

Предисловие от Лео Резерфорда

Исцеление — весьма широкая тема, и Филена Брюс в этой книге преподнесла ее с позиции здравого смысла и практики, что стало возможным благодаря ее тридцатилетнему опыту. Она оживляет свое повествование живыми анекдотами и историями о реальных событиях, участником или свидетелем которых она была. Многие идеи, представленные в ее сжатой и осмысленной работе, вызывают во мне живейший отклик.

Во-первых, наши представления о собственных отношениях со Вселенной определяют, придет ли исцеление в нашу жизнь. Когда мы считаем себя любимыми Вселенной (Богом), мы сохраняем открытым канал исцеления и разнообразных хороших вибраций. Если мы считаем себя грешниками, надеющимися на спасение, или полагаем, что по какой-либо причине мы не заслуживаем любви, мы преграждаем путь естественному потоку энергий. Исцеление не является чем-то, что может быть с нами сделано, оно зарождается в нас самих. Поэтому то, как мы относимся к себе и своему месту во Вселенной, определяет, обретем мы исцеление или нет. Часть задачи целителя состоит в том, чтобы обойти защиты клиента и создать пространство, в котором может произойти исцеление.

Филена Брюс. Знайте, что вы любимы...

Чувство того, любимы мы или нет, также является определяющим в нашей жизни, и я поддерживаю практику, которую Филена описывает в главе 2. Мы живем в окружении зеркал, и Вселенная отражает наши внутренние мысли и убеждения нам же, нравится нам это или нет. И это прекрасная система обратной связи в жизни. Происходящие вовне события показывают нам, как обстоят дела в нашем реальном мире, то есть внутреннем.

Самой полезной практикой, которую я вынес из этой книги, стало использование символической визуализации, вместо визуализации буквальной. Заменяя символами образы того, что вы хотите проявить в своей жизни, вы оставляете Вселенной свободу выбирать, как подарить вам желаемое. В настоящий момент я работаю с помощью этого метода над тем, что никак не мог внести в свою жизнь. Я ожидаю добиться успеха в течение следующих трех месяцев!

Так мы приходим к важнейшему вопросу материализации желаний в жизни, вопросу, который освещался в популярном фильме «Секрет» и других подобных ему руководствах. Мне всегда казалось, что в них чего-то не хватает. Когда я жил в Сан-Франциско, у меня была подруга, которая активно применяла эту концепцию на фондовой бирже с потрясающими результатами, до тех пор пока не случился очередной обвал рынка. Ее «БМВ» быстро превратился в подержанный «форд капри», а сама она стала печальной, но, определенно, мудрей. Вселенная дает нам то, в чем мы нуждаемся, а не то, чего мы хотим. Изобилие, с духовной точки зрения, не означает достатка в мире «БМВ» и особняков, оно означает достаток в мире того, что по-настоящему значимо: друзей, любви, сострадания и взаимной поддержки.

Предисловие от Лео Резерфорда

Мой собственный путь во многом схож с путем Филены. Я тоже вырос в семье, отношения в которой были полны обвинений, стыда и чувства вины, разбрасываемых вокруг как конфетти, на меня регулярно обрушивался поток осуждения. Так я научился осуждать других и представлять, какие ужасные вещи они говорят или думают обо мне. Мне пришлось некоторое время посещать терапевтические группы, для того чтобы понять, что большинство людей слишком заняты собой, чтобы тратить свое время на осуждение меня, если только я не говорю и не делаю глупостей, активно вызывая их осуждение. Освобождение от негативных форм мышления и убеждений, усвоенных в начале жизни, — крайне сложная задача, и Филена предлагает отличные упражнения и медитации, которые не занимают много времени и помогают изменить привычную внутреннюю систему убеждений.

Это прекрасное руководство для разумной жизни, исцеления и помощи, прочтите его и из гусеницы превратитесь в бабочку!

Лео Резерфорд

www.shamanism.co.uk

Обращение к читателю

Последние 30 лет я следую пути самоисцеления и занимаюсь исцелением других людей на протяжении 20 лет. Мой собственный путь исцеления был приключением, в котором я путем проб и ошибок пыталась найти действенные методы для изменения своей жизни. Я начала его, находясь на грани безумия, страдая от низкой самооценки и чувства, что всем наплевать на меня, отчаянно пытаюсь найти свой путь к «норме».

В течение последующих лет результаты моего самоисцеления превзошли все ожидания. Находясь на пути самоисцеления, особенно в первые годы, я открыла много разнообразных его способов, которые изменили мою жизнь и жизнь моих клиентов.

Я выяснила, что один из секретов счастливой и наполненной жизни заключается в том, чтобы знать, что я безусловно любима Богом, Вселенной, нашей планетой. Я поняла, что с этим убеждением могу изменить свой мир. Поначалу я чувствовала, что мир меня ненавидит, и мне потребовалось очень много времени, чтобы изменить свое убеждение. В главе 2 я опишу методы, которые использовала для того, чтобы убедить себя в том, что я любима.

Обращение к читателю

В первой части этой книги описаны способы изменить свою жизнь и жить более полно. Любой человек, посвятив немного времени, может использовать их для того, чтобы сделать свою жизнь более успешной и более счастливой. Во второй части описаны самые успешные методы исцеления из тех, что я использовала на протяжении многих лет, которые вы сможете применить для себя.

Если бы я могла научить вас лишь чему-то одному, то научила бы вас верить, что вы безусловно любимы. Однако я знаю, что это простое убеждение для многих не является простым, и люди, подобно мне много лет назад, не готовы его принять. Поэтому, возможно, вам будет легче начать с другого...

Благослови вас Богиня. Я желаю вам превратиться в прекрасную бабочку, которой в действительности вы и являетесь.

Филена Брюс

www.philena.co.uk

www.knowthatyouareloved.com

Благодарности

Я хочу поблагодарить Анжелу Кларенс за ее поддержку, советы и бесценную помощь в вычитке текста; Лео Резерфорда за его советы, энтузиазм и предисловие; Рут Франклин за сохранение разнообразных вариантов моего труда на ее компьютере, пока я работала над этой книгой в Индии; моей сестре Эйно́р Белл за ежедневные молитвы о том, чтобы я была упорна и довела свое дело до конца и опубликовала эту книгу; Джону Ханту и всем остальным сотрудникам издательства «O Books» за издание этой книги.

Я хочу поблагодарить Мартина Брофмана, автора книг «Все можно исцелить» и «Как развить свое восприятие», который продемонстрировал мне потрясающую силу исцеления, излечив от болей в спине, проблем с пищеварением и постоянной усталости, просто в течение 20 минут с любовью поговорив со мной в комнате, полной других людей, и помог мне отважиться признать свой собственный дар целителя.

Я хочу также поблагодарить всех моих друзей и целителей, которые увидели Богиню во мне, без них мне не хватило бы силы продолжать свой путь самоисцеления и, следовательно, написать эту книгу.

Благодарности

И, наконец, я хочу поблагодарить всех своих клиентов, которые доверили мне свои секреты и позволили помочь им. Без вас эта книга не была бы написана.

Об именах

Имена моих клиентов и друзей были изменены, исключением стал Гаррет, который сам попросил, чтобы я использовала его настоящее имя. Для того чтобы сохранить тайну личности моих клиентов, были также изменены некоторые незначительные детали.

Разъяснение

В случае любой чрезвычайной ситуации, такой как несчастный случай, высокая температура или сердечный приступ, немедленно обратитесь за медицинской помощью. Если вы подозреваете у себя серьезное заболевание, проконсультируйтесь с врачом, прежде чем использовать техники самоисцеления.

Если вы беременны, обязательно посоветуйтесь с врачом, прежде чем заниматься самоисцелением по любым методикам.

Ни автор, ни издатели не несут ответственности за проблемы, которые могут возникнуть при применении на практике идей, советов и техник самоисцеления, описанных в этой книге.

Часть I

Как сделать
свою жизнь счастливой
и наполненной

Глава 1

Используйте свое сознание для того, чтобы материализовать свои желания

О том, как, используя свое сознание, получить от жизни желаемое, написано множество книг, самой известной из которых стала книга «Секрет», написанная Рондой Берн. Некоторые люди прочли их все, но так и не получили желаемого. Некоторые люди прочли одну книгу, попробовали выполнять некоторые упражнения, не преуспели и в итоге отказались от прочтения других книг на эту тему. Другие люди добились некоторого успеха, но когда дело доходит до того, чего они по-настоящему хотят, техника не работает. И лишь немногие люди прочли одну книгу и изменили свою жизнь до полной неузнаваемости в течение нескольких следующих недель. Почему?

Я полагаю, что причина неудач многих людей, использовавших эти методы, в том, что они не верят, что Вселенная любит их, или, что еще хуже, они продолжают считать, что Вселенная их ненавидит. В таком случае Вселенная не предоставит вам того, чего вы желаете, поскольку это противоречило бы вашей системе убеждений. Часто такие убеждения являются подсознательными, и подсознательные убеждения всегда влияют на вашу жизнь сильнее, чем осознанные. Если

вы хотите, чтобы Вселенная дала вам то, чего вы просите, важно и сознательно, и бессознательно верить в то, что она вас любит. Узнать о том, как это сделать, вы сможете в главе 2.

Вам, возможно, также придется отступить от чего-то, что вы пытаетесь материализовать. Возможно, окажется, что вы сумеете материализовать одно и не сможете другое. Если, например, то, чего вы хотите, очень дорого, а вы верите, что не заслуживаете хорошего, ваши попытки материализации провалятся. Вы, скажем, привыкли верить, что Вселенная любит вас только в определенной степени, но недостаточно для того, чтобы дать то, что вам необходимо. Работа с психотерапевтом или целителем позволит помочь вам найти причину своих негативных верований и избавиться от них. Возможно, ваши родители очень бедны и всегда покупали второсортные вещи, вследствие чего вы подсознательно решили, что вы недостаточно хороши для того, чтобы получать лучшее. От чувства, что вы недостаточно хороши, необходимо избавиться.

Психотерапевт или целитель может быть полезен, если вам сложно убедить себя испробовать различные методы исцеления, которые я описываю в других главах. Часто, когда люди не могут убедить себя выполнить упражнение, которое очевидно могло бы им помочь, они подсознательно верят в то, что понапрасну тратят свое время или же не заслуживают того результата, на который надеются.

Книги о том, как использовать свое сознание для получения желаемого, часто рекомендуют выполнять бесконечные визуализации или другие упражнения. Даже при самых твердых намерениях это может наскучить. Я выяснила, что чем более любимым Вселенной вы

себя чувствуете, тем быстрее вы получаете результат. Часто я получаю желаемое через несколько секунд после того, как попросила об этом. Какое-либо желание появляется в моем сознании и, поскольку я помню, что любима, я знаю, что оно будет осуществлено. В течение следующих нескольких минут либо просто появляется то, чего я хочу, либо появляется метод получения желаемого. Это происходит снова и снова, что кажется чудом. Определенно полезно практиковать удовлетворение незначительных и повседневных желаний, поскольку таким образом формируется ваша система убеждений, которая поможет получить много большее.

Позвольте мне привести пример удовлетворения повседневных потребностей. Я пишу эту книгу в ашраме Шантиванам на юге Индии. Это очень тихое место, ближайший небольшой городок находится в четырех километрах. Вчера мне очень хотелось отправиться туда для того, чтобы съесть что-нибудь невегетарианское. Встал вопрос о том, как туда добраться, поскольку идти пешком далековато, автобусы обычно не останавливаются около ашрама, а для вызова рикши было уже слишком поздно. Я просто вспомнила, что любима, и ощутила уверенность, что решение скоро появится. Кто-то постучал мою дверь и спросил, не хочу ли я поехать в город, поскольку он уже вызвал рикшу и решил ехать в компании. Проблема была решена.

Я советую вам, когда вы хотите чего-либо, сначала вспомнить, что Вселенная любит вас, а затем попросить то, чего вы хотите. Чувство того, что вы любимы, помогает вашему желанию проявиться так быстро, что вы можете даже не успеть визуализировать его. С другой стороны, традиционной является практика, когда сначала вы решаете, чего хотите, визуализируете, что

Филена Брюс. Знайте, что вы любимы...

у вас это уже есть, благодарите, а затем возвращаетесь в свою жизнь, позволяя тому, о чем вы попросили, материализоваться в свое время.

Также можно представить, что Вселенная — это любящий родитель, который восхищается вами и хочет выполнить любое ваше желание. Попросите о том, чего хотите, и знайте, что Вселенная услышала вас и ваше желание будет исполнено.

Есть ли в этом подводные камни? Да. Когда вы научитесь материализовывать желаемое достаточно быстро, вам следует проявлять осторожность в том, чего вы просите. Удостоверьтесь, что вы просите о том, чего вы *действительно* хотите. Я знаю человека, который попросил о том, чтобы освободиться от той работы, которую он выполнял, и делать вместо нее то, что близко его сердцу. Он никак не обозначил, когда он хочет этого. Через три дня он был уволен со своей прежней работы, а еще через два дня ему предложили другую, которая позволила ему следовать своему сердцу. Но он надеялся, что перемены произойдут в течение нескольких следующих месяцев, а не немедленно! После этого не только он, но и все, кто его знал, стали очень осторожными в своих просьбах.

Самая быстрая моя материализация большого объекта произошла, когда я материализовала пианино за одиннадцать часов. Я проделала краткую визуализацию, в которой у меня уже было пианино. В то время я жила с другом, у которого было место для пианино, и я хотела пианино, чтобы практиковаться в музицировании. Одиннадцать часов спустя позвонила женщина, которая хотела отдать на время свой инструмент. Я была так поражена, что ухитрилась замедлить скорость доставки пианино и ждала три недели, прежде чем его наконец доставили.

Я должна также сказать несколько слов об энергии. Бесконечные визуализации для обретения желаемого требуют энергии, и может оказаться, что у вас просто нет энергии для выполнения упражнения! Иногда человек чувствует, что энергия просто выходит наружу и совсем не поступает к нему извне. Я многие годы пыталась найти методы, которые позволили бы мне получать энергию от Вселенной не только во время сна. Я, наконец, поняла, что секрет лишь в том, чтобы ощущать любовь Вселенной всегда. Она поддерживает нас. Поэтому я советую направить свою энергию в первую очередь на то, чтобы почувствовать, что вы любимы. После этого не будет никаких сложностей.

Глава 2

Помните, что вы любимы

Много лет назад я думала, что мир ненавидит меня. Удивительно, как плохо совершенно незнакомые мне люди обращались со мной. Затем, когда я научилась чувствовать, что любима, мир изменился до неузнаваемости.

С практикой я выяснила, что когда я чувствую, что любима, жизнь идет гладко, мои потребности удовлетворяются. Когда что-то шло не так, это всегда происходило потому, что я не чувствовала себя любимой.

Я выяснила, что мой мир является отражением меня. Мое энергетическое поле определяет, какой мир я встречаю, мои эмоции определяют мое энергетическое поле, а мои мысли определяют мои эмоции. Я могу контролировать только свои мысли. Таким образом я научила себя представлять, что любима Вселенной. Это изменило мою жизнь.

После такой перемены со мной стали происходить прекрасные события, связанные с изобилием. Водители автобусов в Лондоне впускали меня в свои автобусы без билета. Водители такси в Лондоне либо отказывались принимать от меня деньги, говоря, что они и так ехали в том направлении, либо смотрели на счетчик и просили половину суммы. В одном

из ресторанов в Лондоне меня кормили бесплатно, в другом просили оплатить лишь половину счета. Кстати, во втором ресторане моим друзьям дали десятипроцентную скидку, даже когда они пришли без меня. Я задолжала 2000 фунтов стерлингов магазину в Оксфорд-сёркес, владелец которого сказал, что я могу заплатить, когда у меня будет такая возможность. Он сказал, что доверяет мне больше, чем Банку Англии*. Когда я привела свою подругу-американку в мой банк для того, чтобы обналичить дорожные чеки, банк отказался взять комиссию, поскольку она мой друг. Жизнь стала чередой людей, которые желали дать мне то, что мне нужно, бесплатно.

Это состояние, когда я чувствовала себя любимой, а все мои потребности в большей или меньшей степени удовлетворялись, не длилось бесконечно. Когда я заметила, что в моей жизни что-то неладно, я поняла, что не чувствовала себя любимой на протяжении некоторого времени. И я снова начала ежедневно, иногда по нескольку раз в день, практиковать «любовь Вселенной». Поскольку основы я уже освоила, мне требовалось немного времени для того, чтобы сохранять это чувство. Несколько раз в день я говорила себе: «Помни, ты любима» или «Я знаю, что я любима». В то же время я пыталась воспроизвести это чувство. Мне это особенно помогало в путешествиях. Когда я чувствовала себя любимой, люди оказывались рядом именно в тот момент, когда были мне нужны, для того, чтобы помочь мне перенести сумку, добраться до места назначения.

* The Governor and Company of the **Bank** of England. — *Здесь и далее примеч. ред.*

Филена Брюс. Знайте, что вы любимы...

Как чувствовать любовь Вселенной

Представьте себе, что деревья, которые вы видите из окна своего дома или офиса, мимо которых вы проходите по улице, любят вас. Представьте, что камни на дороге любят вас, небо, облака, дома, все, что вы видите вокруг вас, все, *что не является людьми*. Люди могут любить лишь при определенных условиях, а вам необходимо почувствовать безусловную любовь. Люди могут подвести вас, но деревья и камни — нет. Вы можете либо отдельно посвящать полчаса в день тому, чтобы чувствовать любовь Вселенной к себе, либо делать это на ходу. Иногда я отправляюсь на особые «прогулки любви», когда у меня есть время. Прогуливаясь, я осматриваюсь вокруг, вижу деревья, строения, камни и представляю, что они любят меня.

Я начала с платформ метро в Лондоне. Просто стояла, ожидая поезда, и представляла, что платформа любит меня. От платформ я перешла к камням и деревьям.

До того, как я научилась помнить, что любима, моя жизнь была одинокой и страшной, поскольку мне казалось, что никому не важно, есть я или меня нет. На вечеринках никто не хотел говорить со мной, сидеть рядом или со мной танцевать. Я помню семейные встречи, когда двадцать и более людей набивались в несколько машин и отправлялись на свадьбу или какое-либо иное событие за много миль. Я всегда ехала одна, как будто никто не хотел ехать со мной вместе, или же ко мне садился один из родственников, чтобы не чувствовать себя виноватым за то, что я еду одна. Одни доктора отчитывали меня, если я заболела на выходных. Другие доктора отказывались меня принимать. Кассиры в магазинах кричали на меня. Никто не хотел идти

за покупками, на представление или ехать со мной в отпуск. Жизнь была адом. Моя семья винила меня за то, что моя жизнь была такой несчастной. Теперь я понимаю, что они были правы, я была ответственна за то, что происходило. Я жила одиноко. Я боялась людей и всевозможных ситуаций. Когда мне исполнилось 29 лет, мое страдание стало невыносимым, так что я бросила работу и два года путешествовала по Индии.

В Южной Индии я встретила Беда Гриффитса из ашрама Шантиванам. От него я получила столько безусловной любви, сколько способен дать человек. Так я вступила на путь любви, хотя сама того еще не понимала. Отец Беда сказал мне, что Бог любит меня, иначе я бы не жила. Я не поверила ему. Много лет спустя я решила поверить в то, что Бог любит меня, и научиться чувствовать эту любовь, и когда я сделала это, моя жизнь изменилась навсегда.

Глава 3

Магия благодарности

Молитва благодарности

Я выяснила, что еще одним способом материализовать желаемое является благодарность за все, что у меня уже есть, а также за то, о чем я просила, как будто это у меня уже есть. Я создала то, что назвала потом «Молитвой благодарности». Я сажусь перед своим алтарем, зажигаю свечу и в течение 40 минут благодарю Бога за все хорошее в моей жизни. Я говорю: «Спасибо тебе, Бог, за клиентов, которые помогают мне обеспечивать жизнь. Спасибо тебе, Бог, за мою пищу. Спасибо тебе, Бог, за мою квартиру. Спасибо тебе, Бог, за моих друзей. Спасибо тебе, Бог, за воду». Поначалу я не думала, что смогу благодарить на протяжении сорока минут, но со временем заметила, что могу продолжать свою молитву еще дольше. Также мне показалось, что более эффективно произносить слова благодарности вслух, а не в уме.

После этого я прошу у Бога того, чего я хочу в своей жизни. Затем я благодарю Его за то, что он дал мне желаемое, как будто оно у меня уже есть. Я продолжаю выполнять это упражнение на протяжении пяти

дней. На шестой день многое из того, о чем я про-
сила, начинает появляться, и я на некоторое время
забываю об упражнении.

Например, если мне нужны деньги, первые сорок
минут я благодарю Бога за все деньги, которые были у
меня в прошлом. Затем я прошу еще денег, после чего
благодарю Бога за эти новые финансовые средства так,
будто я уже их получила.

Я помню, как однажды я испытывала серьезные фи-
нансовые трудности и практиковала «Молитву благо-
дарности» на протяжении пяти дней, после чего в моей
жизни появились бесчисленные клиенты и, следователь-
но, деньги, и я была занята в течение многих месяцев.

Одного моего клиента преследовали неудачи, он по-
терял много денег и жалел себя. Он снова и снова гово-
рил, что его денег хватит только на то, чтобы купить
двухкомнатную квартиру в Южном Кенсингтоне, очень
престижном и дорогом районе Лондона. Большинство
людей не могут себе позволить и метра в нем! Я указа-
ла ему на то, что по сравнению с большинством людей
он весьма неплохо обеспечен. Он никогда не смотрел
на ситуацию с этой точки зрения, и одно это помогло
ему почувствовать себя лучше. Он сравнивал себя с лон-
донскими миллионерами, а не с большинством людей.

Мне кажется, что жители Запада склонны замечать
то, чего у них нет, в то время как восточные люди об-
ращают внимание на то, что у них есть. Монах из Да-
нии, работавший миссионером в Африке, рассказал
мне, что когда сестра приехала к нему в гости, он вме-
сте с ней отправился навестить своего друга, который
только что женился. Она обратила внимание на дыру в
его ковре. Друг встал на эту дыру и сказал: «Но посмо-
трите, как прекрасен этот ковер вокруг дыры!»

Филена Брюс. Знайте, что вы любимы...

Этот же монах сказал мне, что после наводнений некоторые из тех, кого он наставлял, потеряли свои дома и просили его приехать к ним. Когда он приехал, то увидел, как один из них удил рыбу, сидя на развалинах своего дома. При виде монаха этот человек радостно улыбнулся и показал ему три пойманных рыбы.

Всегда есть что-то, за что вы можете поблагодарить Бога. «Молитва благодарности» помогает осознать, что ваша жизнь намного лучше, чем вы думали. Вы, конечно, можете благодарить не Бога, а Богиню, или Вселенную, или Невидимую Силу, или любое другое Существо. Я считаю, что большинство людей, признающих существование во Вселенной Силы, превышающей их собственную, возносят «Молитву благодарности» этому Существо... Вы можете даже называть его (ее) «Эй, там, наверху», если хотите.

Любая молитва не должна быть формальной, просто говорите с Существом из глубины своего сердца. Однажды лошадь, на которой я ехала, понесла, и я пришла в ужас, совершенно не понимая, что делать дальше. Я просто закричала: «Иисус, сделай что-нибудь!» Лошадь замедлила движение, а затем развернулась и неспешно потрусила в противоположном направлении. Лошадь, несущаяся во весь опор домой, обычно не останавливается до тех пор, пока не доберется до места.

Глава 4

Не судите, принимайте других такими, какие они есть

Я поняла, что осуждение создает преграду на пути потока любви между другими людьми и мной. Когда я принимаю человека таким, какой он есть, он чувствует, что любим мною. Тогда этот человек принимает меня, и я чувствую, что любима им. Я узнала, что ощущение, что я любима другим человеком, связано не с тем, любит меня этот другой человек или нет, а *принимает ли* он меня.

Когда я преподавала математику пятнадцатилетним подросткам, одна из девочек в моем классе вела себя очень плохо, и никто из учителей ее не любил. Я справилась с ней, игнорируя ее, когда она вела себя плохо, и отвечая только тогда, когда она обращалась ко мне уважительно. Однажды, когда я в одиночестве пила чай, то услышала, как эта девочка, указывая на меня своим друзьям, сказала: «Это мисс Брюс, она меня любит». Я была поражена: ведь я ее не выносила! Позднее я поняла, что я просто приняла ее такой, какая она есть, и поэтому она почувствовала, что любима мной.

Я очень часто осуждала людей. Из-за этого у меня было очень мало близких людей. Когда я начала принимать окружающих такими, какие они есть, то и они стали принимать меня, и в результате мы чувствова-

ли, что любимы друг другом. Когда я впервые поняла, что склонна всех осуждать, то позвонила своему другу и спросила, нет ли и у него такой привычки. Он ответил, что есть, он тоже осуждает всех и вся, включая то, как деревья гнутся под напором ветра и как далеко друг от друга лежат камни в мостовой. Я почувствовала себя лучше и поблагодарила Бога, что никогда не доходила до таких крайностей!

Научиться не осуждать людей было сложно, поскольку я должна была искоренить глубокую привычку. Я нашла два упражнения, которые мне в этом помогли. Первое упражнение заключается в том, чтобы воспринимать человека так, будто он только что прибыл с Марса, соответственно, я не могу судить его. Второе состоит в том, чтобы, посмотрев на человека, осознать, что в нем заключен Бог или Богиня, а как я могу осуждать Бога! Я стала выходить на прогулки, у которых была одна цель: смотреть на людей, на все вокруг — и не осуждать. Так я ходила по улицам, видела мусор... и не осуждала. Это помогло мне научиться использовать слова, которые не обозначали ни хорошего, ни плохого.

По необходимости я также познакомилась с физической болью. У меня был камень в почке, о чем никто не знал, и часто он вызывал ужасную боль. Болеутоляющие средства не помогали и доктора не могли ничего сделать. Я выяснила, что если я сосредоточивалась на своей боли, а затем говорила о ней сама с собой языком, в котором не было слов, указывающих на хорошее или плохое, боль, которая продолжала присутствовать, не вызывала больше страданий. Я хочу тут же отметить, что этот прием можно использовать в крайних случаях, а никак не заменять им визит к врачу. На-

конец причину моих страданий выяснил гомеопат из Лондона — и как раз вовремя, чтобы спасти мою почку.

Я помню, как говорила с одним человеком в Индии о том, как не осуждать боль. Он рассказал мне, что выяснил то же самое относительно шума. Он много месяцев жил рядом с индийским кинотеатром, из которого 24 часа в сутки доносилась громкая музыка. Он открыл для себя, что, слушая эту музыку, но не вынося о ней суждений, он может игнорировать звуки, однако он не был уверен, что этот прием спас от повреждения его барабанные перепонки.

Много лет спустя я тоже страдала от громкой музыки, которую в любое время дня и ночи включали соседи снизу. Я пыталась кричать на них, угрожала полицией, скакала по полу, пыталась договориться — все без толку. Затем я попробовала слушать музыку и описывать ее для себя словами, которые не означали ни хорошего, ни плохого, например: «Она звучит, как желтые пятна». Мои страдания прекратились. Когда меня навещали друзья или клиенты, они говорили: «Как ты переносишь эту ужасную музыку?» Я отвечала: «Какую музыку?» А затем понимала, что они имеют в виду шум, доносившийся снизу, который я больше не слышала. Я научилась принимать его.

Я успешно использовала этот же метод для того, чтобы справиться с холодом, когда я застряла в Гималаях без теплой одежды и кровя над головой. По моим рукам побежали мурашки, я сосредоточилась на этом ощущении и описала его для себя словами, в которых не было суждений, например, я чувствую энергию, вибрирующую примерно в половине дюйма под поверхностью моей кожи. После нескольких таких фраз я больше не осознавала холода. Этот же прием

Филена Брюс. Знайте, что вы любимы...

мной успешно использовался в тропиках, где было непереносимо жарко.

Я много работала и посвящала много времени упражнениям, помогающим мне не осуждать людей, либо притворяясь, что они с Марса, либо видя в них Бога или Богиню. Этот путь привел к успеху. Я больше не сужу людей, и хотя иногда все же замечаю за собой это, но большую часть времени принимаю их такими, какие они есть. Я заметила также, что когда я осуждаю кого-то, то делаю это потому, что повеление того человека отражает те стороны моего собственного поведения, которые я еще не проработала. Чем больше человек принимает себя и свое собственное поведение, тем легче ему принимать поведение других. Я также выяснила, что очень важно включать и себя в свои упражнения, направленные на то, чтобы научиться не осуждать.

Я знаю, что этот метод работает. Я испробовала его со своими клиентами, а также читала о других людях, которые изменили свою жизнь и жизнь других, применяя эти принципы. Если у вас есть коллега, с которым невозможно ладить — кто-то, кто всегда задирает других или причиняет неудобство каким-либо иным способом, — попытайтесь принять его таким, какой он есть. Не позволяйте своему разуму использовать осуждающие слова, когда будете описывать этого человека. Не осуждайте его в беседах с другими людьми. Не осуждайте его, просто подождите, и увидите результаты. Я знаю людей, которые попробовали этот способ и не только изменили свои отношения с таким человеком, но и изменили отношения во всем коллективе, превратив атмосферу в офисе из давящей в дружескую.

Глава 5

Не придумывайте плохих историй, рассказывайте хорошие

Не лгите себе
о причинах поведения других людей

Я поняла, что во многом мои страдания и страдания других вызваны тем, что мы непрерывно себе лжем. Так легко убеждать себя в собственной неполноценности или провале. Или кто-то отпускает неприятное замечание в наш адрес, а мы повторяем его 25 000 раз на протяжении следующих нескольких дней. В какой-то момент я поняла, что если бы я обращалась с другим человеком так же плохо, как я обращалась с собой, то, пожалуй, уже была бы в тюрьме! Постоянная ложь себе о том, насколько я безнадежна, привели меня к полной страдания жизни. Я поняла, что смогу изменить свою жизнь к лучшему, придумывая более позитивные сюжеты. Когда я советовала это своим клиентам, они очень сопротивлялись. Я же отвечала, что они лгут себе в любом случае, просто стоит сменить отрицательные выдуманные истории на положительные.

Постепенно я привыкла к тому, чтобы каждый день говорить себе, что я хорошая, что я умею общаться, что могу нравиться, что я достигаю успеха и что

моя жизнь теперь куда лучше, чем прежде. Через несколько недель или месяцев такой «позитивной лжи» я начала считать ее истиной.

По аналогии с практикой отказа от осуждения и ощущения того, что я любима, я выяснила, что это упражнение стоит выполнять регулярно, в противном случае меня опять ждала ловушка негативной лжи. Однако постепенно я стала тратить меньше времени и энергии на ежедневную практику, и позитивная ложь стала частью моей жизни.

Интересно отметить, что постоянная негативная ложь себе является осуждением себя же. Когда человек осуждает себя, он обычно осуждает и других. Конечно, позитивная ложь тоже является своего рода суждением, однако его последствия положительны, а не отрицательны. Также, когда человек выносит положительные суждения о себе, он судит положительно и о других.

Привычка выносить негативные суждения о себе идет из детства, ее порождает то, как с нами обращались наши родители, учителя, братья, сестры и школьные друзья. Поэтому так важно отзываться положительно о своих детях и всех, кого вы любите.

Еще одной связанной с ложью проблемой, которую я обнаружила, стало выдумывание людьми причин, якобы стоящих за поведением окружающих: они верят в свои выдумки, а затем обвиняют на их основании других. В моей жизни не было особых сложностей такого рода, но я выяснила, что такие фантазии свойственны многим людям. Мои друзья и клиенты часто по многу часов каждый день выдумывают причины поведения других людей, начинают верить в свои выдумки, а затем судят человека, о причинах поведения которого думали, в соответствии со своими собственны

ми представлениями о морали. Такие действия могут привести к потере друзей, клиентов, а также к потере связи с реальностью. Я часто говорю клиенту: «Если вы хотите узнать причину поведения этого человека, то почему бы вам не спросить его об этом, так вы, возможно, приблизитесь к истине».

Позвольте мне рассказать пример из собственной жизни.

Много лет назад я в течение полугода жила в ашраме Шантиванам в Южной Индии. У меня была собственная хижина, а рядом со мной, тоже в отдельной хижине, жила немка средних лет. Мы никогда не разговаривали, и я считала, что она меня не любит. Это действительно было так, но я была не права в своих предположениях относительно того, почему. Я решила, что не нравлюсь ей потому, что курю в своей хижине, а это противоречит правилам ашрама. Я подумала, что ветер доносит до нее дым, и она злится на меня за курение. Только в последний день моего пребывания в ашраме я решила выяснить, верно ли мое предположение. Я, наконец, решила поговорить с ней. Я вошла в ее хижину, сказала, что уезжаю и что, по-моему, я ей не нравлюсь. Она признала, что недолюбливает меня, но объяснила, что вызвано это моим желанием... забрать ее чемодан! Я спросила, с чего она это взяла, у меня есть свои чемоданы, зачем мне может понадобиться ее? Она напомнила мне о дне в начале моего пребывания в ашраме, когда я проходила мимо ее хижины, заглянула внутрь и сказала: «Какой симпатичный чемодан!» Я ответила, что отлично помню этот случай, и у нее действительно красивый чемодан, но мне он совершенно не нужен, у меня есть мой собственный. По ее мнению, люди хвалят что-то, принадлежащее другому человеку, если они хотят это заполнить. Я объясни-

ла, что мне совершенно не нужен ее чемодан. А когда я упомянула про свое курение, она ответила, что ничего об этом не знает, а если бы и знала, то это ей совершенно безразлично.

С той женщиной мы расстались друзьями, поняв, что не подружились прежде из-за своих неверных представлений о поведении друг друга. На протяжении шести месяцев мы жили в двадцати метрах друг от друга и ни разу не поговорили из-за того, что обе верили в собственную ложь...

Случай из жизни моего старого друга Пабло может быть другим забавным примером. Пабло был разорен, на самом деле он переживал банкротство несколько раз. Много лет он так или иначе обманывал систему, и в конце концов был пойман и задолжал налоговому департаменту больше денег, чем когда-либо получал. Он вел весьма обеспеченную жизнь, пока на него не вышла налоговая служба, и ему пришлось продать почти все свое имущество. У него осталось одно разваливающееся здание, где он жил, и что-то вроде магазина, наполненного мусором или, как он говорил, антиквариатом. С помощью друзей, каждый из которых был ему что-то должен, Пабло смог выжить и как-то устроиться в жизни. Однажды я говорила с местным электриком, который сказал мне, что Пабло очень богат и имеет никак не меньше миллиона долларов, спрятанных в надежном месте. Я попыталась сказать ему, что это не так, но нет, он, электрик, «знал» лучше, и что в действительности Пабло очень богатый человек, прикидывающийся бедным. Через некоторое время мы с Пабло прогуливались и увидели проходящую мимо нас старую бездомную женщину. Пабло сказал: «Только посмотри на нее: у нее ничего нет в этом мире, как прекрасно жить

вот так, она такая счастливая». Я ответила: «Пабло, ты не знаешь, возможно, она несчастлива». Пабло ответил: «Я уверен, я знаю, что она счастлива. Я чувствую и знаю, что прав». Я ответила: «Ты ведешь себя как наш местный электрик, он тоже знает, когда он прав, и он знает, что у тебя где-то спрятан миллион долларов!»

Я заметила, что люди реагируют в соответствии со своими предвзятыми представлениями, а эти представления были заложены в них родителями и обществом. Представления у всех нас разные, поэтому разными являются и нюансы нашего поведения, понятно, что и выяснить истинные причины поступков другого человека обычно невозможно. Соответственно, не очень разумно начинать изобретать причины поведения другого человека. Значит, единственное, что можно с уверенностью сказать о стороннем мнении по поводу причин чьего-либо поведения, так только то, что это мнение ошибочно!

У меня была клиентка, которая на выходные уехала вместе с подругами из города. Ее партнер хотел знать, куда она отправилась. Та хотела, чтобы в ее жизни было немного уединения, и не ответила ему. Он решил, что она уехала с другим мужчиной. Женщина отрицала это, но не говорила, куда и с кем ездила. Все это привело к тому, что он ее бросил. Когда она, наконец, сказала ему правду, он уже настолько поверил в свою выдумку, что даже не стал слушать.

Когда я, уже будучи взрослой, собиралась погостить у матери и задерживалась до вечера, мама всегда представляла, что со мной случилось что-то очень плохое. И она, веря в свою выдумку, впадала в панику и начинала обзванивать все больницы на моем пути, чтобы узнать, не привозили ли к ним пациенток без докумен-

Филена Брюс. Знайте, что вы любимы...

тов, а потом и полицейские участки, спрашивая, не ходились ли неопознанные тела... И у меня была подруга, родители которой полагали, что дочь хорошо проводит время, если та задерживалась на пути к ним в гости. И подруга приезжала к счастливым родителям, я же видела обезумевшую мать, требовавшую у меня отчета в том, где я была, почему так задержалась и даже что и кому я говорила.

Поэтому если вы хотите быть счастливы в жизни и хотите, чтобы ваши любимые тоже были счастливы, не выдумывайте ничего о причинах их поведения или, если вы все-таки выдумываете, тогда, по крайней мере, придумайте что-нибудь позитивное. С позитивной ложью, а лучше безо всякой лжи, между вами и вашими любимыми любовь будет течь полноводным потоком. Негативные выдумки, которым затем верят, создают преграды на пути любви, дружбы, на пути жизни.