бейб впервые явилась мне, я была юной студенткой, боролась с депрессией, расстройством сна и пищеварения. Ни психотерапия, ни лекарства, ни поддержка семьи мне не помогали, хотя всего этого у меня было в изобилии. Все равно мне было одиноко, меня терзал страх и упадок сил. В тот самый критический миг дух бабушки достучался до меня из Иного мира, чтобы поддержать и мудро направить к исцелению, в котором я отчаянно нуждалась.

Она вышла со мной на связь через автоматическое письмо¹ и в следующие полтора года помогла мне развить свой духовный дар спиритизма. Впоследствии бабушка не раз обращалась ко мне через слух, и поэтому у меня прежде всего развилась способность именно слышать ушедших, а не видеть и не осязать их проявления.

Бабушка нашептывала мне свои советы и наставления, а я разбирала и записывала их, погружаясь в транс. Ее дух поведал мне много такого, чего я не знала о бабушке, пока она была жива. Оказывается, она долго боролась с депрессией, которая и привела ее к трагическому концу, к самоубийству. Бабушка твердила, чтобы я не повторяла ее выбор и шла другим путем. Она говорила, что всегда будет поддерживать меня и любить, что хочет спасти меня от ошибки и сохранить мне жизнь. Этот случай наглядно и убедительно показал мне, что достаточно открыть свою душу Иному миру и принять помощь ушедших – и твоя жизнь волшебным образом изменится к лучшему.

С тех пор как я впервые осознала, что обладаю волшебным даром слышать духов, я постаралась отточить и натренировать все свои чувства, не только слух, чтобы разбирать и передавать послания ушедших живым людям. Повторю, такой восприимчивостью наделены мы все – кто-то в большей степени, кто-то в меньшей. Множество людей этими способностями не пользуются и даже не подозревают о них. Образно говоря, у большинства людей антенны души не настроены на прием этих волн. У меня они были на нужной частоте изначально, и я постоянно корректирую свои настройки, чтобы разбирать послания из Иного мира как можно отчетливее.

¹ Автоматическое письмо также иногда называют заимствованным из английского термином «фрирайтинг» (от англ. «free writing», «свободное письмо»). Этот метод часто используют не только для спиритических сеансов, но и для самопомощи и пробуждения творческих ресурсов. – *Прим. пер.*

Бывает, что слуховые, зрительные и интуитивные сигналы идут очень слабо и их легко пропустить, а иногда я получаю громкие и четкие сообщения. Например, очень часто сообщениям от духа предшествует сильный звон в ушах. Эти существа буквально называются мне, пока я не приму сигнал и не отвечу. Если же дух предпочитает обратиться к другим моим чувствам, то меня могут переполнить внезапные необъяснимые эмоции – скорбь, печаль, вина, стыд или сожаление о какой-то нерешенной ситуации – той, что до сих пор причиняет боль живущим или мешает им по-настоящему радоваться и жить полной жизнью. Эмоции, захлестывающие меня в такие моменты, – не мои: их посылает мне дух ушедшего, который хочет через меня связаться со своими близкими в земном мире. Таким мощным сигналом он привлекает мое внимание. Бывает и так, что дух проявляет себя на физическом уровне, через осязание. Например, я вдруг ощущаю напряжение или расслабление мышц, мурашки, приливы жара или холода. Или чувствую, что меня коснулся кто-то невидимый.

То, как именно проявляется дух ушедшего, зависит от его личных особенностей и от сути его сообщения. Например, если я ощущаю сильное давление в груди, то практически наверняка со мной хочет связаться дух того, кто умер от сердечного приступа. Если возникает комок в горле, то, скорее всего, на пороге смерти ушедший задыхался. А если я ощущаю нечто вроде острого укола или порыва ветра, это означает, что ушедший скончался внезапно, например попал в катастрофу или погиб от падения.

Сегодня утром у меня включилось именно осязание – я ощущала присутствие маленькой неведомой девочки всей кожей, всем телом. У меня по спине побежали мурашки, но это было скорее приятно: от духа исходило ангельски-нежное ощущение. Поскольку девочка пыталась достучаться до меня пять или шесть раз, это означало, что она настойчива и сильна. Ведь духу требуется очень много энергии, чтобы пересечь границу между измерениями. Наш мир энергетически более плотный и медленный, в то время как Иной мир и его обитатели очень легки и эфемерны, потому-то он практически невидим для земного глаза, хотя очень близок к нам.

Широко распространено мнение, будто Иной мир, или «тот свет», – это некая воздушная область, которая расположена где-то в небесах, высоко над нами. Мы привыкли считать, что души ушедших витают в облаках. На самом же деле этот потусторонний мир окружает нас со всех сторон. Он не у нас над головой – он слева, справа, впереди, сзади, вверху и внизу. Его можно описать как мощное силовое поле, в которое не так-то просто пробиться. Чтобы проникнуть в наш мир, духу нужна особая сила, настойчивость и горячее желание. Ему нужна фокусировка и цель, а также своего рода тренировка, – потому-то духи и совершают одну попытку за другой. Обычно они проникают в наш мир ненадолго, у них не хватает сил на длительное пребывание на нашей частоте, поскольку Иной мир утягивает их обратно. Поэтому на своих сеансах я часто объясняю клиентам, что дух побыл с нами и вернулся обратно в свой мир, – хотя точнее было бы сказать, что его призвали вернуться. Вместе с тем дух ушедшего не исчезает, он просто возвращается на частоты Иного мира, которые мы не улавливаем.

Когда дух маленькой девочки отступил от меня, я почувствовала это, как если бы моих ног сначала коснулась прохладная морская волна, а затем откатилась назад. «Ты вернешься», – мысленно сказала ей я. За годы практики медиума я уяснила, что дух невозможно удержать насильно. Позвать можно. Попросить о помощи можно. Но удержать его вам не дано, это не в вашей власти. Он откликается, когда может, и уходит, когда наступает его время прощаться. Каждое появление любого духа уникально и неповторимо. Он выбирает разные способы проявиться, и, если ему нужно до вас достучаться, он найдет подходящий способ. Поэтому я пребывала в готовности и с открытым сознанием ожидала возвращения девочки. Я полагалась на нее. Когда она будет готова, то снова явится и сообщит мне свое послание. Нам, живым, чтобы услышать ушедших, нужно проявлять терпение.



Каждое появление любого духа уникально и неповторимо. Он выбирает разные способы проявиться, и, если ему нужно до вас достучаться, он найдет подходящий способ.

Семейные встречи с духами

Знакомство

Однажды я проводила медиумический сеанс в Лос-Анджелесе перед аудиторией более пятисот человек. И вот за спиной одного из зрителей я различила световую вспышку. Я прислушалась и разобрала имя Джеффри: оно звучало у меня в голове. Тогда я обратилась к мужчине, подле которого витала вспышка: «У меня послание для Джеффри – это ведь вы?» Он подскочил от неожиданности и повернулся к соседу, а тот подтвердил: «Да, его зовут Джеффри. Но в духов и ясновидение он не верит. Он мой приятель, я притащил его сюда за компанию».

Духи бабушек и дедушек часто являются внукам, причем, как правило, именно за плечами у внуков. Родственники по материнской линии обычно возникают за левым плечом, а по отцовской – за правым. Они часто принимают форму огоньков и вспышек. Огонек витал за левым плечом недоверчивого Джеффри, поэтому я сказала: «Я четко ощущаю присутствие вашего дедушки по матери. И еще я слышу, как у меня в голове повторяют имя Альберт. Вашего дедушку с маминой стороны звали Альберт?» Духи предпочитают представляться по имени и часто посылают мне свои имена и фамилии, чтобы было легче их узнать.

Джеффри покачал головой:

– Нет, деда звали Джеймсом.

– Тем не менее этот дух твердит мне имена Мартин и Альберт, связанные вместе, – сказала я. – Эти имена о чем-то говорят вам?

Я была озадачена: каждый раз, как я произносила эти имена вместе: «Мартин Альберт», за плечом у Джеффри отчетливо возникала яркая вспышка.

Когда я вижу такие вспышки, дух обычно подтверждает мои слова. Это его способ кивнуть и горячо подтвердить: «Да, да, все так!» Он подсказывает мне, что я верно толкую его послания и знаки. Но Джеффри мне не верил. Он смотрел на меня, как смотрит большинство маловеров и скептиков, то есть как на откровенно чокнутую. Поэтому после нескольких попыток связать его с духом я переключилась на другого зрителя. Джеффри сопротивлялся, замкнул свое сознание, поскольку не верил в Иной мир, – а потому дух и не смог бы до него докричаться, как я ни старалась в роли посредника.

Конечно, мне было горько и обидно, что я не смогла соединить Джеффри с духом, который так старался с ним поговорить. Но я позволила этому неприятному чувству растаять. За годы служения медиумом я неоднократно убеждалась, что, даже если адресат не видит и не признает смысла в том послании, которое я передаю, он может понять его несколько позже.

Причины, по которым не удается передать сообщение сразу, бывают разными, но чаще это происходит из-за того, что:

человек, которому я передаю послание из Иного мира, чувствует себя неловко и закрывается, как ракушка, отключается;

- подробности, которые через меня передает дух ушедшего, еще не всплыли в земной жизни адресата, поэтому он не понимает, о чем я говорю;

- адресату вообще неизвестна информация, которую я передаю, поэтому ее должен подтвердить кто-то другой.

Итак, непонимающий адресат – частый случай в моей практике. Поэтому я ничуть не удивилась, когда Джеффри позвонил мне на следующий день и поведал о том, что случилось, когда он вернулся домой с моего выступления. Джеффри рассказал матери о том, что на сеансе дух передавал ему имя Мартин Альберт. Услышав это, она всплеснула руками от изумления, затем поспешно выдвинула ящик письменного стола, долго там что-то искала, пока не нашла листок бумаги и не вручила его Джеффри. «Это свидетельство о рождении твоего деда, – объяснила она. – Он когда-то эмигрировал в США из Европы, еще до моего рождения, и перед самой эмиграцией сменил имя. Для всех нас дедушка всегда был Джеймсом Эллиотом, но изначально у него было другое имя». Руки матери дрожали от волнения. Джеффри посмотрел на свидетельство о рождении: его дедушку звали Мартин Альберт.

Когда скептики получают веское доказательство того, что я и впрямь контактирую с духами, это обычно сопровождается примерно таким же потрясением, какое пережил Джеффри. Духи сообщают мне неопровержимые факты, имена, даты, а иногда очень туманные и вроде бы незначительные мелочи – и все это лишь для того, чтобы доказать своим живущим близким, что они рядом и не исчезли.

«Какой же сюрприз ты мне припасла, малютка?» – мысленно спрашивала я дух маленькой девочки, настойчиво стремившийся к контакту. Может быть, она снова даст о себе знать уже сегодня. Правда, мне предстоял занятой день – сеанс следовал за сеансом, поэтому я решила, что девочке вряд ли удастся со мной связаться в течение дня, но пообещала себе держать ухо востро и поднялась с постели.

Сформулируйте четкое намерение

Моя семья состоит из семи человек: у меня и моего мужа Криса пятеро детей. Двое мальчиков – от моего предыдущего брака, и трое девочек – от первого брака Криса. Поэтому утро у нас обычно проходит суетливо и бурно, все торопятся и шумят. Мне же крайне важно с самого утра создать себе благожелательный и гармоничный настрой, потому что впереди несколько медиумических сеансов, а это сложная и тонкая работа. Кроме того, мне хочется быть терпеливой и доброй женой и мамой, так что быть стрессоустойчивой, не поддаваться суете и нервозности для меня очень важно.

Как я этого добиваюсь? У меня на вооружении есть отличный способ. С утра пораньше я выкраиваю несколько минут в тишине и покое, пока никто еще не проснулся, и «раскладываю все по полочкам». Под этим я подразумеваю вот что. С самого утра я ставлю перед собой четкие цели, формулирую духовное намерение, с которым проживу весь день, некую конкретную надежду, а затем прошу Иной мир руководить мной в течение дня, помогать, защищать и подавать мне знаки. При этом я обращаюсь к своей группе духовной поддержки поименно. Взяв за правило начинать утро с этой практики, я обнаружила, что день идет гораздо легче и удачнее. Главное – признать, что надеешься на достижение цели и рассчитываешь на помощь Иного мира, а также искренне попросить о помощи. Верующие скажут, что это похоже на молитву, и будут совершенно правы!



Чтобы устоять перед любыми стрессами и не поддаваться суете и нервозности в течение дня, с утра, пока все спят, найдите время для короткой молитвы и медитации. Сформулируйте намерение на грядущий день, поставьте четкие цели, выскажите высшим силам свои надежды и попросите о поддержке.

Души наших близких, а также добрые духи-наставники и тем более ангелы-хранители всегда, образно говоря, обитают в зоне доступа – к ним можно обратиться с просьбой в любой момент. Они всегда готовы помочь нам что-то понять в очередном дне, пролить свет на то, чего мы не понимаем. Именно об этом я и прошу их каждое утро. Я просыпаюсь, муж приносит мне чашку горячего кофе, затем устраиваюсь поудобнее на кровати и провожу короткую медитацию в тишине и покое. Я искренне верю в силу медитации: просто сосредоточившись на собственном дыхании, можно отлично успокоить и очистить сознание, сосредоточиваясь на настоящем моменте. Именно в такие минуты моя душа особенно открыта и ум кристально ясен. Мне случалось пропускать такие медитации, и, как правило, после этого день не ладился, потому что мне не удавалось «разложить все по полочкам» с самого утра. Без медитации и утреннего обращения к духам я весь день нервничаю и раздражаюсь, из-за этого настроение скачет и постоянно ухудшается.

У медитации есть и еще один плюс. Она не только проясняет и успокаивает сознание, но и настраивает мою энергию на тонкие вибрации. Для меня это самый эффективный способ настроиться на волну Иного мира, чтобы лучше распознавать послания добрых духов. Именно поэтому я медитирую не только утром, но и перед каждым очередным сеансом, то есть перед встречей с новым клиентом. Если же мне предстоит выступление перед многочисленной ауди-

торией, то я медитирую час, два или три. Собственно, я убеждена, что медитация – не просто лучший, но единственный способ настроиться на волну Иного мира.

В глубокой длительной медитации я испытываю удивительные ощущения. У меня как будто размываются телесные границы – я выхожу за пределы себя, словно растекаясь в пространстве. Или же тело ощущается необыкновенно легким и порой совсем невесомым, будто я вот-вот оторвусь от земли. Именно тогда я и вхожу в особое состояние сознания, в котором готова принимать сигналы и послания из Иного мира. Однако столь основательную медитацию я провожу только перед сеансами. Утром перед началом привычных бытовых дел она мне ни к чему, потому что возноситься в высшие сферы, граничащие с Иным миром, в обыденной жизни незачем. Говорю это на случай, если вы решите, будто каждый день следует начинать с длительной медитации. Вовсе нет. Достаточно пары минут.

Почему я взяла за правило начинать день с короткой медитации? Такой распорядок помогает мне сохранять бодрый настрой и напоминает, что рядом со мной всегда моя группа духовной поддержки: хранители, наставники, души близких. Кроме того, в медитации я могу выразить благодарность духам и высшим силам – за то, что сама являюсь частью чего-то неизмеримо большего и важного, чем моя личность.

В спальне у меня есть маленький алтарь. Это подвесная полочка, на которой я расставила ароматические свечи и разные мелкие красивые находки, которые имеют для меня большое значение. Это камушки, шишки, гвозди, монетки, ракушки – словом, физические напоминания и «приветы» от папы, которые я находила в разные времена. На моем алтаре также нашлось место для кристаллов и карт, подаренных благодарными клиентами. А в центре стоит группа статуэток, изображающих моих любимых архангелов и духовных наставников: Будда, Ганеша, Лакшми и Гуанинь (Каннон в японской традиции).

Как видите, очень важно выделить себе пространство для медитации и обставить его соответствующим образом. Помимо алтаря в моей комнате также есть настенная доска, к которой приколоты и приклеены вдохновляющие картинки и изречения. Я создаю такой коллаж заново каждый декабрь, провожая старый год и начиная новый. Это помогает мне напомнить себе о том, что я хочу от жизни большего и ставлю перед собой высшие цели.

Копилка практических советов

Как обустроить место для медитации и домашний алтарь

Многие из вас не раз видели алтари в храмах, но приходила ли вам мысль обустроить нечто подобное у себя дома или на рабочем месте? Выделив и заботливо обставив пространство для медитации у себя дома или на работе, вы сможете увереннее двигаться по пути духовного развития и лучше настраиваться на общение с добрыми духами. Такое место будет ежедневно мотивировать вас ставить перед собой благие высшие цели, формулировать надежды и просьбы к Иному миру, просить у него наставлений и озарений. Когда вы фокусируете свои намерения, то есть любовь, помыслы и молитвы, на личном алтаре, то духи ваших ушедших близких и духи-наставники притягиваются к этому пространству. Алтарь служит им маяком на пути из Иного мира в наш, поэтому с его помощью им легче отыскать вас. Они увидят, что ваша энергия сосредоточена, и поспешат к вам.

Обустроить алтарь можно в три основных этапа: расчистка места, выбор предметов для алтаря и их расстановка в определенном порядке.

Расчистите место для алтаря.

Выберите в доме или на рабочем месте определенное место, например столик, книжную, любую навесную или каминную полку. В идеале это должно быть место, мимо которого вы

часто ходите в течение дня: каждый раз алтарь будет служить вам напоминанием о вашей связи с духами ушедших близких, духами-наставниками и хранителями.

Выберите предметы для алтаря.

Для украшения алтаря выберите предметы, с которыми ощущаете позитивную связь: те, что заряжают вас энергией, имеют особое значение, а также напоминают об ушедших близких. В ходе медиумических сеансов духи нередко обращаются к тем конкретным предметам, которые воплощают память о них.

Если вы ощущаете, что в вашей душе находят отклик конкретные божества, наставники или ангелы, я советую установить на алтаре их изображения – фигурку или картинку. Имейте в виду, что с течением времени изображения на алтаре могут меняться: у вас появятся новые наставники, а предыдущие утратят актуальность. Все зависит от сердечной тяги, от зова души. Например, я в последнее время ощущаю особую связь с буддийским божеством Гуанинь, символом сострадания и милосердия. Она неоднократно являлась мне во время медитаций, подтверждая, что работает со мной и помогает не только мне, но и другим людям – через меня. Я стала ее посланцем любви, покоя и истины. Поэтому я расставила маленькие и большие изображения богини на своем домашнем алтаре.

Решая, что именно поставить на алтарь, выбирайте предметы, которые вас вдохновляют, напоминают о любви и красоте, тепло отзываясь в сердце.

Расставьте предметы в определенном порядке.

Важно не только выбрать предметы для алтаря, но и найти для каждого подходящее место. В этом я предлагаю вам прислушаться не к велениям разума, а к голосу интуиции: доверьтесь ему, и он подскажет, как разместить все предметы. Другими словами, позвольте Иному миру руководить вашими действиями. Расставляя предметы на алтаре, я обычно усаживаюсь перед ним, медитирую и жду, пока высшие силы направят мою руку, покажут и подскажут, как и что поставить на алтарь. Получается своего рода интуитивный фэн-шуй. Важно, чтобы в конечном итоге после расстановки предметов на алтаре у вас возникло чувство красоты и гармонии. Как только оно на вас снизойдет, можно приступать к медитации на сам алтарь: просить добрых духов о покровительстве и формулировать свои цели и намерения.

Ежедневная практика

Моя медитация очень проста. Я закрываю глаза и сосредотачиваюсь на вдохах и выдохах, позволяя мыслям приходить и утекать прочь, не задерживая и не вызывая их нарочно. Это немного напоминает дрему, но на самом деле в медитации вы не спите, а, наоборот, усиленно бодрствуете. Бывают дни, когда мне особенно сложно сосредоточиться на медитации. В таких случаях я пускаю в ход заклинание-мантру: «Пребывай в покое, будь открыта к познанию». Я повторяю ее снова и снова, пока сознание не перестанет метаться и не успокоится, – и тогда в нем образуется свободное открытое пространство. В эту пустоту я помещаю свое намерение на грядущий день. Еще раз повторяю: эта процедура очень напоминает молитву, но молитва обычно более формальна, особенно по части слов. В медитации же, если вам понадобятся слова, вы можете говорить так, как считаете нужным.

Сегодня утром, например, я произнесла такие слова: «Боги, наставники и духи ушедших, сделайте так, чтобы мой день прошел легко и гладко. Помогите убрать препятствия с моего пути. Ведите меня к цели, туда, где я больше всего нужна».

Говоря это, я мысленным взором увидела своих наставников, которые протягивали руки, чтобы вести меня за собой. Также я увидела отчетливую картинку: передо мной простиралась дорога, а по ней тянулась светящаяся полоса, которая указывала мне направление пути – вперед. Не открывая глаз, я представила, что духи-наставники увлекают меня за собой по этой дороге, туда, куда указывает свет. Затем протянула вперед руки ладонями вверх и представила, как стремительно двигаюсь вперед в потоке ослепительно-белого света, который обволакивает меня, словно кокон или облако.

Я продолжала мысленно твердить свое намерение: «Боги, наставники и духи ушедших, я верю вам мой день и полагаюсь на ваше покровительство. Я отпускаю свою потребность контролировать. Я доверяюсь вашей мудрости: вы знаете, каким путем мне идти, и потому мой день пойдет так, как нужно. Я преклоняюсь перед непознанным и неведомым».

Возможно, вас удивила фраза о том, что я отказываюсь контролировать свой день и его развитие. Да, на первый взгляд может показаться, что это не самая удачная идея. Но я часто начинаю свой день с таких слов, и потом он складывается удачно. Почему я пользуюсь этой формулировкой? Потому что мое служение медиума предполагает именно такой подход – плыть по течению, довериться Иному миру, позволить ему войти в мое сознание. И моя работа снова и снова доказывает мне, как мало, по сути, мы распоряжаемся своей жизнью.

Я продолжаю медитацию сидя и, не открывая глаз, представляю, что облечена в защитный кокон божественного света. При этом говорю себе: «Я доверяюсь высшим силам, которые лучше знают, как построить мой день, и которые уже приготовили для меня план, неведомый мне».

Действительно очень непросто поверить в это, когда опыта недостаточно. Вера дается вам с трудом. Но помощь, которую я получаю от Иного мира, убедила меня, что нужно доверять высшим силам и просто позволить им действовать. Не счесть случаев, когда я отчаянно пыталась контролировать происходящее, вплоть до мельчайших деталей: что, где и когда случится – но тут по радио в кафе или в машине начинала звучать песня «Битлз» «Пусть будет, как будет» (*Let it be*). Это был явный знак от высших сил!

Знамения из Иного мира: пусть будет, как будет

Однажды я проводила сеанс для юноши по имени Райан. У него несколько лет назад скончалась от рака мама. Ее дух пробился ко мне из Иного мира и вызвал прилив острой тревоги – как если бы лично у меня приключилась нестерпимая паническая атака. Потом дух ушедшей вошел в мое сознание, и тотчас же у меня почему-то всплыло воспоминание о моей самой

первой работе – продавицей в магазине одежды. Я поступила туда под начало нашей хорошей знакомой, приятельницы родителей. Она подыскала мне это место, но вскоре я четко поняла, что в продавицы не гожусь. Я продержалась лишь одно лето, а потом уволилась. Почему ушедшая мать Райана решила подать мне сигнал через мое личное воспоминание? Я спросила Райана, есть ли у него проблемы на работе. Он подтвердил, что борется с паническими атаками и тревожностью и уже подумывал бросить эту работу. Дух его матери послал мне образ яркого желтого света на светофоре, который лично для меня означает «осторожно!». Когда я его вижу, то знаю, что мне нужно внимательно взвесить все «за» и «против» и только потом двигаться вперед.

«Ваша мама передает мне пожелание, чтобы вы остались на нынешней работе, Райан, – сказала я. – Да, она понимает, что вам приходится нелегко и вы ощущаете себя загнанным в угол, но, чтобы перейти на новую ступень, вам нужно много чему научиться и повзреть. Мама говорит, что на каждом шагу будет сопровождать вас. Вот сейчас она показывает мне шмеля и торт на день рождения. Эти образы для вас что-то значат?»

Райан ошарашенно признался, что недавно его впервые в жизни укусила пчела, и это произошло в день, когда ему исполнился двадцать один год. Я улыбнулась: «Это был знак от вашей мамы. Она послала вам пчелу, чтобы вы поняли: надо просто жить и говорить себе: „Пусть будет, как будет“. Верьте, что ваша жизнь пойдет своим чередом, как назначено свыше, а мама будет сопровождать вас в пути».

Запрос

Каждое утро я формулирую намерения и цели на грядущий день, отказываясь контролировать все его подробности и нюансы. Вместе с тем я обращаюсь к ушедшим и духам-наставникам с просьбой поддерживать и направлять меня в течение дня, посылая знаки своего присутствия и одобрения моих решений и движения вперед. На этом этапе медитации самое время задать духам вопрос: *«Есть ли что-то, что вы считаете нужным мне сообщить?»*

Хотя ушедшие и наставники слышат и ощущают все наши мысли и эмоции, осознают наши просьбы о помощи и знаках, они не вмешиваются, если их не попросить более конкретно. Духи проявляют терпение и деликатность. Сначала нужно обратиться к ним с просьбой руководить вами, а потом открыться любым возможностям и контактам. Наставления, подсказки и знаки из Иного мира проявляются самыми разными способами: в форме снов, музыки, находок, услышанных обрывков разговоров и даже мыслей, продиктованных духами, которые возникают в голове как внезапные вдохновенные озарения. Поскольку духи передают нам подсказки столь разнообразными способами, очень важно, чтобы вы не испытывали предубеждений и были готовы принять любую форму подсказок и знаков. Откажитесь от общепринятых представлений – они только помешают вам. Скажем, вам всегда казалось, что знамения из Иного мира проявляются только в форме голосов, а это вовсе не так: духи могут подсказывать картинками, предметами, чем угодно. Будьте внимательны к окружающему миру. Помните, что рассудок порой начинает отговаривать нас, если мы пытаемся увидеть тайный знак в чем-то не вполне понятном. Я советую вам полностью открыться общению с духами и быть как можно восприимчивее. Положитесь на Иной мир и верьте, что не пропустите знак, посланный духами.

Знамения из Иного мира

Увидите – сразу узнаете

Расскажу о сеансе, который проводила для молодого человека по имени Чейз. Тогда из Иного мира явился дух ушедшей тетушки Чейза и заверил его, что тот обязательно поступит в колледж. Чтобы передать это сообщение, дух использовал мои личные ассоциации – послал мне воспоминание о дне моего выпуска из университета. Чейз выслушал сообщение тети, печально покачал головой и поведал мне о недавнем разговоре с родителями. У них не было денег, чтобы оплатить его образование, как они планировали.

Я ответила: «Ваша тетушка показывает мне купюры и сообщает, что денег хватит и что она дарит вам их. Она хочет, чтобы вы знали: она позаботится и обеспечит вам возможность учиться, потому что гордится вашим стремлением получить высшее образование».

Чейз поблагодарил за послание, но никак не мог взять в толк, откуда появятся обещанные деньги. Он даже неловко пошутил: «И что, тетушка Джен осыплет нас деньгами с небес?»

Я посоветовала юноше открыться возможностям и ждать весточки от духа в ближайшие несколько дней. «У меня твердое ощущение, что она приготовила вам сюрприз», – добавила я.

И что вы думаете! Через два дня Чейзу приснилось, что тетушка показывает ему конверт, спрятанный в комод его здравствующей бабушки, и настоятельно приказывает пойти и отыскать этот конверт. Сон был очень отчетливым и ярким, словно все происходило наяву. Чейз никак не мог забыть странный сон, поэтому поехал к бабушке и рассказал ей все как есть. Бабушка была заинтригована, и они вместе отправились обыскивать все комоды в доме. Они долго перебирали вещи, пока наконец им не удалось отыскать запыленный конверт из плотной бумаги. Кстати, запрятан он был в шкафу, который стоял в нише при комнате для гостей. Конверт был туго набит ценными бумагами и акциями, которые тетушка Джен скупала годами. И

разумеется, оказалось, что она назначила Чейза единственным наследником этих бумаг. Когда бумаги продали, вырученной суммы хватило, чтобы оплатить четыре года учебы в колледже!

Получать такие знамения из Иного мира – потрясающе, но, на мой взгляд, еще больше впечатляет то, каким способом духи передают нам сообщения. Я имею в виду синхронность событий, которые возникают в нашей повседневной жизни. Великий Карл Густав Юнг еще в 1952 году описал это явление в своей работе «Синхроничность: принцип акаузальных связей». Он заявил, что это «значимые совпадения» или значимая последовательность необычных случайных событий, которые несут глубоко личный смысл для их участника. Иными словами, когда значимое совпадение происходит, вы сразу его узнаете. Это случаи, когда обстоятельства складываются удивительно и словно по волшебству, а вы недоуменно чешете в затылке. Но я как опытный медиум могу точно сказать вам: ничего удивительного в таких совпадениях нет. И они не случайны. Это послания духов из Иного мира принимают такую форму, чтобы вы обратили на них внимание и не пропустили!

В ходе сеансов духи ушедших более чем рады показать вам, что любое событие в вашей земной жизни случается не просто так: за всем происходящим стоит определенный план, предначертанный свыше. Добрые духи с огромным удовольствием подстраивают значимые события в нашей жизни, раздавая подсказки через синхронность. Они словно нашептывают: «Смотри, я же тебе говорил! Пусть будет, как будет, доверься высшим силам, отдайся течению событий».

Приведу пример из личного опыта. Мой ушедший отец, Шелли, один из самых надежных и сильных моих хранителей, постоянно дает мне знать о своем присутствии, демонстрируя особые знаки. Как правило, это атрибутика спортивной команды «Айова Хокиз» («Ястребки Айовы»). Папа в свое время учился в университете штата Айова и всю жизнь болел за эту команду, так что называл себя Ястребком. Позже, когда он испытал духовное пробуждение, то определил, что ястребок всегда служил ему знаком от его духов-наставников. Каждый раз, видя эту птицу или ее изображение, он ощущал покровительство и защиту Иного мира. Лишь много лет спустя после смерти отца все эти элементы сложились у меня в цельную картину: папа использовал логотип «Ястребков», чтобы подавать мне знаки. Кепки, наклейки на машинах, футболки с «ястребиной» символикой – все это попадалось мне на глаза, когда я вспоминала о нем или просила его дух помочь мне.

Недавно, когда я путешествовала в Сан-Франциско, папа то и дело посылал мне знаки своего присутствия и старался привлечь мое внимание – символика «Ястребков» попадалась мне на глаза на каждой автобусной обстановке. Ему было важно напомнить мне, что он всегда рядом, оберегает и хранит меня, направляя по жизненному пути. Началось все еще в аэропорту в Денвере: в самолете я села рядом с мужчиной, который внешне и своими манерами чем-то напоминал мне папу. Мы разговорились, и – о, знак судьбы! – оказалось, что мой попутчик родом из Айовы. Через несколько часов я добралась до своей гостиницы в центре Сан-Франциско, и со мной в лифт вошел какой-то постоялец в фуфайке с символикой «Ястребков Айовы» – не заметить логотип у него на груди было невозможно. Символика этого штата крайне редко встречается на Западном побережье, и шансы наткнуться на логотип команды были минимальны. Тем не менее я наткнулась.

Но затем синхроничность событий возросла: отец стал подавать мне знаки все чаще и настойчивее. Постоялец в «ястребиной» фуфайке пришел на мой сеанс, на котором собралось всего двенадцать человек. В таком тесном кругу я начала вызывать духов ушедших. Явился дух сестры этого человека. При помощи зрительных образов и слов женщина сообщила, что ее брат опутан долгами и борется с финансовыми проблемами. Тут-то я поняла, почему папа так настойчиво подавал мне знаки все это время. Он хотел провести параллель между своей судьбой и судьбой этого клиента, ведь папа тоже когда-то боролся с финансовыми проблемами. Как

только все эти разрозненные мелкие детали сложились у меня в цельную картинку, я поняла, как помочь своему клиенту.

Меня часто спрашивают: откуда вы знаете, что эти знаки вам не померещились, что вы не приписываете им того значения, которого у них, возможно, нет?

Отвечаю: у меня огромный опыт. Медиумы, как и спортсмены, должны быть тренированными, и я как раз тренированный медиум.

Чтобы научиться различать значимые совпадения и знаки от духов ушедших, нужно регулярно упражняться и накапливать опыт. Это умение по плечу и вам. Чтобы освоить его, начните с малого: попробуйте внимательно относиться ко всем своим чувствам, к тому, какую информацию они вам сообщают. Что вы видите, слышите, обоняете, осязаете, каково ваше эмоциональное состояние? Если на вас внезапно накатывает вдохновение или вы ощущаете небывалую ясность сознания, если вас вдруг начинает куда-то тянуть, – знайте: это духи ваших ушедших близких подают знаки из Иного мира и направляют вас. Если вам то и дело попадается одна и та же комбинация цифр, слово, фраза или во время утренней медитации у вас в сознании постоянно всплывает одна и та же картинка или какой-то символ – обязательно отметьте это, а лучше запишите. Если вы снова и снова наталкиваетесь на одного и того же человека или с вами многократно происходит одна и та же ситуация – признайте: это знак, синхроничность.

Поразмыслите о том, что могут означать эти события. Может быть, человек или ситуация должны вам о чем-то напомнить или научить чему-то? Помните также, что добрые духи ушедших и духи-наставники никогда не вмешаются в вашу жизнь, если вы их об этом не просите. А потому ежедневно выделяйте время на то, чтобы пообщаться с ними и пригласить их на помощь, сформулировав свое дневное намерение и открывшись чудесному потоку событий. Ежедневно говорите духам, что готовы принять их помощь, что доверяетесь им и высшим силам и постараетесь различить подаваемые знаки во всем их разнообразии.



Чтобы научиться различать значимые совпадения и знаки от духов ушедших, нужно регулярно упражняться и накапливать опыт. Начните с малого: попробуйте внимательно относиться ко всем своим чувствам, к тому, какую информацию они вам сообщают. Обращайте внимание на совпадения, повторяющиеся явления, встречи и вникайте в их тайный смысл.

Копилка практических советов

Как разложить все по полочкам

Утром, прежде чем вскочить с постели и погрузиться в дневные заботы, найдите время, чтобы «разложить все по полочкам», успокоить и прояснить свое сознание, сказав себе и духам, что вы отпускаете контроль над событиями и готовы плыть по течению судьбы, вверившись высшим силам.

Начните медитировать на дыхание. В ходе медитации сосредоточьтесь и представьте, что притягиваете к чакре ясновидения яркий белый свет. Эта чakra находится на лбу в точке межбровья. Именно там обычно рисуют изображение «третьего глаза». Этот энергетический центр служит порталом между земным и Иным мирами.

Представьте, что через третий глаз в вас вливается белый свет. Он наполняет вас изнутри и коконом окутывает снаружи. Мысленно или вслух скажите: «Боги, наставники и духи ушедших близких! Сделайте так, чтобы мой день прошел легко и гладко. Ведите и направляйте меня туда, где мне следует быть, и туда, где я сам нужен больше всего. Я отпускаю свою потребность все контролировать и полагаюсь на вас. Благодарю, что посылаете мне знаки своего присутствия, направляете и защищаете меня на каждом шагу».

Сегодня утром я в медитации попросила духов дать мне опору и благополучно провести меня через тяготы и испытания дня. Я ощутила присутствие своих хранителей и наставников: перед моим мысленным взором появилось изображение подсолнуха. Я улыбнулась этому знакомому образу из потустороннего мира. Духи часто посылают мне образ подсолнуха, чтобы сообщить о своем присутствии и привлечь мое внимание. Я позволила мыслям течь свободно, и тут в спальню ворвался мой младший сын, семилетний Сэм, с криком: «Мамочка!»

Он еще пошатывался спросонья, и глаза у него были заспанные. Сэм попросился ко мне в кровать. Я никогда ему в этом не отказываю, поэтому улеглась обратно, уложила сынишку себе под бок и обняла. Наверно, в медитации я провела минут пять, но это лучше, чем ничего. Я успела сформулировать четкое намерение на грядущий день, пожелала, чтобы он прошел гладко и целенаправленно, и теперь готова была переключиться с незримого потустороннего мира на земные заботы: нужно одеть пятерых детей, собраться самой и вовремя выйти из дома. Мы с Сэмом повалялись в постели еще минутку, и тут я услышала, как на прикроватном столике зажужжал телефон.

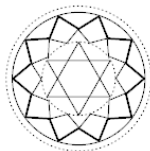
– Мама, телефон, – сказал сынишка и передал его мне.

Пришло сообщение от моей подруги Джейн. Вот что там было: «Она здесь! В середине ночи у меня родилась племянница!» К сообщению прилагалось умильное фото новорожденной девчушки.

Я посмотрела на фото и не могла не увязать эту восхитительную новость с духом девочки, который разбудил меня рано утром. Нет, новорожденная и тот дух не были одним и тем же лицом – это я знала точно. Племянница моей подруги уже обрела новенькое крепкое тельце, а моя ночная гостья еще витала в эфемерной форме. «Кто же ты?» – снова задумалась я.

Глава 2

Труд любви



Я отвезла сыновей в школу. Выскочив из машины, они ринулись на игровую площадку, где их приятели уже резвились с мячиком. «Не забудьте рюкзаки», – крикнула я вслед мальчишкам. После уроков их заберет Брайан, мой бывший муж, и увезет погостить к себе, так что мы не увидимся несколько ближайших дней. Я всегда отпускаю их к отцу, ощущая смесь печали и вины. Дети живут на два дома, на две семьи, – так повелось с развода, и я чувствую себя виноватой, что им приходится приспосабливаться к этим переменам. Но при этом, пока они у Брайана, я отдыхаю от части материнских обязанностей и пользуюсь случаем, чтобы набраться сил и укрепить близость с Крисом. Говоря откровенно, пятеро детей, да еще от разных браков – это немалая нагрузка для женщины.

С Брайаном мы прожили вместе довольно долго, и я никогда не стеснялась говорить о том, что он мне духовно близок. А также рассказывала, что в земном мире нас свела моя бабушка – вернее, ее добрый дух. Она предсказала наш союз из Иного мира, и я всегда знала, что Брайан – ее подарок мне, награда за то, что я отважно иду по своему пути и остаюсь собой, несмотря ни на что. В 2012 году мы развелись, и многих моих друзей, близких и клиентов эта новость поразила. Учитывая то, сколько лет я с уверенностью во всеуслышание заявляла, что наш брак был предначертан свыше, мне было очевидно: развод станет для окружающих потрясением. Похоже, многих людей это событие заставило усомниться в том, что бабушкино предсказание было правильным. Они рассуждали так: «Если Брайан вам духовно близок, то почему вы расстались?»

Что ж, логично.

Отвечу: Брайан до сих пор остается мне духовно близким человеком. Обитатели Иного мира вновь и вновь доказывают мне, что в течение жизни у человека может быть несколько духовных партнеров. Мы не стоим на месте, развиваемся, и разные этапы жизни проходим с разными спутниками. Судьба приводит нас определенных партнеров, друзей и союзников: нас тянет то к одним, то к другим людям. И это зависит от текущего момента, нашего настроения, эмоциональных, физических, умственных и, главное, духовных потребностей. Какой-то отрезок пути можно пройти плечо к плечу с одним человеком. Затем его время истечет, и у вас появится новый спутник, потому что изменятся ваши потребности и вы сами.

На глубинном уровне духовно близкие спутники помогают нам усвоить какие-то важные жизненные уроки. Они исполняют свою миссию, которая способствует духовному росту. В большинстве случаев встреча с таким человеком предопределена заранее, как и расставание с ним, если оно должно произойти. Иными словами, любые отношения предначертаны судьбой, даже если они чреватые конфликтами или вообще заканчиваются разрывом. Духи растолковали мне это с помощью следующего образа. Они показали мне жизнь, похожую на кино. В фильме возникают разные персонажи: некоторые из них появляются эпизодически по ходу сюжета, другие остаются на экране до самого конца, третьи возникают и исчезают. Но независимо от того, надолго они появились или нет, все персонажи играют в фильме вашей жизни значимые роли.

Никогда не забуду одно встревоженное письмо, которое я получила спустя некоторое время после того, как объявила о своем разводе. «Но ведь брачный обет – на всю жизнь, – писал мой корреспондент. – А что духи ушедших говорят о священных узах брака?»

Духи ушедших помогли мне понять, что любые наши отношения, и в том числе брак, имеют огромное значение, поскольку необходимы для нашего духовного роста. Но, несмотря на это, иногда они должны заканчиваться, чтобы позволить нам идти дальше своим путем. С духовной точки зрения любой конец – это начало чего-то нового, и расставание, в том числе и развод, зачастую идет на пользу обоим партнерам. Если не сразу, то постепенно. Что-то кончается – что-то начинается. И на новом этапе вы обретаете новые силы, а благодаря прежнему спутнику у вас накапливаются мудрость, знания и опыт.

Однако я, как и любой, кто прошел через тягостный развод или разрыв, прекрасно понимаю, что у большинства людей окончание любого союза и отношений ассоциируется с неудачей и бедой.

Безусловно, этот предрассудок не миновал и меня. Когда мы с Брайаном решили расстаться, мне казалось, что я потерпела неудачу. Мы много лет пытались сохранить наш брак. Мы ходили к семейному психологу. Мы упирались, отрицали, пытались контролировать наши отношения, укрепляли их. Но наконец моя интуиция и духи-наставники помогли мне преодолеть предрассудок, будто развод – это позорная неудача. Мой внутренний голос, вдохновляемый добрыми духами, сказал мне: «Ты не виновата и никакой неудачи не потерпела. Просто настало время отпустить эти отношения, выйти из них и двигаться дальше – и тебе, и Брайану. Поверь, вы оба излечитесь от этой боли. Положись на судьбу, она приготовила тебе кое-что новое в будущем».

Во время медиумических сеансов духи ушедших часто передают живущим близким подобные послания: они призывают позволить жизни течь своим чередом. Что это означает? Духи говорят, что не нужно силой сохранять и удерживать прошлое, в том числе и отношения, – пусть все идет, как идет, развивается своим ходом. Расставание, развод – это тоже развитие, потому что это перемена. Шаг к чему-то новому, неведомому. Мы с Брайаном провели в браке долгие чудесные годы, помогая друг другу расти духовно. Он появился в моей жизни, когда я только начала оттачивать свой дар общения с Иным миром, и всем сердцем поверил в меня, поддерживая во всем. Его поддержка придала мне отваги, которая требовалась, чтобы выйти на публику и открыто практиковать свой дар. Во многом именно Брайану я обязана тем, что решилась стать профессиональным медиумом, помогающим людям каждый день. В свою очередь, я тоже служила ему опорой, поощряя его природные таланты и сильные стороны.

Но с годами изменились и потребности Брайана, и мои. И нам стало ясно: чтобы каждый из нас смог получить желаемое, следует завершить наши отношения и каждому пойти своим путем, начав с чистого листа.

Когда мы сохраняем отношения и противимся переменам из чувства долга и вины, страшая неизвестности в будущем или гнетущего чувства потери, то духи близких и наставники зачастую не остаются в стороне и вмешиваются. Как это проявляется? Например, они начинают влиять на ваши мысли, вдохновлять вас, подталкивая к переменам и помогая набраться решимости. Они могут посылать «знаки», указывающие вам новое направление, куда следует двигаться. Если вы упустите или проигнорируете их сигналы или же будете уклоняться от их наставлений, духи ушедших начнут подавать знаки с удвоенной силой, но другим способом. Например, у вас могут возникать дискомфортные ощущения, да так упорно и настойчиво, что вы не сможете их проигнорировать.



Когда мы сохраняем отношения и противимся переменам из чувства долга и вины, страшись неизвестности в будущем или гнетущего чувства потери, то духи близких и наставники зачастую не остаются в стороне и вмешиваются. Сначала они действуют мягко, а затем, если мы не внемлем, пытаются достучаться до нас более настойчиво, порой вызывая дискомфортные ощущения.

Например, когда наш брак с Брайаном клонился к закату, я сопротивлялась голосу собственной интуиции и наставлениям духов. Сердцем и всей душой я чувствовала, что браку следует положить конец, но противилась этой мысли, потому что боялась остаться одна. Я знаю, что и Брайан переживал нечто подобное, но в конечном итоге мы оба признали: нам надо преодолеть страх и взглянуть в лицо истине. Следовать велению сердца непросто, страшно, порой очень трудно, но только это дает нам подлинную свободу. А я глубоко убеждена, что свобода очень важна и за нее стоит платить даже очень высокую цену.

Как уравновесить работу и жизнь

Некоторое время я медлила, любуясь, как Джейкоб и Сэм возятся на игровой площадке. Потом я собралась сесть в машину, но тут один из мальчишек отчетливо выкрикнул, дразня другого: «Не догонишь, не поймаешь, девчонка!» Я замерла. Слово «девчонка» – не было ли оно сигналом из Иного мира? А если это тот загадочный дух девочки, который являлся мне утром, вновь пытается связаться со мной и привлечь мое внимание? Можно принять случившееся за простое совпадение. Но я-то знала, что это не случайность. Тут у меня зазвонил мобильник и отвлек от раздумий. Звонил Брайан.

– Привет, я хотел узнать, не сможешь ли ты поменяться со мной на этой неделе и опять взять мальчишек к себе, сегодня и на субботу? А я бы забрал их в воскресенье?

Мы с Брайаном развелись, а детей воспитываем по очереди: одну неделю – он, одну – я.

– Конечно, – ответила я. – Сегодня пусть остаются у меня, но завтра мне нужно работать.

– Как, ты снова работаешь в выходные? – спросил Брайан.

Вопрос был по делу. Как правило, суббота у меня выходной, и я провожу его с сыновьями. И хотя я изо всех сил стараюсь не занимать этот день делами, иногда приходится работать. Я делаю этот выбор сознательно. Многие желающие получить с моей помощью наставления от духов или исцеление могут найти время для этого только в выходные. А иногда клиентов очень много в принципе – и в будни всех не принять, поэтому я иду им навстречу и провожу сеансы в выходные. Почему? Потому что глубоко сочувствую этим людям, глубоко понимаю их желание спросить совета и просто поговорить с ушедшей матерью, отцом, братом или сестрой, лучшим другом или ребенком, которого они потеряли. Я чувствую их жажду поддержки, истины, мудрости и тепла как свою и хочу помочь им. Поэтому у меня бывают рабочие часы и в выходные дни.

Однако, посвящая часть выходных клиентам и их общению с Иным миром, я жертвую временем, которое обычно провожу с близкими. Поэтому я пытаюсь уравновесить работу и частную жизнь. Безусловно, я считаю свой необычный дар медиума благословением свыше и полагаю, что небо послало его мне, чтобы я помогала людям и несла им духовное исцеление. Но бывают дни, когда меня мучает вопрос: все ли я делаю правильно? Не разладилось ли у меня равновесие между работой и личной жизнью? Равномерно ли я распределяю свое время и душевные силы? Одинаково ли отдаюсь семье и работе? Мне кажется, что я все время бегу и спешу от одного дела к другому, мечусь от одной сферы к другой. Найти равновесие и золотую середину – сложнейшая задача.

Жизнь постоянно требует усилий и преподносит мне новые трудности. Я знаю, множество женщин сталкиваются с теми же задачами и проблемами, что и я, – и те, кто работает полный день, и мамы-домохозяйки, воспитывающие детей, – словом, все женщины. Клиенты часто признаются мне, что переутомляются, изнемогают от нагрузок, что запас сил у них истощился и уже не хватает душевных ресурсов на семью – супругов, детей, друзей, а уж на самих себя тем более. Духи близких зачастую подтверждают во время сеанса, что клиент переутомлен: они посылают мне ощущения и образы, связанные с усталостью и изнеможением, с нехваткой сил и душевным истощением. Ощущения эти порой похожи на удушье. И я часто вижу мысленным взором образ перекошенных весов, одна чаша которых значительно перевешивает. Этот образ нарушенного равновесия неизменно указывает на то, что духи обеспокоены тем, справляется ли их здравствующий близкий человек с жизненными задачами, удастся ли ему создать баланс между работой и семьей?

Когда я разрываюсь на части, стараясь успеть везде, мне часто снится, будто я в машине со спущенным колесом или заглохшим двигателем. Этот сон повторяется много лет, и я научилась толковать его: духи из Иного мира таким образом подают мне сигнал, напоминая, как важно

вовремя притормозить, подзарядиться, сбавить скорость, чтобы вовремя вернуться на безопасную золотую середину. Когда мы с Брайаном только начинали говорить о разводе и обсуждали, как при этом поделить и утрясти домашние и семейные обязанности, финансы, заботу о детях, учебное и рабочее расписание, – сон про спущенное колесо и заглохшую машину приснился мне *дважды* за месяц. В одном из них у меня даже спустило два колеса вместо одного. Совпадение? Не думаю! Послание Иного мира было предельно четким: если не остановиться и не подумать, как сберечь свои силы в случае развода, не взваливая все обязанности на себя, меня ждет катастрофа. И я прислушалась к этому предупреждению.

Теперь в голове у меня крутились слова Брайана: «Как, ты опять будешь работать в выходные?» Я вспомнила случаи, когда мое рабочее расписание шло вразрез с родительскими обязанностями. Например, была история, когда я заканчивала съемки в телевизионной передаче «Последний привет»² и меня вызвали в Лос-Анджелес на выходные. Если бы я согласилась, это означало бы, что мне придется просить Брайана изменить расписание и забрать к себе сыновей.

Может, лучше не ехать? Я была в растерянности и спросила у Иного мира, как мне поступить. Перед моим мысленным взором тотчас вспыхнул зеленый свет, то есть знак «Да, вперед!». Одновременно с этим у меня возникло отчетливое чувство, что мальчиков пора оставить на отца. В сознании вдруг возник образ мальчика, который недавно скончался и теперь отчаянно хотел через меня связаться со своей матерью. Я очень переживала за обоих, поэтому тотчас приняла решение. На следующий день я упаковала чемодан и полетела в Лос-Анджелес. Сэм, мой сын, умолял меня остаться, и под эти мольбы мне нелегко было укладывать вещи и отправляться в аэропорт. Я обняла его и пообещала, что буду каждый день ему звонить. Еще я добавила: «Послушай, моя работа для меня не важнее, чем ты, но в эти выходные я должна помочь другой маме, которая тоскует по сыну. Ей нужна моя помощь, никто другой ей не поможет».

На следующий день я уже приступала к сеансу с Кристин, матерью ушедшего ребенка. Едва мы начали сеанс, я ощутила ее тяжелую энергию, которая повисла на мне свинцовым грузом. Наши взгляды встретились, и я почувствовала, что мы словно поменялись телами. Меня затопила глубокая печаль и тоска. Я прижала руку к сердцу, будто там зияла дыра, которую я пыталась заделать.

– Все в порядке, – сказала я. – Он здесь.

Кристин немного расслабилась.

Я вновь ощутила присутствие духа ее сына, и на этот раз он явился мне в образе моего старшего сына Джейкоба, очень сильного и целеустремленного мальчика.

– Я чувствую, что ваш сын в жизни был очень сильным, – сказала я. – И он показывает мне черные пятна по всему телу, а этот образ говорит мне о раке.

– Да, верно, – ответила Кристин, и глаза ее наполнились слезами. – Он умер от рака год назад.

– Он знает, что его смерть опустошила вас, но он гладит вас по спине. И показывает мне большую светящуюся книгу, а для меня это знак книги жизни.

Дальше я объяснила Кристин, что имею в виду. У каждого из нас есть своя книга жизни, которую ведут духи в Ином мире. В ней они записывают наш духовный рост и уроки, которые мы усвоили за всю жизнь.

– Сын показывает на вашу книгу и говорит, что гордится вами и тем, какую работу вы проделали от его имени. Вы знаете, о чем он?

– Кажется, да.

² «Последний привет» (*The Last Goodbye*) – американская телевизионная передача, которая выходит с 2015 г. по настоящее время и представляет собой спиритические сеансы Ребекки Розен, заснятые на дому у ее клиентов. – *Прим. пер.*

Затем Кристин объяснила: когда сына не стало, она основала фонд в его честь – фонд профилактики и лечения раковых заболеваний.

– Он подпрыгивает, словно говорит: «Да, да, это и есть дело всей твоей жизни, мама», – передала я.

Кристин уставилась на меня, озадаченная.

Духи детей, даже младенцев, нередко передают мне, что воплотились на земле совсем ненадолго, потому что в земной жизни их единственной миссией было помочь живущим получить какой-то важный урок или подтолкнуть к работе, которая станет главным делом их жизни. Я сказала Кристин:

– Получается, его смерть дала вам обоим возможность помочь множеству больных детей и поддержать их родителей. Да, сын и сейчас продолжает вам помогать: он ваш незримый партнер в Ином мире. Просто вы делаете земную часть работы, а он – ваш дух-покровитель, который подбадривает вас. Можно сказать, он ваш потусторонний болельщик и группа поддержки. – Я улыбнулась, в голове у меня мелькнула картинка. – Мальчик сообщает мне, что он ваш личный тренер, который следит за вашими тренировками.

Кристин тоже улыбнулась в ответ:

– Знаете, а я ведь очень увлекаюсь тренировками в спортзале.

– Ну, вот видите! – рассмеялась я. – Поэтому он и сравнил себя с тренером. – Я помолчала немного, впитывая следующую порцию информации от ушедшего. – А еще он посылает мне сообщение, что вы очень устали. Я ощущаю вашу изможденность и сонливость.

Кристин глубоко вздохнула и с шумом выдохнула:

– Да, год был длинный и трудный. Я очень измоталась.

– Сын говорит, что вы должны сбавить темп, – передала я. – Он не хочет, чтобы скорбь и огромный труд на благо фонда помешали вашей способности радоваться жизни. Он хочет, чтобы вы обрели равновесие и душевный покой.

Кристин снова вздохнула.

– Достичь равновесия непросто, но я попытаюсь.

Я напомнила ей о том, что дух сына всегда рядом.

– Вы не одна. Он поддерживает вас, слышит ваши мысли и молитвы, так что обращайтесь к нему и верьте – он откликнется.

Я подумала о своих сынишках, оставшихся в Денвере. Даже когда физически мы в разлуке, душой я с ними. Точно так же и ушедшие близкие физически в разлуке с нами, но душой остаются рядом.

По дороге в свой офис в центре города я вспоминала историю о воссоединении Кристин с сыном, а потом включила радио, где как раз играла песня под названием «Перегрузка». «Как кстати», – подумала я. Не случится ли и у меня перегрузка, если я проработаю еще и выходные? Правда, на сей раз мне не придется покидать город, я просто проведу сеансы у себя на рабочем месте. И все же вопрос снова лишил меня покоя: хорошо ли, что чаша работы у меня перевешивает чашу семьи? Может, было бы лучше сделать выбор в пользу мужа и детей? Едва я задумалась об этом, как рядом со мной остановилась машина с номером «777». Знайте, что наши ушедшие близкие и духи-наставники очень часто связываются с нами посредством цифр, повторяя какие-то особенные комбинации. Так вот, я сразу поняла, что «777» означает сигнал: «Ты на верном пути».

Я засмеялась и вздохнула с облегчением: мне стало ясно, что духовная группа поддержки со мной и одобряет мое решение. Выбрать работу на благо людей, а не пребывание с семьей в эти выходные было правильно.

Однако через несколько минут я остановилась на заправке. На табло бензоколонки светилась сумма «42 доллара 23 цента». Это тоже был сигнал из Иного мира: 4223 – это номер

дома, который мы недавно осматривали с Крисом в поисках нового жилья. Теперь я пришла в замешательство. Что духи хотят мне сообщить?

Мы с Крисом недавно решили, что пора перебраться в новый дом. Ведь в нашей семье семеро человек, а мы до сих пор живем там же, где я когда-то жила с Брайаном. До недавнего времени нас это устраивало, но потом мы пришли к выводу, что хотим начать жизнь на новом месте – с чистого листа, в нейтральном пространстве, не обремененном воспоминаниями. В доме, который будет нашим, и только нашим. Я старательно медитировала и внимательно анализировала свои сны. Духи снова и снова посылали мне сигналы: повторялись таблички агентств по недвижимости и другие знаки, что пора переезжать. Затем у нас в доме прорвало трубу и затопило весь подвал – и уж тут я твердо поняла: это точно знак – нам необходим новый дом!

Но куда ехать? Выбор доступного жилья в Денвере невелик, и выставленная на продажу недвижимость раскупается очень быстро. Мы с Крисом лихорадочно искали дом, который вместил бы наше многочисленное семейство и при этом был доступным по цене. И вот мы нашли дом с номером 4223 на Эш-стрит. А уж когда при осмотре выяснилось, что в спальне есть подиум с каркасом кровати, я поняла: этот дом предназначен для меня!

Почему? Сейчас объясню.

Последний год мы с мужем спали на матрасе прямо на полу, потому что старая кровать ужасно скрипела и этот скрип будил Крису по ночам. Однажды он героически разобрал каркас, пытаясь починить кровать, но ничего не вышло, так что мы просто отправили каркас на свалку. С тех пор, как мы ни старались, нам так и не удалось найти подходящую кровать – а как хотелось! Когда у нас пошли разговоры о переезде, мы с мужем решили, что, пока не въедем в новый дом, новую кровать покупать не будем. Что ж, теперь мы нашли дом, где нас уже поджидала подходящая кровать.

«Думаю, это и есть наш дом», – сказала я тогда.

«Все это прекрасно, но на дом много желающих, так что нам надо постараться и раскошелиться, чтобы он не уплыл из рук», – заметил Крис.

Интуиция кричала мне, что дом буквально предназначен для нас, но я понятия не имела, как уладить материальные проблемы и добыть нужную сумму.

Вновь выехав на дорогу, я сказала: «Духи-наставники, я молю вас подать мне еще один знак! Что мне выбрать в эти выходные – работать или продолжать поиски нового дома? Прошу, укажите мне верное направление. И чтобы при этом колеса не спускали!» – поспешно добавила я.

Добравшись до офиса, я заметила, что кто-то из сотрудников оставил на стуле около моего рабочего стола книгу. Я остановилась как вкопанная. Лицо женщины на обложке было моим лицом, поэтому я взяла книгу в руки осторожно и даже подозрительно. Рассмотрела обложку. Еще одно совпадение: женщина на обложке сидела в позе лотоса и на ней была футболка с надписью «Благодарность»! А у меня есть точно такая же футболка! Я в ней сплю, это подарок Крису. Собственно, я в ней и проснулась сегодня утром!

Но кто эта женщина? Имя автора показалось мне незнакомым. Открыв книгу, я обнаружила дарственную надпись: «Дорогая Ребекка, хотя вы, наверно, меня не помните, я буду помнить вас всегда. Вы наставили меня на путь истины и в корне изменили мою жизнь. Я хотела бы преподнести вам в подарок свою новую книгу, мысль о которой возникла у меня после сеанса с вами».

Я вновь посмотрела на обложку. Автора звали Али Катц. Я напрягла память. Ах да! Эта женщина была у меня на сеансе ясновидения лет пять назад. Теперь я ее отчетливо вспомнила, словно сеанс был вчера. Она пришла ко мне за советом насчет карьеры, потому что не могла выбрать, в каком направлении двигаться и развиваться дальше. Али занимала высокий пост в крупной фирме, но эта работа перестала отвечать ее духовным запросам. Во время сеанса

мне явился дух ее ушедшей матери и передал, что дочери следует двигаться в ином направлении. Дух показал мне образ Али, которая сидела в позе лотоса – именно так, как она теперь была изображена на обложке книги! Я сообщила женщине, что ее матушка советует заняться медитацией и йогой и искать самореализацию в этой области. Тогда Али отвергла наставление духа, сказав что-то вроде: «Йогой на жизнь не заработаешь», – но через пять лет после судьбоносного сеанса она явно взяла материнский совет на вооружение.

Я просмотрела сведения об авторе на обороте книги. Али заявляла, что открыла для себя йогу в 35 лет и это открытие в корне изменило ее жизнь и карьеру, потому что наконец привело ее жизнь в равновесие. Тут до меня дошло, какое именно послание передает мне Иной мир с помощью повторяющихся знаков, включая книгу Али. Я засмеялась и воскликнула: «Ясно, я вас поняла!» – обращаясь к наставникам. Значит, все дело в том, чтобы уравнивать работу и семью!

Я налила себе кофе и просмотрела книгу Али. Тут мне вспомнился еще один сеанс ясновидения, который я проводила для женщины по имени Келли. Она тоже переживала, что не может наладить баланс карьеры и семьи. Через меня к ней обратился дух ее ушедшего отца, Джорджа. Он скончался, когда Келли исполнилось всего пятнадцать. Джордж был очень настойчив. Я отчетливо чувствовала, как он заждался возможности обратиться к дочери. Келли подтвердила, что отец умер более тридцати лет назад – какое долгое ожидание, согласитесь! Отец Келли показал мне образ-картинку белого халата. В моей системе знаков этот образ символизирует работу в медицинской сфере.

Келли подтвердила, что много лет работала рентгенологом, но ушла с работы, когда оба ее сына достигли подросткового возраста.

– Я хотела дать сыновьям то, чего сама была лишена: сильную и постоянную родительскую поддержку в сложном переходном возрасте, – так она объяснила свое решение.

– Ваш отец по достоинству оценил такое самопожертвование карьерой, на которое вы пошли ради детей, но он хочет, чтобы вы вернулись на работу, – передала я Келли. – Он машет вам рукой, словно желая сказать: «Двигайся вперед, не останавливайся».

Затем дух послал мне в сознание отрывок из книги доктора Кэролайн Мисс «Анатомия энергии», который я сама чуть раньше подчеркнула. В нем говорилось о том, что работа, карьера и высшее призвание – это разные вещи. Коротко говоря, работа – то, что мы делаем для заработка; карьера обеспечивает нам моральное удовлетворение и профессиональную самореализацию; а высшее призвание утоляет духовную жажду и помогает исполнить свое предназначение в жизни. Особенно меня заинтересовало определение призвания. Теперь я поняла, почему дух отца Келли послал мне этот образ.

– Как я понимаю, папа хочет, чтобы вы исполнили свое подлинное предназначение, – сказала я и взяла паузу, ожидая, пока дух Джорджа пошлет мне следующую картинку. – Сейчас он показывает мне образ хосписа. Что он имеет в виду?

Келли воззрилась на меня в полном потрясении и объяснила: две недели назад ее стареющая мать заболела, и ее пришлось поместить в хоспис. Вокруг больной постоянно сменялись медсестры и сиделки, но и сама Келли тоже сидела у ее постели. Больная постоянно находилась под присмотром, и за ней превосходно ухаживали.

– Вот оно! Папа хочет, чтобы вы несли утешение страждущим, – объяснила я. – Вы можете исполнять свое предназначение, работая в хосписе или где-то еще, но он совершенно четко сообщает, что вы наделены даром целителя и вам надлежит заботиться не только о домашних, но и о других людях. Это ваша жизненная миссия.

Затем отец Келли погрузил меня в ощущение дискомфорта и напряжения – я даже заерзала на стуле. Это напомнило мне, что и в моей жизни был период, когда я отмахивалась от своего подлинного призвания, из-за чего меня терзала депрессия. Именно такой дискомфорт я тогда и испытывала.

– Папа беспокоится, что, если вы и дальше будете сидеть дома с детьми, то вам грозит депрессия, – передала я Келли.

Услышав это, женщина глубоко вздохнула и призналась:

– Каждое утро я открываю глаза и чувствую себя потерянной. Мне кажется, будто я сбилась с дороги. А откуда такое чувство, я не знала. Теперь знаю.

Когда ко мне приходят клиенты с подобными вопросами и признаются, что ощущают пустоту в жизни, недостаток чего-то важного, то духи их близких практически всегда сообщают мне, что эти люди еще не исполнили своего высшего предназначения. Отсюда и проистекает чувство пустоты, из-за которого равновесие в жизни нарушается.

– Ваш папа подтверждает, что вы действительно ощущаете, будто сбились с пути. Так оно и есть, – сказала я. Дух Джорджа послал мне образ маски, и я принялась его толковать: – Вы, Келли, прячетесь под маской образцовой заботливой мамы и домохозяйки. Это важная роль и достойное дело, но вы не можете ограничиваться только им, вам суждено сделать в жизни нечто большее. На глубинном уровне вы сердцем знаете, что должны выполнить в земной жизни более значимую миссию. А депрессия и чувство потерянности – знак того, что вам необходимо решиться на перемены, преодолеть страх и внутреннее сопротивление, повиноваться голосу интуиции и пойти туда, куда она поведет. Делайте то, что велит сердце, к чему лежит душа.

– Но как же мои мальчики? – Келли схватилась за голову. – Ведь я нужна им.

Чтобы ответить на вопрос своей дочери, дух ее отца снова обратился к моей личной символике. Он показал мне картинку, как мои сыновья делают уроки после школы и как за ними присматривает надежная няня, пока я на работе. Мои мальчишки понимают, что у мамы важная работа. Они успели осознать, что проводить часть дня с няней – это нормально, и они это принимают.

– С вашими сыновьями все будет хорошо, Келли, – сказала я. – Они поймут, что вы принадлежите не только им и что они должны делиться вами с остальным миром. Реализуя свое жизненное предназначение, вы благотворно повлияете и на них.

Вы достаточно хороши

Случай с Келли и духом ее отца – яркий пример того, как духи ушедших близких поддерживают оставшихся на земле и помогают им. Они очень часто готовы выразить свое одобрение тому, что мы делали и делаем, к чему стремимся, заверить нас, что мы справимся с поставленными задачами. А еще они всегда хотят сообщить нам, что в жизни невозможно успеть все, и утешить, чтобы мы не расстраивались. Духи подтверждают, что наших ежедневных стараний и усилий вполне достаточно. Большинству людей такой поддержки очень недостает. Им трудно принять мысль, что они достаточно хорошо справляются с делами. Почему? Мы живем в обществе, где сформировалось представление, что, сколько бы ты ни старался, сколько бы ни делал, – ты делаешь недостаточно. Мы слишком сосредоточены на своих неудачах и несовершенствах, не умеем любить себя, хвалить и поощрять. Поэтому духи так стремятся поддержать нас.

Одна из моих любимых писательниц, Брене Браун, подробно говорит об этом в своей мудрой книге «Дар несовершенства». Я часто ее перечитываю и убеждаюсь, что в своих идеях Брене солидарна с обитателями Иного мира. Лишь после смерти духи ушедших осознают, что напрасно стремились успеть в жизни все. Они понимают, что внутренний голос, твердивший им при жизни, будто они недостаточно стараются или будто они неудачники, только отравлял жизнь, слушать его было нельзя. И теперь уже из Иного мира духи смотрят на своих живущих близких и стремятся уберечь их от такой ошибки. Они даруют нам то сострадание, которым при жизни обделяли самих себя. Духи закликают нас не стремиться к совершенству и не превращать жизнь в лихорадочную гонку, не судить себя слишком строго, а любить и беречь себя. «Цените по достоинству свои достижения, хвалите себя, берегите себя, не забывайте об отдыхе, – снова и снова передают они на моих сеансах ясновидения. – Отдавайте дань своим благим намерениям, каждый день говорите себе: „Я молодец, сегодня я сделал достаточно“».



Духи ушедших близких часто готовы выразить одобрение и поддержку тому, что мы делали и делаем, к чему стремимся. Они желают заверить нас, что мы справимся с поставленными задачами, и сообщить, что в жизни невозможно успеть все. Также духи искренне хотят утешить нас, чтобы мы не расстраивались. Это нужно всем нам, потому что мы живем в обществе, где большинство людей страдают от комплексов копуши и неудачника.

...Я еще немного полистала книгу Али, посвященную йоге, и закрыла глаза, чтобы настроиться и подготовиться к первому сеансу, который я проводила для небольшой группы клиентов. Они уже заняли свои места в соседнем помещении. Сделав несколько глубоких вдохов и выдохов, я мысленно призвала к себе добрых духов, их помощь и поддержку, а затем спросила вслух: «Бог, ангелы и духи, что вы хотите мне сообщить?» Достаточно задать вопрос – и души ушедших начинают посылать мне нечто вроде коротких фильмов и картинок, фрагменты той информации, которую хотят передать здравствующим близким в земном мире.

Как я и ожидала, в числе первых картинок перед моим внутренним взором возникло изображение весов. Атмосфера в помещении изменилась и заискрилась. Я ощутила присутствие не менее десятка духов, которые выстроились на пороге моего сознания и ждали, когда я подам сигнал: «Открыто».

Начинаем.

Я прошла в соседнее помещение, где меня уже ожидала группа из восьми человек. Судя по всему, они не были знакомы между собой. Но я поняла, что в этой группе собрались далеко не случайные люди. Между ними есть связь, и это выяснилось в течение следующих двух часов. Все собравшиеся клиенты понимали, что духи близких свели их именно здесь и сейчас с одной и той же целью. Хотя каждому участнику моих групповых сеансов гарантировано индивидуальное общение со мной и духами близких – как правило, послания, которые жаждут передать духи, оказываются очень похожи между собой и адресованы всей группе в целом. А потому клиенты таких сеансов нередко обнаруживают, что у них общие проблемы, задачи и ситуации. Это сближает их.

Мне случалось работать с группами, где большинство участников переживали из-за потери: кто-то утратил близкого человека, покончившего с собой, кто-то потерял ребенка, умершего от неизлечимой болезни, кто-то страдал из-за супруга, который ушел или бросил их. Я устраивала группам скорбящих вдов и вдовцов беседы с их ушедшими супругами. Братья беседовали с братьями, матери – с матерями. Никогда не забуду группу, в которой, как выяснилось, каждая из участниц была на грани развода и нуждалась в совете духов. Теперь я оглядела тесный кружок из восьми человек и спросила себя, что объединяет эту группу и какое послание духи захотят передать им через меня сегодня.

– Доверьтесь мне и знайте: в ближайшие два часа вы там, где вам надлежит быть, – сказала я. – Нас собрали здесь духи ваших близких и духи-наставники. Вы в безопасности и под их покровительством. Положитесь на них, положитесь на меня как проводника их посланий. Откройтесь и получите именно то, в чем нуждаетесь.

Я оглядела слушателей и продолжила:

– Меня часто спрашивают: как можно связаться с духом ушедшего? Ответ прост. Нужно открыть свое сознание и сердце, отринуть предрассудки и неверие, сосредоточиться на моменте «здесь и сейчас». Знаю, это дается нелегко, но, когда наше сознание в покое, когда оно не замусорено и не затуманено тревогами, бытовыми заботами и повседневными мыслями, – духам гораздо легче проявиться перед нами тем или иным способом: явиться в зримом образе, позвать нас или передать ощущения. Поэтому сейчас очистите сознание, расслабьтесь и позвольте Иному миру побеседовать с вами.

В помещении воцарилось молчание. Первым ко мне обратился дух пожилой женщины. Она передала мне слово «инсульт» и ощущение тревоги и беспокойства. Я сложила все это воедино и сказала:

– Я чувствую присутствие духа женщины, которая скончалась от удара, а в земной жизни была очень тревожной и суеливой.

– Похоже на мою жену, – отозвался один из мужчин-слушателей. – Эмили только и делала, что суежилась и беспокоилась, стремясь успеть все на свете. Я всегда уговаривал ее утихомириться, не перенапрягаться, больше радоваться жизни. – Он помолчал и закончил: – Она не пожелала заботиться о себе и в конце концов умерла от инсульта.

– Она здесь, – подтвердила я. – Она признает, что потратила много времени попусту, на тревогу и суету. Эмили говорит, знай она то, что знает сейчас, – что успеть все невозможно, – то меньше суежилась бы и больше радовалась жизни.

Все слушатели вздохнули как один. Тема задела их за живое. Я сказала:

– Знаете, духи ушедших часто говорят мне именно это: «Сколько ни старайся, в голове все равно будет крутиться список несделанных дел, а ты будешь ругать себя за то, что ничего не успеваешь. Мы все уходим из земного мира со списком незаконченных дел, в конечном итоге все это не имеет значения!»

Сократите свой список дел: лучше меньше, да лучше

Общение с обитателями Иного мира помогло мне понять вот что: еще до рождения на свет каждый из нас ставит перед собой очень амбициозный план на жизнь, но от нас никто не ожидает, что мы успеем за свой земной срок исполнить все пункты этого плана. Повторю еще раз: мироздание не ждет от нас, что мы успеем все за отпущенный нам срок.

Не знаю, как вам, а мне это послание из Иного мира принесло огромное облегчение. Я живу очень напряженной и насыщенной жизнью и порой чувствую, что нагрузка чересчур сильна. Тогда меня выводят из равновесия даже такие мелочи, как, например, куда-то запропастившиеся ключи от машины или зависший интернет. Когда я это замечаю, то стараюсь сделать паузу, успокоиться и осознать, на что трачу свою энергию, душевные силы и внимание. Ведь в конечном итоге это и правда сушие мелочи.

Случается ли такое с вами, когда вы придаете колоссальное значение мелочам и путаете реальные поводы для беспокойства с ничтожными, не стоящими переживаний? Я иногда мысленно рисую схему того, на что стоит расходовать душевные силы, а на что – нет. Такую схему полезно составлять в начале каждого дня, чтобы уберечь себя от эмоционального выгорания. Иногда она нужна даже на текущий час! Держа в голове эту картинку, вы лучше понимаете, что действительно достойно внимания и усилий, а что только съест вашу энергию. Я напоминаю себе, что волнений достойны моя работа, деньги, брак, домашние животные, я сама. Попробуйте и вы – это очень полезный навык, облегчающий жизнь!



Мироздание не ждет от нас, что мы успеем все за отпущенный нам срок. Если вы ощущаете стресс от перегрузки, замедлитесь. Мысленно нарисуйте схему того, на что стоит расходовать душевные силы, а на что – нет. Такую схему полезно составлять на каждый текущий день, чтобы уберечь себя от эмоционального выгорания, а иногда даже на ближайший час.

Скажите себе: «Я сделал все, что мог, я сделал достаточно. Нет смысла беспокоиться о том, что будет, потому что все решится так, как надо и когда надо».

В те дни, когда я ощущаю особенно сильный стресс и перегрузку, Крис помогает мне взглянуть на ситуацию свежим взглядом. В силу своего напряженного графика он и сам постоянно балансирует на грани, поэтому каким-то образом научился отпускать события и расслабляться, вместо того чтобы испытывать свои нервы. Крис – не только заботливый отец для трех своих дочерей и моих сыновей, но еще и руководитель нескольких компаний. Однако, какой бы напряженной ни была ситуация на работе или дома, он всегда сохраняет чувство юмора и сердечность, руководствуясь ими день за днем. Нам удастся остаться наедине только поздно вечером, когда все дела переделаны и дети легли спать. Тогда Крис и открывает мне душу, делясь дневными переживаниями и сбрасывая накопленное напряжение. Финансовая проблема, бурный диспут с сотрудниками – много чего у него случается в течение дня, и все же он чудесным образом умудряется подняться над мелочами и отделить важное от незначительного. Крис умеет сохранять веру в то, что решение обязательно найдется. Часто бывает, что он пожимает плечами и говорит: «Я сделал все, что мог, я сделал достаточно. Нет смысла беспокоиться о том, что будет, потому что я знаю: все решится так, как надо и когда надо».

Отлично сказано.

Именно это и передают мне духи. А еще они обращают мое внимание на то, что конечная цель нашей жизни – не совершенство, не выполнение всех намеченных дел, но скорее реализация своего высшего предназначения и само стремление исполнять его как можно лучше. «Сосредоточивайся на качестве, а не на количестве, и тогда достигнешь равновесия», – так учат духи. Важнее всего в жизни разумно распределять свое внимание между ее уроками и своими планами. Действительно имеет значение не то, сколько ты сделаешь, а то, насколько качественно. Так учат духи – но, к сожалению, в большинстве своем мы расставляем приоритеты наоборот. Мы обеспокоены тем, как бы успеть побольше за год, за месяц, за неделю, за день и даже за час. Мы стараемся битком набить достижениями любой отрезок времени. В результате наша земная жизнь превращается в безумную гонку и бесконечную нервотрепку: мы спешим от одной работы к другой, от одних отношений к другим, от одного поворотного момента к другому.

Духи ушедших и духи-наставники учат меня, что подобная суета – вовсе не то, к чему следует стремиться. Они снова и снова показывают мне образ черепахи, обозначающий «не спеши, сбавь скорость». Они снова и снова повторяют, что в подобной лихорадочной спешке человек не только изматывает себя и окружающих, будучи не в состоянии сделать что-либо как следует, но еще и теряет способность радоваться жизни. Мы упускаем самое главное: умение жить настоящим и с любовью служить себе и другим. Духи ушедших снова и снова просят близких простить их за то, что при жизни не уделяли им достаточно внимания и любви. Они сожалеют, что мало радовались жизни и недостаточно заботились о себе.

Более того, постоянно живя на автопилоте и стремясь успеть и получить как можно больше и быстрее, мы зачастую упускаем самые главные уроки, которые должны усвоить в жизни. Мы не учимся терпению, кротости, не позволяем себе верить в нечто большее, чем мы сами. И что происходит, когда мы в спешке пренебрегаем этими уроками? Они ждут нас в Ином мире. Другими словами, нам все равно предстоит усвоить эту мудрость! Поэтому лучше своевременно одуматься, притормозить, остановить бессмысленную гонку за успехами и постараться усвоить эти уроки еще в земной жизни, чтобы впоследствии не сожалеть о своих упущениях. Нужно еще на земле научиться ценить себя, других, каждое мгновение жизни и все свои свершения.

Копилка практических советов

Как достичь равновесия. Молитва-антистресс

Если вы ощущаете перенапряжение от повседневных нагрузок, вам поможет следующее упражнение. Уединитесь – договоритесь с домашними или коллегами, чтобы вас не беспокоили. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, а затем вслух выскажите все свои страхи, обиды и тревоги. Обратитесь к духам ушедших, к тем, кто вам дорог, а также к духам-наставникам. Поделитесь с ними своими опасениями и заботами. После этого мысленно передайте им все свои тревоги, все надежды и планы. Представьте, как вручаете высшим силам полный список своих дел, и малых, и больших.

Расслабьтесь, прекратите попытки успеть все – и положитесь на свою команду духовной поддержки. Она поможет вам правильно расставить приоритеты и добиться равновесия в жизни. Скажите вслух: «Помогите мне установить в жизни равновесие. Даруйте мне терпение и веру в то, что все образуется и будет так, как тому суждено быть, в свой срок, назначенный свыше. Сегодня я старался как мог и сделал достаточно».

Итак, я передала группе своих слушателей послание духов, которое заключалось в том, что всех дел в этой жизни не переделаешь. Затем я переключилась на другое послание: дух показывал мне красный сигнал светофора и дом. Я спросила публику:

– Кто-нибудь из присутствующих подумывает о переезде или, может, уже переезжает?

Руку подняла женщина по имени Стефани.

– Я сейчас продаю свое дело и уезжаю из Денвера, – призналась она.

– А кто такой Джо? – спросила я. – Меня посетил дух некоего Джо, скончавшегося от рака легких.

– Это мой папа, – сказала Стефани.

– Ваш папа сейчас здесь, и он совершенно определенно утверждает, что для переезда сейчас неподходящее время.

Стефани нахмурилась.

– Но у меня уже все в процессе! – воскликнула она.

– Как я понимаю, папа не отговаривает вас от замысла, но просит подождать. Вот он показывает мне лист календаря за май. И еще какой-то документ, который он подписывает. У вас задержка с текущим контрактом?

Стефани изумилась, что мне известны эти подробности, но ответила:

– Да, нам не удастся договориться об окончательных условиях.

– Папа говорит, что в контракте что-то не так, и просит подождать. Не спешите – вот его совет.

Между тем дух отца Стефани настойчиво посылал мне сигнал «май месяц». Я сказала:

– Подождите, пока появится правильный человек и наступит правильное время. Скорее всего, это будет весной, в мае.

Передавая Стефани это послание, я спросила себя, не предназначается ли оно также и мне. То, что отец говорил дочери, – а именно «не спеши» – очень перекликалось с моей нынешней ситуацией – поиском дома и переездом. Да, я всем сердцем ощущала, что дом № 4223 по Эш-стрит предназначен для моей семьи, но в реальности дело не складывалось. У нас не набиралось достаточной суммы денег, и у меня было ощущение, что я сражаюсь со всей Вселенной. Мне было ясно, в каком направлении нужно двигаться моей семье, но совершенно не понятно, как нам добраться до цели.

Когда духи ушедших и духи-наставники хотят сообщить, что я опережаю события и стараюсь обогнать естественный ход вещей, они обыкновенно посылают мне мысленный образ гигантских часов. В своей земной жизни мы часто бываем нетерпеливы: только подумаем о чем-то – и тут же нам это подай, немедленно, как по мановению волшебной палочки! Но духи показали мне, что высшие силы дают нам все необходимое в строго определенный момент, поэтому от нас требуется терпение. И в этот раз я подумала: в ситуации с нашим переездом, возможно, мы с Крисом опережали события, торопили их. Мы проявили такое пылкое рвение, что намного обогнали планы высших сил. Может, нам стоит набраться терпения и подождать, когда этот дом достанется нам?

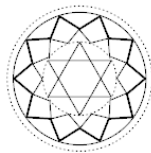
Я решила принять совет духа и на свой счет, а к Стефани обратилась с такими словами:

– Папа советует, чтобы вы не торопились и позволили событиям идти своим чередом. Не старайтесь слишком усердно думать о том, как получить желаемое и как это должно произойти. Просто ждите и знайте, что получите желаемое.

В подобных случаях я советую и вам опираться на этот же принцип. Позвольте высшим силам действовать в их собственном темпе.

Глава 3

Снимите тяжесть с души



Когда первый групповой сеанс был закончен, я сверилась со своим расписанием и поняла, что до встречи со следующим клиентом у меня еще целый час. Значит, есть возможность передохнуть. В моем плотном расписании подобные окошки попадают крайне редко. Я подумала: «Не воспользоваться ли случаем, чтобы втиснуть в этот свободный час занятие йогой? Как раз успею до следующего клиента». Мне отчаянно хотелось потянуться, подвигаться, размяться, поскольку ныло левое бедро и вообще с самого утра преследовало ощущение тяжести во всем теле. Теперь же мне хотелось вздохнуть полной грудью и надеть что-нибудь посвободнее. Что угодно, только не эти тесные джинсы.

Началось все утром, когда я надела джинсы, и прекратилось только к середине дня. Сначала я попробовала влезть в любимые джинсы, но они показались мне очень тесными – я еле натянула и с трудом застегнула. Ничего не понимаю! Может, они сели при стирке? Я примерила другую пару, и еще, и еще. Все джинсы мне жали! Я забеспокоилась. Невозможно так поправиться за несколько дней. Я питалась и двигалась как обычно. Может, что-то изменилось на гормональном фоне? Или резко замедлился обмен веществ? Все-таки мне под сорок, а в этом возрасте люди имеют тенденцию расплываться.

От огорчения я погружалась в знакомую пучину отвращения к себе: попав в нее, я казнию и клянусь себя за то, что не поддерживаю некую «идеальную форму».

«Фу, – говорила я себе. – Мне так надоели эти терзания, так надоело тратить время и душевные силы на мучения из-за пуговиц на джинсах и цифр на весах». Я напомнила себе о принципе, о котором мне всегда говорили духи: куда лучше потратить эту энергию на реальные проблемы жизни и смерти, а не на подобные мелочи.

Головой я все это прекрасно понимала, но правда в том, что я продолжаю ежедневно сражаться со своим телом.

Ну вот, призналась. Печально говорить, но мне далеко не все равно, как я выгляжу и влезаю ли в джинсы. Да, мне известно, из чего мы состоим и что происходит с нашими телами после смерти, поэтому нещадно ругаю себя: разве ты не можешь быть выше этих низменных тревог о весе и желания «вписываться в стандарты»? Ведь духи из Иного мира много лет подряд рассказывают не кому-нибудь, а именно мне, как много времени в земной жизни люди напрасно тратят на пустые поверхностные заботы. Духи неоднократно повторяли и показывали мне, что человеческое тело – лишь временный сосуд, а точнее, транспорт, которым путешествует душа. Если хотите, это всего лишь машина, взятая в прокат. Мы ездим на ней по земному миру, но за рулем наша душа. Она вечна, она важнее всего, она переходит за земной предел и продолжает жить, даже когда исчезает тело. Душа существует дольше, и она важнее, чем размер брюк.

Да, все это я знаю. Но я человек, как и мы все, поэтому у меня бывают дни, когда я упускаю из виду духовный аспект жизни и забываю, что главное во мне – душа, а не внешняя оболочка. У меня есть тело, но моя суть – это моя душа.

Семейные встречи с духами

Мы – не наши тела

Оливер, недавно ставший вдовцом, пришел ко мне на сеанс, чтобы обрести утешение и избыть скорбь после кончины жены. Мы приступили к сеансу, и я тотчас же ощутила присутствие мощного женского духа. Перед моим мысленным взором возникло название известного фильма «Кудряшка Сью».

– Кто такая Сью? – спросила я Оливера.

– Моя жена.

Я не сдержала улыбки.

– Она крупная личность, говорит громко и отчетливо.

Души ушедших являются на спиритических сеансах именно такими, какими были при жизни. Они сохраняют свои черты характера: кто застенчив, кто серьезен, кто тихоня, а кто-то шумлив, шутит и порой командует: с такими бывает непросто. Сью держалась уверенно, и я ощущала ее стремление восстановить связь с Оливером.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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