

A person is seen from behind, standing in a vast field of bright yellow flowers. Their arms are raised high in the air, reaching towards a sky filled with soft, white and grey clouds. The lighting suggests a sunrise or sunset, with a warm, golden glow on the horizon. The overall mood is one of freedom, hope, and achievement.

РАСКРОЙ
в игре Жизни
СВОЕГО ФЕНИКСА

12+

Активируйте свою подлинность
и следуйте жизненной миссии

Хироюки “Хиро” Миязаки

перевод Наталии Юферевой и Зайтуны Майденовой
редактор Салия Зайдинова

Хироюки Миязаки Раскрой своего Феникса в игре жизни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67973645

SelfPub; 2022

Аннотация

Хироюки «Хиро» Миязаки имеет семнадцатилетний опыт работы в сфере бизнес-консалтинга и управления проектами в финансовой отрасли. После того, как в 2001 году он счастливым образом избежал террористической атаки 11 сентября, он начал задаваться вопросом о смысле жизни и исследовать свой внутренний мир, в итоге найдя свою страсть в духовной и эмоциональной сфере и сменив профессию, чтобы стать духовным наставником, учителем и тренером. Сосредоточившись на служении другим, его деятельность распространилась по всему миру, и он помог многим людям, проводя частные сессии и семинары. Его авторский курс распространился более чем в тридцати пяти странах.

Содержание

Предисловие	5
Пролог	9
Введение	11
Ваш Феникс	14
Игра жизни	16
Раскройте своего Феникса	17
Часть I. Теория Игры жизни	19
Случайно или заранее спланировано?	19
1. Обзор Игры	25
Намерение, цели, миссии	28
Планирование жизни	32
2. Фазы развития	40
Подростковый возраст	40
Фаза физического развития (возраст 0–7 лет)	43
Фаза эмоционального развития (возраст 7–14 лет)	47
Фаза ментального развития (возраст 14–21 год)	54
Взрослая жизнь (возраст 21+)	58
Фаза духовного развития (возраст X)	61
Темная ночь души	61
Раскройте своего Феникса	62

3. Законы Вселенной	64
Закон времени и пространства	77
Свобода воли	83
Осознание и выводы	88
Семь осознаний	88
Конец ознакомительного фрагмента.	92

Хироюки Миязаки

Раскрой своего Феникса в игре жизни

Предисловие

Кто я? Какова цель жизни? Куда я уйду после смерти?

Я целитель, коуч, учитель медитации и эмоционального исцеления. Раньше я работал в корпорации, но в 2008 году сменил карьеру. Когда я начал практиковать медитации, я надеялся с помощью них найти ответы на жизненно важные вопросы. Однако это было нелегко. Каждый раз я был далек от медитативного состояния, потому что мой разум был полон отвлекающих мыслей – я думал о работе, сложившейся жизненной ситуации, беспокоился о будущем и сожалел о прошлом. Тогда мой учитель сказал мне просто продолжать заниматься каждый день. И он был прав.

Со временем я научился успокаивать свои мысли и эмоции, и постепенно я стал способен достигать состояния покоя и умиротворения во время медитаций.

Затем во время медитаций я начал замечать чувство, возникающее из самой глубины моего сердца. Это было приятное, теплое и успокаивающее чувство, как будто кто-то го-

ворил мне: «Хиро, все будет хорошо».

Каждый раз, когда я медитировал, я искал это чувство и наслаждался его «вкусом». В конце концов я заметил в своем сердце еще больше чувств, и каждое из них, казалось, хотело передать мне разные послания. Если я пытался схватить их, они исчезали. Но просто расслабившись и позволив им медленно появляться, я мог испытывать их. Каждое из тех чувств доставляло мне приятное ощущение, но все они были разные и несли разные послания. Я сделал все возможное, чтобы интерпретировать их смысл.

«Все, что тебе нужно, есть внутри».

«Ты любим всеми и всем, что тебя окружает».

«Ты ценен, и ты вечен».

Так я начал получать интуитивные послания из своего сердца. Каждый день во время медитации я получал эти интуитивные послания и записывал их. Эти сообщения были больше общего характера и широкого значения, и иногда было трудно понять, могли ли они иметь практическое применение в реальной жизни. Но я продолжал записывать их.

По мере того как я начал углубляться в своих духовных практиках, я начал обучать людей медитации и проводить индивидуальные сессии исцеления, во время которых я избегал быстрых, поверхностных решений проблемы, вместо этого я углублялся в ситуацию клиента и помогал определить уроки, которые можно было вынести из нее. Да, уроки, а не

причину. Каждая проблема или вызов в жизни имеет основной урок, который должен быть усвоен клиентом. Когда урок усвоен, человек может исцелить свое сердце и ситуация разрешается сама собой. Тогда цель вызова достигнута. Во время личных сессий исцеления я прикоснулся к сердцам людей, помог им определить свои уроки и преодолеть вызовы. В процессе я получал интуитивные послания, такие как:

«Освободи себя, простив других».

«Помни, кто ты есть на самом деле».

«Это божественное время, которое ты запланировал в своей жизни».

Каждое из этих посланий оказывало глубокое исцеляющее воздействие на клиента, а также являлось ответом на мои первоначальные вопросы. Я их также записывал.

После десяти с лишним лет медитации и тысяч проведенных личных сессий я наконец смог соединить эти фрагменты интуитивных посланий в одну большую картину того, что действительно происходит в нашей жизни и найти ответы на все свои вопросы. Это был длинный ответ, описывающий «систему» жизни, которую я называю «Теория Игры жизни» (Game of Life Theory). Она дает нам другую точку зрения о том, почему вызовы появляются на нашем пути, как мы можем разрешить их раз и навсегда и как мы можем испытать величайшую радость и удовлетворение в жизни.

Одна из важнейших вещей, которую я узнал благодаря

этим интуитивным осознаниям, заключается в том, что в нашей жизни нет врагов, кроме страха. Страх – это враг, который является причиной несчастий и неудач. Страх – это то, что мешает нам соединиться с нашим сердцем. Если вы не знаете, чего хотите всем сердцем, как вы можете быть по-настоящему счастливы? Вместо того, чтобы сражаться друг с другом, мы, люди, можем объединить усилия для победы над нашими страхами.

Информация в этой книге позволит вам победить страхи, заново открыть, кто вы на самом деле, испытать радость и удовлетворение. Я верю, что многим людям в мире необходимо обрести то, что я собрал воедино в этой книге.

И вот я здесь, с моей теорией о жизни.

*С любовью и благодарностью,
Хироюки «Хиро» Миязаки*

Пролог

Многочисленные души собираются в открытом поле, которое наполнено яркими огнями. Нет ни звуков, ни ветра. Здесь царит энергия мира и тепла. Каждая душа излучает красивый свет разных оттенков – белого, синего, зеленого, фиолетового, желтого, золотого и многих других.

Как и все остальные, вы готовы вступить в Игру жизни, ожидая своего времени, чтобы совершить прыжок. С тех пор как вы решили присоединиться к этой игре, вы тщательно готовились, чтобы осуществить свои желания. Вы дали обещание вместе с группой других душ совершить это путешествие бок о бок, выбрали место и дату рождения, вы выбрали мать и физическое тело. Вы также организовали некоторые важные события и встречи, пообещали помогать другим душам на этом пути и согласились играть определенные роли, чтобы создать эффективные ситуации для обучения всех вовлеченных душ.

Вы с нетерпением ждете возможности войти в эту жизнь! Для еще большего прогресса в вашем духовном росте вы повстречаете членов вашей духовной семьи в разных ролях: некоторые люди будут вашей семьей, партнерами в романтических отношениях, тогда как других вы встретите в роли наставников, студентов, друзей, коллег, конкурентов, врагов или незнакомцев... и многих других в различных вариаци-

ях. Вместе с ними вы можете испытать различные эмоции, мысли и физические ощущения, которые вы прежде не испытывали.

Вы знаете, что, войдя в человеческую жизнь, вы потеряете доступ к этому уровню самосознания и забудете то, что помните сейчас. Вы надеетесь раскрыть своего Феникса, но никогда не знаете, как жизнь будет развиваться в условиях «свободы воли». Но вы все еще в предвкушении, даже от тех моментов игры, которые полны неопределенности, так как это обогащает и углубляет ваш опыт. Даже если что-то отклоняется от вашего первоначального плана, вы можете просто двигаться в потоке, вносить необходимые коррективы и достигать свои цели в этой жизни.

«Всем пока! До скорой встречи!»

Многие из членов вашей духовной семьи уже вступили в эту жизнь. Наконец, приближается и ваше время. Вы смотрите на свою родную мать, которая ждет вас на планете Земля. Она готова. Теперь вы делаете глубокий вдох и прыгаете в радужные врата, спускаясь через длинный туннель света в крошечное физическое тело, в котором вы проживете эту Игру жизни.

Игра началась!

Введение

Раскрыли ли вы Феникса в своей жизни? Знаете ли вы о смысле и значении ваших вызовов и куда они вас на самом деле ведут?

Счастье начинается с осознания того, чего вы действительно хотите, внутренних желаний, исходящих из вашей души. Цель этой книги – помочь вам испытать счастье, радость и удовлетворение в своем сердце. В процессе вы раскроете своего Феникса, пройдете через трансформации, которые изменят вашу жизнь, и обретете обновленное чувство подлинности, которое будет успешно вести вас по жизни.

Мой дедушка был солдатом, который пережил войну, а семья моей бабушки во время войны руководила скромной школой Теракойя при храме. Среди ее предков был храбрый воин-самурай, который боролся против политических лидеров за свободу народа. Моя бабушка однажды показала мне самурайский меч, которым пользовались наши предки – длинный блестящий металл с острым краем с одной стороны. Было страшно, но в то же время красиво. Однажды она сказала мне: «Тебе это больше не нужно, Хиро. Сегодня ты используешь свой мозг, чтобы прокладывать свой путь».

В такой семье родился мой отец. Как на первого мальчика в семье, близкие возлагали на него большие надежды; они

хотели, чтобы он стал великим человеком, преуспел в обществе и хорошо заботился обо всей семье. Это была послевоенная эпоха, и люди бросили свои мечты и огнестрельное оружие задолго до этого, поэтому определение «великий человек» заключалось в сохранении высочайшей порядочности, в том, чтобы быть самым умным парнем, куда бы он ни пошел, выигрывать все соревнования и стать успешным бизнесменом. Если бы он оправдал их ожидания, люди гордились бы им и говорили: «Ты хороший мальчик». Но если бы он этого не сделал, его сочли бы неудачником. В условиях той среды цель жизни моего отца – по крайней мере, в начале – заключалась в том, чтобы быть «хорошим мальчиком» – успешным бизнесменом.

И он хорошо справился. Он усердно учился и получал хорошие оценки по всем предметам; его академическая успеваемость была выдающейся. Когда мой отец был на пике своей карьеры, он понял, что его босс, генеральный директор компании, принимал неверные решения. Руководствуясь одной из своих основных ценностей – высочайшей порядочностью, мой отец собрался с духом и выступил против своего начальника, рискуя при этом своей работой.

«Босс, это слишком рискованно. Все сотрудники нашей компании могут оказаться на улице», – сказал он.

Начальник не принял его критику, и моего отца уволили из компании. Это сбило его с пути «успешной» жизни, по определению его предков, что было, без сомнений, при-

скорбно, но с другой стороны, освободило его от бремени необходимости соответствовать ожиданиям других людей, и он, наконец-то, смог остановиться, взглянуть на свою жизнь с другой точки зрения и спросить себя: чего я действительно хочу от жизни?

Несколько месяцев спустя моя мама собрала членов нашей семьи за обеденным столом. Она казалась серьезной и решительной, и я почувствовал, что происходит что-то важное. При всех она сказала: «Сегодня я хочу, чтобы вы все знали, что ваш отец решил пойти по новому жизненному пути. Давайте отпразднуем новое путешествие вашего отца и окажем ему всю нашу поддержку».

Она сказала нам, что он будет заниматься искусством, которым увлекался. Это были витражи. Я помню, как посмотрел на его лицо в тот момент, и напряженное, нервное, подавленное выражение, которое я знал, полностью исчезло. Его лицо сияло, как солнце – радостное, игривое и счастливое. Это было его самое красивое выражение лица, которое я когда-либо видел. Тогда я не понимал, чем он собирался заняться, но был убежден, что он был рожден для этого.

Ваш Феникс

Ваш Феникс – это ваше подлинное, Высшее «я», которое знает, почему вы пришли в эту жизнь, чего вы действительно хотите и куда вы направляетесь. Поскольку процесс раскрытия своей подлинности включает в себя освобождение от старого и возрождение в новую жизнь, «Феникс» очень хорошо работает как метафора, чтобы передать процесс трансформации и масштаб его важности для жизни человека. Ваш Феникс, или ваша подлинная личность, содержит ваши самые глубокие верования, ценности и принципы, по которым вы живете. Когда ваш Феникс проявляется, он наполняет вас глубоким чувством цели, горящее ярким огнем вашей страсти.

Все рождаются с этой подлинностью Феникса, но многие из нас теряют с ней контакт в подростковом возрасте, отклоняясь от следования своему сердцу. При этом наш мозг занимает место рулевого в нашей жизни, в то время как наш Феникс остается в забвении и бездействует. В результате многие из нас испытывают недостаток радости, удовлетворения и отсутствие цели в жизни.

Однако ваш Феникс не всегда молчит. Время от времени он пытается говорить с вами через ваше сердце, обычно это происходит, когда ваши мысли или действия идут враз-

рез с вашей подлинной личностью и вызывают конфликты внутри вас. Если вы игнорируете этот внутренний голос, он становится все громче и громче и не умолкает, пока вы не встретитесь с ним лицом к лицу. Часто это ведет к серьезным жизненным сложностям, которые провоцируют глубокие страхи и эмоциональные потрясения. Это тянет вас вниз и делает вашу жизнь несчастной. Вы можете попытаться разрешить ситуацию на поверхности, но одна и та же проблема будет возвращаться снова и снова. Вы можете отвернуться и отказаться от своих мечтаний, себя или своей жизни, но это именно тот момент, когда вы можете раскрыть своего Феникса и сделать свою жизнь яркой.

Сложная ситуация может превратиться в возможность, которая раскрывает ценные дары и уроки, а они, в свою очередь, помогают вам сделать прорывы, получить откровения, осознания или важные преобразования, которые необходимы в вашей жизни. Чем сложнее задача, тем масштабнее трансформация. Ваш Феникс проявляется, когда вы отпускаете старое и открываетесь новому, будь то идеи, убеждения, образ жизни, поведенческий паттерн, карьера или отношения. Подобно легендарной птице, которая сжигает себя прежнюю дотла и возрождается из пепла в новую личность, Феникс внутри вас входит в вашу жизнь, вытесняя старое, которое больше не служит вам, и приглашает вашу подлинную версию себя к процветанию.

Игра жизни

Когда вы воспринимаете вызовы как возможности раскрыть свою подлинную сущность и выполнить в этой жизни свои цели и миссии, вы смотрите на жизнь как на игру, в которую нужно играть. Предположим, вы – душа, которая подписалась на эту Игру жизни и приняла человеческое тело. Вы тщательно спланировали и организовали события и возможности, чтобы развиваться шаг за шагом, пока не достигнете точки, в которой вы совершите прорыв и раскроете своего Феникса, тем самым выполнив свою цель и миссию и став тем, кем вы должны быть. Я знаю, это очень смелая теория, но она объясняет множество загадок жизни. Она показывает, как освободиться от страхов и может открыть перед вами возможности к процветанию. Поэтому я прошу вас быть открытыми, свободными от предубеждений и оставаться со мной, чтобы увидеть свою жизнь так, как если бы вы играли главную роль в героической истории – трагикомедии, сюжет которой разворачивается вокруг поиска сокровищ, наполняющих вашу душу.

Раскройте своего Феникса

Раскрыть своего Феникса задача не из легких. Вам нужно победить страхи и рискнуть изменить свою жизнь. На его поиск может уйти много лет, как это было со мной. В этой книге нет простых шагов или формул для раскрытия вашего Феникса; это требует несколько иного подхода.

Для раскрытия своего Феникса необходимо, чтобы вы пересмотрели свои главные жизненные вызовы, извлекли уроки и активировали свою подлинную сущность. Это требует размышления, сосредоточенности, мужества, сострадания и принятия. В конечном итоге вы должны взять на себя ответственность за свое развитие. Вы должны посвятить себя личному росту, чтобы реализовать свой потенциал.

- В части I мы рассмотрим теорию Игры жизни как руководство к тому, как смотреть на свою жизнь, чтобы не сойти с вашего пути к своей подлинной сущности.

- Часть II предлагает осознание важных вызовов, которые могут возникнуть в вашей жизни, и дает рекомендации о том, как превратить их в возможности, раскрыть вашу истинную сущность и выполнить свои цели и задачи в этой жизни.

В каждой главе вы найдете серию упражнений, способ-

ствующих исцелению и пришествию важных осознаний. Если вы захотите продолжить свое путешествие в этом направлении и дальше, я предлагаю личные сессии, управляемые визуализации и семинары, способствующие вашему росту и жизни в согласии с вашими жизненными миссиями. Посетите мой сайт <https://www.phoenixblessing.com> для получения подробной информации.

Посвятив себя раскрытию своего Феникса, вы станете подлинным собой, сможете изменить мир к лучшему и оставите наследие для других.

Часть I. Теория Игры жизни

Случайно или заранее спланировано?

В январе 2007 года я полетел в Египет в компании десяти друзей. Мы осмотрели достопримечательности, посетили пирамиды, купили что-то на базаре, сходили в музей и так далее. Но мы также сделали кое-что совершенно нетипичное: остались немного дольше в Великой пирамиде и медитировали в Царской Комнате. Комната была тускло освещенной и влажной. Туристы приходили и уходили, они делали фото и говорили о саркофаге на разных языках, а мы сели на пол и на некоторое время погрузились в медитацию. Во время того сеанса медитации у меня не было каких-то необычных видений, но я чувствовал, что погружаюсь глубже, чем когда-либо прежде. Когда я открыл глаза, я ощутил себя таким свежим, уверенным и непоколебимым. У меня было такое чувство, что вот-вот начнется что-то новое.

Сразу после того как я вернулся из Египта в Японию, одна из моих подруг познакомила меня с медитативной техникой исцеления. Она сказала: «Ты сможешь менять свои подсознательные убеждения за секунды!» У меня были сомнения, но мне было любопытно. Я подумал, что это может помочь мне преодолеть некоторые поведенческие модели, ко-

которые мешали в моей работе. В то время я переживал сильный стресс на работе и искал способы контроля своих эмоций и обретения душевного спокойствия.

Техника исцеления оказалась очень эффективной. Я почувствовал перемены внутри себя, смог лучше управлять своими эмоциями и уже не был так подвержен стрессу, как раньше. Продолжая изучать технику исцеления и практикуя ее со своими друзьями и коллегами, я обнаружил, что каждый раз, исцеляя себя и других, я испытываю сладкое, теплое чувство в моем сердце. Я не знал, почему я так себя чувствовал, но было ясно, что мое сердце было счастливо. Постепенно я все больше стремился к этому чувству, я хотел испытывать его всю свою оставшуюся жизнь. После месяцев внутренней борьбы я, наконец, принял важное решение сменить карьеру в корпорации на сферу целительства и коучинга. Это решение полностью изменило мою жизнь. (Позже я расскажу о внутренней борьбе, которая к этому привела).

За годы, прошедшие с тех пор, как я принял это решение, я объездил разные страны, предлагая свои консультации, и помог тысячам людей преодолеть их сложности и добиться положительных изменений в жизни. Мои клиенты попадали в самые разные ситуации, такие как крах в бизнесе, токсичные отношения, проблемы со здоровьем, финансовые сложности и так далее. Однажды ко мне пришла женщина с новорожденным ребенком и сказала: «Хиро, спасибо за то, что

в прошлом году ты помог мне расстаться с моим бывшим парнем. С тех пор я смогла найти любовь всей своей жизни, и теперь у меня есть этот прекрасный мальчик».

Этот разговор заставил меня задуматься: если бы я не решил тогда на эту смену своей карьеры и не стал целителем, этого ребенка, возможно, не существовало бы сегодня. Тот шаг был для меня таким маловероятным, ведь вероятность того, что я все-таки не пойду по этому пути, составляла более 90 %. Это казалось случайностью. И все же невинная улыбка этого ребенка вовсе не казалась чем-то случайным; эта прекрасная сияющая улыбка на его лице и влияние, которое она производила на других, были чем-то глубоким, вечным и божественным. В глубине души я знал, что этому ребенку было суждено родиться, и мы должны были встретиться в этот момент, чтобы я смог вдохновиться его присутствием, как и все те, кто был там в этот момент.

Я не смог бы встретить этого ребенка без уникальной цепочки событий – знакомства с методом исцеления через мою подругу, встречи с основателем, путешествий в другие страны, встречи с этой женщиной и так далее. Легче сказать, что все эти события были случайными совпадениями, но что, если все они должны были произойти, чтобы мы смогли прибыть в нужное место в нужное время?

В жизни каждого человека есть несколько важных событий и важных встреч, которые оказывают огромное влияние

на течение его жизни. Для Хелен Келлер встреча с Энн Салливан полностью изменила ее жизнь. Пол Маккартни встретил Джона Леннона и создал самое успешное в истории сотрудничество в области музыки. Благодаря сотрудничеству со Стивом Джобсом Стив Возняк изобрел компьютер Apple I. Для Энтони Роббинса невзгоды самостоятельной жизни в возрасте семнадцати лет привели его к Джиму Рону, который дал ему возможность учиться, расти и влиять на жизни других. Эти люди оказали (и продолжают оказывать) серьезное влияние на судьбы других людей, и у каждого из них было несколько случайных встреч, которые, казалось, произошли случайно, но были крайне важны для человечества. Большой вопрос: неужели им просто повезло с теми событиями и встречами, которые привели их на свой жизненный путь? Или всем тем событиям было суждено произойти?

Допустим, все жизненные события и встречи происходят случайно.

Сегодня вы можете быть счастливыми, но завтра вы можете испытать несчастье, которое заставит вас страдать. Жизнь изменчива, неопределенна, сложна и неоднозначна. Эта точка зрения активизирует различные страхи – страх выживания, страх утратить качество жизни, страх потерять любовь, страх остаться в одиночестве, страх потерять смысл в жизни и так далее. В поисках безопасности и уверенности вы вынуждены соревноваться с другими в борьбе за деньги, славу

и власть. В конце концов, это становится целью вашей жизни, и ваше видение и ценности отражают то же самое. Но сколько бы вы ни выигрывали, страхи никуда не деваются; вместо этого они усугубляются. В конечном итоге вы еще больше боитесь потерять то, что имеете, и по-прежнему в вашей душе нет покоя. И вы спросите: «В чем же тогда смысл всего этого?»

В качестве альтернативы, предположим, что некоторые события и встречи заранее запланированы на благо вашей жизненной цели. Вы проживаете события и встречи, которые помогут вам стать тем, кем вы должны быть, и делать то, что вам предназначено. Вы верите, что все в жизни происходит не просто так. Иногда вы можете потерпеть неудачу, но вы все равно способны сохранять душевное спокойствие, потому что вы знаете, что даже несчастье преподает вам необходимый урок, чтобы стать на шаг ближе к тому, кем вам суждено быть. Смотря с этой точки зрения, вы чувствуете безопасность и поддержку, верите в свою жизнь и можете жить в мире и благодарности за все, что происходит.

У всех нас есть выбор, во что верить: события вашей жизни либо случайны, либо заранее спланированы.

Что выберете вы?

По сути, это выбор между страхом и верой. Эти два варианта предлагают совершенно разные взгляды на жизнь, которые влияют на ваш опыт и результаты. Когда я поставил

себя перед этим выбором много лет назад, я почувствовал, что этот вопрос вызвал внутренний конфликт между разумом и сердцем. Мой разум говорил, что все события случайны, а сердце говорило иначе. Я потратил много лет, пытаюсь понять это, и теперь у меня есть теория, с которой наконец согласились и мой разум, и мое сердце.

Теория игры жизни объясняет, что вы пришли в эту жизнь с определенной целью, а до рождения вы заранее планировали важные события и встречи, чтобы вы смогли вырасти и достичь поставленной цели. Вы вошли в эту жизнь, не осознавая своих замыслов, обладая свободной волей на своем пути. Отражает ли эта теория истину о нашей жизни? Я предлагаю вам ответить на этот вопрос только после прочтения этой книги.

Тем не менее эта теория многое объясняет, проливая свет на многие загадки жизни, и может быть очень полезной для преодоления наших страхов и эффективного решения различных ситуаций, тем самым позволяя нам испытывать величайшую радость и удовлетворение в жизни.

1. Обзор Игры

Человеческая жизнь – это ролевая игра. Участники игры жизни берут на себя роли персонажей, ответственность за их исполнение в течение жизни, благодаря действиям и решениям с целью развития этих персонажей.

- Цель Игры жизни – прожить жизнь в человеческом теле и максимально удовлетворить все желания (тела, разума и духа) с помощью различных жизненных событий на Планете Земля.

- Когда вы входите в тело, оно «просыпается», и вы живете жизнью своего тела. Вам необходимо регулярно выходить из тела и переходить в состояние «сна» для ежедневного поддержания жизни.

- Ваше тело живет в физическом мире; следовательно, ваша деятельность как тела находится под влиянием законов физической Вселенной, а также физических качеств, взаимоотношений, сообществ и природы.

- Игра в жизнь похожа на героическую трагикомедию, сюжет которой разворачивается вокруг поиска сокровищ, наполняющих вашу душу.

- Вы можете заранее организовать некоторые события и встречи, которые состоятся в течение вашей человеческой жизни, чтобы помочь вам в достижении вашей цели; однако,

оказавшись в своем теле, вы становитесь самостоятельными, предоставленными сами себе. У вас есть свобода воли делать все, что вы хотите, даже если это противоречит заранее запланированным вами мероприятиям и встречам. В этом случае вам нужно будет соответствующим образом скорректировать свой план.

- В течение жизни у вас будет множество возможностей насладиться физическими переживаниями в человеческом теле, достичь духовного роста и внести свой вклад в духовное развитие других.

Вот несколько важных выводов. Во-первых, вы вошли в эту игру – человеческую жизнь – по своей собственной воле. Вас не заставляли, и вы не должны были играть, но вы очень хотели воспользоваться этой возможностью. Цель жизни состоит в том, чтобы ваша душа развивалась, и вы свободны устанавливать уровень роста, которого вы должны достичь в этой жизни, и планировать это соответственно. Во-вторых, весь ваш жизненный опыт – это иллюзии, порожденные физическими законами Вселенной. Эти иллюзии создают для вас среду для роста, но ваша истинная сущность находится за пределами физического мира. В-третьих, нет жизни выше или ниже других, независимо от их опыта в человеческой жизни. Каждый опыт дает вам знания и помогает вашему росту; поэтому каждая жизнь особенная, ценная и важная. Человеческие суждения о правильном / неправильном,

богатых / бедных и успехе / неудаче не имеют отношения к ценности человека с точки зрения нашей души.

Итак, давайте рассмотрим ключевые концепции теории Игры жизни.

Игрок

Вы когда-нибудь играли в видеоигры? Вы выбираете роль персонажа для игры, будь то воин, спортсмен, машина или животное. Эти персонажи – средство передвижения для вас, но игроками являются не эти средства передвижения, а вы сами.

Игра человеческой жизни устроена точно так же. Человеческие тела – это не игроки, они всего лишь средства передвижения. Итак, кто же такие игроки? Возможно, это один из самых неизбежных, но глубоких вопросов. Вопрос: «Кто я на самом деле?»

Чтобы ответить на этот вопрос, давайте возьмем пример человека по имени Майкл. Если вы спросите его, кто он такой, он ответит: «Я Майкл». Для каждого, включая его самого, его физическое тело является выражением его личности. С этой точки зрения применимо следующее уравнение:

Я = Майкл = Это физическое тело

В Игре жизни физическое тело – это просто средство передвижения; следовательно, сознание,

которое говорит «я», не равно физическому телу. Вместо этого у сознания есть тело, и это тело называется «Майкл». Таким образом, следующее утверждение более точно описывает отношения:

У меня есть физическое тело по имени Майкл.

Теперь, если вы спросите, кто это – без тела и имени, единственный способ описать это сознание:

Я есть.

Вот и все. «Я есть» – это игрок. Сознание, которое существует, думает и чувствует. Ему не нужно физическое тело, но у него есть физическое тело в Игре жизни. При желании он может одновременно присоединиться к нескольким играм и наслаждаться всеми впечатлениями, которые предлагает каждая игра. Некоторые люди могут назвать «Я есть» разными именами – душа, высшее «я», подсознание или сверхсознание, и это лишь немногие из имен. Я предпочитаю называть это «душой».

Вы не ваше тело. Вы душа, у которой есть тело. Когда-нибудь ваше физическое тело перестанет существовать, но вы продолжите существовать как сознание, и это вечно.

Намерение, цели, миссии

Если вы играете в видеоигру гонки, то намерением может

быть развлечься и получить удовольствие. Миссия будет состоять в каждой автомобильной гонке, и цель будет заключаться в том, чтобы выиграть все гонки в кратчайшие сроки.

А теперь давайте рассмотрим намерение, цели и миссии Игры жизни. Как душе, существующей за пределами физической реальности, вам не нужны физические объекты, такие как деньги, машина, дом, физическое здоровье или физическая красота. Намерение – нечто более значимое, выходящее за рамки физического мира. Если вы на мгновение закроете глаза, вы сможете испытать состояние за пределами материального мира. Верно: это то черное пространство, в котором вы думаете, представляете и чувствуете. Это пространство, в котором живет ваше сознание, и оно не исчезает даже после вашей физической смерти. Все, что вы получаете с помощью Игры жизни, должно иметь значение в этом мире за пределами материального. Итак, что это может быть?

Это состояние души. Через человеческую жизнь вы (ваша душа) хотели улучшить свое душевное состояние. Вы можете испытывать различные состояния: состояния с низкими вибрациями, такие как страх, печаль и гнев, или состояния с высокими вибрациями, такие как любовь, радость и удовлетворение. На протяжении человеческой жизни вы сталкиваетесь с различными ситуациями, которые погружают вас в состояние с низким уровнем вибраций, что дает вам возможность активировать добродетельные качества с целью поддерживать состояние с высокими вибрациями или

подниматься еще выше. Духовный рост за счет активизации как можно больших добродетельных качеств – это цель Игры жизни.

Как душа, вы уже обладаете всеми добродетельными качествами внутри себя, но вам необходимо активировать их, чтобы проявить их в вашем состоянии бытия. Добродетель активизируется, когда есть возможность ее использовать. Как души, мы хотели присоединиться к этой Игре жизни, чтобы иметь возможность создавать различные ситуации и активировать добродетельные качества, такие как доброта, терпение, терпимость, сострадание, честность, порядочность и так далее. Например, как можно активировать толерантность? Вам нужна ситуация, требующая толерантности. Если толерантность – одна из добродетелей, которую вы хотите развить, вы, как душа, создали бы подобные ситуации в своей жизни. Обратите внимание, что каждое добродетельное качество имеет разные уровни мастерства. Между самым низким уровнем доброты и ее высшим уровнем есть бесконечное количество оттенков серого; поэтому, чтобы активировать как можно больше добродетельных качеств, ваша душа будет снова и снова играть в эту Игру жизни.

Перед каждой Игрой жизни вы ставите цели духовного роста, которых нужно достичь на протяжении всей жизни. Цели роста зависят от того, сколько вы уже достигли в прошлых воплощениях и чего и в каких областях вы хотите достичь в этой жизни. Например, вы можете решить

достичь более высокого уровня сострадания, справиться со своим вспыльчивым характером и развить осознанность в этой жизни.

В дополнение к целям роста вы также запланировали несколько миссий способствовать росту других. Миссии – это обещания между душами поддерживать духовный рост друг друга. Миссии могут быть как грандиозными, например, вдохновить миллионы людей, так и скромными, например, помощь вашей семье и друзьям. Вы можете поделиться своим опытом, дать совет и вдохновить кого-то на рост. Неважно, скольким душам вы помогаете. Большее значение имеет, как вы себя чувствуете и как растете сами, служа другим. Цели и миссии являются истинными причинами возникновения сложных обстоятельств и вызовов на нашем пути, и их можно осознать, проанализировав то, через что вы уже прошли и что уже испытали в вашей жизни. Осознание своих целей и миссий поможет вам понять, чего вы хотите от жизни и куда вы движетесь.

Еще одна важная цель Игры жизни – наслаждаться физической реальностью. Для души жить человеческой жизнью – это драгоценная и увлекательная возможность получить опыт через физическое тело, природу и отношения с другими душами, а также стать свидетелем различных уровней качеств в себе и других.

Планирование жизни

Вы решили прийти в эту жизнь для своего развития, выполнения миссий и обретения физического опыта. Чтобы повысить свои шансы выполнить все это, вы тщательно спланировали свою жизнь. Вы выбрали свою личность, окружающую среду, членов семьи, тело, дату и время рождения, общество, события и встречи.

Семья

Члены семьи в значительной степени влияют на ваше физическое, умственное, эмоциональное и духовное формирование в период взросления и, таким образом, оказывают огромное влияние на качество всей вашей жизни. Они могут помочь вашим добродетелям процветать, чтобы вы смогли приступить к своей миссии раньше, или они могут причинить вам боль, благодаря которой вы сможете вырасти. Они сильно влияют на траекторию вашего жизненного пути. Через своих родителей и членов семьи вы узнаете, как любить и быть любимым, о своем достоинстве, какими должны быть отношения между мужчиной и женщиной, какой может быть цель жизни и какие возможные варианты видения будущего существуют. Они также помогают вам выработать привычки, дисциплину и передают множество убеждений относитель-

ного всего в жизни. Все это влияет на вашу взрослую жизнь.

Так как их влияние крайне важно, вы тщательно выбираете членов своей семьи и / или опекунов и даете обещание помогать друг другу расти и развиваться. Но это не единственная причина. Есть души, которые вам очень дороги, и вы можете родиться с ними в одной семье, проводя время вместе качественно. Неудивительно, что группу душ, решивших родиться вместе, называют «родственными душами».

Конечно, выбор семейного окружения не ограничивается биологическими родителями; иногда души предпочитают быть усыновленными/удочеренными другими родителями. В других случаях души предпочитают и вовсе не иметь родителей и провести детство в приюте. Все эти условия дают душам ценные мотивы и возможности для их развития, которые позже расцветают в их жизни в виде даров и талантов.

Члены духовной семьи могут быть вашими родителями в одной жизни, сестрами / братьями в следующей жизни, супругом или друзьями в другой жизни. Вы также можете встретиться с ними как с парнем или девушкой, мужем или женой, родственниками, родителем или ребенком. Когда душа решает родиться ребенком у своей дорогой души, а беременность идет не так, как ожидалось, душа ребенка ждет еще одного шанса и продолжает попытки. Если это не срабатывает, ребенок может стать внуком, приемным ребенком, родственником или даже коллегой по работе. Проведение даже

непродолжительного времени с близкими, обогащает наше сердце и душу. Однажды определившись, наши души делают все, чтобы осуществить свой план, чего бы это ни стоило. В отношениях с близкой душой вам будет комфортно с первого дня, даже если вы никогда раньше не видели этого человека. С ним вам будет легко испытать радость, тепло и глубокую связь.

Тело

Когда вы решили прийти в эту жизнь, у вас был широкий выбор физического тела. В дополнение к физическим характеристикам вы также выбрали таланты и качества, унаследованные по вашей семейной линии. Некоторые люди могут сказать, что им нужны другие тела, как, например, у спортсменов или моделей, но все не так просто. Лучшее тело для вас – это то, которое дает вам самые большие возможности для роста, и оно не обязательно соответствует стандартам в прямом смысле. Некоторые души выбирают тела с инвалидностью или врожденной болезнью. Наши тела предназначены для того, чтобы дать нам уникальный опыт для развития нас самих и других людей, чтобы служить нашим целям, миссиям и желаниям.

У каждой семьи есть предки, и от них вы унаследовали как физические, так и ментальные / эмоциональные черты. Например, если ваши предки пережили бедность, вы могли

унаследовать такие добродетели, как терпение, усердие и сотрудничество, но вы также могли унаследовать чувство обиды по отношению к богатым людям и веру в то, что «деньги – причина всех зол».

В каждой семейной линии есть различные качества и убеждения, которые вы наследуете как единое целое. Если вы приемный ребенок, ваше наследие смешанное; ваши физические характеристики происходят по линии семьи ваших биологических родителей, в то время как ваша ментальная/эмоциональная структура представляет собой комбинацию черт ваших биологических и приемных родителей.

Дата рождения, место рождения, сообщество, время планеты

Жизненный путь – это не прямая линия; скорее, в нем много взлетов, падений и перекрестков. Есть потоки энергии, которые имеют как нарастающую, так и на нисходящую силу. Энергетический поток вашей жизни зависит от энергетического потока вашего окружения. Чем больше энергия, тем сильнее влияние. Одна из вещей, которая оказывает большее влияние на ваш энергетический поток, – это планеты, включая Землю, Луну и другие звезды во Вселенной. Когда вы выбираете дату своего рождения, вы выбираете определенную конфигурацию влияний со стороны звезд, которые создают основные ритмы и моменты подъема / спа-

да в вашей жизни. Эти аспекты определяют время важных событий, таких как сложные задачи, хорошие возможности и важные перекрестки в вашей жизни. Детали влияния хорошо объяснены астрологами и нумерологами.

Выбор даты рождения тесно связан с выбором места рождения, потому что на вас также будут влиять важные события и убеждения местного сообщества, страны и планеты. Выбирая место рождения, вы знали, какие события вероятнее всего произойдут в этой среде: экономические и политические ситуации, войны, землетрясения, изменения климата и так далее. Кроме того, земля сохраняет память и энергию обо всем, что произошло в прошлом, и вы можете перенять определенные эмоции и убеждения. Например, на земле, где произошла трагедия, можно уловить грустные, удручающие чувства. На плодородной земле с богатой историей ваши чувства будут затронуты соответствующим образом, и это поможет вам привлечь ту же энергию в свою жизнь. Вы изучили все эти условия окружающей среды и выбрали место рождения, которое лучше всего подходит для вашего роста.

События и встречи

Чтобы выполнить свои цели и миссии, вы организовали определенные события в своей жизни. Посредством этих событий вы создаете ситуации, которые подталкивают вас к ду-

ховному росту. Эти ситуации бросают вам вызов и тестируют ваши добродетельные качества.

Сам вызов похож на тренировку с отягощениями для развития новых мышц. Например, если вы хотите развить терпимость, вам нужна трудная ситуация, которая требует терпимости, чтобы пройти через нее. Некоторые люди описывают это как «учиться через противоположное». Такие ситуации бросают вызов вашим ограничивающим убеждениям и часто вызывают эмоциональную боль. Как только вы трансформируете эти убеждения и исцелите боль, вы сможете активировать высокие добродетели и двигаться дальше. Если вы попытаетесь исправить ситуацию только на поверхности, она будет повторяться, пока вы не усвоите истинный урок.

В любой ситуации есть люди, которые могут вести себя плохо по отношению к вам. Они играют эти роли, чтобы помочь вам прожить ситуацию, через которую вам нужно пройти. Часто им также необходимо извлечь какие-то уроки, ведь все вы согласились сыграть эти роли для достижения целей всей группы.

Даже если вы чувствуете, что уже узнали достаточно, всегда есть чему научиться. На пути духовного роста бесконечно встречаются уроки, и испытания в жизни никогда не заканчиваются. Но по мере того как вы продолжаете расти духовно, эти ситуации становятся все менее и менее трудными, и, в конце концов, вы совсем не чувствуете сложностей. В этом состоянии можно всегда оставаться в умиротворении,

что бы ни случилось, и вы все еще можете находить уроки и развиваться каждый день.

Помимо сложностей, вы как душа планируете и свои возможности. Возможности расширяют вашу деятельность и ведут вас к следующей главе вашей жизни. Например, это может быть возможность учиться за границей, присоединиться к новой компании, переехать в другой город, выйти замуж или родить ребенка. Возможности появляются в вашей жизни, когда вы преодолеваете какие-то важные препятствия и готовы двигаться дальше. Возможности направят вас на жизненный путь, который вы запланировали для себя, и укажут на его цель, что в конечном итоге приведет вас к величайшей радости и удовлетворению в вашем сердце.

Чтобы поддержать себя на пути к своим целям и выполнению миссий, вы также запланировали важные встречи. Есть два типа таких встреч. Во-первых, это встречи с помощниками, которые вдохновляют вас, дают советы, указывают направление, помогают в обучении и исцелении. Есть ли в вашей жизни кто-то, кого вы бы назвали образцом для подражания? Это помощник, который здесь с вами, чтобы вдохновлять вас. Есть ли у вас кто-нибудь, кто всегда выслушает и позволит вам высказаться? Это еще один помощник, который здесь, чтобы исцелить вас. Встречи с этими помощниками важны для вас, чтобы не сбиться с пути, и вы просили их помочь вам перед тем, как войти в эту жизнь.

Помимо помощников, вы встречаетесь с людьми, которым

вы обещали каким-то образом помочь... может быть, дав совет или показав хороший пример. Каждый раз, преодолевая трудности, вы усваиваете какие-то уроки. Как душа вы пообещали поделиться усвоенными уроками с группой других душ. Эти люди могут быть вашей семьей, друзьями, клиентами, студентами или целевой аудиторией. Даже если их сейчас нет в вашей жизни, они появятся, когда вы будете готовы. Их души ждут вас, и они узнают вас, когда вы заговорите с ними от всего сердца. Таким образом, легче найти людей, которым вы обещали помощь посредством бизнеса или деятельности, основанных на ваших жизненных уроках. Когда вы делитесь своими уроками, вы передаете энергию из своего сердца, и это особым образом затрагивает сердца людей вашей аудитории. Тогда они на подсознательном уровне узнают в вас своего помощника.

2. Фазы развития

Подростковый возраст

Основа вашего жизненного пути закладывается в подростковом возрасте, определяя начальную траекторию всей вашей жизни. Для многих это происходит через отношения внутри семьи. Вы встречаетесь со своими родителями и другими членами семьи и учитесь всему у них.

Допустим, вы хотите развить в себе сострадание в этой жизни. Как бы вы это сделали? Чтобы развить сострадание, вам нужна ситуация, которая заставит вас развивать его. Одним из способов сделать это может быть рождение в семье, где ваши родители или братья и сестры обращаются с вами сурово и требуют от вас многого. Такая ситуация может потребовать от вас высокого уровня сострадания, чтобы принять ситуацию и посвятить себя благу других. Или другой вариант – родиться у родителей, которые покажут вам прекрасные примеры сострадательного поведения, которому вы сможете научиться и позднее воплотить в жизнь. Какими бы ни были ваши цели и миссии, вы тщательно спланировали свой подростковый этап, чтобы заложить основу для всей вашей жизни. Что могло послужить причиной выбора вами конкретной подростковой среды? Как она помогла вам вы-

расти?

Члены семьи являются основными источниками знаний, но вы учитесь и у других людей – друзей, учителей, соседей, телепередач и даже компьютерных игр. Они учат вас разными способами, с помощью жестов, словесных инструкций и даже мимики. Часто люди учат других своим примером, как хорошим, так и плохим. Поскольку вы интерпретируете эти наставления по-своему, возникает много поводов для недопонимания, и вы воспринимаете все «так, как должно быть». Например, когда папа целует маму каждое утро, ребенок будет воспринимать это так, как и должно быть в паре. Точно так же, если папа приходит домой с работы уставший и начинает ругаться с мамой, ребенок тоже воспримет это как норму.

Обучение варьируется от основных знаний о выживании, таких, например, как питаться и как избежать опасности, до социальных навыков, например, как разговаривать, как быть любимым, как не причинять вреда другим и как создавать хорошие отношения с окружающими. В младенчестве вы не фильтруете информацию, поступающую из окружающей среды, и просто принимаете все как истину. Вы не выбираете, какая информация поступает или исходит, пока у вас не сформируется набор основополагающих убеждений, на основе которых, вы сможете делать осознанный выбор. Таким образом, первые несколько лет детства определяют «началь-

ное программирование» вашей жизни. Обратите внимание, что это только начальная программа; позже ее можно изменить.

Эти учения запоминаются как ряд программ (убеждений, перспектив и предположений) и используются в качестве основы вашего мышления. В детстве ваши родители были довольны всем, что вы делали, если это соответствовало их ожиданиям. Они говорили вам, какой вы хороший ребенок, а вы говорили себе: конечно, они меня любят. *Я сделал то, что они хотели. Я хорошая девочка/хороший мальчик.* Вы начали верить, что для того, чтобы вас любили, вы должны делать то, чего они хотят. Точно так же, если ваш папа был занят работой все выходные и забыл сходить с вами в магазин, как обещал, вы сказали бы себе: *он всегда так поступает, когда занят работой!* И подсознательно вы приняли убеждение, что работа важнее вас. Если бы вы наблюдали, как ваши родители ссорятся из-за денег, вы бы, вероятно, создали убеждение, что деньги делают людей злыми, тем самым порождая страх перед деньгами в вашей собственной жизни.

Используя эти накопленные знания в качестве основы, вы постепенно постигаете более концептуальные, но важные идеи, такие как ваша личность, ценности, амбиции и цель в жизни. Эти знания проявляются в виде ваших мыслей, эмоций, поведения, решений и действий, и все они оказывают значительное влияние на ваш жизненный опыт. Они опреде-

ляют, что или кто вам нравится, как вы относитесь к любой ситуации, как вы реагируете или отвечаете, и к чему вы стремитесь в жизни. Определения таких важных понятий, как успех, счастье, любовь, хорошо/плохо, также определяются этими знаниями.

Поскольку у каждого человека своя окружающая среда, и существует так много различий, некоторые люди могут сравнивать свою жизнь с жизнью других и думать, что это несправедливо, и они правы. Наше окружение не одинаково и не справедливо, и это нормально. Вы выбрали свое окружение, потому что оно лучше всего служит вашим целям и жизненным миссиям. Ваше окружение подготовлено специально для вас, это уникальная, особенная и драгоценная возможность для вас прожить человеческую жизнь и расти духовно.

Фаза физического развития (возраст 0–7 лет)

Первая фаза развития – это основной период формирования ваших физических основ, таких как скелетная структура, мышцы, физиология и движение. Кроме того, ваши родители, опекуны или учителя играли жизненно важную роль в передаче своих энергетических программ, связанных с безопасностью, защищенностью, отношениями, любовью, деньгами и изобилием. Другими словами, в этот период на вашу

жизнь влияли те, кто вас окружал. Если они не чувствовали физической безопасности в своей жизни и не были расслаблены в своем теле, вы это унаследовали. Если они не были уверены в себе и считали, что жизнь опасна и сурова, вы тоже впитывали эти убеждения – убеждения типа «жизнь трудна, я должен быть осторожным и серьезным все время». Но если они были уверены в себе, вы принимали программы наслаждения красотой, пребывания в своем теле, что позволяло вам излучать свое внутреннее тепло и сиять на протяжении всей жизни. Если они чувствовали, что жизнь безопасна и полна любви, вы принимали это, и ваше тело училось расслабляться и наслаждаться своей естественной внутренней гармонией, тем самым привлекая в свою жизнь легкость, радость и полноту возможностей и шансов.

Маленький ребенок обучается через игру. Желаемым окружением для ребенка было бы безопасное, воспитывающее, любящее и добродетельное окружение, как в физическом, так и в энергетическом смысле. Однако не все выбирают такую среду; вместо этого некоторые люди выбирают сложности – хаотичные семейные ситуации, физические недостатки, беспокойные времена в обществе и так далее. Некоторые из вас, возможно, пережили ситуации, которые причиняли сильную боль из-за длительной изоляции, пренебрежения, жестокого обращения или издевательств. Это может проявиться в виде проблем на следующих двух этапах, когда вы будете развивать эмоциональные и умственные спо-

способности. Если не справиться с ними должным образом, они могут стать причиной серьезных проблем во взрослой жизни, таких как эмпатическое расстройство, потребность угождать людям, жестокие отношения, стыд, сожаление, чувство вины и самонаказание. Возможные сложности и способы их решения будут рассмотрены в части II.

Одна из самых важных вещей, которым вы учитесь в этот период, – как быть любимым. Как правило, проблемы в романтических отношениях и браке можно проследить по вашим отношениям с родителем противоположного пола. Ваши модели поведения в романтических отношениях, скорее всего, будут созданы по образу отношений ваших родителей или опекунов. В детстве ваша жизнь зависит от ваших родителей или опекунов, и вы нуждаетесь в их заботе о вас в самых различных аспектах. Таким образом, любовь родителей к вам имеет решающее значение для вашего благополучия, обучая вас тому, как быть любимым, что чрезвычайно важно для ребенка. Не принимая этого в расчет, многие стремятся получать внимание от других, соответствуя их ожиданиям, что создает убеждение, что для того, чтобы тебя любили, нужно соответствовать ожиданиям других. Если родители не уделяют ребенку внимания, ребенок склонен считать, что с ним что-то не так, это заставляет его чувствовать себя недостаточно хорошим и потенциально стремиться соответствовать ожиданиям родителей для того, чтобы получить их

одобрение. Если не принять меры в подростковом возрасте, это убеждение может стать причиной условной любви в отношениях, односторонней отдачи, угождения людям или жестоких отношений.

Что является условием для счастья? Как вы определяете успех? В этот период вы усваиваете эти представления о счастье и успехе от окружающих вас людей, и они определяют ваши мечты, видения и мотивацию. Эти заимствованные идеи не всегда идут вам на пользу. Ваши родители могли внушить вам, что счастье приносят большие деньги, слава или высокий социальный статус. Если вы видели, как ваши родители часто ссорились из-за денег, вы могли перенять негативные идеи, такие как «деньги – это опасно», «деньги делают людей злыми» или «деньги – это зло». Разумеется, они будут влиять на всю вашу жизнь, создавая реальность, в которую вы верите.

Противоядием от условных отношений является признание и принятие того, что в вашей жизни может быть безусловная любовь и отношения, где вас любят, понимают, уважают и ценят такими, какие вы есть. Также важно определить свою ценность и состоятельность, основываясь на своих внутренних качествах, а не на внешних достижениях или условиях. Ложные представления о таких важных понятиях, как счастье, успех, изобилие и жизненная цель, необходимо отбросить, чтобы открыть свою подлинность и истинное предназначение в жизни.

Если на этом этапе вы столкнулись с серьезными сложностями, то вы, скорее всего, прошли много уроков, чтобы активировать свои добродетельные качества (терпение, терпимость, безусловная любовь, достоинство и изобилие). Я думаю, что ваши жизненные миссии направляют вас помочь людям обрести эти самые качества в их жизни.

Упражнение: Как быть любимым

1. Вспомните самого важного и влиятельного человека в вашей жизни в период детства.

2. Спросите себя: что мне нужно было делать, чтобы меня любили?

Как эта динамика отношений повлияла на мои отношения сегодня?

Фаза эмоционального развития (возраст 7–14 лет)

Вторая фаза – эмоциональное развитие. Опыт в этой фазе может быть приятным или болезненным, но никогда не скучным. В этой фазе вы переживаете эмоциональные ситуации в группах сверстников и создаете модели того, как вы справляетесь с эмоциями и отношениями, формируя свою идентичность. До того, как перейти в эту фазу, вы усвоили модели отношений и эмоций от родителей или окружающих

вас людей, а также модели того, как вы относитесь к своему физическому телу. Если эти шаблоны созданы на основе идей, основанных на страхе, они могут стать причиной трудностей в решении ситуаций в этот период.

Ваш опыт в этой фазе, вероятно, повлияет на вашу взрослую социальную жизнь. Такие проблемы, как социальное отвержение, страх нападения и низкая самооценка, обычно берут начало в этом периоде. Если вы хотите улучшить свои отношения в обществе/на работе или повысить уверенность в себе, вам следует вернуться именно к этому периоду.

Основная тема этой фазы – управление эмоциями. В предыдущей фазе вы, возможно, принимали все, что говорили вам родители или опекуны, но не более. В этой фазе вы формулируете собственное мнение, выносите суждения, когда ваши родители или учителя ошибаются, сталкиваетесь с конфликтами в группе сверстников, испытываете принятие или отвержение со стороны противоположного пола. Такие переживания могут вызвать эмоциональное потрясение в этот период, и есть два диаметрально разных способа реагирования на эти эмоции: выразить или подавлять. Если вы слишком сильно выражаете свои эмоции, вы можете обидеть других и затруднить развитие близких отношений с окружающими. Если вы слишком сильно подавляете свои эмоции, вы можете накапливать негативную энергию в своем теле, которая может превратиться в эмоциональную бомбу замедленного действия или проблемы со здоровьем позднее в жизни.

ни.

Перепады настроения

Гормональные изменения в период полового созревания делают вас чрезвычайно чувствительными ко всем и вся, вызывая взрывоопасные эмоциональные ситуации. Мелочи могут показаться серьезными бедствиями. Перепады настроения также заметны, когда дело доходит до сексуальности. Вы часто переживаете эмоциональные потрясения, когда вас привлекает противоположный пол. Принятие противоположным полом может казаться раем, а отказ – концом света.

Это возможность научиться управлять своими эмоциями и не дать себе попасть в ловушку сложных эмоций, чтобы сохранить душевное спокойствие. К сожалению, в нашем обществе возможности научиться эмоциональному контролю все еще ограничены, и часто мы получаем запутанную информацию об эмоциях и сексуальности. Поэтому многие из нас испытывают трудности на этом этапе.

Конфликт

В этот период у вас формируются основные модели эмоциональной защиты, которыми вы руководствуетесь на про-

тяжении всей взрослой жизни и которые делают ваши отношения мирными или наоборот. Поскольку вы становитесь более чувствительными ко всем и всему, вам становится труднее контролировать свои эмоции, что затрудняет разрешение конфликтов с другими людьми. В случае конфликта вы чувствуете необходимость защититься от опасности. Некоторые предпочитают установить границы и дать отпор; другие предпочитают воевать. Такие реакции на конфликты, как правило, причиняют эмоциональную боль обеим сторонам. Что вам действительно нужно развивать в себе, так это эмоциональную зрелость. Вместо того чтобы пытаться защититься от других, вам следует поработать над тем, чтобы не дать себе попасть в ловушку своих эмоций. Это возможность для вас научиться управлять своими эмоциями, но это будет нелегко, потому что в современном обществе не так много руководств на эту тему. Если вы не научитесь управлять эмоциями на этом этапе, у вас будут ситуации, которые послужат вам возможностью научиться этому на более позднем этапе жизни.

Давление со стороны сверстников

В условиях повышенной конфликтности очень важно, с кем вы объединяетесь. Это время, когда вы начинаете формировать социальные группы со сверстниками, принимать или отвергать других на основе сходств и различий – пола,

взглядов, внешности, увлечений и так далее. В какой-то мере этот опыт формирует ваши представления о том, кто вы есть и что делает вас уникальным. Вы можете столкнуться с ситуациями, которые заставят вас почувствовать себя неуверенно, как будто вам нужно вписаться в группу, соответствовать ей. Некоторые могут чувствовать себя вынужденными делать все возможное, чтобы быть принятыми своими сверстниками, даже если это означает делать то, чего они не хотят. Это может причинить боль, потому что они не могут выразить свои истинные чувства и не умеют постоять за себя.

В группах сверстников едва заметные различия могут выделять вас среди других, что приводит к издевательствам или тому, что вас дразнят. Физические различия в период полового созревания создают такие проблемы – быть выше, меньше, толще или худее, иметь другой цвет кожи или прическу и так далее. Раннее половое созревание также может стать причиной для дразнилок. Даже если человек не является объектом издевательства, а просто наблюдает за опытом других или слышит слухи о других, этого может быть достаточно, чтобы напугать его. Вы можете заикнуться на мысли, что с вами что-то не так, что может привести к снижению самооценки.

Идентичность через сравнение

Испытывая давление со стороны сверстников, вы начина-

ете понимать, что делает вас уникальным, сравнивая себя с другими и называя себя «достаточно хорошим» или «недостаточно хорошим». Ваши сверстники смотрят на вас и высказывают свое мнение, которое также влияет на ваше представление о себе. Если они смотрят на вас с восхищением, вы чувствуете свое превосходство над другими. Но если они смотрят на вас свысока или даже игнорируют вас, вы можете сказать себе: «Я не нравлюсь людям. Я ненормальный/неподходящий/неприятный/нелюбимый. Я ничтожество. Мне здесь не место». Эти переживания влияют на ваше базовое чувство идентичности.

Если вы пройдете процесс идентификации себя через сравнение и осуждение, вы, скорее всего, будете испытывать сложные эмоции, такие как ревность, гнев, обида, тревога и отчаяние, потому что всегда найдется кто-то другой, кто лучше вас. Если это так, то позже в вашей жизни появятся возможности, которые научат вас идентифицировать себя через свою подлинность.

Если вы в конечном итоге определите себя как «недостаточно хорошего», что является очень распространенным убеждением в современном обществе, вы потеряете веру в свою способность ориентироваться в жизни, что вызовет глубокое беспокойство и страх перед тем, что может произойти в будущем. В попытках обрести чувство безопасности, многие люди стараются создать мирную обстановку, угождая другим, даже в ущерб своим истинным чувствам и мне-

нию. В результате они учатся подавлять свои чувства, теряя при этом связь со своей подлинной сущностью. С другой стороны, люди могут быстро выражать гнев и проецировать его на других, в результате чего они отталкивают окружающих.

Противоядием от эмоциональных проблем является контроль внимания. Если вы накопили подавленные эмоции, их необходимо исцелить и выпустить, чтобы предотвратить эмоциональные взрывы или проблемы со здоровьем в дальнейшем. Чтобы исцеление состоялось, вам необходимо активировать такие добродетельные качества, как принятие, понимание, уважение, сострадание и прощение. Все эти качества будут рассмотрены в части II.

Если вы прошли через глубокие испытания на этом этапе, то, скорее всего, у вас были уроки для активации принятия, понимания, уважения, сострадания, прощения, чести и эмоционального интеллекта. Люди с такими качествами становятся выдающимися лидерами и выполняют миссию великого служения всему человечеству.

Упражнение: Условия для «достаточно хорошего»

1. Вспомните свое детство.
2. Спросите себя: что я должен был сделать, чтобы меня считали «достаточно хорошим»?

Что я сделал такого, что сделало меня «недостаточно хо-

рошим»?

Как эти убеждения влияют на мою жизнь сегодня?

Фаза ментального развития (возраст 14–21 год)

Если вы хотите создать больше баланса в жизни, активировать свои творческие способности и повысить мотивацию, то вам следует вернуться именно к этой фазе. На этой фазе быстро развиваются ваши мыслительные способности, формируются ментальные структуры, на которых основываются ваши мнения и решения. Приобретая знания и различные навыки, вы развиваете интеллект, или способность постигать объективные факты внешней ситуации. В этой фазе также начинает развиваться ваш духовный интеллект. Можно повысить свою духовную осознанность и сформировать свою личность, жизненную цель, мотивы и видение, которые исходят из вашего сердца, чтобы перейти к фазе духовного развития, которая следует непосредственно за этой.

Для многих этот период полон борьбы: развитие умственных способностей, приобретение знаний, борьба с академическим давлением и конкуренцией, взаимодействие с группами сверстников, планирование будущего и решение незавершенных задач предыдущих двух фаз. Неразрешенные эмоциональные проблемы предыдущих фаз здесь могут усугубиться, что может привести к депрессии, навязчивому сек-

суальному поведению, употреблению наркотиков и алкоголя, чрезмерной изоляции и другим видам саморазрушительного поведения.

Самой серьезной проблемой, с которой вы можете столкнуться на этой фазе, является доминирование вашего ментального интеллекта, который может стать настолько мощным, что возьмет верх над вашими эмоциональными и духовными функциями. Эмоциональный интеллект отвечает за чувства, симпатии и удовольствие от переживаний, а духовный интеллект отвечает за вашу мудрость, намерения, приоритеты и цель. Когда ваши умственные способности станут мощными, вы можете отдать им управление своей жизнью, позволяя им диктовать вам, что чувствовать, как себя вести, что делать, чего хотеть, что вам нравится или не нравится. Например, если вас спрашивают: «Чем ты хочешь заняться сегодня?», ответ вашего мозга перекрывает истинный ответ вашего эмоционального и духовного интеллектов. На протяжении всего подросткового возраста вы усваивали мнения других людей о том, что вам *следует* делать, что вам *нужно* делать или что вы *должны* делать, и они используются в качестве основы для ответов вашего мозга.

Примеры голосов «должен»:

«Как старший сын я *должен* найти стабильную работу, чтобы содержать семью».

«Я *должен* жениться в двадцать лет, и это *должно* сделать меня счастливым».

«Я не должен тратить время на пустые занятия».

К сожалению, большинство этих идей «должен» продиктованы страхом, и они громко звучат в вашей голове! Идеи, основанные на страхе, настолько сильны, что они подавляют идеи, идущие от вашего сердца. В конце концов, вы теряете связь со своим сердцем и говорите: «Я не знаю, чего я на самом деле хочу». В результате вы формируете свою личность, жизненную цель, мотивацию и видение на основе того, что вы *должны* делать, а не того, чего вы действительно хотите. Эти голоса, основанные на страхе, побуждают людей фокусироваться на своих достижениях, поэтому они тратят значительное количество энергии на усердную работу и победу в соревнованиях в погоне за «счастьем» и «успехом», определяемыми ментальным интеллектом. Другие проблемы, которые могут возникнуть из-за приверженности идеям, основанным на страхе, включают убеждения о нехватке, чрезмерное стремление к значимости, личность, основанную на сравнении, низкую самооценку, самонаказание, критику, зависть и выгорание.

Обратите внимание: это не означает, что важность ментального интеллекта сбрасывается со счетов. Умственные способности чрезвычайно важны для понимания объективных фактов ситуации, определения практических решений, создания эффективных привычек, воспитания дисциплины и многого другого. Тем не менее ментальный интеллект не

должен диктовать вам, что вы чувствуете или чего вы хотите в своем сердце. Если ваш ум берет на себя роль вашего эмоционального или духовного интеллекта, я уверен, что вас ждут вызовы, которые помогут вам избавиться от этих идей, что позволит вам активировать свою подлинность и определить свои жизненные миссии.

Читая о фазах развития, некоторые из вас, возможно, задаются вопросом, почему ваша душа выбрала сложные жизненные условия для этой жизни. Если вы чувствуете, что в подростковом возрасте у вас было много испытаний, это потому, что вы смелая душа. Вы знали, что может произойти в вашем детстве, и все равно решили, что это та среда, которая лучше всего поможет вам в выполнении вашего предназначения в этой жизни. Чтобы нарастить сильные мышцы, вам нужно более сильное сопротивление. Чтобы проявились ваши высшие качества, вам нужна среда, которая требует таких качеств. Вы выбрали этот жизненный опыт, потому что знали, что именно благодаря этому опыту, вы сможете значительно вырасти. Вы знали, что сможете преодолеть все трудности и расцвести своими высшими добродетельными качествами позже в жизни.

Какой бы жизнью вы ни жили, я советую вам гордиться собой, потому что вы делаете все возможное в каждой сложной ситуации, с которой сталкиваетесь. Неважно, как выглядит ваша жизнь с мирской точки зрения. Ни одна жизнь не лучше другой. Вы идете по пути, который предназначен для

вас и только для вас.

Взрослая жизнь (возраст 21+)

Пройдя через подростковый возраст и свое изначальное программирование, вы переходите во взрослую жизнь. Некоторые люди достигают высокого уровня духовного роста в подростковом возрасте и могут перейти к выполнению своих жизненных миссий в самом начале жизни. Однако у большинства из нас есть множество незавершенных дел, оставшихся после первых трех этапов, и мы продолжаем решать их во взрослой жизни. Некоторые души предпочитают приступить к выполнению своей жизненной миссии на ранних этапах жизни, продолжая одновременно решать незавершенные; другие предпочитают сделать более тяжелую работу, прежде чем приступить к выполнению своей жизненной миссии. Любой из этих вариантов хорош. Каждый прогрессирует в своем собственном темпе, и это не делает одну жизнь лучше или хуже других. Каждый опыт и каждый жизненный путь уникален, важен и ценен.

Если вы изначально приняли какие-то программы в детстве, это не значит, что вы должны жить с ними до конца жизни. Вы можете изменить их в любой момент. Однако люди обычно не меняют свои программы, если им это не нужно. Возможность изменить свои программы появляется в вашей жизни, когда вам бросают вызов и подталкивают к из-

менениям; то, как вы с этим справитесь, зависит от вашей свободной воли. Многие программы можно легко изменить, просто приняв другую программу. Допустим, вы верили в Санта-Клауса. Однажды ваш старший брат сказал вам, что это ложь и что ваш папа играет роль Санта-Клауса. В результате ваша первоначально запрограммированная вера исчезла, и вы приняли новую веру и даже зашли так далеко, что в последующие годы стали просить у папы подарок на Рождество вместо того, чтобы просить Санту.

Программы становится труднее изменить, когда они заряжены эмоциями, особенно негативными. Например, если ваш отец занят и не проводит с вами время в течение длительного периода времени, ваши чувства могут быть задеты, и вы можете начать верить, что он вас больше не любит или что с вами что-то не так. Вы можете злиться и грустить. Ваш отец может сказать вам, что любит вас и что вы хорошая девочка / хороший мальчик, и это на мгновение заставит вас почувствовать себя лучше, но когда он снова занят, боль и эмоции возвращаются к вам, укрепляя веру в то, что с вами что-то не так или вы недостаточно хороши. Даже когда вы пытаетесь избавиться от этих убеждений и довериться отцу, вы не можете отпустить их, потому что те болезненные эмоции напоминают вам об этом и укрепляют убеждения. По мере того как вы взрослеете, эти убеждения снова и снова проявляются в вашей жизни и в других отношениях. Всякий раз, когда в вашей жизни появляется кто-то важный – дру-

зья, парень/девушка или партнер, – вы боитесь потерять эти отношения. Тогда вы стараетесь угодить другому человеку, чтобы не потерять его, часто в ущерб своим истинным чувствам.

Эти заряженные эмоциями программы проявляются в различных жизненных ситуациях. Иногда эти ситуации могут быть суровыми и болезненными, но они всегда остаются для вас возможностью отпустить принятые знания и принять новые убеждения, которые будут служить вам лучше и позволят вам расти. Чтобы сделать это, вам сначала нужно исцелить эмоциональную боль. Вам нужно осознать, что старые убеждения не соответствуют действительности. Затем вы будете готовы к принятию нового набора убеждений, таких как «Люди любят меня таким, какой я есть. Что бы ни случилось, любовь остается неизменной. Я могу свободно выражать свои чувства». Когда происходит такое перепрограммирование, почти всегда наступает момент осознания, или прозрения, когда вы чувствуете больше свободы, энергии и надежды в своей жизни.

Ваше первоначальное программирование могло вызвать многие из этих эмоционально заряженных убеждений, и это нормально! Да, они создают трудности в жизни, но вы можете расти через них, и именно для этого вы пришли в эту игру жизни. Существует множество способов исцеления эмоциональной боли и изменения первоначального программирования, но я собираюсь поделиться с вами тем способом, ко-

торый показался мне эффективным в последующих главах.

Фаза духовного развития (возраст X)

По мере того как вы добиваетесь успехов в преодолении жизненных трудностей и завершении незаконченных дел, оставшихся с подросткового возраста, вы оказываетесь на перекрестке, где вам нужно выбрать, переходить ли вам на следующий этап духовного развития.

Для вас это возможность вспомнить, кто вы есть на самом деле, почему вы пришли в эту жизнь, чего вы действительно хотите в жизни и куда вы направляетесь. В каком-то смысле вы отпускаете свой старый образ жизни и вступаете в новый, подобно Фениксу, который сжег себя старого и возродился обновленный из пепла. Благодаря этой трансформации вы активизируете многие добродетельные качества и начинаете жить своей жизнью, будучи подлинным собой.

Темная ночь души

На пути духовного развития ваши самые большие страхи могут вызвать период эмоциональных потрясений, который в древних духовных традициях известен как «темная ночь души». Она служит испытанием в путешествии героя, которое проверяет ваши самые сильные качества и выявляет лучшее в вас. Эмоциональное потрясение настолько сильно, что

вы не можете от него отвернуться. Это может быть выгорание на работе, неудачи в бизнесе, проблемы в отношениях или сложности со здоровьем.

Если у вас наступила «темная ночь души», это означает, что пришло время выполнения своих жизненных миссий. Чтобы достичь уровня роста, необходимого для выполнения ваших жизненных миссий, вам нужно совершить прыжок. Это похоже на ускоренный курс, чтобы одновременно завершить множество своих незаконченных дел. Для этого ваша душа дает вам время на одиночество или уединение, чтобы вы могли сосредоточиться на победе над своими самыми большими страхами.

Раскройте своего Феникса

Победив свои самые большие страхи, вы раскроете своего Феникса, который является символом вашей подлинности и осознания ваших жизненных миссий. Это воскрешение вашей души и возрождение к новой жизни. По мере того как вы побеждаете свои страхи и активируете свои высшие добродетельные качества, вы настолько повышаете свои вибрации, что вновь обретаете доступ к более глубокому осознанию себя как души, где у вас появляется ясность в отношении того, что важно в вашей жизни.

В этот момент вами больше не движут потребности выживания. Вы сможете служить другим и помогать им расти,

процветать. Это и есть состояние Феникса. Ваше тело, разум и дух будут в гармонии, вы сможете проявить свою лучшую версию, и перед вами откроются возможности, которые приведут вас к встрече с обещанными людьми – наставниками, союзниками и вашей аудиторией – для выполнения вашего предназначения.

3. Законы Вселенной

Как говорилось ранее, цели вступления в Игру жизни включают в себя духовный рост, вклад в развитие других людей и наслаждение физической реальностью. Я верю, что большинство из нас разделяет эти цели. Вы заранее спланировали вызовы, которые помогут вам расти духовно и организовали возможности для выполнения своей жизненной миссии, чтобы способствовать росту других. С другой стороны, наслаждение физической реальностью в гораздо большей степени зависит от вашей свободной воли и владения законами Вселенной. То, как вы проживаете свою жизнь, зависит от вас; вы можете выбрать прохождение жизненных уроков с меньшими страданиями, испытать много счастья и радости и прожить богатую и успешную жизнь в мирском понимании. Или же вы можете выбрать противоположное. Конечно, условия рождения у многих людей сильно отличаются, и это может наложить на вас некоторые изначальные ограничения, но вы все равно можете проявить свой опыт так, как пожелаете, используя законы Вселенной. Понимание этих законов и того, как они работают, может существенно повлиять на создание той жизни, которую вы желаете.

Закон вибрации

Много лет назад, когда я переехал в Нью-Йорк, я взял двух маленьких котят, рыжего и коричневого табби соответ-

ственно. Помню, в первый же день, когда я взял их к себе в квартиру, они оба нервничали, громко плакали. Выйдя из клетки, рыжий начал обнюхивать квартиру, и я последовал за ним, чтобы посмотреть, что он будет делать. Вскоре после этого я понял, что коричневая исчезла. Я помнил, что она куда-то убежала, когда ее выпустили из клетки, но не знал, куда именно. Я искал везде – под кроватью, за диваном, вокруг телевизора, но не мог найти ее. *Да ладно! Это всего лишь маленькая двухкомнатная квартира. Как она могла здесь исчезнуть?* Спустя несколько часов я наконец нашел ее, спрятавшуюся в крошечном пространстве внутри встроенного в стену обогревателя. После того как мне удалось вытащить ее из обогревателя, она все еще была напряженной и напуганной, непрерывно шипела на меня. У меня не было другого выбора, кроме как посадить ее обратно в клетку, пока она не привыкнет к человеку.

К счастью, через несколько недель ситуация полностью изменилась. Кошка со временем привыкла ко мне и стала спать на спине, вытянув руки и ноги, чтобы я погладил ее по животику. Когда я придвигался к ней ближе, она смотрела на меня и ласково мяукала. В ней больше не было нервозности. Никакой. Она была довольна своей жизнью, ей было комфортно и спокойно. Мне показалось, что нервное состояние кошки вначале очень сильно отличалось от ее счастливого состояния несколько недель спустя. В ее внешности не было никаких изменений, но я чувствовал явное различие в

ее вибрациях.

В науке различие вибраций может быть обнаружено как разница вибрационных частот в электромагнитном поле. Нервозность – это одна частота, а счастье – другая. Наши внутренние мысли, чувства и эмоции всегда вибрируют и излучают волны. Все, что мы думаем и чувствуем, порождает волны и распространяется во времени и пространстве. Когда вы счастливы, вы излучаете волны на частоте счастья. Когда вы сердитесь, волны излучаются на частоте гнева. Вы когда-нибудь видели рассерженного человека и чувствовали его энергию? Если волна гнева сильная, она может так сильно повлиять на ваши чувства, что вы тоже начнете ее ощущать. С другой стороны, когда ребенок счастлив, улыбается и хихикает, вы можете это почувствовать. Это не просто рациональное понимание: «Хорошо, этот ребенок счастлив», но вибрации ребенка действительно влияют на ваши чувства. Мы все замечаем тонкости различных вибраций и говорим: «Я чувствую здесь позитивные вибрации!»

Вот почему сильные чувства часто бывают заразными. Когда Мартин Лютер Кинг-младший сказал: «У меня есть мечта», людей тронули не слова, а его страсть, переданная через тон его голоса, которая передалась аудитории и вызвала движение, преобразившее общество. Точно так же многие вещи в нашей повседневной жизни влияют на нас. Чувствуете ли вы себя счастливее, когда видите красивые цветы, слышите радостную музыку или пение птиц? Испытывали ли вы ко-

гда-нибудь чувство удивления и изумления при виде гигантской горы? Все в нашей жизни вибрирует и излучает волны, которые различным образом влияют на нас.

Влияние сильных волн остается в людях, вещах и землях до тех пор, пока они не преобразуются во что-то другое. Люди чувствуют энергию прошлых вибраций в течение долгого времени. Я завершил работу на Уолл-стрит за несколько недель до теракта 11 сентября. Годы спустя, когда я вернулся на место, которое теперь называется «Нулевой уровень» (Ground Zero), в моем сердце пронесся целый ряд различных переполняющих меня чувств. Энергия нападения и чувства пострадавших людей все еще были там.

Мы влияем на наше окружение своими мыслями и эмоциями, которые являются продуктом программ – убеждений, взглядов и предположений, – которым нас научили. Естественно, на нас влияет и наше окружение, включая животных, растения, камни и другие неодушевленные предметы; мы все постоянно взаимодействуем и влияем друг на друга и на все вокруг. В этом смысле вы никогда не можете быть отделены от других; на уровне души вы связаны со всем.

В целом, так называемые негативные чувства вибрируют на более низких частотах, а позитивные – на более высоких. Как мы все знаем, наши чувства имеют тенденцию меняться в моменте, поэтому наша вибрация также меняется в различные моменты. Иногда мы злимся и вибрируем на более

низкой частоте, а в другое время мы чувствуем сострадание и вибрируем на более высокой частоте. По мере духовного роста и активации добродетельных качеств мы постепенно обретаем способность поддерживать более высокие вибрации, такие как сострадание, доброта, смирение, терпимость и принятие. Поэтому ваш духовный рост представляет собой повышение вашей вибрационной частоты. Когда вы будете способны поддерживать более высокие добродетельные качества, на вас будут меньше влиять чувства низких вибраций других людей, такие как гнев или зависть. Это будет похоже на то, как если бы вы настроились на радиостанцию с частотой сострадания и не слышали бы других радиостанций, потому что они работают на совершенно других частотах.

Учитывая закон вибрации, я предлагаю как можно больше культивировать свои добродетели. Это будет способствовать вашему духовному росту, убережет вас от неприятного жизненного опыта и даст вам больше шансов испытать счастье, радость и удовлетворение в жизни.

Упражнение: Закон вибрации

1. Подумайте о ком-то в вашей жизни, от кого исходят позитивные вибрации. Что особенного в этом человеке?
2. Затем подумайте о лучшем моменте в вашей жизни. Какие вибрации вызвал у вас этот опыт?
3. Спросите себя: как я могу поддерживать позитивные

вибрации каждый день?

Закон фокусирования

Много лет назад у меня был коллега по имени Дэйв. Это был высокий, мужественный парень с энергичным голосом, который был добр ко всем. Каждое утро он говорил: «Доброе утро, Хиро!», и я чувствовал прилив сил и отвечал ему тем же. Но однажды я заметил, что он расстроен. Он получил грубое электронное письмо, в котором позорили его работу и ставили под сомнение его компетентность. Это сильно разозлило его, но вместо того, чтобы ответить сразу, он решил сделать несколько глубоких вдохов и подождать до следующего дня.

По дороге домой он не мог не думать об этом письме. «Почему меня никто не понимает? Никто меня не слушает! Я чувствую себя так, словно управляю зоопарком, полным разъяренных животных», – думал он про себя. Когда он вернулся домой, его семья заметила, что у него был плохой день. Они почувствовали его флюиды. Семья боялась с ним разговаривать, потому что он был таким ворчливым в тот вечер. Они обращались с ним так, словно он был хрупкой бомбой замедленного действия, и весь вечер был испорчен. Поскольку его внимание было сосредоточено на гневе, его мысли и эмоции были затронуты, и его жизненный опыт отражал эту энергию.

Несколько дней спустя он поделился со мной своими впечатлениями о том вечере. Я посоветовал ему сосредоточить

свое внимание на том, чего он хочет, а не на том, чего он не хочет. Это сразу же изменило его жизнь. В следующий раз, когда он получил жалобу по электронной почте, он повел себя по-другому; хотя то же самое чувство гнева появилось, он смог сделать паузу и сказать себе: «Все в порядке, я разберусь с этим завтра. Все будет хорошо. Давайте пойдем домой и сосредоточимся на том, чтобы провести счастливое время с семьей». Благодаря этому небольшому изменению мышления он смог хорошо провести время со своей семьей после стрессового инцидента на работе.

Вы получаете то, на чем решили сосредоточиться. Чтобы проявить желаемые действия и результаты, вы должны вложить свои внутренние ресурсы, то есть внимание, мысли, эмоции и страсть. Если вы сосредоточитесь на своих негативных мыслях, то, будете излучать энергию той же вибрации. Как говорят великие мастера: «Сосредоточьтесь на том, чего вы хотите. Перестаньте концентрироваться на том, чего вы не хотите». Сосредоточение на позитивном – это то, как вы формируете свою жизнь в каждый момент времени.

Дейв довольно быстро научился переключать свое внимание с того, чего он не хотел, на то, чего он хотел, но это нелегко для всех. Многие люди попадают в ловушку своих негативных чувств на недели, месяцы или даже годы. Они могут на мгновение переключить свое внимание на более желанные чувства, но им трудно оставаться в этом пространстве,

потому что негативные мысли и чувства достаточно сильны, чтобы отвлекать их и тянуть вниз. Вот почему так важно практиковать и развивать способность контролировать внимание и управлять своими эмоциями. С помощью управления вниманием вы можете сосредоточиться на чем-то одном и позволить всем остальным мыслям и чувствам исчезнуть, что позволит вам испытать больше того, чего вы хотите в жизни.

Что если мы не делаем сознательного выбора, на чем сфокусироваться? Наша жизнь переходит в режим автопилота. По мнению нейробиологов, когда мы не сосредотачиваемся на чем-то, мы склонны к размышлениям, блужданиям ума и самокритике – возможно, это приводит к сожалениям о том, что произошло в прошлом, или к беспокойству о будущем. Эти мысли и чувства эмоционально заряжены и, следовательно, звучат громче в нашем сознании и захватывают наше внимание. Благодаря инстинкту выживания мы склонны концентрироваться на мыслях, основанных на страхе. Без практики управления своим вниманием трудно выйти из автопилота.

Контроль внимания – это навык, который может развить каждый. Это как развитие новой мышцы – ментальной мышцы, позволяющей по желанию фокусировать внимание. Во многих медитативных традициях есть практики управления вниманием. В прошлом люди сидели на коврике часами каждый день, но в последние годы появились более простые

практики. Самая популярная из них – это работа с дыханием, когда в течение нескольких минут вы фокусируетесь на своем дыхании. Благодаря растущей популярности техник внимательности, в интернете можно легко найти управляемые медитации для развития контроля внимания.

Учитывая закон фокуса, я предлагаю сосредоточиться на том, чего вы хотите, а не на том, чего вы не хотите, потому что такой сдвиг в сознании может значительно повлиять на ваш жизненный опыт. Для этого вы должны развить способность управлять вниманием.

Упражнение: Контроль внимания

1. Закройте глаза и сосредоточьте свое внимание на дыхании. Обратите внимание на то, как движется ваше тело при вдохе и выдохе.
2. Если ваше внимание блуждает, обратите на это внимание и мягко верните его к дыханию без осуждения.
3. Продолжайте это в течение как минимум трех минут, затем откройте глаза.

Закон притяжения

Энергии с одинаковыми частотами синхронизируются, усиливаются и объединяются для совместного созидания.

Много лет назад я был на званом ужине в центре Токио. Я был с компанией друзей, которые вместе практиковали медитации и путешествовали по интересным местам, таким как

Седона и Египет. Одна девушка начала говорить со мной о технике исцеления, которая может изменить подсознательные убеждения с помощью тета-волн мозга посредством короткой медитации. Я почувствовал ее волнение и радость и был очарован возможностью изменить свои убеждения; поэтому я сразу же записался на семинар, чтобы самому научиться этому исцелению.

Техника на семинаре была очень хорошей. Я не могу обсуждать ее в этой книге, но она была простой и увлекательной, и в ней была представлена уникальная практика визуализации, которая помогала поддерживать измененное состояние сознания. Это позволило мне испытать ощущения в мозгу, которых я никогда не испытывал раньше; возможно, это были тета-волны. Благодаря этой практике я узнал, как изменить свои убеждения и исцелить свои эмоции, а инструктор провел демонстрацию на мне перед группой, чтобы убрать мой страх высоты. *Мой страх высоты исчез? Правда?* Я был настроен очень скептически, поэтому однажды после занятий я пошел на один из последних этажей небоскреба и выглянул наружу, чтобы проверить себя. Я был в порядке. Я поднялся на еще на несколько этажей выше другого здания, и снова все было в порядке. У меня был соблазн поговорить с друзьями об этой перемене, но я все еще сомневался. *Что если я поднимусь выше в здании и испугаюсь?* Я хотел доказать это раз и навсегда, поэтому решил прыгнуть с парашютом – это был смелый шаг, но я так сильно хотел это под-

твердить. С помощью школы прыжков с парашютом я сел в вертолет, поднялся на высоту четыре тысячи метров (13 000 футов) и прыгнул. Как это было? Это было так весело и захватывающе! Всплеск адреналина был необъяснимо потрясающим. Я чувствовал себя так, будто заново родился.

Прыжок с парашютом дал мне доказательство того, что техника исцеления прекрасно работает. Я был очень взволнован тем, какие возможности она может принести в жизнь каждого человека. Многие люди могли кардинально изменить свою жизнь. Я начал делиться своим опытом со многими своими друзьями и коллегами, приглашая больше людей попробовать эту технику исцеления. Слух об этом быстро распространился среди многих других людей, и когда мы организовали встречу, на нее пришло более ста человек. Все они были в восторге от возможности изменить свою жизнь с помощью этого метода, и все мы хотели распространить его среди других людей и мечтали пригласить основательницу метода, чтобы получить сертификаты, позволяющие преподавать его. Эта идея быстро стала общим видением всех членов нашего сообщества. Каждый раз, когда мы собирались вместе, оно становилось все больше и больше. Однажды мы все-таки связались с основательницей техники, и наша мечта осуществилась: она приехала в Японию, чтобы сертифицировать людей для преподавания метода.

То, что произошло после, было феноменально. Многие из нас преподавали метод, и сообщество продолжало расти. На

следующий год основательница снова приехала в Японию и продолжала приезжать каждый год после этого. Примерно за пять лет метод исцеления стал одним из самых популярных в Японии, сотни инструкторов получили сертификаты на его преподавание. Мы говорили: «Куда бы вы ни поехали в Японии, везде сможете найти семинары по этому исцелению, и вы сможете испытать волнение и радость с новыми друзьями». Энергию радости и возбуждения разделяло большое количество людей, и это каким-то образом давало огромный импульс для воплощения задуманного. Чувства передавались через общение, привлекая людей, разделяющих одно видение, к действиям по воплощению мечты в реальность. Это была не работа одного человека, а, скорее, совместные усилия.

Закон притяжения стал широко известен в начале 2000-х годов благодаря популярным книгам и видеофильмам. Некоторые люди утверждают, что вы можете воплотить в жизнь то, что хотите, просто подумав об этом, без каких-либо действий. Хотя я поддерживаю эту идею как направление нашей духовной эволюции в будущем – и, возможно, некоторые развитые личности могут обладать такими способностями уже сегодня, – я не верю, что мы, как человечество, достигли этого.

Закон притяжения, действующий для большинства из нас, работает скорее на основе «позитивных вибраций» или «позитивной химии». Когда вы общаетесь с другими людьми,

ваши чувства передаются помимо языка через выражение лица, тон голоса, жесты и поведение. Люди чувствуют вашу энергию и реагируют либо в гармонии, либо в дисгармонии, либо где-то посередине. Как эти реакции могут влиять на наши чувства?

По мнению ученых, если две волны синхронизированы, энергия усиливается до суммы двух волн. Это означает, что, когда вы находите людей, испытывающих одинаковые чувства, эти чувства усиливаются; два счастливых человека делают себя еще счастливее. Это объясняет, как единомышленники усиливают свою энергию, когда собираются вместе. Когда я делюсь своими идеями с единомышленниками, мы вдохновляемся и вместе придумываем еще более великие идеи.

С другой стороны, когда я разговариваю с кем-то, кто испытывает стресс и не обращает на меня внимания, я чувствую рассинхронизацию с этим человеком и чувствую, что моя энергия истощается. Испытывали ли вы когда-нибудь нечто подобное? Если вы обращаете внимание на другого человека, вы можете почувствовать разницу в его энергии, будь она радостной, серьезной, скучной или опасной. Это так же, как воспринимать разные цвета или звуки. Естественно, нам всем нравится быть с кем-то, кто разделяет те же чувства; как гласит старая поговорка, «подобное притягивает подобное». Хорошая новость заключается в том, что вы можете легко привлекать единомышленников и делиться пре-

красными идеями с другими людьми, тем самым привлекая возможности, которые могут воплотить вашу идею в реальность.

Закон притяжения означает, что вы притягиваете людей и вещи, которые соответствуют вашей энергии, то есть вашим видениям, мыслям, эмоциям, убеждениям и взглядам. Взаимодействуя и объединяя усилия с другими людьми, обладающими такой же энергией, вы можете усилить эту энергию и воплотить свое видение в реальность.

Упражнение: Закон притяжения

1. Кто в вашей жизни усиливает ваши позитивные чувства?
2. Спросите себя: какие видения, убеждения или взгляды я разделяю с этим человеком?

Закон времени и пространства

На старших курсах у меня была большая нагрузка по учебе, так как я хотел поступить в хороший университет, но иногда мои мысли покидали предмет, который я изучал в данный момент и я улетал куда-то очень далеко в своих фантазиях о других вещах. Я представлял, что я гуляю с друзьями, играю баскетбол, ем с ними рамен или даже улетаю на Луну или в другие галактики. Мои мысли были свобод-

ны и безграничны, летали сквозь облака в будущее, прошлое и в любое другое место, которое я мог бы представить. Через некоторое время я обнаруживал себя снова в настоящем моменте в классной комнате. Случалось ли с вами такое когда-либо?

Ваше тело может жить только в одном моменте – здесь и сейчас. Но в своем воображении вы можете оказаться в любом месте и в любое время так долго, как вы можете себе это представить. Вопрос в том, можете ли вы изменить то, что случилось в прошлом? Да, вы можете. Конечно, вы не можете изменить физические или материальные аспекты того, что произошло, но вы можете изменить энергетические аспекты, касающиеся данной ситуации, – такие как ваши мысли, чувства, эмоции, убеждения и взгляды.

Позвольте мне привести пример. Много лет назад, когда я работал на корпоративной работе, у меня был коллега по имени Гарри. И у нас были хорошие и доверительные отношения. Работая над важными проектами, мы часто задерживались на работе, чтобы решить сложные проблемы, а после вместе ходили на ужин. Он обычно прилюдно выражал свою благодарность мне, и я в ответ делал то же самое. Однажды руководители компании попросили меня сделать краткую презентацию о проекте и рассказать о совместной работе команды для достижения общей цели. После презентации я получил электронное письмо от Гарри, которое говорило о

том, что он был очень расстроен моей презентацией.

«Почему ты представил все так, как будто это все твои достижения? Это и мой проект, и ты должен был спросить меня заранее. Кем ты себя возомнил?»

Я был в шоке от его письма и очень расстроился. В своей голове я говорил: «Что не так с ним? Он делал то же самое с нашими проектами ранее, и он никогда не спрашивал меня заранее. Никто так не делает. Он очень эгоистичен!»

Я не хотел писать ему гневного ответа, так как все это могло привести к более серьезному конфликту. Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что должен был прояснить все недопонимания, но я не стал. Я хотел успокоиться, т. к. почувствовал, что на меня нападают, судят и отрицают мои действия. Что-то внутри моего сердца разорвалось на кусочки. Я изо всех сил старался успокоиться и сфокусироваться на чем-то другом, чтобы забыть инцидент. Мы с Гарри продолжили совместную работу над проектом, но наши отношения изменились. Они стали прохладными и дистанцированными. Снаружи я вел себя очень спокойно и профессионально, но внутри я все еще был зол. Каждый раз при встрече с Гарри меня накрывала волна негативных эмоций, общение стало для меня сплошным стрессом, и я физически испытывал чувство жжения в желудке.

Годы спустя, когда я обучался исцеляющей технике, я обнаружил, что я все еще зависаю на этой злости. Когда бы я ни встретился с кем-то, кто напоминает мне о нем, – люди, которые нападают, судят, не принимают меня или других, – я ощущал те же негативные эмоции, которые вызывают жжение в желудке. То, что случилось со мной в прошлом, влияет на меня физически, эмоционально и ментально в настоящем. Я боялся, что в один прекрасный день физическое ощущение может перейти в заболевание, поэтому я решил что-то с этим делать, пока оно не переросло в большую проблему.

Как я решил проблему? Самым легким решением было бы, если бы Гарри извинился за то, что он сделал, но я знал, что этого никогда не случится. Он уже покинул компанию, и мы окончательно потеряли связь. Поэтому я решил полностью сфокусироваться на себе, чтобы изменить энергетическую часть произошедшего в прошлом, исцелить и отпустить боль.

Это возможно благодаря Закону Времени и Пространства. Вы только физически живете в настоящем времени, но энергетически вы можете перемещаться в любое время и пространство. Это означает, что вы можете менять энергию в любом времени или пространстве в вашей жизни, будь то настоящее, прошлое или будущее. Энергетические измене-

ния в прошлом будут отражаться на вашей энергии во все времена и в пространстве, а также физически на настоящий момент. Вы можете изменить настоящий момент, изменяя ваши чувства в отношении прошлого.

Для создания энергетических изменений я сначала просмотрел прошлые моменты и заметил все чувства, эмоции, убеждения и взгляды, которые я испытал по отношению к Гарри. Я чувствовал, что он на меня нападал, осуждал и не принимал всем своим поведением, и после того как я это осознал, я спросил себя, а что бы я хотел вместо этого. Я хотел быть принятым, понятым и оцененным. Я спросил себя, чему меня научил тот опыт. Я научился тому, чтобы никогда больше не позволять другим влиять на мои чувства и разрушать мою жизнь. Я научился сохранять душевное спокойствие независимо от того, что говорили люди, не стремиться к тому, чтобы быть принятым. Я представлял, что я слушаю себя в прошлом, более молодого себя, кто был в замешательстве и зол, и говорил: «Все хорошо, ты в безопасности. Я здесь для тебя. И я люблю тебя. Я принимаю, понимаю и ценю тебя». Я представлял себя молодого, освобождающегося от злости, отпускающего все разрушающие меня чувства. Затем случилось нечто интересное. Я начал испытывать чувство сострадания. Гарри всего лишь человек. Он также учится тому, как стать лучше, и он иногда делает ошибки, так же, как и я. Я пожелал ему счастья и простил его.

Что случилось? Чувство жжения в желудке исчезло. Теперь, когда я вспоминал Гарри, злость никогда не возвращалась. Я чувствовал, что я могу говорить с ним как с коллегой без каких-либо негативных эмоций. Возможно, я бы уже не доверял ему как в прошлом, но я мог относиться к нему с состраданием.

Мир в вашем разуме – это мир энергии, обусловленный вашим изначальным программированием. В вашем разуме все рамки существуют в одно и то же время. Вы можете изменить свое отношение к боли в прошлом. Вы можете изменить не только ваши чувства сегодня, но также ваше беспокойство о будущем. Таким образом вы испытаете счастье и усилите ваше физическое тело сегодня. Просто вспомните, что случилось в прошлом, исцелите боль, взгляните на нее по-новому и вдохните новый смысл в этот опыт.

В главе «Вызовы и возможности» мы обсудим более подробно, как изменять энергии в прошлом, чтобы повлиять на настоящее.

Упражнение: Закон времени и пространства

1. Подумайте о вызове, который повторяется в вашей жизни. В каких ситуациях вы обнаруживаете себя снова и снова.

2. Спросите себя: чему это меня обучает?

Свобода воли

Представьте, что у вас есть сын. После окончания колледжа он начал свой бизнес, но у него начались проблемы с одним из поставщиков, что привело к огромным долгам. В итоге, разоренный и не способный решить эту ситуацию, он пришел к вам. Что бы вы сделали?

А. Выплатили бы долги своими деньгами.

В. Позвонили бы поставщику и начали бы с ним переговоры.

С. Предложили бы ему совет и поддержку.

Если вы родитель, возможно, что вам бы захотелось сделать то, что в пункте А или В. Вероятно, у вас есть деньги или навыки ведения переговоров, чтобы решить этот вопрос. Но это никак не поможет вашему сыну. Помните, что мы все пришли сюда, чтобы преодолеть трудности и вырасти. Ситуация была создана его «Я есть»-самосознанием как возможность роста. Этот вызов помогает ему развить сильные качества. Погашение его долгов и ведение переговоров за него лишает его драгоценной возможности роста. И если вы будете делать это каждый раз, когда он будет попадать в затруднительное положение, вы можете сделать его зависимым от вас. Вместо этого вам нужно верить, что он сможет проявить

свою силу и способность преодолеть эту ситуацию самостоятельно. Это не легко; с вашей стороны вам необходимо проявить терпение и сострадание. Вы можете предложить совет и поддержать его, чтобы он смог осознать свою внутреннюю силу для преодоления ситуации. Но ему не поможет, если вы за него будете решать его проблемы. Вы не можете вырасти за него, так же как и не сможете нарастить мышцы вместо него. Когда человек проходит через серьезный вызов, то результатом будет и существенный рост. Как говорится в поговорке: «Что нас не убивает – делает сильнее».

Когда мне было 10 лет, со мной произошел один болезненный случай. Я ходил в начальную школу, и как-то раз, когда учительница задала мне вопрос, я не понял его и не смог ответить. Затем она начала унижать меня перед всем классом, обвиняя в неспособности сфокусироваться на предмете. Я почувствовал, что все осуждают меня, нападают, и заплакал. Я почувствовал боль в своем сердце. С тех пор у меня появился страх публичных выступлений, и я всячески стал избегать этого.

Даже после, когда я окончил школу и начал работать, я все еще испытывал страх публичных выступлений. В силу своей работы мне иногда приходилось выступать перед аудиторией, но каждое такое выступление было для меня вызовом и я очень нервничал, и как результат – успешными эти выступ-

ления назвать было сложно. В таких случаях, когда кто-то говорит, что боится публичных выступлений, люди часто советуют продолжать, пока они не привыкнут к этому. Следуя этому совету, я чувствовал, как будто принуждаю себя, игнорируя свою нервозность, и, конечно же, не получал никакого удовольствия от публичных выступлений. В конце концов мои обязанности в компании расширились, и я вынужден был выступать перед большой аудиторией; я чувствовал себя загнанным в угол. Мне нужно было встретиться со своим страхом лицом к лицу, чтобы, наконец-то, освободиться от него. И я решил выделить время и поработать над этим.

После некоторых раскопок и созерцания я вспомнил случай из детства в начальной школе, когда впервые был осужден и пережил нападки, что помогло мне осознать причину своего страха. Позже я перевел внимание на моих одноклассников. Я вспомнил, как они смотрели на меня во время этого случая, но я также вспомнил, как они меня поддерживали после этого случая. Поведение учителя и то, как она обращалась со мной перед всем классом, сильно разозлило моих одноклассников, и некоторые даже заступились за меня перед учителем. Они не оценивали меня и не критиковали; они заботились обо мне. Это было прекрасным открытием.

Затем я обратил внимание на учителя. Я помню выражение ее лица, которое было нервным и даже ужасающим, не

что обычное выражение лица в гневе. В этот момент я осознал: это не имело никакого отношения ко мне. В тот момент что-то происходило в ее жизни, и поэтому она вела себя необычным для нее образом. Когда я осознал это, я почувствовал к ней жалость и моя глубокая обида превратилась в сострадание. Я почувствовал, как тяжелое чувство в моем сердце растаяло. Осознав, что мои чувства к данной ситуации изменились, я перевел свое внимание на то, что я мог бы сделать иначе. Что если бы я был уверен в себе, нормально, спокойно относясь к ошибкам, и был бы открыт к обратной связи от учителя? Весь этот случай мог бы стать положительным опытом для всех. Таким поведением я мог бы вдохновить каждого в классе, быть примером для подражания. Эта мысль привнесла в меня новую энергию. Это не о том, как люди смотрят на меня и как достойно я могу выглядеть на публике, это о том, как я могу воодушевить, а возможно, даже вдохновить людей на лучшее.

Через созерцание я смог отпустить мой страх, что меня осудят или будут на меня нападать, и вместо этого я активировал сострадание и намерение служить другим. Это осознание кардинально изменило мое отношение к публичным выступлениям. Я стал с воодушевлением ожидать возможность выступить на публике и больше не нервничал. С тех пор я стал наслаждаться публичными выступлениями, испытывая страсть к вдохновлению людей.

Страх, что меня осудят, был культивирован мною в детстве, и он содержал ценные уроки для меня. Никто не мог лишить их меня. Это закон свободы воли. Работая над энергетической памятью в прошлом, вы можете менять энергию и использовать ее в настоящем. Другие не смогут пройти ваши уроки, но вы можете попросить у них поддержки. Вы можете попросить ваших друзей и родственников провести вас через жизненные вызовы и расшифровать, в чем может заключаться ваш урок.

Каждый вызов в жизни дает нам импульс для роста. Как только вы поднялись на ступень в своем развитии, преодолев очередной жизненный вызов, человек может двигаться по своему пути к следующей возможности. Если вы знаете кого-то, кто проходит через вызов, вы можете предложить помощь и поддержку, если он попросит, но будьте аккуратны, чтобы не нарушить его путь к росту. Кто создает вызов? Человек как «Я есть»-самосознание. Если по какой-то причине, ваша помощь нарушит путь к развитию, то человеку придется пройти через этот урок еще раз. Ситуация, на первый взгляд, может разрешиться, но при этом необходимость развиваться останется на энергетическом плане, вызывая повторение трудности в жизни, чтобы человек наконец-то смог усвоить этот урок. По этой причине многие люди проходят через подобные вызовы снова и снова, будь то сложный на-

чальник на работе, несчастные отношения, большие потери в бизнесе или другие вызовы в жизни.

Осознание и выводы

После многих лет медитаций и индивидуальных сессий в какой-то момент я наконец смог связать все воедино и понять идею теории Игры жизни. Это последовало после осознания, которое освободило меня от страха неизвестности и увеличило веру в себя, в жизнь, в Бога. И теперь как эта теория помогает нам проживать лучшую жизнь? Я уверен, что это помогает испытывать величайшую радость и чувство удовлетворения в жизни.

Позвольте мне подытожить некоторые мои важные осознания, изменившие мою жизнь.

Семь осознаний

1. Квест по пути к Богу

Мы – души, рожденные от Бога, и каждый из нас на длинном пути раскрытия и проживания качеств, унаследованных от него, которые мы называем добродетелями. Человеческая жизнь – одна из возможностей сделать прогресс в этом пу-

тешествии.

2. Рост, вклад и опыт

Человеческая жизнь дает возможность вырасти духовно, внести вклад в развитие и рост других людей и прожить качества Бога в физическом проявлении. Я верю в то, что это основная цель человеческой жизни.

3. Каждая жизнь особенная, ценная и важная

Существует множество путей реализовать эту цель. Весь жизненный опыт дает нам возможность для роста. И это не зависит от того, сколько у вас богатства, известности или успеха в буквальном смысле, и это не игра, где есть выигравшие или проигравшие; это не гонка или соревнование, так как вы являетесь единственным путешественником на этом особенном жизненном пути.

4. Вызовы – это замаскированные дары

Вызовы в жизни – это возможности вырасти духовно, в каждом из них всегда существует скрытый урок. Когда вы завершаете урок, вызов разрешается сам собой, и эти уроки проявляют в вас больше добродетелей, которые вы унаследо-

вали от Бога, таким образом раскрывая вашу уникальность.

5. Исцеление жизненно важно

Когда мы проходим через вызов, иногда наши чувства могут быть задеты, и мы испытываем эмоциональную боль. Для того чтобы преодолеть вызов и преобразовать его в возможность, вам нужно исцелить эту боль, отпустить ее и полностью выучить урок. Позже в этой главе я поделюсь с вами, как я исцеляю эту боль.

6. Радость/Удовлетворение

Было время, когда во время медитаций я постоянно спрашивал, в чем разница между радостью/реализацией и счастьем/удовлетворением. Ответ, который я получил, был следующим: счастье/удовлетворение относятся к физическому опыту, тогда как радость и реализация относятся к духовному опыту, что означает, что радость и реализацию мы проживаем как души. Такой опыт мы проживаем благодаря активации нашей уникальности и выполняя жизненные миссии.

7. Счастье/Удовлетворение

Испытывать чувства счастья и удовлетворения так же

важно, как и чувства радости и реализации. Насколько вы проживаете этот опыт, зависит от того: 1) как хорошо вы работаете с законами Вселенной, чтобы получить желаемое в физическом мире; 2) как вы улучшаете ваши усвоенные условия для получения счастья/удовлетворения и 3) как хорошо вы управляете вашими эмоциями. Предыдущая глава о законах Вселенной поможет вам с первым пунктом, и следующие главы о вызовах и возможностях должны помочь вам с пунктами два и три.

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.