

Атертон ДРЕНТ

# Танец

С ИНТУИЦИЕЙ

Найти внутренний  
покой и освободиться  
от тревожности



ВСЕСЬ

**Атертон Дрент**  
**Танец с интуицией. Найти**  
**внутренний покой и**  
**освободиться от тревожности**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=41124613](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41124613)*

*Танец с интуицией: найти внутренний покой и освободиться от  
тревожности.  
ISBN 978-5-9573-3345-6*

### **Аннотация**

Хватит пить антидепрессанты и заедать стресс пирожными. Вы можете избавиться от тревожности и беспокойства, используя свои врожденные интуитивные способности. Звучит неправдоподобно оптимистично? Скоро вы мне поверите. Я разработала три мощных, но простых упражнения. Я так и называю их – «Три простые вещи». Они занимают всего несколько минут в день, но эффект превосходит самые смелые ожидания. Скажу без ложной скромности – от стресса излечились 35 000 моих клиентов. Помимо этих мощнейших духовных техник, вы узнаете, каким типом интуиции обладаете и как использовать вашу врожденную способность с большей эффективностью. Вы научитесь очищать пространство в своем доме и кабинете. Я покажу вам, как преодолеть негативные установки и наполнить жизнь изобилием. Я научу вас эффективно обращаться

с энергетическими тиранами и преодолевать последствия эмоциональной клеветы, что поможет вернуть силы и контроль над собственной судьбой. Я также поделюсь с вами техникой удаления токсичной энергии и преобразования ее в любовь и свет. Почему «Танец с интуицией»? Потому что ваша работа над собой и над развитием собственной интуиции будет похожа на танец – легкий и непринужденный.

# Содержание

Ода «Танцу с интуицией»	5
Об авторе	7
Предупреждение	9
Благодарности	10
От автора	14
Введение	15
Часть I	20
1	21
Конец ознакомительного фрагмента.	45

# Атертон Дрент Танец с интуицией: найти внутренний покой и освободиться от тревожности

## Ода «Танцу с интуицией»

*Прекрасно написанная и, несомненно, оригинальная книга «Танец с интуицией» – одно из самых любопытных изданий о том, как справиться со стрессом и тревожностью. Нестандартная, увлекательная и восхитительная в своей простоте – вы никогда не посмотрите на себя прежними глазами.*

*Бренда Майклз, автор книги «Дар рака: чудесное путешествие к исцелению» и соведущая на радио «Осознанный разговор»*

*«Танец с интуицией» – восхитительная книга, полная реальных примеров того, как можно изменить свои убеждения и мысли и сделать жизнь более умиротворенной и счастливой.*

*Кристиан Нортрон, врач, автор бестселлера New York*

*Times «Богини никогда не стареют»*

*В книге «Танец с интуицией» Атертон Дрент демонстрирует вершины медицинской интуиции. Меня особенно впечатлил ее полезный совет о том, как каждый может найти свой путь к развитию этой черты. Я крайне рекомендую эту важную книгу всем духовным искателям.*

*Гари Ренар, автор трилогии-бестселлера «Исчезновение вселенной» (Disappearance of the Universe)*

## Об авторе



В мире происходят глобальные изменения, и старые подходы утрачивают свою эффективность. Дар Атертон – помогать людям воссоединиться с их подлинным духовным наследием, выйти за пределы миража современной культуры и реализовать свой высший потенциал на благо человечества. Научиться обращаться с собственным эго, используя интуицию, – таково неизбежное будущее.

# Предупреждение

Представленные в настоящей книге материалы не заменяют консультации с квалифицированными врачами и психологами. По поводу медицинских проблем читателям рекомендуется обращаться к врачам и другим специалистам сферы здравоохранения. Всегда консультируйтесь с практикующим врачом или профессиональным терапевтом. Читатели используют информацию, содержащуюся в настоящей книге, на свой страх и риск. Ни издатель, ни автор не несут никакой ответственности за возможные последствия лечения, процедур или использования лекарств, добавок, трав или препаратов какими бы то ни было лицами, читающими данную книгу или использующими приведенную в ней информацию.

# Благодарности

Жизнь полна синхронистичности и божественных указаний. Для меня картина мира сложилась после одного из спонтанных ночных разговоров с близкой подругой. Анне Реймер, которой я всегда восхищалась за ее решительность и проницательность, настойчиво убеждала меня отправить электронное письмо ее литературному агенту. Опыт работы с Лизой Хаган изменил меня. В течение многих лет я предоставляла своим клиентам информацию о том, как использовать то внутреннее всеведение, которое называют интуицией. Под ее руководством и благодаря ее рекомендациям мне удалось собрать все, что было мной написано и чему я учила в течение многих лет, что и представлено в данной книге. *«Танец с интуицией»* — результат ее веры в меня и мою работу. Я всегда буду благодарна ей за это.

Я также хочу поблагодарить своего мужа, Берта, за его неизменную поддержку, поощрение и несчетные часы первичной редактуры. Кроме того, я счастлива, что дети и сестра поддерживают меня. Их истории стали важной частью настоящей книги. Наш разнообразный опыт является непременным условием моего личного роста и понимания того, что делать с моими интуитивными способностями.

Приведенные в книге истории – подарок многочисленных клиентов, которые с радостью согласились поделиться ими.

Их личная информация была изменена, чтобы сохранить анонимность. Их бесстрашие перед встречей с тем, что составляет основу данной книги, – обнаружением их собственной внутренней истины – не перестает вдохновлять меня.

Исследование под названием «Три простые вещи» было разработано, организовано и проведено совместно с двумя моими коллегами: кандидатом наук Роксаной Рошон и доктором наук Мишель Кали. Благодаря их мудрости и гибкости в его реализации, несмотря на напряженные графики, свадьбы, похороны, рождение детей и проведение значительного обновления нашей собственной практики, все было отлажено как часы. Командная работа творит чудеса.

Я хочу поблагодарить добровольцев, которые приняли участие в нашем исследовании. По окончании многие добровольцы сообщили, что изучение наших техник позволило им измениться.

Однажды в мой кабинет пришла новая клиентка и, прежде чем начать работу, она сообщила, что мне пора писать новую книгу. Я рассмеялась, потому что как раз ждала знака, чтобы начать. Роз Филипс – источник драгоценных слов. Мне очень нравились наши разговоры, и я ценю всю проделанную работу по редактированию рукописи. Наше знакомство – большая честь для меня.

Мне также выпала честь работать с удивительными молодыми женщинами. Эннис Балквилл и Кэти Бартам-Флуд, от радно смотреть, как вы обе развиваете свои способности и

делитесь женской мудростью. В частности, мне бы хотелось поблагодарить Эннис за ее время, ясность и видение, которые она с такой готовностью предложила, когда я заканчивала работу над рукописью.

Выражаю глубочайшую благодарность Андрее Маттесон за ее руководство, мудрость и щедрость в распространении «Вертикальной оси» во всем мире. Эта заземляющая техника – подлинный дар человечеству. Она великолепна в своей простоте и делает жизнь более изящным процессом.

От всего сердца благодарю своих друзей и коллег, которые обеспечили мне поддержку и наставничество: Брюс Уолтон, Ларри Стил, Ширли Линн Мартин, Шелли Тимоффи, Патриция Уайт, Эвелин Маккей, Лори Уилсон, Стюард Хопп, Рассел Матер, Патти Озер, Зринка Капкун, Джуди Бечар и Эльза Боумэн.

Мою ассистентку Робин Грини благодарю за порядок в кабинете и за заботу обо мне и моих клиентах во время написания этой книги.

Моя работа и та помощь, которую я предлагаю другим на нашем пути к благополучию, были бы невозможны без постоянной любящей поддержки и руководства архангелов Михаила, Гавриила, Рафаила, Уриила и Марии, Иисуса и вознесенных Мастеров. Они сопровождают меня в каждом аспекте моей жизни, благодаря чему мой танец, исполненный внутреннего спокойствия, стал поистине благодарным и драгоценным путешествием.

*Намасте,  
Атертон Дрент  
Ноябрь 2015*

# От автора

Все истории, приведенные в этой книге, произошли на самом деле. Тем не менее, я изменила имена и личные данные своих клиентов, чтобы обеспечить их анонимность. Единственным исключением стали моя собственная история и истории членов моей семьи, от каждого из которых было получено разрешение на использование. В некоторых случаях были составлены обобщенные истории клиентов.

Говоря о Боге, я предпочла для простоты использовать традиционное местоимение «Он». Насколько мне известно, именно так большинство людей обычно говорят о Боге. Это ни в коей мере не подразумевает, что Бог – это старик, восседающий на облаках и судящий нас на Земле. Я знаю и понимаю Бога как все объекты и женского, и мужского рода, Все во Всем, Безусловную любовь. Если вам ближе термины «Она», «Дух», «Вселенная», «Создатель», «космическое сознание» или другие религиозные термины для обозначения божественного, вы можете использовать то, что вам больше по душе. Это не имеет значения ни для Него, ни для предлагаемой здесь работы.

# Введение

Каждый стремится создать для себя и своей семьи теплую атмосферу. Нам говорят, что если следовать правилам и плыть по течению, жизнь будет мирной и наполненной. Что если это неправильный рецепт счастливой жизни? Что если на некоем более глубоком уровне сознания нам известно, что дело обстоит совсем иначе?

Все без исключения сталкиваются со стрессом и тревожностью в тот или иной момент жизни. О том, как контролировать среду, чтобы снизить уровень стресса и тревожности, написано несметное количество книг. Я считаю, что наши представления в корне неверны. Я занимаюсь частной практикой интуитивной медицины и холистической энергетики уже более пятнадцати лет и знаю по опыту, что подлинный источник тревожности и стресса – эго. Это никогда не исчезающий внутренний критик, который всегда готов найти ошибку в чем угодно. Я ласково называю голос критического эго внутренним безумцем.

Если вы заботливый и сопереживающий человек, стремящийся быть полезным другим, этот внутренний критик может стать ловушкой, из которой не выбраться. Его убеждения, составленные из бесконечных мириад ожиданий – действительных или воспринимаемых, – могут оставлять у вас чувство собственной бесполезности, уязвимости и бессилия.

Я провела более тридцати пяти тысяч возвращающих баланс сессий исцеления с клиентами во всем мире. Значительная часть моей практики состоит в том, чтобы помочь людям понять, как обращаться со своим эго, и направить их в поиске точки спокойствия дзен, которую я называю внутренним покоем.

На протяжении многих лет я достаточно долго размышляла об эго и его значении. Я росла в эклектичной атмосфере у родителей, которые были высокодуховными, но весьма далекими от воспитания детей. В результате мне пришлось в очень раннем возрасте самостоятельно научиться справляться с множеством стрессовых ситуаций. Когда я стала старше, мне пришлось лицом к лицу столкнуться со смертью. Тогда я поняла, как правильно справляться со стрессом и тревогой. Меня спасли моя вера и изучение теософии, которая направляет к созданию более тесной связи с духовным и божественным.

Существуют тысячи мнений о том, что такое эго и как следует с ним обращаться. Мне бы хотелось поделиться с вами своими открытиями, сделанными в ходе работы с более чем тысячей клиентов. Возможно, это поможет вам в вашем путешествии.

Моя книга не посвящена медитации; на эту тему уже написано много замечательных работ. «Танец с интуицией» – книга о том, как научиться контролировать эго, используя врожденные интуитивные способности, и найти путь обрат-

но к внутреннему покою и гармонии. Использование интуиции для работы с эго и воссоединения с состоянием внутреннего покоя – это обучение танцу с интуицией. Выполняя несколько простых упражнений, которые занимают всего несколько минут в день, вы узнаете, как с помощью этих техник снизить уровень стресса и тревожности. Возможно, вы сочтете, что они также помогут вам восстановить самооценку, уверенность в себе и самоуважение.

Работая с клиентами со всего мира, я узнала, что изменение внутреннего диалога за счет выполнения духовных практик, приведенных в этой книге, способно снизить уровень стресса и тревожности вдвое. Звучит неправдоподобно оптимистично? Я провела исследование, которое подтвердило эти результаты. В частности, существует три упражнения, которые способны изменить вашу жизнь практически мгновенно, при условии, что вы будете заниматься ежедневно всего по несколько минут каждый день. Я называю их «Три простые вещи». Мои клиенты сообщали, что их впечатлила не только простота упражнений, но и те значительные изменения, которые произошли в их профессиональной и личной жизни в результате их выполнения.

Каковы эти три простых шага?

1. Наиболее мощная центрирующая и заземляющая техника – «Вертикальная ось» (глава пятая).
2. Техника, которая научит глубоко засыпать и восстанавливаться во сне практически мгновенно, – «Управление вре-

менем сна» (глава шестая).

3. Техника, которая научит, используя силу ангелов, отсечь привязки ко всем, с кем вы ежедневно взаимодействуете (глава одиннадцатая).

Если вы хотите узнать, насколько эффективны «Три простые вещи» в деле снижения уровня стресса и тревожности, предлагаю обратиться к «Приложению: сорок дней практики трех простых вещей». Там вы также найдете критерии для верной оценки своих результатов.

Помимо этих мощнейших духовных техник, вы узнаете, каким типом интуиции обладаете и как использовать вашу врожденную способность с большей эффективностью. Выполняя танец, вы научитесь создавать для себя «Плащ уединения и защиты», узнаете о более эффективном и действенном способе выполнения техники «Белый свет защиты», а также научитесь очищать пространство в своем доме и кабинете. Я покажу вам, как преодолеть негативные установки и наполнить жизнь изобилием. Я научу вас эффективно обращаться с энергетическими вампирами и преодолевать последствия эмоциональной клеветы, что поможет вернуть силы и контроль над собственной судьбой. Я также поделюсь с вами техникой удаления токсичной энергии и преобразования ее в любовь и свет.

Узнав, как использовать интуитивные способности, я обнаружила, что это не обязательно должно быть сложно и не всегда нужно следовать установленной схеме. Мне не по-

требовалось проводить громоздкие ритуалы, становиться затворником, приносить в жертву свой брак, работу или отношения. Я могла получать удовольствие в процессе. Я научилась танцевать с безумием моего эго и обретать внутренний покой, используя свою интуицию. Все техники и упражнения, представленные в этой книге, я использую лично. Также на протяжении многих лет я обучаю им своих клиентов. Я твердо убеждена: если каждый человек поймет, насколько просто управлять собственным внутренним диалогом, все общество станет совершенно иным – за одно поколение. Это позволит нам стать лучшими родителями, более компетентными лидерами, да и просто любящими и сострадательными людьми.

Для меня большая честь делиться с вами этими простыми и эффективными техниками. Надеюсь, что вы получите удовольствие в процессе обучения танцу со своей интуицией, перестанете сражаться с эго и почувствуете мир и удовлетворенность внутреннего покоя.

*Атертон Дрент*

# Часть I

## Начало

Вы – не ваше эго. Вы думаете, что ваше эго – это вы, но это неправда. Возможно, эта новость шокирует вас (особенно если вы уверены, что эго играет в вашей жизни значительную роль). Как игнорировать голос в голове, который так хорошо вас знает?

В этой книге мы рассмотрим, что такое эго. Вы узнаете, как уравновесить волю эго с внутренним покоем интуитивного ума. Вы поймете, как эго воспринимает трудности жизни и справляется с ними. По мере знакомства со своей интуицией вы узнаете о ее использовании новыми способами, которые наполнены полезностью, заземленностью и мудростью. Кроме того, мы рассмотрим роль страха и то, как он мешает полностью понять силу божественной духовности. Освоение интуитивных способностей поможет найти баланс между тем, что эго считает правильным, и тем, что ваша связь с божественным знает, как правильно. Это танец с жизнью, который поможет вам избавиться от стресса и тревожности и наполнить жизнь покоем и любовью.

## **Эго, энергия и интуитивная связь**

Это безумный голос в глубине сознания. Он всегда там, никогда не перестает ворчать. Временами он даже кричит на вас, а иногда говорит мягко и покорно, нашептывая непрерывный поток милых издевательств. Он задабривает вас, располагает к себе, подвергает нападкам и заставляет чувствовать себя так, как если бы вы были единственным человеком на Земле, который знает, как все исправить. Также это может быть голос, бессердечно, с жестокой холодностью напоминающий вам обо всех ваших неудачах и о том, что у вас вечно ничего не получается. Он всегда звучит соблазнительно, убедительно, и вы реагируете на него, поскольку это ваш голос, очевидно обращенный к вам самим, а поскольку это ВАШ голос, не может быть, чтобы он лгал.

### **ВЫ – НЕ ВАШЕ ЭГО**

Этот голос, который постоянно говорит с вами в глубине вашего сознания, влияет на ваши действия. Он диктует, как вам думать, как реагировать, как чувствовать, как взаимодействовать с другими людьми. Это настоящий эпицентр стресса, ядро тревожности. Таково мое профессиональное

мнение.

Добро пожаловать в мир, где вы пытаетесь жить со своим эго.

Если эго создает такую сильную тревогу и стресс, значит, перед каждым из нас стоит задача выяснить, как заставить его замолчать раз и навсегда. Возможно, нам следует прислушиваться к нему, поскольку оно говорит правду, а нам попросту страшно взглянуть ей в лицо. Эта мысль внушает ужас!

На протяжении многих лет я размышляла об эго и его значении. Бóльшая часть моей практики состоит в том, чтобы помогать людям понять, как обращаться со своим эго. Каждый должен найти свою правду в этом вопросе, но мне бы хотелось поделиться с вами собственными открытиями, сделанными в ходе моей работы. Возможно, это будет полезно вам в вашем путешествии. Эго необходимо. Когда я поняла это, то была сильно удивлена. К тому времени я устала от постоянной критики, которой подвергало меня мое эго, и, откровенно говоря, передо мной стояла задача найти способ заставить его замолчать окончательно. Однажды в медитации мне открылось, насколько я больше своего эго, что я – не эго, а душа, выражаемая им. Это изменило все мои представления о действительности.

Я укрепилась в новом воззрении, прочитав книгу «Темная сторона охотников за светом» (*Dark Side of Light Chasers*) Дебби Форд. Автор пишет: «Боль, вызванная нашими вос-

принимаемыми недостатками, заставляет скрывать их. В результате отрицания тех или иных аспектов собственной сущности происходит их избыточная компенсация, и человек становится собственной противоположностью. Так, с целью доказать себе и окружающим, что являются кем-то другим, люди создают полностью новую персону».

Я получила дополнительное подтверждение своему мнению об эго, посетив несколько лет назад курс доктора Кевина С. Миллета «Модальность исцеления: Полное преобразование тела» (ППТ). Он утверждал: «У каждого есть убеждения, которые он считает истинными, хотя в действительности они ложны. Как только вы выявите ложь и увидите истину, то сможете изменить свое сознание, и это изменит вашу реальность, а значит и то, как вы проживаете свою жизнь».

Когда мои представления об эго и его подлинной сущности изменились, мне удалось научиться работать с ним, прекратив сражаться. Я стала обращаться с ним как с союзником. Мне стало ясно, что значительная часть его идентичности сформирована установками, развившимися из моих детских реакций. Моему эго нужна была помощь, чтобы повзрослеть и приобрести новый набор убеждений. Мне нужно было дать себе пространство для роста и изменения убеждений и представлений.

Часто то, чему подвергает нас наше эго, причиняет большую эмоциональную боль. Иногда эта боль вызывает такое внутреннее страдание, что жизнь становится невыносима.

Когда голос в глубине вашего сознания достаточно громкий, вы готовы сделать все, что угодно, чтобы прекратить эти внутреннюю боль и мучения, возникающие от его слов. В моем представлении, это и есть источник зависимости.

Позднее я узнала, что страдания неизбежны – такова одна из Благородных Истин, которым учил Будда. Каждый из нас страдает так или иначе: физически, эмоционально, ментально или духовно, но каждый из нас – душа, проживающая человеческий опыт. Это означает, что все остальные живые существа на планете в этот момент времени также сталкиваются со своим эго, как и я. У всех есть внутренний голос, который лжет, а они верят тому, что говорит этот голос.

Затем я вспомнила утверждение доктора Миллета о том, что многие установки эго – ложь, обращенная нами к самим себе. Я стала задаваться вопросом, почему верила в те или иные вещи, которые сделали меня такой несчастной. Я поняла, что у моего эго был выбор. Я могла идентифицировать себя с тем, что мое эго принимало за правду, и продолжать страдать. И в результате такого поведения меня могло бы унести волной постоянно декламируемой моим эго лжи, которая – как я боялась в глубине души – была правдой. Я пришла к выводу, что если буду верить в ложь, то всю оставшуюся жизнь мне придется убегать и прятаться. Тогда мне представилась жизнь, в которой все, чего я хочу, – это спрятаться в отчаянии, чтобы спастись от еще большей эмоциональной боли.

Если установки это ложны, я могу предпочесть узнать о срединном пути и поговорить со своим эго. Я могу для начала спросить: «Почему я уверена в этом? Так ли это на самом деле? Почему я считаю, что это истинно? Чем эта установка мне полезна?» Когда я стала слушать свое эго и оспаривать его убеждения, то начала лучше понимать причину, по которой эти установки изначально возникли. А когда я поняла причины моих установок, появлялась возможность работать с эго, делая его более сострадательным.

Я стала лучше осознавать тот танец, который танцевали мое эго и внутренний покой, и поняла, что тихий спокойный голос в действительности был моей интуицией. Чем больше я прислушивалась к своей интуиции, тем бóльшую связь ощущала с внутренним покоем любви, радости и умиротворения. Мой ум стал тише. Я чувствовала, что больше присутствую в каждом конкретном моменте. Я стала меньше реагировать, испытывать меньше стресса, а уровень моей тревожности значительно снизился.

Знакомство со своей интуицией помогло мне найти срединный путь. Чем больше внимания я уделяла интуиции, тем лучше видела разницу между своими внутренними ощущениями и тем, что происходило вокруг. Эта разница многое прояснила в моих ошибочных установках.

## ОЩУЩЕНИЕ ЭНЕРГИИ

В старших классах я была «белой вороной». Мне понадобились годы, чтобы понять, что другие люди боялись меня. В глубине сознания они тоже каким-то образом понимали, что я могу ощущать их эмоциональные переживания, и это им не нравилось. Они чувствовали себя уязвимыми и напуганными. Однако никто ничего не говорил, поскольку за всеми этими стальными улыбками каждый, включая меня саму, просто пытался быть вежливым и не замечать происходящее. В глубине души мне было неловко из-за того, что я знала о них, и я пыталась игнорировать это знание или притворяться, что его нет. Единственным способом добиться этого было изолироваться от окружающих и закрыться в комнате с книгой. Так было безопаснее. Мне не требовалось никому ничего объяснять, и я никого не расстраивала, говоря то, чего не следует. Потребовалось прожить сорок лет и столкнуться лицом к лицу со смертью, чтобы наконец-то проснуться и выяснить, что в действительности происходит. Если бы я узнала это в 1970-х, возможно, моя жизнь была бы проще, но, по правде говоря, я и в самом деле считаю, что тогда меня стали бы называть «свихнувшейся». Итак, я могу достаточно искренне заявить, что полностью принимаю божественно определенное время этих событий и считаю, что божественное вело меня и защищало.

Возможно, и ВЫ были таким ребенком и боялись признаться в этом. Хотела бы я получать по доллару каждый раз, когда слышу от клиента: «Я никогда не мог приспособиться. Все время ощущал себя другим». Правда такова, что каждый ощущает себя подобным образом, даже те дети, которые пользуются популярностью и в которых все души не чают. Почему? Страх каждого – в том, что *всем* нам известно, как ощущать энергию других людей. В ходе работы с клиентами я выяснила, что это одна из основных причин тревожности и стресса. Просто когда начинаешь ощущать энергию других людей, то это заставляет тебя считать, что:

- Это твоя вина в том, что они чувствуют себя так, а не иначе.

- Это твоя вина в том, что произошло то, что произошло.

- Это твое дело сделать так, чтобы им стало лучше.

Однако на самом деле вы ощущаете эмоции, которые вам не принадлежат. Вы не несете ответственность за то, что чувствуют окружающие вас люди и как они реагируют. Это их выбор.

Каждый из нас – энергия. Каждого окружает энергетическое поле, называемое аурой. Нам известно о существовании ауры, поскольку сегодня ее можно сфотографировать. Кроме того, достоверно известно, что если аура блокируется или засоряется, то возникают проблемы на физическом, эмоциональном, ментальном или духовном планах. С этим работает энергетическая медицина. Аура подобна огромному ша-

ру-пузырю, который защищает нас на расстоянии 3–6 метров от тела. Она имеет яйцеобразную форму и транслирует все чувства и мысли посредством вибраций.

Некоторым сложно понять концепцию энергетического поля, окружающего тело. Помните, что даже музыка – это вибрация. Музыка нельзя увидеть, но вы можете слышать ее. Ваши уши предназначены для того, чтобы слышать вибрацию. Ваши глаза предназначены для того, чтобы видеть физическое проявление вещей. Кожа предназначена для того, чтобы ощущать вещи на физическом и энергетическом плане. У вас также есть крошечный орган, расположенный во лбу, который носит название шишковидной железы и предназначен для того, чтобы видеть или ощущать энергетическую структуру вещей.

Теперь представьте себе комнату, заполненную людьми, у каждого из которых есть шар-аура, окружающий его физическое тело. Все эти шары-ауры сталкиваются друг с другом.

Вы почувствуете это сознательно или бессознательно. Возможно, вы ощутите изменение давления или энергию, которую достаточно сложно описать словами, – вы поймете, что это ТО САМОЕ чувство. Возможно, вам покажется, что кто-то нарушает ваше пространство, но не будет ясной уверенности, почему. Также вам может показаться, что вы знаете, о чем думают другие – на самом деле это означает, что на энергетическом уровне вашей ауры касается аура другого человека.

Но можно ли это увидеть? Давайте вернемся к образу человека, окруженного шаром-аурой, по виду напоминающей мыльный пузырь. Она прозрачна и постоянно меняет цвет, паря вокруг, подобно туману, но всегда сохраняя форму продолговатого пузыря вокруг физического тела человека. Поскольку пузыри прозрачны, вы можете видеть других людей. Точно так же и они могут видеть вас. Они могут смотреть сквозь ваш прозрачный пузырь и видеть ваше физическое тело. Поскольку вы привыкли смотреть сквозь окружающий вас пузырь, то забыли о его существовании. Он стал для вас невидим. Это похоже на взгляд сквозь оконное стекло. Если смотреть из окна вдаль, то забываешь, что смотришь сквозь стекло. Случалось ли вам по неосторожности наталкиваться на прозрачные стеклянные двери? Этот пузырь – ваша аура и он обеспечивает энергетическую защиту вашей глубинной сущности, или души. Вы просто забыли о его существовании.

## **ОЩУЩЕНИЕ ОТДЕЛЬНОСТИ В ОКЕАНЕ ЭНЕРГИИ**

Наша душа состоит из энергии, которая связана со всем живым. Подобно капле воды в океане, вы – и капля воды, и часть океана. Все взаимосвязано. Все, о чем вы думаете, что чувствуете и переживаете, отражается в этой энергии, парящей вокруг вас. То же самое происходит и с другими

людьми. Ваша капля воды получает определенный опыт. Их капля воды получает определенный опыт. Все капли получают опыт, и это создает океан опыта.

Что произойдет, если капля воды откажется верить в существование океана? Это то, чего пытается добиться ваше эго – оно пытается убедить вас, что вы – всего лишь капля воды, а океана на самом деле не существует. Даже если вы парите в чем-то и можете это почувствовать, ваше эго прилагает значительные усилия, чтобы не дать вам осознать океан.

Так ваше эго заставляет вас ощущать отделенность от внутреннего покоя интуитивного ума. Оно заставляет вас поверить в вашу отдельность и одиночество. Из-за этого ощущения вы можете почувствовать себя бессильным, и тогда вам легко поддаться набегаящим волнам жизни. Это утомляет и приводит к стрессу, а в некоторых случаях и к нарастанию тревожности.

Подумайте об этом. Наши представления совершенно неверны. Вы – не ваше эго. Эго живет в страхе и отрицает существование какой бы то ни было любви и связи с божественным. Реальность такова, что вы одновременно и индивид, и часть целого. Вы человек. Вы часть человечества. Между всеми нами существует связь.

Тем не менее, люди верят, что все они никак не связаны между собой. Они утратили понимание того, что каждый – дитя божественного, проживающее человеческий опыт. Они забыли, что человеческий опыт может быть беспорядоч-

ным, грязным, болезненным, безумным, забавным, радостным, веселым, глупым, мягким, глубоким, подлинным или ложным, счастливым или несчастным. Это большой безумный мираж, который вы можете изменить, просто обратившись к своим убеждениям и изменив свое сознание.

Знание и понимание этого – поистине значимый дар, который позволит вам сохранить свое психическое здоровье.

Предлагаю вам научиться танцевать со своим эго и найти внутренний покой!

## **СИЛА ИНТУИЦИИ ПРОТИВ СТРАХОВ ЭГО**

Вы – не ваше эго. Вы – душа с божественным сознанием, проживающая человеческий опыт. Укрепиться в осознании этой истины можно признав и приняв внутреннюю способность, данную вам от рождения. Имя ей интуиция. Согласно Оксфордскому словарю, интуиция – это «способность незамедлительно понимать без сознательного обоснования». Каждый – осознает он это или нет – рождается с интуитивными способностями. Это дар, а не проклятие, что означает, что вы не «безумный», не «сумасшедший» и не «не в себе». У большинства из нас врожденные интуитивные способности были принудительно заглушены в ходе обучения, хотя и продолжают бессознательно использоваться. Некоторые не забыли о них, но ошибочно пытаются убедить других в своих ощущениях и чувствах. В результате возника-

ют ненужные напряжение и тревожность. Не всегда можно найти у других подтверждение своего интуитивного понимания. Почему так? Потому что люди начинают чувствовать себя неудобно. Каждый боится быть искренним и с другими, и с самим собой. Я часто замечаю, что страх расстроить кого-то настолько велик, что приходится заглушать собственную интуицию и даже создавать риск для собственной семьи и себя самого. Иногда это используется и в общении с официальными лицами, что может оставлять глубокие эмоциональные шрамы. Совершали ли вы когда-нибудь ошибку, не прислушиваясь к своей интуиции – и только для того, чтобы потом не столкнуться с неблагоприятными последствиями? Я знаю, что совершала.

*Когда нашему сыну было три месяца, он заболел бронхитом и вскоре его состояние сильно ухудшилось. Из-за недавнего переезда в новый район мне предстояло искать нового врача, а времени совсем не было. Я отвела сына к первому, кто сказал, что у него есть время на прием. Я и глазом не успела моргнуть, как осмотр был окончен. Выйдя из кабинета, я была взволнована и сбита с толку. Я не понимала, почему врача больше заботила пеленочная сыпь моего сына, а не его кашель и начинавшаяся лихорадка. Вернувшись с сыном в машину, я явно ощутила внутренний конфликт между своей интуицией, которая говорила мне о том, что что-то не так, и эго, которое кричало на меня: «Следуй правилам и слушай врача. Он*

специалист, а ты – всего лишь мать».

Я поехала в аптеку, чтобы получить лекарства по рецепту. Фармацевт озадаченно посмотрел на меня и сказал, что ему необходимо позвонить врачу, чтобы получить пояснения. После короткого ожидания фармацевт передал мне сверток с тремя пузырьками, посмотрел на меня и очень строго произнес: «Обязательно прочитайте инструкции и точно следуйте им». У меня в животе что-то сжалось, а страх и дурное предчувствие усилились.

Несмотря на все свои опасения и внутреннюю борьбу между интуицией и эго, я чувствовала, что у меня не оставалось выбора. Следовало поверить словам врача. Приехав домой, я выполнила все инструкции до последней буквы. Спустя несколько минут сын уснул. Я с облегчением уложила его в кроватку. Когда я укладывала его, интуиция подсказала мне положить его на бочок, а не на живот. Я чувствовала, что было важно подложить подушку, чтобы сохранить такое положение, и так я и поступила. Я уложила дочь в ее спальне и сама, уставшая, отправилась в кровать, где незамедлительно погрузилась в глубокий сон. День выдался сложный – я полностью выдохлась.

Посреди ночи я внезапно уселась в кровати, а затем обнаружила, что бегу по коридору в комнату сына. В те дни «радио-няни» еще не существовало. Войдя в его комнату, я растерялась. Он мирно спал на боку. Я не могла понять, что заставило меня прийти туда. Когда я наклонилась над ним, глядя, как они спит,

он внезапно выгнул спину и забился в конвульсиях, а затем его вырвало. Он задыхался и захлебывался собственной рвотой. Потрясенная и ошеломленная, я тут же подняла его и перевернула вверх ногами, чтобы очистить горло малыша. Затем, прижимая его к груди, я побежала в ванную, включила горячую воду и села на пол. Когда горячий пар наполнил помещение, я наклонилась и ртом вытянула все, что было у него в носу и в горле так хорошо, как только могла. Когда он стал дышать нормально, волны облегчения заполнили меня. Я сидела там, смотрела на него и молилась. Меня поразило тот факт, что он ни разу не проснулся! Он не заплакал и не сопротивлялся моим попыткам прочистить его нос и горло. Он был совершенно безжизненным! Я была потрясена, поняв, что он оставался совершенно спокоен. Я была ужасно напугана. Я осталась сидеть там на всю ночь, тихо всхлипывая и боясь выпустить ребенка из рук. Я не понимала, откуда мне было известно, что делать.

Рано утром я позвонила своей сестре – она работала сиделкой. Когда я рассказала ей, что произошло, она навела справки и выяснила, что лекарства, которые мне выписали, не были предназначены для детей, не говоря уже о младенцах. «Это далеко не антибиотики, – сказала она. – Если эти препараты использовать одновременно, они вызывают конвульсии и рвоту».

Сестра злилась на меня за то, что я дала сыну лекарства, не получив у врача разъяснений. Она злилась

на врача и на фармацевта за то, что они не предупредили меня. Я чувствовала себя опозоренной и пристыженной. Сестра была права. Я изо всех сил пыталась быть тихой послушной мамочкой и сделала то, что мне сказали. Страхи и предположения моего эго пересилили ту истину, которую пыталась донести до меня моя интуиция. Мое эго было пристыжено; моя интуиция испытала облегчение от того, что я прислушалась к ней.

Произошедшее преподнесло мне жизненно важный урок. Интуиция была права, а эго лишило меня сил, пытаясь сделать меня маленькой и испуганной. Я тогда пообещала себе, что больше никогда не позволю такому случиться. Я больше не отступала перед риском оскорбить кого-то, ставя под угрозу здоровье и безопасность своей семьи. Этот случай поистине пробудил меня и заставил с бóльшим уважением относиться к собственной интуиции даже в критических ситуациях.

## **СЛЕДОВАНИЕ ИНТУИЦИИ ПРОТИВ СЛЕДОВАНИЯ ЭГО**

Я считаю, что важно проверять свои интуитивные ощущения, а не попадаться в ловушку ложных предположений эго. Непонимание того, как прислушиваться к собственной интуиции и доверять ей, сильно вредит нам. Я не прислуша-

лась к своей интуиции в кабинете врача – и это почти стоило жизни моего сына. Тем не менее, то, что в итоге я услышала свою интуицию в середине ночи, спасло его жизнь. Интуиция подсказала мне, что нужно было делать, как уложить его и как вернуть ему способность нормально дышать.

Каждому хоть раз в жизни доводилось сталкиваться с чем-то подобным. Отказ прислушиваться к интуиции может сильно повредить отношениям, а в некоторых случаях – навсегда разрушить их. Мой сын мог умереть. Если ставить страхи эго выше доверия к интуиции, можно столкнуться с проблемами и в повседневных делах. А это может привести к значительному стрессу и тревожности. Как часто вы выносили резкие суждения и обижались на друга или члена семьи за то, что он сказал или сделал – а позже узнавали, что все это время именно ваше эго заставляло вас верить в то, что он неправ?

У каждого есть такие истории.

*В ранние годы нашего брака моему мужу, Бертту, и мне пришлось пройти трудные времена. Нам пришлось столкнуться с финансовыми трудностями, и ни один из нас не был уверен, что не потеряет работу на следующей неделе. Казалось, всех наших знакомых увольняли. Страх и озлобленность овладели нами. Вместо того чтобы открыто и искренне выразить свои переживания, каждый хранил болезненное молчание. Напряжение в доме росло. Однажды утром оно достигло своего пика. Никто не*

*кричал, не ругался, у нас просто был напряженный разговор (тихим голосом, поскольку дети еще спали). Наш сын, которому тогда было три года, зашел на кухню и потянул меня за футболку. Каждый из нас был настолько поглощен разговором, что даже не заметил ребенка. Он посмотрел на меня и спросил: «Вы с папой ссоритесь?» Сначала меня поразило, что он знал само слово «ссора», что он вообще мог это сказать, но я поняла, что это был момент истины. Я сказала: «Да, дорогой. У нас ссора. Это никак не связано с тобой. Мама и папа сейчас злятся друг на друга. Почему бы тебе не пойти поиграть?» Он просто взглянул на меня, улыбнулся и согласился.*

Это был момент проявления интуиции для меня и моего сына. Ребенок знал, что что-то было не так. Он мог это почувствовать. Хотя никто не кричал, каждый был ужасно зол на другого. Он ощущал злость в доме. Он ощущал напряженность. Его интуиция говорила ему, что что-то не ладится. Его маленькое эго могло заставить его думать, что ссора была из-за него. Вместо этого он пришел ко мне, чтобы удостовериться.

Я могла соврать ему, чтобы защитить его чувства. Я могла проигнорировать происходящее, чтобы защитить свои чувства. Вместо этого я была честна с ним. Я сказала ему правду: что он не был причиной гнева. Будучи искренней, я признала свою боль, а это, в свою очередь, позволило ему не принимать ее на себя. Интуиция направляла меня к искрен-

ности, но это говорило: «Соври, чтобы защитить его». Я выбрала путь внутреннего покоя, а это означало искренность. И я поняла: вместо того, чтобы злиться из-за угрозы потерять работу и дом, нам следовало открыться друг другу. Начались разговоры о наших страхах и о том, что делать, если придется признать банкротство. Появилось доверие к тому, что подсказывала нам наша интуиция. Этот простой шаг изменил для нас все: мы стали прислушиваться к собственным страхам и встречаться с ними лицом к лицу вместо того, чтобы строить предположения.

Подумайте об этом в следующий раз, когда в трудной ситуации близкие спросят, все ли у вас в порядке. Не нужно посвящать их во все подробности, но вы можете быть искренними и сказать: «Я и правда расстроен сейчас, но это никак не связано с тобой. Спасибо, что спросил».

Если человек улавливает, что что-то не так, его интуиция говорит ему об этом. Он чувствует. Ваши искренние слова удержат его от всяких переживаний, будто причина происходящего – он. Думаю, что это особенно важно, когда речь идет о детях, у которых есть природная способность прислушиваться к своей интуиции. Это позволяет людям не делать ложных предположений. Подтверждение их ощущений помогает вам подтвердить и свои собственные чувства. Открытое поведение с другими позволяет существенно снизить уровень ненужного напряжения и тревожности.

*Мне было шестнадцать. Однажды поздним летним*

вечером знакомый парень припарковался недалеко от нашего дома. Он только что получил права, и его родители купили ему на день рождения новенький «Форд Мустанг». Он пригласил меня прокатиться. Его предложение польстило мне, и я пошла домой за плащом. Выходя из своей спальни, я с удивлением заметила отца, который стоял за дверью. Он просто стоял в коридоре и смотрел на меня. «Куда ты идешь?», – спросил он. Я сказала, что собираюсь прокатиться со своим другом. Он просто взглянул на меня и произнес: «Нет, ты остаешься дома». Я немного опешила, поскольку отец никогда не говорил «нет». На мгновение я ужасно разозлилась, но что-то было не так. Я пришла в замешательство. Я не знала, что делать и как вести себя. Я не хотела обидеть парня и боялась перечить отцу. Я спросила: «Как мне поступить?» Отец сказал, что позаботится об этом. Он вышел на улицу и попросил парня уехать. Несколько дней спустя отец принес мне газету и открыл ее на странице с трагической историей. Там было подробно описано, как двое молодых людей погибли в автомобильной аварии на шоссе. Это был тот парень, который звал меня прокатиться, и моя подруга из школы. Оба они погибли той ночью, когда он звал меня. Я была поражена. Отец не сказал ни слова. Нам обоим было ясно, что на месте подруги могла быть я, если бы отец не вмешался. В тот момент я обрела глубинную ясность.

Отец инстинктивно знал, что что-то было не так, и остано-

вил меня. Он доверял своим инстинктам и принял риск того, что я разозлюсь на него. Он высоко ценил свои инстинкты и уважал свою интуицию. Я могла бы поднять большой скандал из-за того, что произошло, негодовать, плакать, перечить ему и ненавидеть его. Вместо этого я сравнила его ощущения со своими. Я поверила отцу. Он ощущал, что что-то не так, и я позволила себе признать, что и я ощущала то же самое. Здесь не было борьбы эго. Каждый из нас ощущал то, что происходило на самом деле, признавал и принимал это. Я проявила уважение к своей интуиции.

## **ИНТУИЦИЯ, СВЯЗЬ И ОТДЕЛЕННОСТЬ**

Вы – часть океана жизни, окруженная миллионами других, подобных вам, частей. Это означает, что вы не только ощущаете собственные эмоции и чувства, но также можете ощущать эмоции и чувства других людей. Вы только что узнали, как настраиваться на них.

Подумайте об этом. Как вы можете существовать отдельно, будучи в то же время частью всего? Звучит бессмысленно, не так ли? Однако эго заставляет нас поверить в это. Понимание и признание своей интуиции позволяет восстановить связь со знанием о принадлежности к божественному и ощущением божественной любви. Именно так отдельное становится частью целого. В своей книге «Новая земля. Пробуждение к своей жизненной цели» (*New Earth: Awakening*

to Your Life's Purpose) Эххарт Толле представляет основные сведения об изменении в своем сознании: «Какое облегчение узнать, что «голос в моей голове» – не я. Но кто я в таком случае? Тот, кто наблюдает за этим».

Дело вот в чем: люди развиваются. Представления становятся более зрелыми. Становится понятно, что изменение точки зрения не означает конец света. Возможно, не для всех, но, по крайней мере, для большинства из нас. Каждый ощущает растерянность в тот или иной момент своей жизни. Мне тоже пришлось столкнуться с растерянностью в подростковом возрасте. Я понимала, что заблудилась на пути развития и становления, и начала спрашивать дорогу. Но я не понимала, что спрашивала дорогу не там и не у тех людей. Следуя своему эго, я искала ответы снаружи, тогда как следовало обратиться к самой себе, прислушаться к голосу интуиции.

Как происходит отделение от той истины, с которой каждый из нас в действительности соединен?

## **РАЗВИТИЕ ДУШИ**

До рождения все души находятся в океане любви и соединенности. Это блаженство, целостность и полнота. Каждый из нас парит в океане любви. Каждый един с Богом и Вселенной. Каждый испытывает единение со ВСЕМ. В какой-то момент душа решает, что хочет испытать другое состояние

бытия. Она решает покинуть этот океан любви и соединенности и воплотиться в отдельной форме. В результате душа дает себе разрешение испытать другое состояние существования. Она выбирает стать каплей воды. Будучи такой каплей, она испытывает отделенность во всех ее многообразных формах, в страхе и любви. В конце концов капля воды отправляется обратно к любви и связи с божественным.

Когда душа лучше осознает свою физическую форму, в энергетическом плане это ощущение отделенности усиливается тем, что происходит с энергетическим телом (аурой) в процессе взросления и прихода к зрелости. Она теряет из виду свою связь с божественным. По мере развития эго духовная связь превращается в смутное воспоминание о соединенности с единым источником жизни – божественным или Богом, – которая когда-то существовала.

### **Этапы отделения**

Когда душа рождается, то начинает свое путешествие в океане околоплодной жидкости и взращивается в утробе матери. В процессе рождения душа покидает тело матери и становится отдельным самостоятельным существом. Физическое рождение запускает процесс так называемого «доказательства» для матери и ребенка того факта, что они «отделены» от божественного.

Что происходит с аурой по мере развития с момента зачатия до взрослой жизни, а также при переходе на другую сторону смерти? Существует семь этапов окончательного энер-

гетического или аурического отделения от матери.

### *Первый этап*

Первый этап начинается в момент зачатия. Начинается формирование физического тела и энергетическое развитие ауры. Ребенок представляет собой отдельное существо, растущее внутри тела матери. Задумайтесь об этом. Ребенок одновременно и отдельное существо, и часть целого. Эмбрион не способен выжить вне тела матери. Существует тесная связь с матерью посредством пуповины, через которую эмбрион получает питание.

### *Второй этап*

Второй этап отделения наступает при рождении. Ребенок, который теперь находится вне тела матери, полностью зависит от родителей. Единственная доступная ему форма коммуникации с внешним миром – это движение и крик. Новорожденные – чистейшее воплощение интуиции. Им известно, когда они голодны, когда устали, испытывают боль, жар, холод или страх. Они знают только себя и свои ощущения. Мать, у которой есть контакт со своей интуицией, вскоре обнаружит, что способна интуитивно «считывать» потребности своего ребенка. Такое интуитивное поведение наблюдается у довольных детей. Им не нужно громко кричать, чтобы удовлетворить свои потребности. Родители, настроенные с ними на одну волну, доверяют своему внутреннему голосу. Взаимная интуиция в конечном свете принимает форму особого языка знаков, понятного только самим родителям

и ребенку. Вскоре нужны будут лишь взгляды или жесты. Большинство матерей часто говорят: «Я всегда просыпаюсь за несколько секунд до того, как ребенок заплачет» или: «Я просто знала, что что-то не так, и вызвала врача».

# 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.