

АЛТАРЬ ВНУТРИ ТЕБЯ



ИСЧЕРПЫВАЮЩЕЕ РУКОВОДСТВО
ПО ОСВОБОЖДЕНИЮ СВОЕГО
БОЖЕСТВЕННОГО «Я»

Джульетта Диас

Автор книги «Магия. Практическое
руководство для современной ведьмы»

Викка. Сила природной магии

Джульетта Диас

**Алтарь внутри тебя.
Исчерпывающее руководство
по освобождению своего
божественного «я»**

«ЭКСМО»

2022

УДК 133.3
ББК 86.42

Диас Д.

Алтарь внутри тебя. Исчерпывающее руководство по освобождению своего божественного «я» / Д. Диас — «Эксмо», 2022 — (Викка. Сила природной магии)

ISBN 978-5-04-197078-9

Эта новая книга Джульетты Диас – абсолютно новый подход к духовности и магии. Пришло время расстаться с токсичными, бесполезными и разорительными духовными практиками и обратиться к истинному источнику силы и магии – САМОЙ СЕБЕ, ведь именно ты – свой собственный алтарь и источник магии. Из этой книги вы узнаете, как наладить и поддерживать связь со своими предками и их традициями и построить по-настоящему здоровые и гармоничные отношения с самой собой, следуя трем главным принципам: Самопоклонение, Самопознание, Самоактивизм. Автор также делится личными ритуалами-практиками для активной заботы о себе и своем Божественном «Я» и рассказывает, как использовать «Дневник самоанализа» для истинного самопознания и принятия себя. Сохранен издательский макет.

УДК 133.3

ББК 86.42

ISBN 978-5-04-197078-9

© Диас Д., 2022

© Эксмо, 2022

Содержание

Предисловие	9
Заметка об освобождении	13
Соглашение	18
Часто задаваемые вопросы	19
Часть 1. Божественное «я»	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23



Джульетта Диас
Алтарь внутри тебя. Исчерпывающее
руководство по освобождению
своего божественного «я»

«Забота о себе – это не каприз, она нужна для самосохранения».
Одри Лорд

Я посвящаю эту книгу своему божественному «я». Ибо оно разрушило меня, пока я не обнаружила себя скрытой подо всем тем, что мне не принадлежало и не приносило пользы. Благодаря ему я обрела цельность, а значит, научилась не только воплощать себя, но и помогать другим.

Juliet Diaz

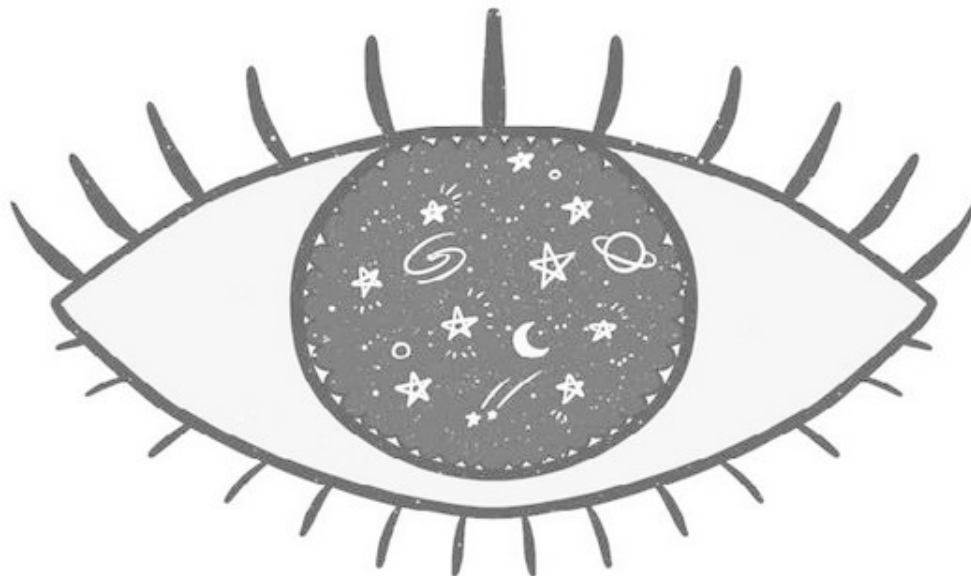
THE ALTAR WITHIN

Copyright © 2022 by Juliet Diaz

This edition published by arrangement with Taryn Fagerness Agency and Synopsis Literary Agency

© Тимкова Я.В., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

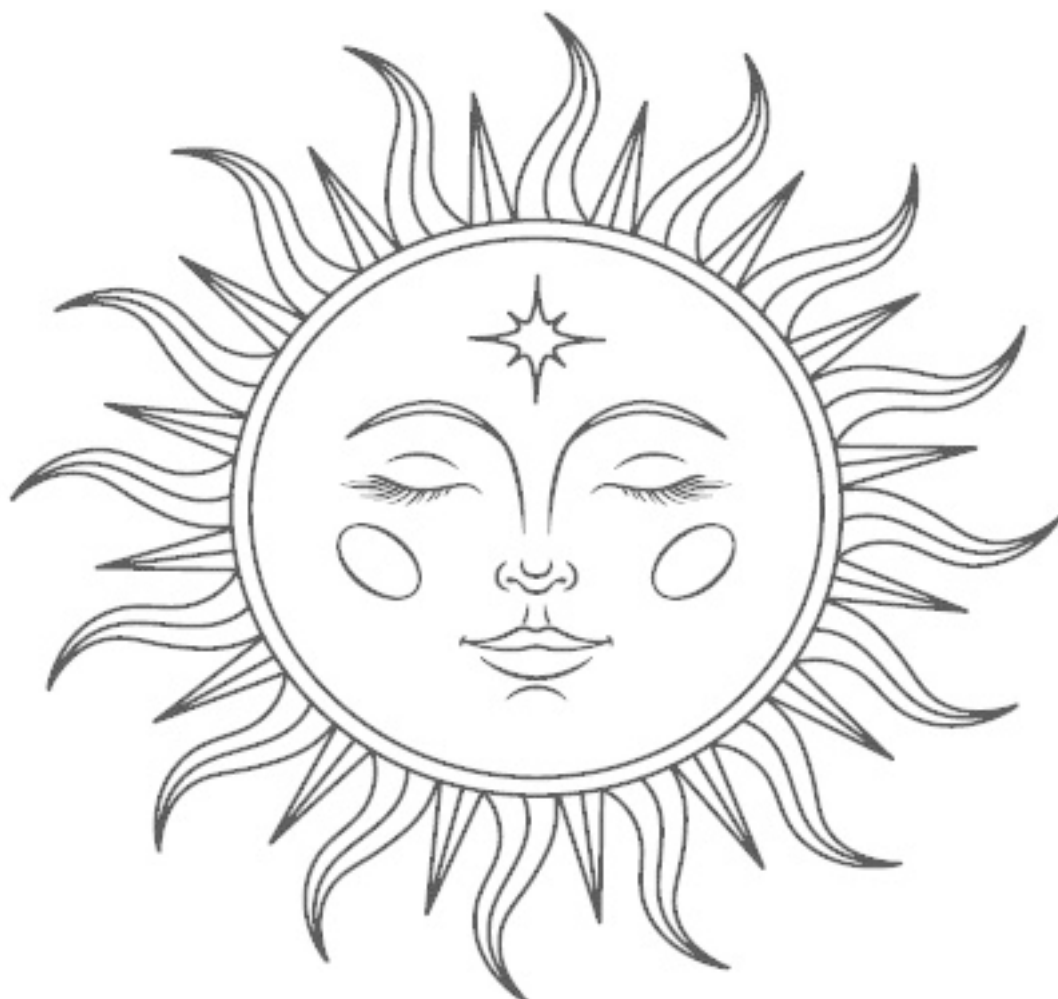


Добро пожаловать! Эта книга – подход к магии, духовности и целительству, подобного которому нет. Это руководство к духовной революции предлагает практики и ритуалы искусства поклонения себе, самопознания и активизма во имя себя.

Книга разрывает порочные циклы вредных и токсичных духовных практик, предназначена для тех, кто стал жертвой духовного порабощения. Она предлагает новый взгляд на развитие личности, основанный на желании наших предков, чтобы мы жили божественной жизнью, той жизнью, которой не было у них. Эта книга переносит магию в реальную жизнь, признавая нашу человечность через единение с Духом.

Когда мы окончательно освободим свои духовные убеждения, Божественность станет нашей суперсилой, сделает нас цельными, сильными, мудрыми и направит на путь трансцендентного активизма – волшебнее не бывает. С помощью этой книги, переворачивающей жизнь, вы изучите глубокие техники работы с подсознанием и мышлением, чтобы вывести духовную и магическую практику на новый уровень, исцелить травмы и, наконец, жить божественной жизнью.

Обратите внимание, что QR-код в конце этой книги ведет на бесплатные ритуалы, обряды, медитации, ежедневные упражнения, подсказки для дневника и другие ресурсы, которые поддержат вас в этой работе. Надеюсь, что они помогут вам, когда мы вместе преклоним колени перед Алтарем внутри себя.





Предисловие



«Вдох и выдох. Вдох и выдох».

«Давай, – говорила я себе, – ты делала это уже сто раз. Просто вдохни... да что ж такое!»
Что-то было не так. «Почему я не могу очистить разум? Что происходит?»

Мысли неслись вскачь, одурманивая разум призраками, до этого скрытыми в глубинах души. Я сидела перед зеркалом и медитировала, как делала уже много раз, – это всегда помогало мне вернуться к себе и отстраниться от всего, что больше не приносит пользы. Но в этот раз все было по-другому. Меня как будто парализовало, я не могла ничего сказать, ничего не слышала, а перед внутренним взором проносились воспоминания. Вся жизнь проходила у меня перед глазами, и я могла только подумать: «Неужели я умираю?»

Я видела: мне семь лет, я стою на крыше семиэтажного дома и собираюсь прыгнуть. Потом мне восемнадцать, я живу на улице, ежусь в углу заброшенного монастыря, мне страшно хочется есть, и я еле удерживаюсь, чтобы не потерять сознание. Следующее воспоминание: мне двадцать семь, ноги в мозолях от многочасового хождения взад-вперед по кухне, тушь стекает по лицу, помада размазана. В тот день я подписала бумаги о разводе; теперь я была матерью-одиночкой с двумя детьми и совершенно не представляла, что делать дальше.

Как мне хотелось, чтобы эти воспоминания закончились. Я думала, что могу заставить их остановиться, исчезнуть.

Я умоляла: «Пожалуйста, хватит!»

Вдруг передо мной возникла огромная Волчица. Она посмотрела прямо мне в душу янтарными глазами и мягко послала мысль, которая отдалась в позвоночнике: «Отпусти». Ох.

Отпустить? Меня прорезала дрожь – лезвие, отточенное годами мучений. Почему я так боялась отпустить? Разве не этого я хотела все это время? С самого детства я старалась вести духовную жизнь. Проводила бесчисленные часы в медитациях, ритуалах, дневниках, обрядах, провозглашая свое новое «я». Работала с тенью, с внутренним ребенком, училась любви к себе и заботе о себе. Упорно трудилась, чтобы дойти до этого момента, но вдруг испугалась призрака своей свободы.

Я пыталась залечить раны, глубокие, как Большой каньон, – огромные, темные пещеры. Заходить туда было страшно – я ведь не знала, что там найду. Как часто я думала: вот бы просто бросить туда взрывчатку и распылить боль на атомы. Но так не бывает. Взрыв только замуровал бы вход, я бы оказалась в ловушке. Казалось, что чем больше я тружусь над исцелением, тем более разбитой становлюсь.

И все же глубоко внутри я знала, что бояться нечего. Я понимала, что призраки у нас внутри – лишь отражения того, что мы еще не простили. Все ясно. Это мой сигнал к пробуждению. И вот, с силой тысячи предков, я отпустила себя.

И я взвыла, и крик исходил из самой глубины души: «Аааааааааа!»

Я еще не знала, что в реальности муж пытался меня разбудить. Он не мог нащупать у меня пульс, не слышал дыхания, он был уверен, что я умерла. Он позвонил в больницу, но ему сказали не приезжать – они были заняты больными COVID. Поэтому он просто держал меня в объятиях и верил, что я вернусь, что бы это ни значило.

Меня выдернули из тела и бросили в самый темный океан, где времени не существовало. Во мне не было жизни, но я все видела и слышала. Я медленно падала все глубже в бездну, обнаженное тело не двигалось, просто существовало. Гул моря завораживал меня, пока уходил свет, и в конце концов разум окончательно затих.

Сквозь оглушающую тишину я услышала эхо голоса: «Сделай первый вдох».

«Дух, это ты?» – спросила я. Но не успела спросить что-нибудь еще, как ощутила, что свет заполняет все трещины во мне. Душа обнимала меня, вокруг звучала симфония счастья и истины и выводила из бесконечной ночи. Галактики прекратили вращаться, и до меня донеслась тихая песня моей души: она вспоминала...

Я открыла рот и сделала глубокий вдох, втянула в себя темный океан и *проснулась*.

И тут же услышала собственный голос, произносящий на древнем языке: «Пренебрегая священной обязанностью заботиться о себе – теле, разуме и Духе – мы пренебрегаем святостью и цельностью. Мы должны поклоняться себе, открывать свой безграничный потенциал и давать свободу Божественному внутри себя».

Так это оно? То самое, чего мне не хватало все эти годы, что я занималась духовными практиками? То, чего не хватает нам всем? Неужели поиск ответов и наставничества снаружи медленно убивает наш Дух?

Вспомните, сколько книг по саморазвитию вы купили? Сколько прослушали аудиокниг и подкастов о том, как стать лучшей версией себя? За сколькими учителями следовали? Сколько денег потратили на людей, которые обещали помочь воссоединиться с теми чувствами, которые уже существовали внутри вас? Нет ничего плохого в том, чтобы получать духовное руководство из всех доступных источников. Но полагаться только на них – неверно: так вы не обращаете внимания на всемогущий Дух, который уже живет в вас, не даете себе развиваться, расширяться и воплощать свой безграничный потенциал. Мне очень нравится, что у меня есть друзья и духи, к которым я всегда могу обратиться за поддержкой, но в том темном океане от них не было никакого прока. Я сама есть и всегда была тем проводником, которого так долго искала.

Что, если я скажу, что вам не нужно ничего, кроме *вашего «я»*, чтобы исцелиться, открыть свою истину, овладеть силой и начать строить такую жизнь, которой всегда желали? Что, если бы вы наконец поверили, что созданы безупречным и священным человеком и уже обладаете всеми необходимыми инструментами? Что, если бы вы тоже оказались в темном океане своих самых глубоких страхов? Какую мудрость вы бы там нашли?

И какую мудрость вынесли бы оттуда?

Эта книга – послание, которое я получила после пробуждения. Это мудрость того темного пространства, переведенная в практику. Она не похожа ни на какой другой подход к духовности; возможно, она даже покажется кому-то спорной: ведь поклоняться кому-то, кроме Бога, считается неправильным. Однако я теперь знаю, что поклоняться себе – значит еще более тесно соединиться с Духом. Это не заменяет вашего Бога, только добавляет к поклонению самое важное звено – *вас*.

Со времен колонизации и возникновения религий, иерархий и власти люди боялись силы, которая живет у них внутри. Их заставляли верить, что настоящая магия и сила недостижимы,

что они существуют вне нас и доступны только «избранным». Более того, большинство считает, что концепция поклонения себе – это откровенное зло и может исходить только от злых существ. Но, проснувшись, поняла: я больше не могу мириться с тем, что мое врожденное право используют против меня.

Так долго наши духовные практики были основаны на принципах «свети любовью» и «только позитивчик». И все же многим не подходят эти простые лозунги, которые вроде бы нужно применять к темным океанам и невозможным божественным принципам. Послание, сошедшее ко мне, убеждало меня вспомнить, кто я есть, и перестать пытаться быть какой-то другой. Я знала, что пришло время создать практику, которая радикально изменит привычный мир магии и духовности. Пора открыть новые горизонты, способные изменить жизнь самым невероятным образом.

Алтарь внутри – это алтарь самой себе, который, в конечном счете, позволит стать той, кто вы есть. Эта книга предлагает всем нам практику, подходящую для этого нового мира, для этих революционных времен, практику, где принимаются решения не про вас, не про кого-то еще, а про Дух. Они вновь соединяют нас с тишиной галактик, с божественным «я» внутри.

Пробуждение ли это? Возможно. Но проснуться и осознать обычно означает просто вспомнить. Вы уже просветленное существо. Мир говорит, что нужно продолжать искать – искать просветление, искать красоту, искать целостность, искать святость, – но на самом деле все это у нас уже есть. Мы якобы должны чего-то достичь, тогда как на самом деле надо отойти от убеждения, что мы не целостны.

Мы все проходим через судьбоносные изменения в нашей жизни – я называю их маленькими пробуждениями. Но мое последнее пробуждение совсем не было маленьким. Оно продолжается до сих пор. Нет, работа, которой я занималась все эти годы, была не пустой тратой времени, а путешествием, которое привело меня туда, где я сейчас, сижу здесь, в новом доме, и пишу эту книгу. Единственное, что изменилось, – это перспектива и куда я направила энергию. В конце концов, энергия – это священная валюта; наша величайшая задача – тратить ее с умом.

Я ушла из социальных сетей в декабре 2020 года, сразу после пережитого, и не планировала возвращаться, пока не почувствую, что меня к этому призывают. Я мысленно боролась с этой новой перспективой, мне пришлось приспособливаться и освобождать место для этой новой практики, забывая ненужное и давая волю душе. Я поняла, что жизнь, как мы ее знаем, – это большой спектакль, в котором у всех есть роли. Матрица, как иногда говорят.

Несколько месяцев я не могла примирить реальность с этим бесконечно расширяющимся существом. Я постилась, приняла обет молчания и даже устроила похороны тех частей себя, которые отпустила. Я продолжала духовную практику, но с этой новой точки зрения начала видеть себя, свою истину и силу так, как никогда не представляла. Всю себя. Счастливую, цельную, понимающую, сострадательную, страстную, прощающую, терпеливую и радостную. Боже, как же хорошо! Даже исцеление ощущалось как блаженство. Я работала с разумом, телом и душой и чувствовала с ними прочную связь. Я как будто снова подключилась к Божественному.

Прошло уже восемь месяцев, и меня не узнают те, кто со мной все еще общается. Я исцелилась на таком уровне, которого никогда не могла достичь раньше; душа и тело за такое короткое время совершенно преобразились. Но окончательно ли я исцелилась? Конечно, нет, ведь исцеление – это долгий путь. Но те глубины, которых я достигла, уже изменили мою жизнь.

Но еще я узнала, что исцеление – это путешествие, которым лучше делиться. Мы никогда не сможем полностью исцелиться, пока не исцелятся все. Поэтому я предлагаю вашему вниманию руководство, в котором переплетаются поклонение себе, самопознание и активизм во имя себя. Оно предлагает практику, которая поднимет вашу жизнь на новый уровень, возвысит дух и разовьет сознание. И главный герой – это вы! Мы избавимся от некоторых вредных убеждений, которые засели у нас в голове, и внедрим в повседневную жизнь новый способ любить себя, проявляться и общаться.

Все, чего я вам желаю, – чтобы вы почувствовали счастье, которое можно найти в каждой частичке себя. Это счастье – любовь, которая переплетена с вашим творением, это дар Божественного, который поможет вам пройти через самые трудные времена. Нам не нужно становиться кем-то другим – только быть теми, кто мы уже есть. И не нужно искать себя где-то еще, потому что все уже в нас. Мы здесь не для того, чтобы достичь совершенства, настроиться только на хорошее или достичь исключительно высоких вибраций. К черту «совершенство». К черту «позитивчик».

Эта книга поможет вам перестать сражаться изо всех сил, и в процессе вы откроете божественный мир в своем Духе – мир, который есть любовь Вселенной, любовь, из которой вы состоите. И эта любовь переведет внимание на вас, полностью и безоговорочно. Не нужны будут внешние источники силы: любовь позволит вам преодолеть старые привычки и шаблоны, полностью исцелиться, раскрыть наивысший потенциал, установить близкие отношения с Духом, увидеть себя под другим углом, познать свою истину и по-настоящему влюбиться в ту, кто вы есть.

Так что вперед, друзья! И да, моя замечательная Душа, мы уже друзья. Мы вместе делаем ту работу, которая требует дружбы – доверительной, глубокой и волшебной.

Не существует одного шаблона для всех: каждый устроен по-своему, это нужно осознать, и вы это осознаете. Если вы читаете эту книгу, то она предназначена для вас. Я не верю в случайности, и скоро вы тоже перестанете в них верить. Неважно, новичок ли вы в магическом мире или ветеран духовной жизни. Друзья, это все для вас! Ваш Дух готов!

Ваши предки поддерживают вас!

Вдох – и выдох.

Заметка об освобождении



Как я уже говорила, я сама духовна по самое не могу. Я – ведьма и провидица из длинного рода целителей с обеих сторон родителей. Я практикую с самого детства. Жизнь не всегда была ко мне благосклонна: честно говоря, я не чувствовала, что по-настоящему живу, пока мне не исполнилось тридцать. Сейчас мне сорок. Несмотря на то, что я всегда находилась в режиме выживания, продолжала мечтать и верить, что предназначена для большего. И все же те уроки и испытания, через которые прошла, помогли мне видеть свет даже в самые темные времена. Я внимательно посмотрела на свою жизнь и увидела так много незавершенных дел, стопки непрочитанных книг и свое тело – раненое и борющееся, поскольку я постоянно отдавала предпочтение делам, а не отдыху. Моя энергия была направлена на многое, но никогда на самое главное – на мой внутренний алтарь.

«Но ты же сказала, что духовна по самое не могу, – скажете вы. – Если ты всегда была такой духовной, заботилась о себе и любила себя, то почему же твоя жизнь была такой грязной? Жесточкой? Сложной?»

Хороший вопрос! Я думала так же, пока послание пробуждения наконец не обрело для меня смысл. Видите ли, духовность в том виде, в котором мы ее знаем, плоха не вся, но в ней есть масса ошибочных убеждений: о воплощении, настройке, равновесии, совершенстве... И есть еще одно особенно тупое убеждение: чтобы достичь просветления, пробудиться и проявить себя, обязательно повышать частоту вибраций и быть позитивными каждый день.

Раньше я делала все то, что вроде бы обязан делать человек, считающий себя духовным. «Трудись, мысли позитивно». И вот мы трудимся изо дня в день. Мы заглушаем голос нашего внутреннего «я», заглушаем крики и бурю внутри себя. Мы скупаем кристаллы, зажигаем благовония и свечи, молимся богам и богиням, просим и умоляем о лучших днях, лучшем «я», лучшей жизни. Или, если вы увлекаетесь манифестацией (как я!), подавляем негативные мысли, игнорируем их и делаем вид, что у нас в разуме нет никаких темных пятен, которые понижают наши частоты, потому что не дай бог мы почувствуем хоть капельку чего-то не позитивного – тогда не сможем проявить желаемое в реальности.

Это ужасно идеализированный способ практиковать Божественное, и он подходит только тем, чья жизнь полна привилегий.

Если духовность должна быть именно такой, то мы сразу же вступаем в противоречие с верой в то, что мы едины. Тогда мы исключаем из духовной общности тех, кто не может позволить себе покупать инструменты, оплачивать дорогие членские взносы, каждый день быть

счастливыми, практиковать так же и верить во все то же самое. Мы игнорируем людей, которым нужно решать проблемы в реальной жизни, людей, которые не могут каждый месяц сбегать на остров, чтобы перезагрузиться, как это делают «духовные лидеры» в социальных сетях. Это послание токсично и жестоко, особенно для маргинализированных групп.

Это заблуждение заставляет тех, у кого были или есть проблемы, ощущать себя незначимыми. Они чувствуют, что величие не для них, что они не достойны, не святы, не важны для паутины, которую все мы плетем в этой жизни. Для большинства из нас процесс исцеления бесконечен. Существует разрыв между миром, который рисует духовное сообщество, и миром, в котором мы живем. Давайте дружно скажем: реальная жизнь – это нормально.

Я наконец-то поняла, почему мне было так тяжело, почему моя практика истощала меня и приносила вред. Духовная работа выглядит красиво и мирно для тех, у кого есть ресурсы и отсутствуют проблемы с ментальным здоровьем и без травм в прошлом. Но для таких, как я, она может быть откровенно мучительной, сложной и отвратительной. Чаще всего все было хорошо, но у меня бывали дни, когда даже встать с постели было трудно. Я стремилась к совершенству, только к позитивным вибрациям, свету и любви, но в то же время мир рушился, близкие и родные страдали, умирали и сталкивались с несправедливостью. Наша Земля больна, и все на ней преходяще. Я не была духовным существом, которое игнорирует реальный мир и может убежать в свою маленькую страну фантазий. На самом деле я этого и не хотела.

Я знала, что Божественное – это нечто большее, чем дико зафильтрованная фотография в соцсетях. Страдание, смерть, несправедливость – все это тоже Божественное. Я не могла продолжать быть лидером в таком сообществе, где для просветления нужно было не обращать внимания на страдания. Я начала сомневаться в своей цельности и священном долге на этой Земле. И это стало отражаться на моем здоровье: воспаления, волчанка, психическая нестабильность, перепады настроения и нервный тик. Я набрала сорок пять килограммов, и депрессия одолевала меня все сильнее. Мне становилось все труднее сосредоточиться, все труднее творить и все труднее верить в Дух и доверять ему.

Даже несмотря на всю духовную работу, которой я занималась, несмотря на все хорошее, что происходило в жизни: моя книга стала бестселлером, карьера писательницы развивалась, СМИ писали про меня, деньги текли рекой... Но я все еще чувствовала фальшь и недостойность, все еще чувствовала себя оторванной от людей. И тогда Божественное вмешалось и показало мне новый путь, новую перспективу, которая открывается тем, кто хочет достичь величия и воплотить самые смелые мечты, но при этом не может постоянно быть на подъеме. Эта книга для ведьм в лунном свете, мечтателей в тени и работников света, живущих среди хаоса.

Цель не в том, чтобы постоянно иметь позитивный настрой, а в том, чтобы пробудиться к самой себе. Таким образом нам будет легче понять, что мы чувствуем и почему, проверить, что делаем не так, все исправить и вернуться к себе. Когда мы становимся наблюдателями собственной жизни, то начинаем видеть, какие части нас нуждаются во внимании, любви и исцелении. Мы можем быть честны с собой и соблюдать самодисциплину.

Да, всем хочется, чтобы у нас было больше хороших дней, позитивных вибраций, но мы не сможем этого достичь, если не признаем, что нам бывает трудно, а внутри у нас есть темнота и призраки. Это не делает нас менее духовными, наоборот: в признании истины – воплощение Божественного.

С этой новой перспективой мы перестаем сильно на все реагировать, перестаем делать вид, что все хорошо. Мы начинаем по-настоящему ощущать весь спектр человеческих эмоций и в итоге переходим к тому самому позитивному настрою. Этот способ практики не легче – наоборот, сложнее. Но так мы можем быть такими, какие есть, и работать над собой без иллюзий, что к духовному исцелению нас приведет какой-то другой человек, программа или философия.

Ваша духовная практика устроена так, как хотите вы, а не кто-то другой. Трудиться необходимо, но именно изменение перспективы сделает эту работу гораздо более достижимой, терпимой и результативной. Не совершенство, а прогресс! В этой практике вы священны! Независимо от вашей текущей ситуации, социального статуса, настроения или вибраций. Вы – сильная стерва, королева, которая ставит себя на первое место, выше всего и всех. Независимо от того, побеждаете ли вы в жизни и чувствуете ли себя собой, или у вас трудный день, неделя, месяц, – вы узнаете, как поклоняться земле, по которой ходите.

Подключение к алтарю внутри – это практика по возвращению своей силы, магии, разума, тела и Духа. Это напоминание, кто вы есть на самом деле. Это принятие ответственности за свою жизнь, здоровье, рост и развитие. Никто другой не сделает это за вас; никто другой не придет, чтобы спасти вас или волшебным образом подтолкнуть вашу жизнь в том направлении, в котором вы хотите. Вы способны вернуть себе власть, освободиться и создать жизнь, о которой всегда мечтали.

Мы все знаем, что многие из нас были лишены этого права, и именно мы должны вернуть его себе, призвать обратно, потребовать более справедливого, устойчивого и равноправного мира для всех нас.

Но мало просто сказать: «Я верну себе права», «Я переучусь», «Я исправлю». Все это требует серьезной работы и священной преданности себе. Почитание алтаря внутри себя – это мощная духовная практика. Она дает силу, которая поддерживает ваши уникальные потребности и желания, потому что вы сами создаете, возвращаете и защищаете свой внутренний и внешний миры. Настоящая магия – это осознание, что у вас есть врожденное право на счастье, здоровье и на божественную жизнь. Через вас всегда течет глубокая и волшебная жизнь; надо просто остановиться, чтобы почувствовать, куда она течет.

Многие из нас забыли о своей способности ощущать целостность и связь с божественным «я», в особенности связь с близкими, Землей и всеми ее детьми. Йога, медитация, дыхательная гимнастика, заклинания – все это ничего не изменит, если нет подлинного намерения, направления и связи с этими инструментами и практиками. Поэтому мы должны научиться реализовывать истинное намерение во всем, что делаем, чтобы создавать ритуалы, которые действительно работают и поддерживают нас самих.

Вы когда-нибудь посвящали себя чему-то настолько, что ничто не могло отделить вас от этого? Вот что значит поклонение себе: посвятить себя себе же настолько, что даже вы не сможете разрушить эту связь. Чтобы вы никогда больше не могли отказаться от себя. Постоянно работайте над тем, чтобы соединиться с божественным «я», следуя его указаниям, проникая внутрь себя так глубоко, чтобы ничто не могло исказить вашу истину.

Через алтарь внутри вы узнаете себя так, как никто другой никогда не знал вас, а вы никогда не знали никого другого.

Поклоняясь себе, вы сами станете ритуалом в церемонии, которая есть жизнь, – возвратите себе силу, радость, освобождение и истину. Это практика заботы о себе, внимательного исцеления и радикального принятия себя. При этом вы начнете брать на себя ответственность за собственную жизнь, научитесь лучше относиться к себе и развивать сострадание, преодолевая своего внутреннего критика (одновременно познавая важность активизма во имя себя в форме заботы о других).

Самопознание – это обретение подлинности, от самых корней до Духа. Чтобы открыть свою истинную сущность, нужно многое отпустить, чтобы дать возможность своему свету засиять. Мы серьезно отнесемся к любви к себе, преодолеем препятствия, которые мешают нам любить себя, и создадим прочную систему поддержки внутри и снаружи. Поработаем над важностью терпения к себе, настраиваясь на Божественное. И будем практиковать искусство самопрощения, отпуская то, что больше не служит нам, и встречаясь с истинами, которые про-

должают преследовать нас. Избавимся от всего лишнего, пока не почувствуем, что полностью присутствуем в нашем волшебстве.

Активизм во имя себя и означает объединить все это и применить на практике. Чем больше мы практикуем, тем лучше учимся владеть собой. Это особенно важно, чтобы не дать внешним силам вмешаться в наше священное путешествие и предназначение на этой Земле. Духовные сообщества пропитаны расистскими системами убеждений, которые держат всех нас в коллективном угнетении. Когда эти люди рассуждают о том, что нам «нужно» или чего мы должны достичь, когда они указывают, как должно выглядеть наше освобождение, тело или духовные практики, то заставляют нас поверить, что именно они нужны нам, чтобы исцелиться и стать чище.

Поклоняясь себе, открывая и освобождая божественное «я», мы разрушаем эти системы изнутри. Посвятив себя практике единения со своей истиной и божественным «я» – а именно там заложены все убеждения – вы поймете, что капиталистический, расистский подход к духовности не исцеляет, а, наоборот, разрушает наши отношения с внутренним «я». Эти практики создали простую, но ужасно вредную систему, которая не дает нам увидеть себя такими, какие мы есть на самом деле: сильными, самоисцеляющимися, целостными, направляемыми божественной силой, объединенными и способными проявить все, во что мы верим.

Вместо этого современная духовная индустрия искажает наши истины, наживаясь на потребности в исцелении и присваивая духовную культуру, медицину и мудрость. Это бизнес: одни из самых крупных и успешных компаний работают именно в сфере духовности. И этот бизнес работает только в пользу и без того привилегированных людей: так он изначально устроен. Но нашу священную энергию не нужно тратить на то, чтобы злиться на это или пытаться разрушить системы, которые не заинтересованы в изменениях. Вместо этого мы должны обратить энергию внутрь, освободить себя от всего того и всех тех, кто продолжает говорить нам, что мы не целостны.

Именно так мы по-настоящему меняем себя. А благодаря этим изменениям сможем проявиться не только для себя, но и для всего мира, и особенно для угнетенных в нем. Не нужно обходить стороной наши настоящие травмы, настоящую историю, в которой могут быть тысячи лет лишений, рабства и борьбы.

Вы – новый генетический код. Вы – те, кого манит темный океан, кого он просит отказаться от лжи и систем, которые пытаются отделить вас от самих себя. Вы – божественны. И вы на самом деле чудо: вероятность того, что вы появитесь на свет, составляла всего один к четырехстам триллионам. Вы духовно сильны и находитесь на этой планете с определенной целью, и с этого момента вы начинаете возвращать себе свою силу.



Соглашение



Примечание: QR-код на последней странице этой книги подарит вам множество бесплатных предложений, которые поддержат и направят вас в работе, включая полное соглашение, которое вы можете отредактировать и распечатать.

Это соглашение вы заключаете с самой собой и с Духом. С этого момента вы будете прилагать больше усилий, чтобы уважать себя, освобождая божественное «я». Вы соглашаетесь не сдаваться. Вы соглашаетесь доверять себе и Духу на протяжении всего путешествия. Вы соглашаетесь создать жизнь, которую будете любить, жизнь, которая поддержит вас в самые трудные моменты.

Положите одну руку на иллюстрацию с рукой (стр. 26), а другую – на сердце. Сделайте три глубоких вдоха и, когда будете готовы, произнесите вслух или мысленно следующее.

Сегодня я забираю все, что предназначено для меня.

Я больше не буду принижать себя: я готова занять свое место.

Я выбираю себя безоговорочно и радикально.

Я не буду извиняться, если кому-то станет неудобно, что я расту.

Я буду расставлять приоритеты и перестраивать свою жизнь так, чтобы освободить место для себя.

Я буду терпеливо относиться к своему исцелению и отдыхать, когда необходимо.

Я буду любить себя безусловно, даже когда будет трудно.

Я буду прислушиваться к своей интуиции, признавать свою Божественность и почитать свой Дух.

Я больше не буду довольствоваться тем, что есть. Я буду признавать только свою ценность во всех сферах жизни.

Я буду следовать за своей радостью и жить божественной жизнью.

Я не буду ничего заставлять происходить. Я знаю: то, что придет ко мне, придет само.

Я не позволю никому и ничему заставлять меня чувствовать, что я не достаточна, не целостна и не священна.

Часто задаваемые вопросы



Могу ли я заниматься по этой книге и не отказываться от своей религии?

Да, конечно! Не нужно менять религиозные убеждения и практики. Более того, эта практика еще сильнее приблизит вас к вере, и она проявится в вашей жизни еще более мощно. Эта книга нужна, чтобы сделать вашу жизнь лучше, и, как и в любом другом деле, я призываю вас брать из нее то, что нужно, и пропускать то, что не нужно.

Не слишком ли я молода для этой практики?

Нет. Вы не можете быть слишком молоды (или слишком стары), чтобы отправиться в путешествие, которое вращается вокруг вас, милая. Мне бы очень хотелось, чтобы у меня была такая книга в молодости; она избавила бы меня от стольких мучений и проблем.

Бесплатные материалы, которые можно получить через QR-код, правда бесплатные? Или есть подвох?

Они бесплатные! Нет никакого подвоха; пожалуйста, пользуйтесь ими. Я потратила много времени и сил, чтобы создать эти материалы. Они напрямую связаны с этой практикой и облегчат ваше путешествие.

Много ли времени нужно для этой практики?

В зависимости от ваших личных потребностей и уровня поддержки, на эту практику необходимо выделить определенное время каждый день. Мы должны поставить себя на первое место, потому что мы этого достойны. Точка.

Много ли денег нужно, чтобы заниматься этой практикой?

Нет. На самом деле, все, что нужно, – вы сами. Вот почему я предлагаю все инструменты в этой книге бесплатно. Даже когда я говорю об инвестировании в себя, пожалуйста, знайте: я помню, что не все, кто читает эту книгу, находятся в одинаковых финансовых обстоятельствах.

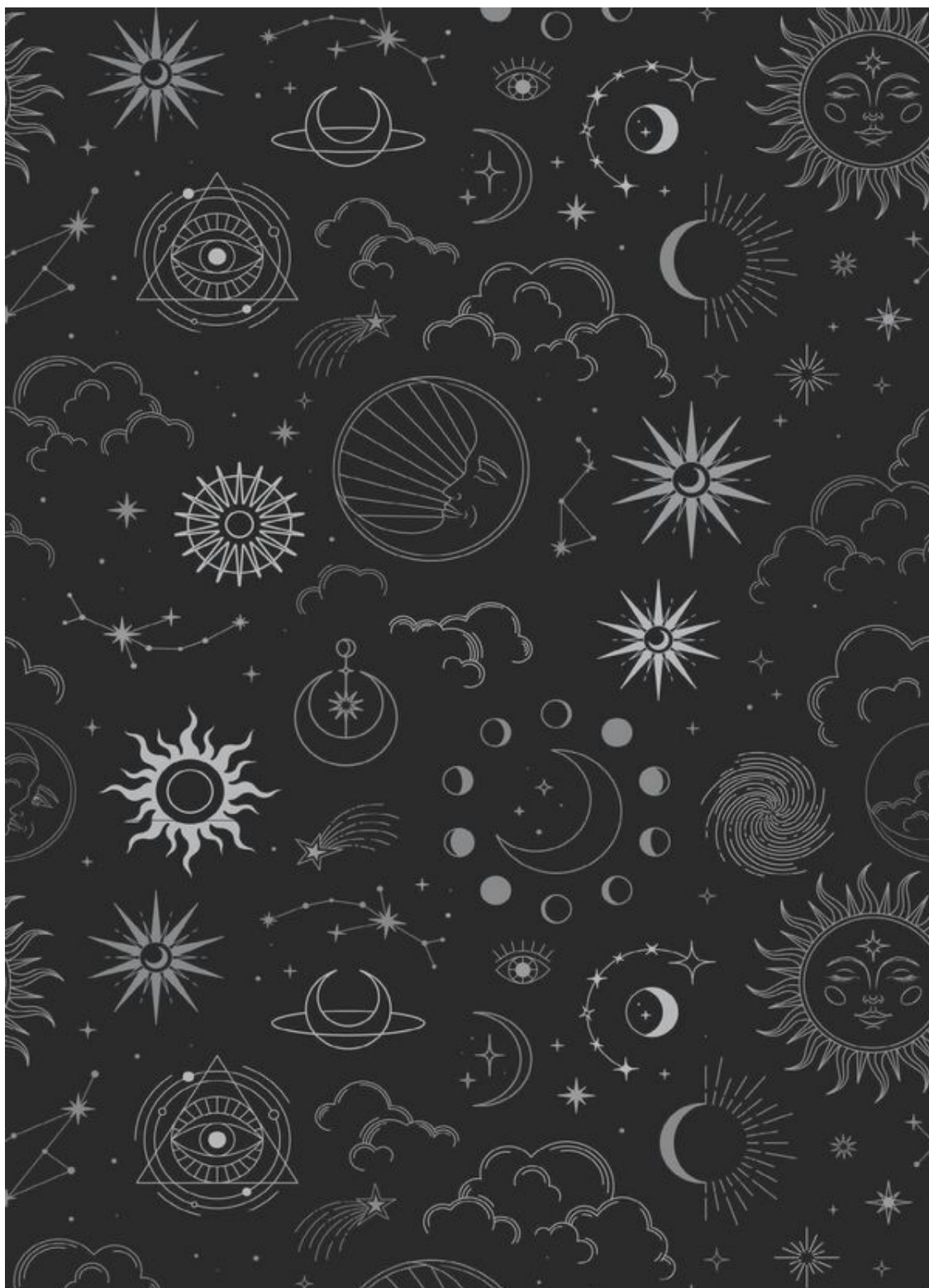
Когда я должна начать эту практику?

Как можно скорее! Не откладывайте на потом! Наша цель – не совершенство, а продвижение. Абсолютно нормально начинать медленно; практика постепенно будет набирать обо-

роты, и не успеете вы и глазом моргнуть, как все получится! Практиковать регулярно многим нелегко, и я обязательно расскажу, как решить эту проблему.

Что такое поклонение себе? Похоже на культ.

Скоро мы поговорим об этом подробнее, но пока могу сказать, что это не так. Поклонение себе – это не завышенные притязания и не эгоизм. Это не «зло», и это не означает, что вы самовлюбленный человек. Это не значит, что можно вытирать о других людей ноги или считать себя выше их. Это не заменяет религию, богов и богинь. Это просто возвращение к Божественному, к той чудесной энергии, которая создала вас!



Часть 1. Божественное «я»

Прежде чем мы перейдем к поклонению себе, открытию себя и активизму во имя себя, я хочу рассказать о том, что часто неправильно понимают в разговоре о духовном росте. А для дальнейшего духовного роста это очень важно осознать на своем жизненном пути на Земле.

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.