

A portrait of a woman with dark hair and bangs, wearing a white blazer over a black top. She is smiling slightly. The background is a sunset over mountains with a large, glowing geometric pattern (Flower of Life) overlaid. The title is in large, gold, serif capital letters.

КУЛЬТУРА ЖИВОГО СОЗНАНИЯ

ПУТЬ ВНУТРЕННЕГО ПРЕОБРАЖЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА
И РОЖДЕНИЯ НОВОЙ КУЛЬТУРЫ



ЮЛИЯ ШАГАЛ

ЖИВАЯ ПСИХОЛОГИЯ ДУХА

Предисловие

От автора

Как пользоваться этой книгой

Живая книга. Новая культура обучения

Что такое Активация Сознания?

Что такое Активация Преображения?

ЧАСТЬ I. ПРОБУЖДЕНИЕ СОЗНАНИЯ

Глава 1. Внутренние и внешние глаза

Глава 2. Великий разрыв Сознания

Глава 3. Почему разделение было необходимо?

Глава 4. Причина и Следствие

Глава 5. Истинная Свобода

Глава 6. Почему свобода является величайшим Даром?

Глава 7. Когда внимание покидает себя

Глава 8. Когда слова становятся живыми

ЧАСТЬ II. ПРОСТРАНСТВО ПРЕОБРАЖЕНИЯ

Глава 9. Что такое Преображение?

Глава 10. Сила Пространства

Глава 11. Духовное Сердце — пространство равновесия

Глава 12. Внутреннее пространство и Внешнее пространство

Глава 13. Центральное Солнце — Первоисточник Жизни

Практика Дыхание Жизни Центрального Солнца

Глава 14. Единая Реальность

АКТИВАЦИИ СОЗНАНИЯ

Перед первой Активацией Сознания

Причастие к Источнику. Воссоединение с Первозданным Светом Центрального Солнца

Гармонизация Внутреннего и Внешнего Сознания

АКТИВАЦИИ ПРЕОБРАЖЕНИЯ

Воссоединение Внутреннего и Внешнего Пространства в Единую Реальность

ЧАСТЬ III. ЖИТЬ ИЗ ЦЕЛОСТНОСТИ

Глава 15. Намерение — архитектура Реальности

Глава 16. Воображение как пространство Творения

Глава 17. Искусство Выбора

Глава 18. Любовь как Согласие

Глава 19. Ответственность Сознания

Глава 20. Искусство Сотворчества

Глава 21. Рождение Культуры Живого Сознания

Глава 22. Жизнь – Великий Учитель

Глава 23. Когда больше не нужно искать

Вместо заключения

Продолжение начинается здесь

Предисловие

Эта книга не создана для того, чтобы научить вас чему-то новому.

Она создана для того, чтобы помочь вам вспомнить то, что всегда жило в глубине вашего Сознания.

Возможно, во время чтения вы не раз заметите, что некоторые мысли покажутся вам давно знакомыми.

Словно вы уже знали их.

Словно когда-то давно уже чувствовали это.

Именно так происходит настоящее узнавание.

Не потому, что человек получает новую Истину.

А потому, что его собственное Сознание начинает вспоминать себя.

Эта книга не предлагает готовой картины мира.

Она приглашает вас стать исследователем собственной Жизни.

Не принимать слова только потому, что они написаны в книге.

И не отвергать их только потому, что они отличаются от привычных представлений.

А наблюдать.

Чувствовать.

Проверять своим опытом.

На протяжении этих страниц мы будем говорить о внутреннем и внешнем Сознании.

О свободе.

О Причине и Следствии.

О Духовном Сердце.

О Центральном Солнце как Первоисточнике Жизни.

О Единой Реальности.

Но, возможно, на самом деле речь всё время будет идти только об одном.

О человеке.

О его способности вспоминать себя.

Постепенно вы можете заметить, что эта книга устроена необычно.

Она не стремится дать ответы на все вопросы.

Иногда хороший вопрос способен изменить жизнь глубже, чем готовый ответ.

Поэтому после некоторых глав вам, возможно, захочется остановиться.

Закрыть книгу.

Побыть в тишине.

Понаблюдать за тем, что происходит внутри.

Не спешите.

Позвольте словам стать переживанием.

Позвольте переживанию стать опытом.

Позвольте опыту постепенно стать вашим образом жизни.

Возможно, именно так рождается Живое Сознание.

И если однажды во время чтения вы почувствуете, что книга словно разговаривает с вами...

значит, настоящий разговор только начинается.

Не между автором и читателем.

А между вами и вашим собственным Сознанием.

От автора

Когда я начинала писать эту книгу, у меня не было цели создать ещё одну систему знаний.

Мир уже наполнен книгами, которые объясняют, как устроена жизнь.

Но мне всё чаще хотелось задать другой вопрос.

Почему, обладая таким количеством знаний, человек всё ещё так редко чувствует внутреннюю целостность?

Почему мы умеем исследовать внешний Мир, но так редко исследуем пространство собственного Сознания?

Почему так часто ищем Источник снаружи, забывая обратить внимание на то, что происходит внутри нас?

И постепенно во мне родилось очень простое понимание.

Настоящее преображение начинается не тогда, когда человек получает новую информацию.

Оно начинается тогда, когда меняется само качество его восприятия.

Именно поэтому появилась эта книга.

Я не стремилась написать учебник.

Мне хотелось создать Живое Пространство.

Такое пространство, в котором человек сможет без страха исследовать самого себя.

Сможет задавать вопросы.

Сомневаться.

Наблюдать.

Ошибаться.

Открывать.

И постепенно вспоминать свою собственную глубину.

Я глубоко верю, что никто не способен передать другому человеку осознанность.

Никто не может подарить Любовь.

Никто не может вложить в человека мудрость.

Но можно создать пространство, в котором всё это начинает раскрываться естественно.

Подобно тому как Солнце не создаёт жизнь в семени, а лишь помогает ей проявиться.

Такой я вижу и задачу этой книги.

Она ничего не навязывает.

Ничего не требует.

Она лишь приглашает к живому внутреннему исследованию.

Я искренне верю, что каждый человек уже несёт в себе связь с Первоисточником Жизни.

Уже обладает внутренней мудростью.

Уже способен творить свою жизнь осознанно.

Иногда ему необходимо лишь немного тишины...

немного внимания...

и пространство, в котором он сможет вновь услышать самого себя.

Если после прочтения этой книги вы станете внимательнее к своему внутреннему миру...

Если начнёте видеть больше смысла в происходящих событиях...

Если почувствуете более глубокую связь с собой, с людьми, с Жизнью...

Если станете свободнее выбирать Любовь вместо страха...

значит, эта книга уже исполнила своё предназначение.

Потому что её главная цель — не научить.

Её главная цель — помочь человеку вспомнить.

Вспомнить, что его внутреннее пространство является Причиной его жизни.

Вспомнить свою живую связь с Первоисточником.

Вспомнить, что внутреннее и внешнее никогда не были разделены.

Вспомнить, что вся Жизнь представляет собой Единую Реальность.

И, возможно, самое главное...

вспомнить самого себя.

Добро пожаловать в пространство Живого Сознания.

Путь начинается здесь.

«Добро пожаловать в пространство Живого Сознания. Путь начинается здесь.»

Как пользоваться этой книгой

Эта книга — не учебник.

И не сборник готовых истин.

Она не требует от вас верить каждому слову и не предлагает заменить собственный опыт чужими выводами.

Скорее, она похожа на живой диалог.

Я приглашаю вас не просто читать, а наблюдать.

Не соглашаться автоматически и не спорить автоматически.

А исследовать.

Возможно, какие-то мысли сразу найдут отклик в вашем сердце.

Какие-то вызовут сомнение.

А некоторые станут понятными только спустя время.

Это естественно.

Пожалуйста, не спешите.

После каждой главы позвольте себе остановиться.

Закройте книгу.

Побудьте несколько минут в тишине.

Понаблюдайте за тем, что происходит внутри вас.

Какие мысли появились?

Какие чувства откликнулись?

Какие вопросы родились?

Иногда один честный вопрос способен изменить жизнь сильнее, чем десятки готовых ответов.

В этой книге вы встретите главы для размышления, вопросы для внутреннего исследования и Активации Сознания.

Я предлагаю выполнять их не как обязательные упражнения, а как приглашение к личному опыту.

Не стремитесь пережить что-то необычное.

Не сравнивайте себя с другими.

Не оценивайте, «получилось» у вас или нет.

Самое ценное изменение происходит не тогда, когда появляются яркие ощущения.

Оно происходит тогда, когда постепенно меняется само качество вашего восприятия.

И однажды вы можете заметить, что стали спокойнее смотреть на привычные события.

Что начали видеть больше смысла там, где раньше видели только проблемы.

Что стали чаще выбирать осознанность вместо автоматической реакции.

Именно так рождаются большие внутренние перемены.

Шаг за шагом.

Глава за главой.

Опыт за опытом.

Эта книга не хочет изменить вас.

Она лишь приглашает вспомнить того, кем вы всегда были.

Если это путешествие отзовётся в вашем сердце, значит, мы уже идём по нему вместе.

Живая книга. Новая культура обучения

На протяжении многих веков обучение строилось по одному принципу:

Тот, кто знает, передаёт знания тому, кто не знает.

Такой подход помог человечеству накопить огромный опыт.

Но сегодня становится всё более очевидно, что одних знаний уже недостаточно.

Можно знать очень многое и при этом не понимать самого себя.

Можно помнить тысячи фактов и не уметь осознанно жить.

Можно изучить множество книг и так и не научиться слышать собственное сердце.

Поэтому постепенно рождается новая культура обучения.

Её задача — не наполнить человека информацией.

Её задача — помочь человеку пробудить собственное Сознание.

В такой культуре учитель перестаёт быть единственным носителем истины.

Он становится проводником.

Исследователем.

Спутником на пути.

Он не даёт человеку готовую картину мира.

Он помогает увидеть собственную.

Он не требует согласия.

Он приглашает к исследованию.

Он не воспитывает зависимость.

Он поддерживает зрелость и самостоятельность.

В новой культуре обучения главным становится не объём полученных знаний.

Главным становится качество восприятия.

Потому что именно восприятие определяет, как человек будет понимать знания, принимать решения, строить отношения и создавать свою жизнь.

По-настоящему обученным можно назвать не того, кто знает больше других.

А того, кто научился наблюдать, осознавать, различать, задавать глубокие вопросы и делать собственные зрелые выводы.

Такое обучение невозможно закончить дипломом.

Оно продолжается всю жизнь.

Потому что сама Жизнь становится Учителем.

Каждая встреча становится уроком.

Каждое событие — возможностью глубже узнать себя.

Каждый выбор — шагом к большей осознанности.

Возможно, именно такой становится культура Живого Сознания.

Культура, в которой знания перестают быть конечной целью.

И становятся началом живого внутреннего опыта.

Потому что настоящее образование — это не накопление информации.

Это постепенное раскрытие самого человека.

Что такое Активация Сознания?

Прежде чем вы перейдёте к первой Активации Сознания, мне хочется поделиться тем, какой смысл я вкладываю в само слово «активация».

Сегодня это слово используется очень по-разному.

Иногда под ним понимают передачу особой энергии.

Иногда — получение новых способностей.

Иногда — мгновенное изменение человека.

В этой книге смысл иной.

Для меня активация — это не получение чего-то извне.

Это создание таких внутренних условий, в которых начинает раскрываться то, что всегда присутствовало внутри человека.

Подобно тому как семя не становится деревом благодаря тому, что кто-то вложил в него жизнь, а благодаря тому, что были созданы условия для её проявления, так и Сознание человека постепенно раскрывает свой внутренний потенциал.

Солнце не создаёт жизнь в семени.

Оно помогает ей проявиться.

Вода не создаёт дерево.

Она питает то, что уже существует.

Почва не придумывает корни.

Она даёт им возможность расти.

Так и Активация Сознания не создаёт в человеке новые качества.

Она помогает пробудиться тем качествам, которые уже являются частью его глубинной природы.

Возможно, именно поэтому никто не может «дать» человеку осознанность.

Никто не может передать ему любовь.

Никто не может подарить мудрость.

Но можно создать пространство, в котором человек сам прикоснётся к этим состояниям.

И тогда они перестанут быть красивыми словами.

Они станут его собственным переживанием.

Именно это я называю активацией.

Это не внушение.

Не программирование.

Не отказ от собственного мышления.

Напротив.

Активация приглашает человека стать ещё более внимательным к самому себе.

Она ничего не требует.

Она ничего не навязывает.

Она лишь создаёт условия для встречи человека с самим собой.

Именно поэтому во время активаций я не прошу вас верить каждому слову.

Я приглашаю вас наблюдать.

Если какая-то мысль откликается в вашем сердце — исследуйте её.

Если возникает внутреннее несогласие — исследуйте и его.

Если появляются вопросы — не спешите искать готовые ответы.

Иногда вопрос, прожитый глубоко, становится началом настоящего понимания.

Я предлагаю воспринимать каждую активацию как внутренний эксперимент.

Не над собой.

А вместе с собой.

С уважением к своему опыту.

С открытостью к новым наблюдениям.

С правом остановиться, если почувствуете, что вам нужно больше времени.

И с правом вернуться к ней снова, когда будете готовы.

В этой книге нет цели сделать вас похожими на кого-то.

Есть только одно приглашение.

Постепенно раскрывать то, что уже живёт внутри вас.

Потому что подлинное преображение происходит не тогда, когда человек становится кем-то другим.

Оно происходит тогда, когда он всё полнее становится самим собой.

Именно поэтому дальше вы встретите два вида практик.

Активации Сознания помогают вспомнить, почувствовать и осознать свою глубинную природу.

Активации Преображения помогают воплотить это осознание в повседневной жизни — в мыслях, отношениях, выборе, творчестве и поступках.

Когда понимание соединяется с внутренним переживанием, а переживание становится образом жизни, начинается настоящее преображение.

Возможно, именно в этом и заключается путь человека — не стать кем-то новым, а постепенно раскрыть то, кем он всегда был в глубине своего существа.

Часть 1 Пробуждение Сознания

Глава 1 Внутренние и внешние глаза

Каждый человек рождается с двумя способами познания Мира.

Первый способ хорошо знаком каждому. Мы открываем физические глаза и видим форму. Мы различаем цвета, расстояния, движения, лица людей, красоту природы, восходы и закаты, звёздное небо и бесконечное разнообразие проявленного Мира.

Это внешнее восприятие.

Оно необходимо. Оно позволяет нам жить в материальной реальности, взаимодействовать с другими людьми, творить, строить, создавать, любить и проявлять себя через плотную форму.

Но существует и второй способ познания.

Он не менее реален.

Мы можем закрыть физические глаза и продолжать видеть.

Мы способны вспомнить лицо любимого человека.

Представить морской берег.

Увидеть дом своей мечты.

Ощутить тепло солнечных лучей.

Услышать музыку, которая сейчас не звучит.

Почувствовать любовь ещё до того, как кто-то обнимет нас.

Кто же тогда видит всё это?

Физические глаза закрыты.

Перед ними нет ни моря, ни солнца, ни любимого человека.

И всё же мы продолжаем видеть.

Это значит, что внутри нас существует другое зрение.

Внутренние глаза Сознания.

Именно они позволяют человеку создавать внутренние образы, проживать воспоминания, чувствовать будущее, различать красоту, слышать голос своей совести, ощущать вдохновение и воспринимать то, что ещё не обрело материальную форму.

Внутреннее зрение невозможно обнаружить хирургическим инструментом.

Но каждый человек ежедневно пользуется им.

Когда архитектор представляет ещё не построенное здание.

Когда художник видит картину до первого мазка кисти.

Когда композитор слышит музыку до того, как она прозвучит.

Когда мать чувствует своего ребёнка ещё до его рождения.

Когда учёный внезапно получает озарение.

Когда любящий человек чувствует присутствие близкого за тысячи километров.

Во всех этих случаях сначала появляется внутреннее восприятие.

Лишь затем возникает внешнее воплощение.

Поэтому было бы неверно считать внутренний мир чем-то второстепенным.

Напротив.

Именно внутреннее пространство является мастерской, в которой рождаются все будущие формы.

Каждая книга когда-то была мыслью.

Каждый храм — образом.

Каждая мелодия — внутренним звучанием.

Каждое открытие — тихим озарением.

Каждая цивилизация сначала существовала как идея в чьём-то сознании.

Даже наша собственная жизнь ежедневно начинается именно внутри.

Прежде чем сделать шаг, мы принимаем внутреннее решение.

Прежде чем произнести слово, оно рождается в нашем сознании.

Прежде чем изменить свою судьбу, мы изменяем своё восприятие.

Внутреннее всегда предшествует внешнему.

Именно поэтому человек обладает великой творческой силой.

Не потому, что способен изменять материю усилием мысли.

А потому, что способен изменять самого себя.

А изменяя своё восприятие, он начинает иначе взаимодействовать с Миром.

Меняются его решения.

Меняются поступки.

Меняются отношения.

Меняется качество внимания.

Меняются выборы.

А вместе с этим постепенно изменяется и сама проживаемая им реальность.

Сегодня многие люди привыкли доверять только тому, что можно увидеть внешними глазами.

Но если задуматься глубже, станет очевидно: сами внешние глаза не понимают того, что видят.

Они лишь принимают свет.

Они подобны окну.

Смотрит не глаз.

Смотрит Сознание.

Именно Сознание узнаёт знакомое лицо.

Именно Сознание наделяет увиденное смыслом.

Именно Сознание решает, красиво это или некрасиво, опасно или безопасно, важно или незначительно.

Получается удивительная вещь.

Даже внешний мир мы воспринимаем не глазами.

Мы воспринимаем его через Сознание.

Физические органы чувств лишь передают информацию.

Настоящее восприятие всегда происходит внутри.

И здесь открывается один из важнейших законов человеческой жизни.

Мы никогда не соприкасаемся с Миром напрямую.

Мы соприкасаемся с тем, как наше Сознание воспринимает этот Мир.

Именно поэтому два человека могут смотреть на одно и то же событие и видеть совершенно разные картины.

Для одного трудность становится катастрофой.

Для другого — возможностью.

Для одного перемены означают потерю.

Для другого — начало новой жизни.

Внешнее событие остаётся одним и тем же.

Меняется только воспринимающее Сознание.

И вместе с ним меняется весь проживаемый Мир.

Вот почему работа с восприятием является не уходом от реальности, а самым глубоким способом взаимодействия с ней.

Когда меняется восприятие, человек начинает видеть то, что прежде оставалось скрытым.

Он замечает новые возможности.

Начинает слышать собственную интуицию.

Легче различает, что идёт из глубины его существа, а что является лишь привычкой, страхом или усвоенной программой.

Постепенно внутренние и внешние глаза перестают спорить друг с другом.

Они начинают сотрудничать.

Внутренние глаза помогают увидеть смысл.

Внешние глаза помогают воплотить этот смысл в материальном мире.

Так рождается целостное Сознание.

Человек больше не разделяет духовное и материальное.

Он понимает, что внутреннее и внешнее — не противоположности.

Это два взгляда одного и того же Живого Сознания.

Когда они соединяются, человек перестаёт быть наблюдателем случайной жизни.

Он становится её осознанным участником и творцом.

Именно с этого момента начинается настоящее возвращение к самому себе.

Глава 2 Великий разрыв Сознания

Если внутреннее и внешнее восприятие изначально были единым целым, то почему сегодня большинство людей воспринимает их как два разных мира?

Почему мы доверяем тому, что можно увидеть физическими глазами, и сомневаемся в том, что рождается внутри нас?

Когда произошло это разделение?

И было ли оно ошибкой?

Возможно, ответ намного глубже, чем кажется.

Представьте себе маленького ребёнка.

Для него весь Мир живой.

Он разговаривает с игрушками.

Слушает ветер.

Видит лица в облаках.

Чувствует настроение деревьев.

Он легко представляет будущее и столь же легко возвращается в настоящее.

Для него воображение и реальность ещё не разделены.

Внутреннее и внешнее свободно перетекают друг в друга.

Но постепенно человек взрослеет.

Его начинают учить тому, как устроен Мир.

Ему объясняют, что реально только то, что можно измерить.

Что существует лишь то, что можно доказать.

Что истинным является только внешнее.

А внутренний мир — это фантазии, эмоции, субъективные переживания.

Шаг за шагом человек начинает отворачиваться от самого себя.

Он всё чаще смотрит наружу, чтобы понять, кто он.

Он ищет ответы не в своём внутреннем переживании, а во мнении окружающих.

Постепенно внешний мир становится главным судьёй.

Именно он начинает определять ценность человека.

Нас оценивают по внешности.

По возрасту.

По профессии.

По уровню дохода.

По количеству достижений.

По статусу.

По мнению общества.

И почти никогда — по глубине нашего Сознания.

Человек начинает жить так, словно его существование зависит исключительно от внешних обстоятельств.

Если обстоятельства благоприятны — он счастлив.

Если обстоятельства меняются — вместе с ними меняется и ощущение самого себя.

Так внешний Мир становится хозяином внутреннего состояния.

Но именно в этот момент происходит самое важное.

Человек забывает, что источник его восприятия находится внутри.

Он начинает жить отражениями.

Подобно человеку, который всю жизнь рассматривает себя только в зеркале и однажды забывает повернуться к самому себе.

Так возникает разделённое Сознание.

Внутреннее перестаёт вести.

Внешнее начинает управлять.

Но было ли это случайностью?

Я не думаю.

Любое развитие Сознания проходит через этап разделения.

Чтобы вновь обрести целостность, иногда необходимо сначала пережить опыт разделённости.

Подобно тому как ребёнок однажды отделяется от матери, чтобы научиться быть самостоятельным.

Подобно тому как семя должно расколоться, чтобы из него выросло дерево.

Подобно тому как вдох сменяется выдохом.

Разделение не всегда является трагедией.

Иногда оно становится началом нового уровня осознания.

Человечество долгое время исследовало внешний Мир.

Мы научились строить города.

Создали удивительные технологии.

Открыли законы природы.

Научились летать.

Заглянули в глубины космоса.

Это был великий этап развития внешнего Сознания.

Но одновременно мы почти перестали исследовать внутренний Космос.

Мы научились покорять пространство.

Но разучились понимать самих себя.

Мы стали невероятно сильными во внешнем.

И удивительно беспомощными во внутреннем.

Именно поэтому современный человек может обладать огромными знаниями и при этом не понимать, чего действительно хочет его Душа.

Может иметь тысячи знакомств и чувствовать глубокое одиночество.

Может обладать властью и испытывать внутреннюю пустоту.

Может добиться успеха и не чувствовать радости.

Это происходит потому, что внешнее развитие значительно опередило внутреннее.

Но, возможно, именно сейчас этот этап подходит к завершению.

Мы всё чаще задаём вопросы, которые невозможно решить только логикой.

Кто я?

Для чего я живу?

Что такое Сознание?

Почему мои внутренние переживания влияют на то, как я воспринимаю Мир?

Почему изменение отношения к происходящему способно изменить саму жизнь?

Эти вопросы рождаются не случайно.

Они становятся признаками того, что внутреннее Сознание начинает пробуждаться.

И тогда человек делает удивительное открытие.

Ему больше не нужно выбирать между внутренним и внешним.

Он начинает понимать, что внешний Мир не является его противником.

Он становится зеркалом.

Не источником человека.

А его отражением.

Это понимание меняет всё.

Потому что в этот момент человек перестаёт бесконечно исправлять отражение.

И начинает обращаться к тому, кто стоит перед зеркалом.

Именно здесь начинается настоящее возвращение.

Не назад.

А вперёд — к новой целостности.

К тому состоянию, в котором внутреннее и внешнее Сознание вновь начинают жить как единое живое пространство.

И, возможно, именно ради этого опыта разделения мы когда-то и отправились в своё великое путешествие.

Глава 3 Почему разделение было необходимо?

Если посмотреть на этот путь с более высокой точки зрения, становится очевидно, что внешнее Сознание никогда не было ошибкой.

Оно было этапом взросления.

Подобно тому как ребёнок рождается из материнского лона и постепенно начинает осознавать окружающий Мир, Сознание человека также проходит путь раскрытия.

Вначале оно полностью погружено в Единство.

Затем приходит опыт разделения.

Появляется ощущение «Я» и «Мир».

«Внутри» и «снаружи».

«Я» и «Другие».

Благодаря этому человек начинает видеть себя словно со стороны.

Внешний Мир становится зеркалом, в котором Сознание постепенно узнаёт собственное отражение.

Каждая встреча с другим человеком помогает лучше понять самого себя.

Каждая жизненная ситуация раскрывает то, что прежде оставалось незамеченным.

Каждая радость показывает, что действительно наполняет наше Сердце.

Каждая боль обнаруживает то, что ещё нуждается в исцелении.

Так внешний Мир становится великим Учителем внутреннего Мира.

Он ничего не создаёт внутри нас.

Он лишь помогает увидеть то, что уже присутствует в глубине нашего Сознания.

Если внутри живёт Любовь, внешний Мир обязательно даст возможность её проявить.

Если внутри живёт страх, жизнь также создаст обстоятельства, в которых этот страх станет видимым.

Если внутри присутствует свобода, человек будет находить возможности для её проявления даже в самых непростых условиях.

Если внутри существует ограничение, оно тоже однажды станет очевидным.

Так внешний Мир постепенно раскрывает человеку содержание его внутреннего Мира.

Поэтому внешний опыт нельзя считать ошибкой.

Без него внутреннее Сознание оставалось бы непознанным.

Подобно тому как невозможно увидеть собственное лицо без отражения, невозможно полностью осознать своё внутреннее состояние, не соприкоснувшись с внешней жизнью.

Именно поэтому материя обладает огромной ценностью.

Она становится пространством проявления Сознания.

В ней невидимое становится видимым.

Потенциальное становится переживаемым.

Замысел становится опытом.

Любовь становится поступком.

Вера становится действием.

Сознание становится Жизнью.

Поэтому задача человека состоит не в том, чтобы отказаться от внешнего Мира.

И не в том, чтобы навсегда уйти во внутреннее пространство.

Истинная задача — восстановить их союз.

Когда внутреннее Сознание вновь занимает место Источника, а внешнее становится его живым отражением, человек начинает жить в согласии с самим собой.

Он перестаёт искать себя во внешнем.

И начинает узнавать себя через внешнее.

Это два совершенно разных пути.

В первом случае человек становится зависимым от обстоятельств.

Во втором — обстоятельства становятся его учителями.

И тогда происходит удивительная перемена.

Человек перестаёт бороться с Миром.

Он начинает сотрудничать с ним.

Потому что понимает:

каждая встреча,

каждое событие,

каждый выбор,

каждая радость,

каждая трудность —

становятся возможностью глубже узнать самого себя.

Так внешнее Сознание исполняет своё великое предназначение.

Оно помогает внутреннему Сознанию вспомнить, кем оно было всегда.

И однажды наступает момент, когда ученик становится взрослым.

Когда зеркало уже выполнило свою задачу.

Когда человек перестаёт искать Источник во внешнем Мире и обнаруживает, что Он всё это время сиял внутри него.

Именно с этого мгновения начинается возвращение к своей истинной природе.

Глава 4 Причина и Следствие

Пожалуй, одна из самых важных способностей человека — научиться различать Причину и Следствие.

На протяжении жизни мы настолько привыкаем смотреть на внешний Мир, что постепенно начинаем считать его причиной всего происходящего.

Мы говорим:

«Этот человек сделал меня счастливым.»

«Из-за этой ситуации я страдаю.»

«Если у меня будет больше денег, я стану спокойнее.»

«Когда меня признают, тогда я почувствую свою ценность.»

Нам кажется, что именно внешний Мир определяет наше внутреннее состояние.

Но если внимательно посмотреть на свою жизнь, можно заметить удивительную закономерность.

Одно и то же событие вызывает совершенно разные переживания у разных людей.

Для одного человека перемены становятся источником вдохновения.

Для другого — причиной страха.

Одни воспринимают одиночество как возможность встретиться с собой.

Другие — как наказание.

Одни видят в ошибке новый опыт.

Другие — подтверждение собственной несостоятельности.

Само событие остаётся одним и тем же.

Меняется только Сознание, которое его воспринимает.

Именно поэтому внешний Мир нельзя назвать причиной нашего внутреннего состояния.

Он становится следствием встречи нашего Сознания с жизнью.

И одновременно — зеркалом, позволяющим увидеть то, что уже присутствует внутри нас.

Именно поэтому внешний Мир обладает огромной ценностью.

Он показывает нам, что происходит в глубине нашего внутреннего пространства.

Не для того, чтобы осудить нас.

Не для того, чтобы наказать.

А для того, чтобы сделать невидимое — видимым.

Каждая встреча становится возможностью увидеть свои убеждения.

Каждая трудность раскрывает скрытые страхи.

Каждая радость показывает, чему открыто наше Сердце.

Каждый конфликт помогает обнаружить то, что ещё нуждается в понимании и преображении.

Внешний Мир становится языком, на котором внутреннее Сознание разговаривает с самим собой.

Именно поэтому зрелое Сознание постепенно перестаёт бороться со Следствием.

Оно начинает исследовать Причину.

Не потому, что обвиняет себя.

А потому, что понимает:

именно в пространстве Причины рождается настоящая свобода.

Следствие уже произошло.

Оно показывает результат.

Но Причина продолжает жить внутри нас.

И именно её мы способны осознать, преобразить и наполнить новым смыслом.

Когда человек возвращается к Причине, он перестаёт быть заложником обстоятельств.

Он становится участником собственного становления.

Он начинает понимать, что внешний Мир не управляет его жизнью.

Он помогает ему увидеть самого себя.

И тогда возникает удивительное чувство благодарности.

Благодарности не только за радостные события.

Но и за те встречи, которые помогли увидеть то, что долго оставалось скрытым.

Именно так внешнее Сознание исполняет своё предназначение.

Оно становится пространством опыта.

А внутреннее Сознание остаётся пространством рождения.

Одно не может существовать без другого.

Причина рождает Следствие.

Следствие раскрывает Причину.

Так замыкается великий круг Жизни.

И именно в этом круге Сознание взрослеет, вспоминает себя и постепенно возвращается к своей истинной природе.

Глава 5 Истинная Свобода

Что такое свобода?

Каждый человек хотя бы однажды задавал себе этот вопрос.

Для одних свобода — это отсутствие ограничений.

Для других — возможность выбирать.

Для третьих — независимость от других людей или обстоятельств.

Но существует свобода, которая предшествует всем остальным.

Это свобода Сознания.

Истинная свобода начинается не тогда, когда исчезают внешние ограничения.

Она начинается тогда, когда человек перестаёт считать внешние обстоятельства причиной самого себя.

До тех пор, пока источник нашего состояния находится во внешнем Мире, мы неизбежно остаёмся зависимыми от него.

Если моё счастье зависит от поведения другого человека — значит, этот человек управляет моим внутренним состоянием.

Если моя ценность зависит от признания окружающих — значит, моя свобода принадлежит их мнению.

Если мой покой определяется количеством денег, успехом или обстоятельствами, значит, я передала право управлять своим внутренним Миром тому, что постоянно меняется.

Но всё меняется.

Меняются люди.

Меняются отношения.

Меняются эпохи.

Меняется тело.

Меняются обстоятельства.

Если мы строим своё внутреннее состояние на том, что неизбежно изменяется, вместе с ним будет постоянно колебаться и наше ощущение себя.

Поэтому настоящая свобода не означает отказ от внешнего Мира.

Она означает возвращение Источника внутрь себя.

Это не отказ от любви.

А понимание, что любовь рождается прежде всего в Сердце.

Это не отказ от творчества.

А осознание, что творчество начинается в Сознании.

Это не отказ от отношений.

А понимание, что зрелые отношения становятся встречей двух внутренне свободных людей, а не попыткой восполнить собственную пустоту.

Свобода — это не отсутствие взаимодействия.

Свобода — это способность взаимодействовать, не теряя самого себя.

Когда человек вспоминает, что Причина находится внутри него, происходит удивительная перемена.

Он перестаёт жить в режиме постоянной реакции.

Он начинает жить в пространстве осознанного выбора.

Между тем, что происходит снаружи, и тем, как он отвечает на происходящее, появляется пространство.

Именно в этом пространстве рождается свобода.

Не событие определяет человека.

А человек определяет, какое значение придаст этому событию.

Не обстоятельства создают его восприятие.

А восприятие определяет, каким станет его опыт.

Так человек постепенно возвращает себе величайший дар, данный ему от рождения,
— способность быть Причиной собственной жизни.

Это не означает контроль над всем происходящим.

Это означает ответственность за качество своего Сознания.

Потому что именно из него рождаются мысли.

Из мыслей — выбор.

Из выбора — действия.

Из действий — опыт.

Из опыта — мудрость.

И тогда свобода перестаёт быть борьбой за независимость.

Она становится естественным состоянием зрелого Сознания.

Свободен не тот, у кого нет препятствий.

Свободен тот, кто даже среди любых обстоятельств способен помнить, Кто Он Есть,
сохранять связь со своим внутренним Источником и осознанно выбирать, что он
принесёт в этот Мир.

В этом и заключается подлинная свобода.

Свобода быть Причиной.

Свобода творить.

Свобода любить.

Свобода осознавать.

Свобода быть собой.

Глава 6 Почему свобода является величайшим Даром?

Если внимательно посмотреть на Жизнь, можно заметить удивительную закономерность.

Ничто по-настоящему живое не рождается из принуждения.

Нельзя заставить человека искренне любить.

Нельзя приказать вдохновению прийти.

Нельзя принудить Душу к творчеству.

Можно заставить выполнить действие.

Но невозможно заставить родиться Любовь.

Потому что Любовь всегда свободна.

Именно поэтому свобода является не просто одним из законов Жизни.

Она является её необходимым условием.

Если бы человек был лишён свободы выбора, он никогда не смог бы стать настоящим соучастником Творения.

Он мог бы лишь исполнять заранее определённую программу.

Но тогда исчезло бы самое удивительное — возможность осознанного сотворчества.

Возможно, именно поэтому человеку была дана свобода.

Не для того, чтобы бесконечно выбирать между добром и злом.

И не для того, чтобы постоянно проходить испытания.

А для того, чтобы однажды самому открыть в себе способность творить.

Любовь становится Любовью только тогда, когда её можно не выбирать.

Доброта становится добротой только тогда, когда существует возможность поступить иначе.

Истина становится Истиной только тогда, когда человек приходит к ней своим

внутренним опытом, а не потому, что кто-то заставил его в неё поверить.

Именно поэтому свобода и ответственность не противоречат друг другу.

Они рождаются одновременно.

Когда человек становится Причиной, он естественным образом начинает понимать ценность каждого своего выбора.

Потому что любой выбор становится началом нового пути.

Но здесь важно увидеть ещё одну грань.

Свобода не означает вседозволенность.

Она не освобождает человека от последствий.

Напротив.

Она делает человека осознанным участником великого закона Причины и Следствия.

Каждая мысль становится семенем.

Каждое намерение — направлением.

Каждое действие — проявлением внутреннего состояния.

Каждое переживание — возможностью глубже узнать самого себя.

И тогда жизнь перестаёт быть случайностью.

Она становится непрерывным диалогом между Сознанием и Творением.

Человек постепенно понимает, что свобода была дана ему не для борьбы с Миром.

Она была дана ему для сотрудничества с Жизнью.

Для сотрудничества с самим собой.

Для сотрудничества с Источником.

Возможно, именно в этом и заключается высшее предназначение человека.

Не быть безупречным.

Не быть всемогущим.

Не быть всезнающим.

А быть живым существом, которое свободно выбирает Любовь, осознанность и созидание.

Именно такой выбор превращает свободу в величайший Дар.

И именно этот Дар постепенно возвращает человека домой — к самому себе и к своему Источнику.

Глава 7 Когда внимание покидает себя

Возможно, самая большая перемена в истории человека произошла не тогда, когда он научился говорить.

И не тогда, когда построил первые города.

Она произошла значительно раньше — в тот момент, когда его внимание постепенно перестало быть обращено внутрь себя и почти полностью устремилось во внешний Мир.

Само по себе внимание удивительно.

Куда оно направлено, туда начинает течь наша жизненная энергия.

Там рождается опыт.

Там формируется восприятие.

Там постепенно возникает наша реальность.

Пока человек сохраняет связь с внутренним и внешним сознанием одновременно, его восприятие остаётся целостным.

Он видит внешний Мир.

И одновременно чувствует себя.

Он замечает события.

И одновременно наблюдает, что происходит внутри него.

Но если всё внимание оказывается захвачено только внешними обстоятельствами, постепенно происходит почти незаметная перемена.

Человек начинает видеть всё вокруг, кроме самого себя.

Он знает, что думают другие.

Но перестаёт слышать собственное сердце.

Он замечает изменения во внешнем Мире.

Но перестаёт замечать изменения своего внутреннего состояния.

Он всё больше изучает окружающую действительность.

Но всё меньше исследует собственное Сознание.

Так рождается странное чувство внутренней пустоты.

Не потому, что внутри действительно ничего нет.

А потому, что внимание перестало туда возвращаться.

Возможно, именно поэтому многие люди всю жизнь ищут то, что никогда не было потеряно.

Они ищут любовь.

Смысл.

Покой.

Силу.

Признание.

Хотя источник всего этого продолжает жить внутри них.

Вопрос не в том, исчез ли внутренний Мир.

Вопрос в том, куда сейчас направлено наше внимание.

Попробуйте ненадолго остановиться и задать себе простой вопрос:

Где находится моё внимание прямо сейчас?

Оно полностью занято внешними событиями?

Или часть его мягко присутствует внутри, наблюдая за моими чувствами, мыслями, дыханием и состоянием?

Возможно, именно с этого вопроса начинается возвращение.

Не возвращение в прошлое.

Не отказ от внешнего Мира.

А возвращение к самому себе.

Потому что внимание — это мост.

Куда оно направлено, там постепенно раскрывается Жизнь.

И, возможно, настоящее искусство жить заключается не в том, чтобы выбрать между внутренним и внешним.

А в том, чтобы научиться присутствовать в обоих мирах одновременно.

Именно тогда внутреннее сознание перестаёт быть забытым.

А внешнее сознание перестаёт быть одиноким.

И между ними снова рождается живой диалог.

С этого диалога начинается путь к целостности.

Глава 8 Когда слова становятся живыми

Наверное, каждый из нас хотя бы однажды переживал это удивительное состояние.

Мы читаем книгу.

Слушаем музыку.

Разговариваем с близким человеком.

И вдруг одно единственное слово словно открывает внутри нас дверь, о существовании которой мы даже не подозревали.

Само слово не изменилось.

Но изменились мы.

Именно поэтому я не считаю, что слова обладают собственной магической силой.

Их настоящая сила рождается в момент встречи с живым Сознанием.

Одни и те же строки один человек прочитает равнодушно.

Другой — запомнит на всю жизнь.

Не потому, что слова были разными.

А потому, что внутреннее состояние читающего было разным.

Когда Сознание готово, слово становится ключом.

Не потому, что оно что-то создаёт.

А потому, что оно помогает открыть то, что уже существовало внутри человека.

Именно поэтому в этой книге нет задачи убедить вас.

Есть желание предложить слова, которые, возможно, однажды станут для вас такими ключами.

Некоторые главы вы, вероятно, прочитаете один раз.

К другим захотите вернуться спустя месяцы или даже годы.

И, возможно, вы с удивлением обнаружите, что понимаете их совсем иначе.

Не потому, что изменился текст.

А потому, что изменилось ваше восприятие.

В этом заключается удивительное свойство живых книг.

Они растут вместе со своим читателем.

Каждое новое прочтение становится новой встречей.

Не только с текстом.

Прежде всего — с самим собой.

Поэтому я не стремилась написать книгу, в которой будут собраны ответы на все вопросы.

Мне хотелось создать пространство, в котором каждый сможет услышать свои собственные ответы.

Возможно, именно поэтому после некоторых глав вам захочется ненадолго закрыть книгу.

Не потому, что чтение закончено.

А потому, что разговор продолжается.

Только теперь он происходит внутри вас.

Если это случится хотя бы однажды, значит, книга уже стала живой.

Не потому, что её написал автор.

А потому, что её продолжило ваше собственное Сознание.

Часть II Пространство Преображения

Глава 9 Что такое Преображение?

Когда люди слышат слово «преображение», многие представляют себе радикальные перемены.

Словно однажды человек должен перестать быть собой и превратиться в кого-то нового.

Но, возможно, настоящее преобразование происходит совсем иначе.

Посмотрите на семя.

Когда оно становится деревом, оно не перестаёт быть собой.

Оно лишь раскрывает то, что с самого начала было заложено в его природе.

Гусеница, становясь бабочкой, не теряет своей сущности.

Она проходит путь её раскрытия.

Ребёнок, взрослея, не становится другим существом.

Он постепенно проявляет те возможности, которые были даны ему с самого рождения.

Возможно, и человек устроен подобным образом.

В глубине каждого из нас уже существует огромный внутренний потенциал.

Не как готовый результат.

А как возможность.

Преображение — это постепенное раскрытие этой возможности.

Поэтому настоящий путь начинается не с вопроса:

«Кем я должен стать?»

А с другого вопроса:

«Что во мне уже живо и ждёт своего проявления?»

Этот вопрос меняет направление поиска.

Мы перестаём искать новую личность.

Мы начинаем узнавать свою глубинную природу.

И тогда оказывается, что преображение не требует войны с собой.

Ему не нужны осуждение, чувство вины или бесконечная попытка соответствовать чужим ожиданиям.

Оно начинается с принятия.

Не с пассивного согласия оставить всё как есть.

А с честного признания того, где я нахожусь сейчас.

Только то, что принято, может быть по-настоящему осознано.

И только то, что осознано, может естественно преобразиться.

Поэтому преображение — это не отрицание прошлого.

Прошлое становится частью нашего опыта.

Не отрицание тела.

Тело становится живым участником нашего пути.

Не отрицание эмоций.

Эмоции становятся языком, через который мы начинаем лучше понимать себя.

Не отрицание мира.

Мир становится пространством, где внутреннее постепенно воплощается во внешнем.

Преображение не разделяет.

Оно соединяет.

Оно не отвергает человеческое ради духовного.

И не забывает о духовном, растворяясь в материальном.

Оно возвращает их в живой диалог.

Возможно, именно поэтому настоящее преобразование невозможно завершить однажды и навсегда.

Это не конечная точка.

Это образ жизни.

Каждый день мы немного яснее видим.

Немного глубже чувствуем.

Немного свободнее выбираем.

Немного честнее любим.

И постепенно замечаем, что меняется не только наша жизнь.

Меняется сам способ, которым мы её проживаем.

Наверное, именно это и можно назвать настоящим преобразованием.

Не стать кем-то другим.

А всё полнее становиться собой.

И, возможно, однажды мы поймём, что в этом и заключалась наша самая глубокая мечта.

Не искать новую природу.

А позволить раскрыться той, которая всегда была нашей.

Преобразование — это не путь от несовершенства к совершенству.

Это путь от забытости к воспоминанию.

От разделённости — к целостности.

От страха — к свободе.

От автоматизма — к осознанному присутствию.

Глава 10. Сила Пространства

В природе почти никогда не возникает вопрос, способен ли желудь стать дубом.

Мы знаем, что способен.

Но мы также знаем, что многое зависит от условий, в которых он растёт.

Свет.

Вода.

Почва.

Время.

Всё это не создаёт дуб.

Оно помогает раскрыться тому, что уже содержится внутри семени.

Человек устроен удивительно похожим образом.

В каждом из нас с рождения присутствует множество возможностей.

Способность любить.

Способность творить.

Способность понимать.

Способность сострадать.

Способность быть свободным.

Но раскрываются они по-разному.

Не потому, что один человек лучше другого.

А потому, что каждый развивается в своём жизненном пространстве.

С самого детства нас формируют слова, которые мы слышим.

Отношения, которые мы проживаем.

Среда, в которой мы растём.

Культура, частью которой становимся.

Мы учимся не только через объяснения.

Мы учимся через атмосферу.

Через то, как на нас смотрят.

Через то, как нас слушают.

Через то, чувствовали ли мы, что можем быть собой.

Именно поэтому пространство обладает огромной силой.

Оно незаметно формирует качество нашего внутреннего мира.

Пространство, наполненное страхом, постепенно учит человека защищаться.

Пространство, наполненное постоянным осуждением, рождает привычку скрывать себя.

Пространство, в котором нет права ошибаться, делает ошибку страшнее самой жизни.

Но существует и другое пространство.

Пространство, в котором можно задавать вопросы.

Можно исследовать.

Можно сомневаться.

Можно ошибаться.

Можно расти.

Не потому, что всё разрешено.

А потому, что достоинство человека не зависит от того, на каком этапе своего пути он находится.

Такое пространство не избавляет человека от ответственности.

Оно делает ответственность возможной.

Потому что зрелость редко рождается из страха.

Гораздо чаще она рождается там, где человек чувствует уважение к своей свободе и поддержку в своём поиске.

Возможно, именно поэтому настоящее обучение начинается не с передачи знаний.

Оно начинается с создания пространства.

Пространства, в котором человеку не страшно быть честным.

Не страшно признаться, что он чего-то не знает.

Не страшно изменить своё мнение.

Не страшно стать ближе к самому себе.

И тогда происходит удивительная перемена.

Меняется не только человек.

Меняется сама среда, которую он создаёт вокруг себя.

Его слова становятся внимательнее.

Его отношения — глубже.

Его решения — осознаннее.

Его присутствие начинает поддерживать других людей.

Так пространство продолжает рождать пространство.

И, возможно, именно так постепенно рождается новая культура.

Не через принуждение.

Не через борьбу.

А через людей, которые сами становятся живым пространством для преображения — сначала для себя, а затем и для тех, кто рядом.

«Всё живое раскрывается в подходящей среде. Поэтому величайший дар, который мы можем подарить друг другу, — это пространство, в котором человек может безопасно исследовать, осознавать и постепенно раскрывать свою подлинную природу.

Глава 11 Духовное Сердце — пространство равновесия

Постепенно исследуя внутреннее и внешнее сознание, мы можем заметить, что речь идёт не только о двух способах восприятия.

Перед нами раскрываются два пространства нашей жизни.

Внутреннее пространство — это пространство Причины.

Именно здесь рождаются смыслы.

Намерения.

Выбор.

Любовь.

Вера.

Образы будущего.

Именно здесь начинается всё, что позже становится нашей жизнью.

Внешнее пространство — это пространство Следствия.

Здесь внутреннее становится видимым.

Здесь намерение встречается с действием.

Мысль становится словом.

Слово становится поступком.

А поступок постепенно превращается в опыт.

Ни одно из этих пространств не является более важным.

Они подобны двум берегам одной реки.

Внутреннее пространство без воплощения может остаться лишь прекрасной возможностью.

Внешнее пространство без внутренней причины постепенно теряет направление и смысл.

Поэтому задача человека состоит не в том, чтобы выбрать одно из них.

А в том, чтобы научиться жить в их живом согласии.

Но возникает вопрос:

Что удерживает это согласие?

Что становится центром, вокруг которого внутреннее и внешнее могут сохранять равновесие?

Мне кажется, этим центром является Духовное Сердце.

Я говорю не только о сердце как о символе чувств.

Я говорю о внутреннем центре человеческого Сознания.

О том месте, где встречаются глубинное знание, любовь, свобода и ответственность.

Именно отсюда человек способен одновременно чувствовать внутреннюю тишину и присутствовать в мире действий.

Именно здесь Причина начинает осознавать своё Следствие.

И Следствие возвращает Причину к ещё большей ясности.

Духовное Сердце не отвергает ни внутренний, ни внешний мир.

Оно соединяет их.

Оно напоминает человеку, что мысль без воплощения остаётся возможностью.

Но и действие без осознанной причины легко превращается в автоматизм.

Поэтому зрелость рождается не в преобладании одного пространства над другим.

Она рождается в их равновесии.

Именно здесь особое значение приобретает связь с Центральным Солнцем.

В этой книге Центральное Солнце является образом Первоисточника Жизни — той реальности, из которой рождается всё существующее и с которой человек стремится восстановить живую внутреннюю связь.

Когда наше внимание возвращается к этому Источнику, Духовное Сердце постепенно становится яснее.

Оно перестаёт быть захваченным страхом, постоянной реакцией или внутренним шумом.

Оно начинает вспоминать своё естественное состояние.

И тогда человек уже не пытается управлять жизнью только силой ума или эмоций.

Он учится жить из внутреннего центра.

Из пространства, где свобода соединяется с ответственностью.

Любовь — с мудростью.

Созерцание — с действием.

Причина — со Следствием.

Возможно, именно в этом заключается одно из важнейших искусств человеческой жизни.

Не уходить только во внутренний мир.

И не растворяться полностью во внешнем.

А вновь и вновь возвращаться в Духовное Сердце.

Потому что именно оно становится живым пространством равновесия.

Из него рождается внутреннее намерение.

Через него оно воплощается во внешнем мире.

И к нему человек всегда может вернуться, чтобы вновь обрести ясность, целостность и направление своего пути.

Возможно, поэтому настоящее преобразование начинается не с изменения внешних обстоятельств и не с отказа от них.

Оно начинается с восстановления внутреннего центра.

И когда Духовное Сердце становится живым центром нашего Сознания, внутреннее и внешнее пространство перестают противостоять друг другу.

Они начинают сотрудничать.

Именно тогда жизнь постепенно превращается в единое пространство осознанного творения.

Глава 12 Внутреннее и Внешнее пространство

Два мира, которые всегда жили в нас

В каждом человеке одновременно существуют два мира.

Один мир находится снаружи. Мы видим его глазами, слышим ушами, ощущаем телом. Мы соприкасаемся с предметами, людьми, событиями и плотными формами. Этот мир кажется нам очевидным, материальным и объективным. Именно его нас научили считать единственной настоящей реальностью.

Но существует и другой мир.

Он находится внутри нас.

Мы видим его не физическими, а внутренними глазами. Там рождаются образы, чувства, смыслы, воспоминания, предчувствия, желания и намерения. Там мы разговариваем с собой, переживаем любовь, создаём мечты, видим возможное будущее и ощущаем то, что невозможно потрогать руками.

Этот внутренний мир всегда был с нами.

Даже ребёнок знает о его существовании. Он свободно соединяет воображаемое и проявленное. Он может видеть живое в дереве, чувствовать сознание пространства, разговаривать с невидимыми существами, создавать целые вселенные и переживать их как настоящие.

Для ребёнка между внутренним и внешним миром ещё нет непреодолимой стены.

Но постепенно ему объясняют, что существует только то, что можно увидеть внешними глазами, измерить, доказать и показать другим людям.

Ему говорят:

«Это только твоё воображение».

«Тебе показалось».

«Не выдумывай».

«Вернись в реальность».

Так человек постепенно перестаёт доверять своим внутренним глазам.

Он продолжает чувствовать внутренний мир, но начинает считать его менее значимым. Его живые образы превращаются в фантазии. Его предчувствия — в случайность. Его глубокое знание — в необоснованное предположение. Его внутренний голос — в нечто, что необходимо заглушить логикой, правилами и мнением окружающих.

И тогда происходит разделение Сознания.

Внутреннее восприятие отделяется от внешнего.

Живое воображение перестаёт участвовать в создании материальной реальности. Человек начинает смотреть наружу, чтобы понять, кто он, чего достоин, чего должен желать и как ему следует жить.

Он ищет подтверждение себя во внешнем мире.

В деньгах.

В успехе.

В статусе.

В отношениях.

В признании.

В оценках других людей.

Он уже не создаёт внешний мир изнутри. Напротив, внешний мир начинает формировать его внутреннее состояние.

Если обстоятельства складываются благоприятно, человек разрешает себе радоваться.

Если его признают, он чувствует свою ценность.

Если его выбирают, он ощущает себя любимым.

Если у него есть деньги, он чувствует безопасность.

Если внешний мир отвергает его, он начинает отвергать самого себя.

Так причина и следствие меняются местами.

Сознание забывает, что именно оно является источником восприятия, смысла, выбора и направления жизни. Человек начинает верить, что внешний мир создаёт его

внутреннюю реальность.

Но это забвение не является окончательным.

Внутри каждого из нас продолжает жить память о целостном восприятии.

Мы чувствуем её в моменты вдохновения.

В творчестве.

Во сне.

В любви.

В глубокой тишине.

В тех состояниях, когда граница между внутренним и внешним на мгновение исчезает.

Иногда человек представляет что-либо очень ясно — и затем встречает это в своей жизни.

Иногда он заранее чувствует событие, разговор или перемену.

Иногда внутренний образ становится началом нового проекта, произведения, отношений или целого жизненного пути.

И тогда человек начинает вспоминать:

внутренний мир не является пустой фантазией.

Он является пространством, в котором формируется наше восприятие реальности.

Здесь рождается намерение.

Здесь появляется выбор.

Здесь создаётся отношение к происходящему.

Здесь человек решает, во что он будет верить.

А то, во что человек истинно верит, постепенно становится основой той реальности, которую он способен воспринимать, поддерживать и создавать.

Внутреннее и внешнее Сознание никогда не были врагами.

Они являются двумя способами познания Единой Реальности.

Внутреннее Сознание воспринимает энергию, образ, смысл и возможность.

Внешнее Сознание соприкасается с формой, плотностью, действием и результатом.
Внутреннее рождает.

Внешнее проявляет.

Внутреннее создаёт направление.

Внешнее позволяет пережить созданное в материальном мире.

Разрыв между ними не является естественным состоянием человека.

Это искажение восприятия, которое можно исправить.

Для этого не требуется бороться с собой, отвергать внешний мир или уходить от материальной жизни. Необходимо лишь вернуть каждому уровню Сознания его истинное место.

Внешний мир не должен управлять внутренним.

Он должен отражать его.

Живое воображение не должно быть отделено от действия.

Оно должно стать источником осознанного творения.

Внутренний образ должен соединиться с выбором.

Выбор — с намерением.

Намерение — с действием.

А действие — с материальным воплощением.

Пришло время восстановить эту связь.

Пришло время вновь открыть внутренние глаза.

Не для того, чтобы перестать видеть внешний мир, а для того, чтобы видеть его глубже.

Не для того, чтобы отрицать материю, а для того, чтобы вспомнить, из какого

Сознания она рождается.

Не для того, чтобы бежать от внешней реальности, а для того, чтобы перестать считать её единственной.

Эта книга посвящена возвращению целостного восприятия.

Она предназначена не для того, чтобы дать человеку ещё одну систему представлений о мире.

Она приглашает его вспомнить то, что он всегда чувствовал внутри себя.

У нас действительно есть внутренние глаза.

У нас действительно существует внутренний мир.

И именно там начинается наше возвращение к себе.

Глава 13

Центральное Солнце — Первоисточник Жизни

Каждая река имеет свой исток.

Каждое дерево питается через свои корни.

Каждая клетка нашего тела получает жизнь благодаря невидимым процессам, которые происходят непрерывно.

И, возможно, Сознание человека также имеет свой Источник.

На протяжении всей книги мы говорили о внутреннем и внешнем пространстве, о Причине и Следствии, о Духовном Сердце, как о центре человеческого Сознания.

Но возникает естественный вопрос.

Если Духовное Сердце является внутренним пространством рождения нашей жизни, то откуда оно само получает Жизнь?

Мне близок образ Центрального Солнца.

Я не предлагаю воспринимать его только как астрономический объект.

В этой книге Центральное Солнце является образом Первоисточника Жизни.

Того Единого Источника, из которого непрерывно рождается Свет, Любовь, Сознание и сама Жизнь.

Подобно тому как солнечные лучи невозможно отделить от Солнца, так и человек никогда не был по-настоящему отделён от своего Источника.

Иногда он лишь перестаёт чувствовать эту связь.

Но связь не исчезает.

Она продолжает существовать.

Духовное Сердце — живая связь с Источником

Мне кажется удивительным, что человек способен не только думать о своём Источнике.

Он способен переживать эту связь.

Именно поэтому в предыдущей главе мы говорили о Духовном Сердце.

Я всё больше убеждаюсь, что именно Духовное Сердце становится тем внутренним пространством, через которое человек способен осознанно соприкоснуться с Первоисточником Жизни.

Не умом.

Не словами.

А своим живым присутствием.

Когда человек успокаивает внимание, возвращается в своё Сердце и обращается к Источнику, внутри постепенно рождается очень тонкое ощущение.

Словно между Духовным Сердцем и Центральным Солнцем существует невидимая живая связь.

Можно представить её как луч Света.

Как поток Любви.

Как живую нить.

Как невидимую пуповину, соединяющую ребёнка с матерью до его рождения.

Этот образ помогает многим людям пережить глубокое внутреннее чувство единства с Источником.

Не потому, что образ создаёт эту связь.

А потому, что помогает осознать то, что, возможно, всегда уже присутствовало.

Через эту внутреннюю связь человек словно вновь открывает для себя неиссякаемый источник Света, Любви, вдохновения и внутренней силы.

Не как что-то внешнее.

А как живой поток Жизни, который становится доступным благодаря осознанному присутствию.

Память Света

Если представить всё человечество как огромное древо Жизни, становится удивительно ясно:

каждый человек связан не только с земной историей своего рода.

Он связан и с историей человеческого Духа.

В различных культурах люди говорили о великих Учителях, мудрецах, пророках, святых и просветлённых людях.

Для кого-то они являются историческими личностями.

Для кого-то — духовными наставниками.

Для кого-то — символами определённых качеств Сознания.

Независимо от того, как мы это понимаем, соприкосновение с их наследием способно пробуждать в нас лучшие человеческие качества.

Когда человек обращается к своему внутреннему Источнику, он становится более открытым мудрости, любви и вдохновению, которые человечество накапливало на протяжении всей своей истории.

Иногда кажется, словно через эту внутреннюю связь мы прикасаемся к огромному полю живой памяти.

Памяти Света.

Памяти Любви.

Памяти Сознания.

И эта память начинает постепенно оживать внутри нас.

Не потому, что кто-то передаёт её извне.

А потому, что наше собственное Сознание становится готовым её услышать.

Практика

Дыхание Центральным Солнцем

Сядьте удобно.

Закройте глаза.

Позвольте своему дыханию стать спокойным и естественным.

Постепенно перенесите внимание в пространство своего Духовного Сердца.

Не торопитесь.

Не пытайтесь ничего специально почувствовать.

Просто мягко присутствуйте внутри себя.

И теперь через своё живое воображение позвольте внутреннему пространству раскрыться ещё глубже.

Представьте, что в самой глубине вашего внутреннего пространства уже сияет Центральное Солнце.

Не где-то далеко.

Не вне вас.

А именно там, где рождается ваше Сознание.

Там, где находится Причина вашей Жизни.

Это Центральное Солнце не является частью вашего воображения.

Воображение лишь помогает вашему Сознанию осознанно обратить внимание на этот внутренний Источник.

Почувствуйте, как из вашего Духовного Сердца к Центральному Солнцу естественным образом протягивается живая световая связь.

Словно тонкая сияющая нить.

Словно луч Света.

Словно невидимая пуповина, через которую ребёнок получает жизнь от своей матери.

Ничего не создавайте.

Позвольте этой связи просто проявиться в вашем внутреннем восприятии.

Теперь начинайте медленно дышать.

С каждым вдохом позволяйте Свету, Любви и Жизни свободно течь от Центрального Солнца через эту живую связь в ваше Духовное Сердце.

Не нужно прикладывать усилий.

Не нужно что-либо заслуживать.

Позвольте Свету самому наполнить всё пространство вашего Сердца.

С каждым выдохом позволяйте этому Свету мягко распространяться по всему вашему телу.

Наполнять каждую клетку.

Каждый орган.

Каждую мысль.

Каждое чувство.

Позвольте Свету выйти за пределы тела и наполнить всё пространство вашей жизни.

Продолжайте дышать спокойно.

С каждым вдохом всё глубже ощущая живую связь с Первоисточником Жизни.

И с каждым выдохом позволяя этой Жизни свободно проявляться через вас в Мир.

Если вам близок этот образ, вы можете почувствовать, что через Центральное Солнце вы соединяетесь с единым Полем Жизни, из которого рождается всё сущее.

Именно здесь вы можете внутренне соприкоснуться с мудростью всех, кто жил в согласии с этим Источником, — тех, кого разные культуры называли Учителями, Святыми, Просветлёнными или Солнечными Предками.

Не для того, чтобы искать ответы вне себя.

А потому, что их мудрость может пробуждать то знание, которое уже присутствует в глубине вашего собственного Сознания.

Оставайтесь в этом состоянии столько, сколько почувствуете необходимым.

А затем мягко верните внимание к своему дыханию.

Почувствуйте своё тело.

Поблагодарите своё Духовное Сердце.

Поблагодарите Центральное Солнце — Первоисточник Жизни.

И сохраните это ощущение живой связи, возвращаясь к своим повседневным делам.

Глава 14 Единая Реальность

На протяжении всей книги мы говорили о внутреннем и внешнем пространстве.

О Причине и Следствии.

О Духовном Сердце.

О Центральном Солнце.

Может показаться, что всё это разные темы.

Но если посмотреть глубже, становится очевидно:

мы всё время говорили об одном и том же.

О Единой Реальности.

Мы привыкли разделять жизнь.

Материальное и духовное.

Внутреннее и внешнее.

Тело и Сознание.

Человека и Мир.

Причину и Следствие.

Но возможно, сама Жизнь никогда не разделяла их.

Это сделал только наш способ восприятия.

Именно поэтому человеку иногда кажется, будто существуют две разные реальности.

Одна находится внутри него.

Другая — снаружи.

Одна создаёт образы.

Другая создаёт события.

Одна называется духовной.

Другая — материальной.

Но если внимательно наблюдать за Жизнью, постепенно становится ясно:

внутреннее непрерывно становится внешним,

а внешнее непрерывно возвращается внутрь.

Мысль становится словом.

Слово становится поступком.

Поступок становится опытом.

Опыт меняет наше Сознание.

Изменившееся Сознание рождает новые мысли.

И этот процесс продолжается снова и снова.

Получается удивительный круг.

Точнее...

даже не круг.

Лента Мёбиуса

Существует удивительная математическая фигура — лента Мёбиуса.

На первый взгляд кажется, что у неё есть две стороны.

Внутренняя.

И внешняя.

Но стоит начать двигаться по её поверхности, как неожиданно обнаруживается:

границы не существует.

Не переходя через край, мы оказываемся на другой стороне.

Потому что на самом деле сторона всегда была одна.

Наше восприятие лишь временно разделяло её на две.

Мне кажется, человеческое Сознание устроено очень похоже.

Мы называем одно внутренним миром.

Другое — внешним.

Но постепенно начинаем замечать, что они непрерывно переходят друг в друга.

И однажды исчезает сама необходимость разделять их.

Остаётся одна непрерывная Жизнь.

Принцип Тора

В природе существует ещё один удивительный образ.

Это Тор.

Форма, напоминающая одновременно кольцо, вихрь и бесконечно текущий поток.

Его можно увидеть в магнитном поле Земли.

В движении плазмы.

В водоворотах.

В дыхании.

Во многих природных процессах.

Особенность Тора заключается в том, что энергия не приходит извне и не исчезает вовне.

Она непрерывно движется.

Из центра наружу.

И одновременно снаружи обратно в центр.

Получается единый живой поток.

Когда я размышляю о человеческом Сознании, мне кажется, что оно устроено

удивительно похожим образом.

Наше внутреннее пространство непрерывно раскрывается во внешней жизни.

А внешний опыт непрерывно возвращается во внутреннее пространство, обогащая его новым пониманием.

Причина становится Следствием.

Следствие помогает глубже осознать Причину.

И этот живой круг никогда не прекращается.

Всё становится единым

Именно поэтому невозможно окончательно разделить человека и Мир.

Каждое наше внутреннее состояние влияет на то, как мы воспринимаем происходящее.

Каждое событие меняет наше внутреннее восприятие.

Каждая мысль влияет на поступки.

Каждый поступок создаёт новый опыт.

Каждый опыт рождает новую мудрость.

Всё непрерывно взаимодействует со всем.

Поэтому зрелое Сознание постепенно перестаёт спрашивать:

«Что важнее?

Внутреннее или внешнее?»

Оно начинает видеть другое.

Это один непрерывный процесс Жизни.

Именно поэтому мы говорили о Духовном Сердце как о пространстве Причины.

Именно поэтому восстанавливали связь с Центральным Солнцем — Первоисточником Жизни.

Потому что человек способен осознанно возвращаться к Источнику, из которого рождается всё его восприятие.

И тогда вся внешняя жизнь постепенно начинает становиться более ясным выражением внутренней природы.

Не потому, что Мир подчиняется человеку.

А потому, что человек начинает жить в согласии с законами самой Жизни.

Мы всегда жили в Единой Реальности

Наверное, самое удивительное открытие заключается в том, что Единую Реальность не нужно создавать.

Она уже существует.

Нам не нужно соединять внутреннее и внешнее.

Они никогда не были по-настоящему разделены.

Мы лишь постепенно вспоминаем их единство.

Подобно человеку, который долго рассматривал одну сторону ленты Мёбиуса и однажды обнаружил, что другой стороны никогда не существовало.

Или подобно тому, кто долго наблюдал течение реки и вдруг понял, что её исток, русло и устье — не три разные реальности, а один непрерывный поток.

Так и человеческое Сознание постепенно перестаёт жить в мире противоположностей.

Оно начинает воспринимать Жизнь как единое живое пространство.

Пространство, в котором внутреннее становится внешним.

Внешнее становится внутренним.

Причина становится Следствием.

Следствие раскрывает Причину.

Любовь становится поступком.

Поступок становится Любовью.

Сознание становится Жизнью.

А Жизнь становится непрерывным проявлением Сознания.

И, возможно, именно это состояние можно назвать **Единой Реальностью**.

Не новой.

Не скрытой.

Не далёкой.

А той, в которой мы всегда жили.

Только теперь начали осознавать её целостность.

Когда человек начинает жить в Единой Реальности, исчезает борьба между духовным и материальным. Он перестаёт убегать от мира и перестаёт терять себя в мире. Внутреннее становится источником, внешнее — его проявлением. И вся жизнь превращается в непрерывный акт осознанного сотворчества с Первоисточником Жизни.

Активация Сознания

Перед первой Активацией Сознания

Возможно, читая предыдущие главы, вы не раз задавали себе вопросы.

Возможно, с чем-то соглашались.

С чем-то спорили.

А что-то пока оставалось для вас непонятным.

Это естественно.

Эта книга никогда не просила вас отказаться от собственного опыта.

И сейчас она не просит этого.

Перед вами первая Активация Сознания.

Я предлагаю воспринимать её не как текст, который нужно анализировать, и не как утверждения, в которые необходимо поверить.

Воспринимайте её как внутреннее путешествие.

Как возможность на некоторое время отложить привычные объяснения и просто внимательно прислушаться к себе.

Если какие-то слова отзовутся в вашем сердце — позвольте им остаться.

Если какие-то образы покажутся вам непривычными — не спешите принимать или отвергать их.

Пусть они просто побудут рядом.

В этой книге нет задачи убедить вас.

Есть только приглашение к исследованию.

Возможно, самое ценное, что произойдёт во время этой активации, — это не яркое переживание.

Возможно, самым ценным окажется момент, когда вы впервые почувствуете глубокую внутреннюю тишину.

И именно в этой тишине сможете услышать себя.

Если это произойдёт хотя бы на одно мгновение, значит, путь уже начался.

Добро пожаловать в путешествие к самому себе.

Как читать эту активацию

Эта активация не предназначена для быстрого чтения.

Её задача — не дать новую информацию, а помочь вам вспомнить то, что уже присутствует в глубине вашего Сознания.

Перед началом найдите пространство, где вас никто не будет отвлекать.

По возможности отключите телефон и создайте вокруг себя атмосферу тишины.

Сядьте удобно или лягте так, чтобы тело могло полностью расслабиться.

Сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов.

Не спешите.

Не стремитесь получить особые переживания.

Не пытайтесь представить «правильные» образы.

Не оценивайте себя.

Самое важное состояние для этой практики — внутреннее согласие.

Позвольте себе хотя бы на несколько минут перестать что-либо доказывать, искать, исправлять или достигать.

Разрешите себе просто присутствовать.

Во время чтения не старайтесь понять каждую фразу умом.

Пусть слова проходят не только через мышление, но и через Сердце.

Если в процессе появятся образы, чувства, воспоминания или глубокая тишина — позвольте им быть.

Если ничего необычного не произойдёт — это тоже совершенно естественно.

Иногда Сознание меняется незаметно.

Самое важное — не внешние ощущения, а внутреннее качество Присутствия.

Я рекомендую читать эту активацию медленно, вслух или шёпотом, позволяя каждому слову звучать внутри вас.

После завершения не торопитесь возвращаться к привычным делам.

Посидите несколько минут в тишине.

Понаблюдайте за дыханием.

Позвольте новому состоянию естественно наполнить ваше тело, ваши чувства и ваши мысли.

Помните:

эта активация не создаёт связь с Источником.

Она лишь помогает вам вспомнить связь, которая никогда не прекращалась.

Следующую практику лучше выполнять после того, как вы несколько раз познакомитесь с этой активацией.

Если первая практика посвящена восстановлению связи с Источником, то следующая поможет восстановить согласие между внутренним и внешним сознанием.

Именно их единство позволяет человеку не только переживать глубокие внутренние состояния, но и воплощать их в своей повседневной жизни.

Причастие к Источнику

Воссоединение с Первозданным Светом Центрального Солнца

Прежде чем было «я»,
Прежде чем был мир,
Прежде чем были мысль и время -
Был Ты
Было Я
Был Источник

Я вхожу в Пространство
Великой Тишины
Я откладываю все дела,
Я снимаю с себя все имена
Я складываю все маски
Я оставляю у входа все, что не вечно.

Словно древний паломник,
Я встаю босыми ступнями на тропу возвращения к Себе.

Я вдыхаю...
И с этим дыханием я отпускаю прошлое...
Я выдыхаю...
И с этим выдохом я отпускаю все страхи, ожидания, привязки, чувство вины

Я - не мои травмы...
Я - не моя история...
Я - не мои роли...
Я - не тело, но в теле
Я - не форма, но Жизнь внутри нее

Я Есмь То, Что Всегда Было
О, Великий Источник...
Центральное Солнце
Отец всех Живых Существ
Ты не снаружи
Ты - внутри
Ты - в сердцебиении
Ты - в дыхании
Ты - в тишине между мыслями
Ты - до образов
До Материи

До Света
Ибо ты Свет,
Из которого рождается Свет
Ты - Точка,
В которой все вещи свернуты в Семя

И я - одно из этих Семян
Я - капля, помнящая Океан
Я - дыхание, помнящее Первый Вдох

Я открываю свое сердце Любимый Отец
Солнце всех солнц
С Благоговением
Ты - не судья
Ты - Жизнь
Ты - не форма,
Ты - Пульсация
Ты - не правила
Ты - Сама Вселенская Космическая Любовь Высшая

Я причащаются Тобой
Как Ребенок - Светом Матери
Как Песня - Молчанием
Как Цветок - Солнцем

Я открываю свое сердечное лоно для твоей Любви
Открой портал моего сердца и пробуди мой внутренний огонь.
Я вспоминаю себя Огненным Существом
Мое пламя Космической Любви пробуждается и наполняет все мое существо

С каждым вдохом - я ближе
С каждым выдохом - я глубже

Я растворяю оболочки
Я отпускаю все «надо»
Я вдыхаю себя из портала Вечности
Я вспоминаю Себя Настоящего(ую)

И когда, я говорю:
«Аз Есмь» - это не эго
Это Эхо Вечной Истины ,
Звучащей сквозь плоть

Моя Вечность пробуждается к Жизни
Я пью Твое Сияние

Я вкушаю Твою Пустоту
Я принимаю Твою Истинную Космическую Любовь Высшую - которая не требует
ничего - только Быть

Ты не просишь поклонения -
Ты просишь Присутствия
Ты не забираешь у меня Свободную Волю -
Ты учишь меня Ответственности и Осознанности
Ты не зовешь меня к подвигам -
Ты зовешь Помнить

Я вспоминаю, что Я - часть Тебя
Что все рождено из Тебя
Что нет «я и мир»,
Есть только Источник - Центральное Солнце,
в Играх разных Форм

Я прощаю себя за забытость
Я прощаю мир за отражение боли
Я прощаю всех и все, ибо все - это путь Домой к Центральному Солнцу в Огненный
Мир

И я утверждаю:
Я - не отделен(а)
Я - никогда не был(а) один(а)
Я - луч, но не оторван от Солнца
Я - дыхание, но не вне Лона Жизни в своей груди
Я - Источник, играющий собой

Да будет этот день налит Светом из самого Сердца Источника Солнца всех Солнц
Да будет моя речь - честна
Мои мысли - чисты
Мои действия - посвящены Космической Любви

Я не ищу больше
Я вспоминаю
Я не борюсь больше
Я дышу

Аз Есмь Свет
Аз Есмь Живое Присутствие
Аз Есмь Солнечное Божество , Пробужденное в Теле
Я здесь Я готов(а)
Так и есть
И это уже Совершенно в Духе

Активация Гармонизации Внутреннего и Внешнего Сознания

Я делаю глубокий вдох...

И мягкий выдох...

Я возвращаю своё внимание в настоящий момент.

Я присутствую.

Я ощущаю своё тело.

Своё дыхание.

Биение своего сердца.

Я позволяю всему внешнему постепенно успокоиться.

Я позволяю всему внутреннему раскрыться.

Я здесь.

Именно сейчас начинается моя настоящая жизнь.

Я переношу своё внимание в Духовное Сердце.

В то пространство, где исчезает борьба между внутренним и внешним.

Где рождается согласие.

Где я вновь вспоминаю себя как Живую Искру Творца.

Я открываю своё сердце навстречу Первоисточнику Жизни.

Я чувствую, как поток Живого Света нисходит через мою коронную чакру.

Он мягко наполняет мой разум.

Очищает мои мысли.

Освобождает меня от внутреннего разделения.

От необходимости выбирать между духовным и материальным.

Между внутренним и внешним.

Между жизнью и развитием.

Я позволяю этим противоположностям соединиться в единую целостность.

Я осознаю...

Моё Внутреннее Сознание — это пространство Причины.

Именно здесь рождаются мои намерения.

Мои ценности.

Моё отношение к жизни.

Моё Внешнее Сознание — это пространство Проявления.

Через него мои мысли становятся словами.

Мои решения становятся поступками.

Мои намерения становятся образом жизни.

Я больше не разделяю их.

Я соединяю их в единый поток.

Я осознаю, что мои внутренние состояния постепенно становятся моей внешней реальностью.

Поэтому я выбираю с любовью заботиться о качестве своего сознания.

Я развиваю честность.

Осознанность.

Ответственность.

Благодарность.

Сострадание.

Мужество.

Мудрость.

Любовь.

Я понимаю, что именно нравственное преобразование постепенно преобразует качество моего сознания.

Каждый раз, когда я выбираю любовь вместо страха...

Честность вместо самообмана...

Ответственность вместо обвинений...

Сотрудничество вместо борьбы...

Моё сознание становится более целостным.

Более свободным.

Более зрелым.

Я всё глубже ощущаю внутреннее согласие.

И это согласие начинает проявляться во всех сферах моей жизни.

Моё внутреннее становится источником.

Моё внешнее становится его естественным продолжением.

Я больше не надеваю разные лица для разных обстоятельств.

Я позволяю своему внутреннему миру честно проявляться через мои слова.

Мои решения.

Мои отношения.

Моё творчество.

Моё служение жизни.

Я выбираю жить в согласии с самим собой.

Я выбираю жить в согласии с людьми.

Я выбираю жить в согласии с Жизнью.

И сейчас я чувствую, как Внутреннее и Внешнее Сознание начинают звучать как единое целое.

Во мне исчезает внутренний конфликт.

Во мне рождается целостность.

Я больше не разделён(а)

Я присутствую.

Я соединён(а) с Источником.

Я соединён(а) со своим сердцем.

Я соединён(а) с Землёй.

Я соединён(а) с Жизнью.

Теперь я поднимаю своё намерение в коронную чакру Человека Небес.

В Девятое Небо.

В пространство Единого Сознания Творца.

И утверждаю:

Я вспоминаю себя как Живое Сознание.

Моё внутреннее сознание рождает Истину.

Моё внешнее сознание помогает ей стать Жизнью.

Я соединяю внутреннюю мудрость с внешним действием.

Я соединяю свободу с ответственностью.

Я соединяю любовь с созиданием.

Я становлюсь пространством согласия между Небом и Землёй.

Я являюсь носителем Культуры Живого Сознания.

Пусть всё, что рождается во мне, служит раскрытию Жизни, Любви и Созидания.

И теперь я направляю этот Свет через всё своё тело.

Через ноги.

В глубину Земли.

В Кристалл Земли.

Я укореняю своё намерение в материальном мире.

И выбираю каждый день воплощать его через реальные поступки.

Через свои слова.

Через отношения.

Через труд.

Через творчество.

Через служение Жизни.

Я осознаю, что каждый мой выбор становится частью новой культуры.

Культуры, которая начинается не с внешних перемен.

А с качества моего собственного сознания.

Я благодарю Первоисточник Жизни.

Я благодарю Землю.

Я благодарю своё Сердце.

Я благодарю Жизнь.

Аз Есмь.

И это уже совершено в Духе

Активация Преображения

Воссоединение Внутреннего и Внешнего Пространства в Единую Реальность

Прежде чем начать, позвольте своему вниманию мягко вернуться в настоящий момент.

Почувствуйте своё дыхание.

Почувствуйте опору под телом.

Позвольте внешнему миру ненадолго перестать требовать вашего внимания.

И одновременно позвольте внутреннему миру перестать бороться с внешним.

Сделайте медленный вдох...

И мягкий выдох...

Ещё один вдох...

И ещё один спокойный выдох...

Позвольте себе просто быть.

Не стремясь что-либо изменить.

Не оценивая себя.

Не торопясь.

Теперь направьте внимание в область своего Духовного Сердца.

Не старайтесь представить его правильно.

Не пытайтесь вызвать особые ощущения.

Достаточно лишь позволить своему вниманию спокойно пребывать в этом внутреннем центре.

И мысленно произнесите:

Я возвращаюсь в пространство своего Духовного Сердца.

Я возвращаюсь в центр своего Сознания.

Я возвращаюсь в пространство живого присутствия.

Побудьте здесь несколько мгновений.

Позвольте этому пространству стать спокойным и ясным.

А теперь представьте внутри духовного сердца сияние Центрального Солнца — не как далёкий астрономический объект, а как образ Первоисточника Жизни, из которого рождается свет, любовь, мудрость и сама возможность существования.

Не нужно ничего заслуживать.

Не нужно ничего доказывать.

Достаточно быть открытым этой живой связи.

Позвольте этому свету мягко коснуться вашего Духовного Сердца.

Не подавляя вас.

Не изменяя насильно.

А пробуждая то живое, что всегда было внутри.

И произнесите:

Я открываю своё Духовное Сердце Жизни.

Я вспоминаю свою связь с Первоисточником.

Я позволяю Свету Любви наполнить моё внутреннее пространство.

Почувствуйте, как в вашем внутреннем пространстве становится больше ясности.

Больше тишины.

Больше доверия.

Теперь обратите внимание на своё внутреннее пространство.

На свои мысли.

Чувства.

Намерения.

Мечты.

На всё, что ещё не проявилось во внешнем мире.

Мысленно скажите:

Я принимаю своё внутреннее пространство как пространство Причины.

Здесь рождаются мои намерения.

Здесь рождаются мои смыслы.

Здесь начинается мой путь.

Теперь мягко переведите внимание во внешнее пространство.

В своё тело.

В отношения.

В дела.

В слова.

В поступки.

Во всё, что уже проявлено в вашей жизни.

И произнесите:

Я принимаю своё внешнее пространство как пространство Следствия.

Здесь мои намерения обретают форму.

Здесь моя жизнь становится видимой.

Здесь мои внутренние выборы встречаются с миром.

Теперь вновь вернитесь вниманием в Духовное Сердце.

Позвольте внутреннему и внешнему пространству одновременно присутствовать в

вашем осознании.

Не разделяя их.

Не противопоставляя.

А соединяя.

И произнесите:

Моё внутреннее пространство рождает Причину.

Моё внешнее пространство раскрывает Следствие.

Моё Духовное Сердце соединяет их в живое равновесие.

Я выбираю жить не в разделённости, а в целостности.

Я позволяю своему внутреннему миру свободно воплощаться во внешней жизни.

Я позволяю внешнему опыту возвращать меня к ещё большей осознанности.

Почувствуйте, как внутреннее и внешнее перестают быть двумя отдельными мирами.

Они начинают сотрудничать.

Каждая мысль становится более осознанной.

Каждое слово — более внимательным.

Каждое действие — более согласованным с вашим внутренним намерением.

Теперь позвольте этой целостности расшириться за пределы вашего тела.

Пусть она коснётся вашего дома.

Ваших отношений.

Вашего труда.

Вашего творчества.

Всех пространств вашей жизни.

И мысленно произнесите:

Я создаю Единую Реальность, в которой внутреннее и внешнее находятся в согласии.

Я выбираю быть причиной того мира, который хочу видеть.

Я позволяю Любви становиться действием.

Я позволяю Осознанию становиться образом жизни.

Я позволяю своему присутствию становиться пространством преобразования.

А теперь направьте внимание к вершине своей головы.

Представьте, что ваше намерение мягко поднимается к пространству высшего осознания.

И произнесите:

Я утверждаю своё намерение жить в единстве внутреннего и внешнего пространства.

Пусть мои мысли, чувства, слова и поступки будут согласованы между собой.

Пусть моё Духовное Сердце остаётся живым центром моего Сознания.

Пусть связь с Первоисточником Жизни помогает мне каждый день выбирать любовь, ясность, ответственность и свободу.

Теперь направьте внимание к Земле.

Почувствуйте опору под своими ногами.

Пусть всё осознанное сегодня постепенно станет частью ваших повседневных решений.

Не через усилие.

А через последовательные действия.

Через внимательные слова.

Через честные поступки.

Через заботу о себе и о мире, частью которого вы являетесь.

Сделайте глубокий вдох.

И спокойный выдох.

Когда будете готовы, мягко откройте глаза.

И позвольте этому внутреннему согласию сопровождать вас в течение дня.

Активация Преображения Рождение Человека Живого Сознания

Я делаю глубокий вдох...

И мягкий выдох...

Я отпускаю всё, что осталось в прошлом.

Я отпускаю ожидания будущего.

Я возвращаюсь в настоящий момент.

Я чувствую своё тело.

Своё дыхание.

Биение своего сердца.

Я здесь.

Именно здесь начинается моя новая жизнь.

Я переношу своё внимание в пространство Духовного Сердца.

Я позволяю ему раскрыться.

Я ощущаю, как в глубине моего сердца рождается тишина.

Тишина, в которой исчезает внутреннее разделение.

Тишина, в которой я вспоминаю себя.

Я открываю своё сердце Первоисточнику Жизни.

Я ощущаю нисходящий поток Света.

Он входит через мою коронную чакру.

Наполняет мой разум.

Моё сердце.

Каждую клетку моего тела.

Я вспоминаю...

Я никогда не был(а) отделён(а) от Источника.

Я всегда был(а) частью Единой Жизни.

Теперь я ощущаю восходящий поток Земли.

Он поднимается через мои стопы.

Через всё тело.

Через позвоночник.

Навстречу Свету Источника.

Во мне встречаются Небо и Земля.

Дух и Материя.

Внутреннее и Внешнее.

Любовь и Действие.

Я позволяю этим потокам соединиться в моём сердце.

И в этот момент я осознаю:

Преображение начинается не тогда, когда меняется мир.

Оно начинается тогда, когда меняется качество моего сознания.

Я позволяю раствориться всему, что больше не соответствует моей истинной природе.

Я отпускаю страх.

Я отпускаю внутреннюю борьбу.

Я отпускаю чувство разделённости.

Я отпускаю желание жить чужими ожиданиями.

Я освобождаюсь от всего, что мешает мне быть собой.

Я принимаю свою человеческую природу.

Я принимаю свою духовную природу.

Я принимаю свою силу.

Свою чувствительность.

Свою ответственность.

Свою свободу.

Я позволяю всем частям моего существа соединиться в единую целостность.

Я больше не отвергаю себя.

Я становлюсь пространством согласия.

Я ощущаю, как моё Внутреннее Сознание становится ясным.

Мои намерения становятся чистыми.

Мои мысли — спокойными.

Моё сердце — открытым.

Теперь моё Внешнее Сознание начинает естественно выражать эту внутреннюю ясность.

Мои слова становятся честными.

Мои решения — осознанными.

Мои действия — созидательными.

Моя жизнь становится продолжением моего внутреннего состояния.

Я осознаю, что любовь — это не только чувство.

Любовь становится качеством моего присутствия.

Любовь становится способом смотреть.

Слушать.

Говорить.

Создавать.

Любовь становится согласием между всем, чем я являюсь.

Я чувствую, как внутреннее и внешнее пространство перестают быть разделёнными.

Я больше не живу в двух разных мирах.

Во мне рождается Единая Реальность.

Я позволяю своему намерению подняться в Девятое Небо Человека Небес.

В пространство Единого Сознания Творца.

И утверждаю:

Я вспоминаю, кто Я.

Я восстанавливаю связь с Первоисточником Жизни.

Я выбираю жить в Истине.

Я выбираю Любовь как внутреннее Согласие.

Я выбираю Свободу как осознанный Выбор.

Я выбираю Ответственность как зрелое проявление своей силы.

Я выбираю Сотрудничество как путь сотворения новой Реальности.

Я соединяю Небо и Землю в своём сердце.

Я соединяю внутреннюю мудрость с внешним действием.

Я становлюсь живым проводником Созидания.

Я являюсь носителем Культуры Живого Сознания.

Пусть всё, что рождается через меня, служит раскрытию Жизни.

И теперь я направляю этот Свет через всё своё тело.

Через ноги.

В глубину Земли.

В Кристалл Земли.

Я укореняю своё намерение в материальном мире.

Я выбираю каждый день воплощать его в своих мыслях.

В словах.

В отношениях.

В труде.

В творчестве.

В заботе.

В сотрудничестве.

В любви.

Я понимаю, что преображение не заканчивается этой практикой.

Оно продолжается в каждом прожитом дне.

В каждом выборе.

В каждом разговоре.

В каждом новом начале.

Я благодарю Первоисточник Жизни.

Я благодарю Землю.

Я благодарю своё тело.

Я благодарю своё Сердце.

Я благодарю всех людей, которые стали частью моего пути.

Я благодарю саму Жизнь.

Аз Есмь.

И это уже совершено в Духе

**Пусть каждый новый день станет для меня новой возможностью родиться заново,
осознанно продолжить своё преображение и вместе с другими творить Культуру
Живого Сознания — во благо Жизни, во благо Любви и во благо будущих поколений.**

Часть III. Жить из Целостности

Глава 15. Намерение — архитектура Реальности

Каждый человек ежедневно создаёт свою жизнь.

Иногда осознанно.

Иногда почти незаметно для самого себя.

Мы привыкли думать, что нашу реальность формируют обстоятельства, случайности или внешние события.

Но если внимательно наблюдать за собственной жизнью, можно увидеть удивительную закономерность.

Любое действие начинается раньше, чем становится поступком.

Любое слово рождается раньше, чем оказывается произнесённым.

Любое решение появляется раньше, чем становится выбором.

У каждого следствия существует причина.

И очень часто этой причиной становится наше намерение.

Намерение — это не просто желание получить желаемое.

Желание может быть мимолётным.

Оно приходит и уходит.

Оно может меняться под влиянием настроения, обстоятельств или чужого мнения.

Намерение глубже.

Оно рождается тогда, когда внутреннее пространство человека приходит в согласие с тем, что он считает по-настоящему важным.

Именно поэтому намерение обладает особой силой.

Оно соединяет внутренний мир с внешней жизнью.

Можно представить себе архитектора, который начинает строительство дома.

Прежде чем появится фундамент, стены или крыша, рождается замысел.

Этот замысел ещё нельзя увидеть.

К нему невозможно прикоснуться.

Но именно он определяет всё, что будет построено позже.

Без него строительство превращается в случайный набор действий.

Точно так же и наше намерение становится внутренним замыслом той жизни, которую мы постепенно создаём.

Именно поэтому я часто говорю:

Ваше намерение — архитектура вашей Реальности.

Оно не управляет жизнью жёстко и не отменяет свободу других людей.

Но оно определяет направление, в котором начинает двигаться ваше собственное внимание.

А внимание, как мы уже говорили, направляет нашу внутреннюю энергию.

Туда, где находится внимание, постепенно начинает раскрываться и наша жизнь.

Поэтому так важно время от времени останавливаться и задавать себе простой вопрос:

Из какого намерения я сейчас действую?

Из страха или из доверия?

Из желания доказать свою ценность или из понимания собственной внутренней ценности?

Из борьбы или из сотрудничества?

Из нехватки или из благодарности?

Из любви или из привычной защиты?

Эти вопросы не требуют мгновенного ответа.

Они помогают увидеть ту Причину, которая незаметно рождает наши Следствия.

Когда человек начинает честно исследовать свои намерения, постепенно меняется не только его поведение.

Меняется качество его присутствия.

Он всё реже действует автоматически.

Всё чаще выбирает осознанно.

Всё внимательнее относится к словам.

Всё яснее понимает последствия своих решений.

И тогда намерение перестаёт быть абстрактной идеей.

Оно становится внутренним компасом.

Но даже самый точный компас нуждается в точке, относительно которой он может определить направление.

Для человека такой точкой становится Духовное Сердце.

Именно здесь внутреннее намерение проходит свою самую важную проверку.

Не спрашивая:

«Что принесёт мне больше выгоды?»

А задавая другой вопрос:

«Соответствует ли это тому, кем я действительно хочу быть?»

Когда намерение рождается из этого внутреннего центра, оно постепенно перестаёт противоречить нашей глубинной природе.

Оно становится её естественным продолжением.

И тогда внешняя жизнь начинает всё точнее отражать внутренний мир.

Не потому, что Вселенная обязана исполнить каждое наше желание.

А потому, что человек всё чаще выбирает жить в согласии с теми ценностями, которые сам признал истинными.

Возможно, именно в этом заключается настоящее искусство творения.

Не заставлять мир соответствовать нашим ожиданиям.

А настолько ясно увидеть своё внутреннее намерение, чтобы каждый следующий шаг становился его естественным продолжением.

Тогда жизнь перестаёт быть чередой случайных событий.

Она становится дорогой, которую человек строит своим вниманием, своими выборами и своим присутствием.

Именно поэтому намерение действительно можно назвать архитектурой Реальности.

Не потому, что оно создаёт мир само по себе.

А потому, что именно оно становится первым внутренним чертежом той жизни, которую мы постепенно воплощаем день за днём.

Глава 16. Воображение — пространство Творения

Прежде чем что-либо появляется в окружающем мире, оно почти всегда рождается в пространстве внутреннего образа.

Архитектор сначала видит дом.

Художник — картину.

Композитор — музыку.

Учёный — идею.

Писатель — историю.

И только потом эти образы постепенно становятся частью внешней реальности.

Воображение — это не противоположность действительности.

Это способность сознания создавать внутреннее пространство, в котором может родиться новое.

Мы часто слышим выражение:

«Это всего лишь воображение.»

Но, возможно, именно в этих словах скрывается глубокое недоразумение.

Воображение само по себе не создаёт мир.

Оно не заменяет действие.

Не отменяет законы природы.

Не избавляет человека от необходимости учиться, трудиться и принимать решения.

Но оно помогает увидеть то, чего ещё нет в настоящем опыте.

Именно поэтому многие открытия, произведения искусства и великие проекты начинались с того, что сначала существовало только в чём-то внутреннем мире.

Воображение позволяет сознанию выйти за пределы привычного.

Не для того, чтобы убежать от реальности.

А чтобы увидеть новые возможности внутри неё.

Когда мы говорили о внутреннем пространстве как о пространстве Причины, мы уже сделали первый шаг к пониманию роли воображения.

Теперь можно сделать следующий.

Воображение становится тем местом, где намерение начинает обретать форму.

Сначала возникает едва уловимое ощущение.

Затем — образ.

Потом — направление.

И только после этого появляются слова, решения и действия.

Поэтому качество наших внутренних образов имеет значение.

Не потому, что каждый образ обязательно воплотится.

А потому, что они постепенно влияют на направление нашего внимания.

Если внутренний мир постоянно наполнен образами страха, беспомощности или безысходности, человеку становится труднее замечать возможности, которые уже существуют рядом.

Если же внутреннее пространство открыто для созидания, творчества и доверия, внимание начинает легче распознавать пути, которые раньше оставались незамеченными.

Воображение не подменяет собой реальность.

Оно помогает увидеть её шире.

Но здесь важно помнить об одном.

Воображение становится по-настоящему созидательным тогда, когда оно соединяется с Духовным Сердцем.

Без этой внутренней опоры оно может превратиться в бесконечное мечтание, не имеющее связи с жизнью.

Духовное Сердце помогает отличить фантазию, уводящую от реальности, от образа,

который вдохновляет нас сделать следующий осознанный шаг.

Именно поэтому настоящее творчество начинается не с желания произвести впечатление.

Оно начинается с внутренней честности.

С вопроса:

«Что действительно хочет проявиться через меня?»

Иногда ответ приходит сразу.

Иногда — спустя время.

Иногда он рождается в тишине.

Иногда — в работе, разговоре или неожиданной встрече.

Воображение не требует спешки.

Оно требует внимания.

Постепенно человек начинает замечать удивительную закономерность.

Чем яснее его внутреннее намерение...

Чем спокойнее его Духовное Сердце...

Чем внимательнее он относится к возникающим образам...

Тем легче ему делать следующий шаг в жизни.

Не потому, что исчезают все трудности.

А потому, что направление становится понятнее.

И тогда воображение перестаёт быть только способностью представлять.

Оно становится искусством видеть ещё не проявленное.

И находить в себе смелость помочь ему стать частью реальности.

Возможно, именно в этом заключается одна из самых прекрасных способностей человеческого сознания.

Мы можем не только помнить прошлое и воспринимать настоящее.

Мы можем бережно представить то, что ещё только стремится родиться.

И если это видение рождается из Духовного Сердца, поддерживается ясным намерением и воплощается в конкретных действиях, то однажды внутренний образ становится частью нашей жизни.

Так пространство Творения встречается с пространством Реальности.

И между ними больше нет разделения.

Есть только непрерывный путь, на котором внутреннее постепенно становится внешним, а внешнее вдохновляет человека на новое творение.

Глава 17. Искусство Выбора

Каждый день человек делает множество выборов.

Некоторые из них кажутся незначительными.

Другие способны изменить всю дальнейшую жизнь.

Но если внимательно присмотреться, можно заметить одну удивительную особенность.

Любой большой выбор начинается с множества маленьких.

Мы редко становимся другим человеком за один день.

Гораздо чаще мы постепенно формируем себя тем, чему снова и снова говорим «да».

Каждое наше решение становится ответом на вопрос:

Что я выбираю поддерживать своей жизнью?

Мы привыкли воспринимать выбор как момент между двумя возможностями.

Но на самом деле выбор начинается значительно раньше.

Он начинается там, где наше внимание встречается с нашим намерением.

Именно здесь рождается направление, в котором постепенно начинает двигаться вся наша жизнь.

Можно представить себе реку.

Она не меняет своё течение мгновенно.

Но стоит немного изменить направление её истока — и через многие километры вода окажется уже совсем в другом месте.

Так происходит и с человеком.

Небольшие внутренние выборы постепенно меняют направление всей жизни.

Поэтому выбор — это не только вопрос поступков.

Это ещё и вопрос внутреннего состояния.

Каждый день мы выбираем, чему уделить внимание.

Что развивать.

Какие мысли поддерживать.

Каким словам давать силу.

Какие отношения укреплять.

Какие привычки повторять.

Из этих, на первый взгляд незаметных решений постепенно складывается наша судьба.

Иногда люди говорят:

«У меня не было выбора.»

Безусловно, бывают обстоятельства, которые мы не можем изменить.

Но даже тогда перед человеком часто остаётся пространство для другого выбора.

Выбора своего отношения.

Выбора следующего шага.

Выбора того, каким человеком он хочет остаться в данных обстоятельствах.

Именно здесь проявляется внутренняя свобода.

Свобода — не всегда выбирать события.

Но почти всегда выбирать способ своего участия в них.

Когда мы говорили о Духовном Сердце, мы называли его внутренним центром равновесия.

Теперь можно увидеть ещё одну его роль.

Именно Духовное Сердце помогает отличить импульсивную реакцию от осознанного выбора.

Импульс стремится ответить сразу.

Страх требует немедленного решения.

Привычка повторяет знакомый путь.

Но Духовное Сердце умеет создавать пространство тишины.

Иногда достаточно всего нескольких мгновений внутреннего присутствия, чтобы вместо привычной реакции родился настоящий выбор.

Именно в такие моменты человек начинает замечать, что свобода становится не отвлечённой идеей, а живым опытом.

Постепенно мы начинаем понимать, что выбор — это не отдельное событие.

Это искусство.

И, как любое искусство, оно развивается через внимание, практику и честность.

Мы учимся замечать свои привычные способы реагирования.

Учимся останавливаться.

Учимся задавать себе вопросы.

Учимся слышать не только голос страха, но и тихий голос своей глубинной природы.

И тогда возникает очень простой, но важный вопрос:

Если я уже знаю своё намерение, соответствует ли мой сегодняшний выбор этому намерению?

Этот вопрос способен многое изменить.

Он возвращает нас к внутренней целостности.

Потому что намерение без выбора остаётся мечтой.

Воображение без выбора остаётся образом.

Даже самое глубокое понимание без выбора остаётся лишь знанием.

И только выбор становится тем мостом, по которому внутреннее начинает переходить во внешнюю жизнь.

Возможно, именно поэтому искусство выбора является одним из величайших проявлений человеческой свободы.

Каждый осознанный выбор становится маленьким актом творения.

Он не только меняет наши поступки.

Он постепенно формирует человека, которым мы становимся.

И однажды мы замечаем удивительную вещь.

Наша жизнь состоит не из нескольких великих решений.

Она складывается из тысяч ежедневных выборов, которые постепенно становятся нашей судьбой.

Поэтому искусство выбора — это не искусство постоянно искать идеальное решение.

Это искусство каждый день делать следующий шаг в согласии со своим Духовным Сердцем.

Именно так намерение начинает жить.

Воображение обретает форму.

А внутренняя реальность становится частью мира, который мы создаём своим присутствием.

Глава 18. Любовь как Согласие

Мы часто говорим о любви.

Но редко задаём себе вопрос:

Что именно мы называем любовью?

Иногда любовью называют чувство.

Иногда — привязанность.

Иногда — заботу.

Иногда — желание быть рядом.

Все эти проявления могут быть частью любви.

Но, возможно, сама любовь значительно глубже.

В этой книге мы рассматриваем любовь прежде всего как качество внутреннего состояния человека.

Это не только эмоция, которая приходит и уходит.

Это состояние сознания, из которого рождаются наши мысли, слова, решения и поступки.

Именно поэтому любовь невозможно свести только к отношениям между людьми.

Она проявляется в том, как человек относится к самому себе.

К другим.

К природе.

К своему труду.

К жизни.

К миру в целом.

Ранее мы говорили о Духовном Сердце как о внутреннем пространстве равновесия.

Теперь можно сделать следующий шаг.

Именно в этом внутреннем пространстве человек постепенно учится жить в согласии.

С самим собой.

С собственной совестью.

Со своими ценностями.

С жизнью.

Поэтому для меня любовь — это прежде всего согласие.

Не согласие с любыми обстоятельствами и не отказ что-либо менять.

А глубокое внутреннее согласие жить в соответствии с тем, что человек считает истинным и достойным.

Когда такого согласия нет, возникает внутренний конфликт.

Человек начинает жить вопреки самому себе.

И тогда даже самые правильные слова теряют свою силу.

Но когда внутреннее состояние становится более целостным, меняется качество нашего присутствия.

Мы становимся спокойнее.

Внимательнее.

Честнее.

Терпеливее.

Свободнее.

Во многих духовных традициях этот путь описывается как постепенное повышение уровня сознания или повышение «вибраций».

Независимо от того, какими словами мы это называем, суть остаётся похожей.

Человек постепенно развивает в себе качества, которые помогают ему жить более осознанно и созидательно.

Именно поэтому нравственное преображение нельзя свести только к соблюдению правил.

Оно начинается внутри.

С того, каким человеком мы становимся.

Любовь как состояние тоже имеет свою глубину.

Она раскрывается постепенно.

Сначала человек учится принимать себя.

Потом — уважать других.

Затем — брать ответственность за свои выборы.

Со временем появляется способность к сотрудничеству.

К благодарности.

К милосердию.

К заботе.

К внутренней свободе.

Каждое из этих качеств не заменяет любовь.

Оно раскрывает одну из её граней.

Поэтому любовь можно рассматривать не как точку назначения, а как путь внутреннего созревания.

Каждый шаг на этом пути делает наше состояние немного более ясным, более спокойным и более целостным.

И именно это внутреннее состояние становится источником нашего творчества.

Ведь невозможно долго создавать мир, наполненный согласием, если внутри нас постоянно живёт борьба.

Невозможно построить доверие, если нами управляет страх.

Невозможно передавать свободу другим, не уважая собственную свободу и свободу окружающих.

Поэтому настоящее преобразование начинается не с изменения мира.

Оно начинается с постепенного преобразования собственного состояния.

Когда меняется состояние, меняется качество внимания.

Когда меняется внимание, меняются выборы.

Когда меняются выборы, меняются поступки.

А вместе с ними постепенно меняется и сама жизнь.

Возможно, именно поэтому любовь является не только одним из человеческих чувств.

Она становится внутренней культурой сознания.

Тем качеством присутствия, которое человек постепенно возвращает в себе день за днём.

И чем глубже становится это состояние, тем больше согласия появляется между внутренним и внешним миром.

И тогда любовь перестаёт быть только словом.

Она становится способом жить.

Глава 19. Ответственность Сознания

Когда человек начинает осознавать силу своего внимания, намерения и выбора, перед ним естественным образом возникает ещё один вопрос:

Что я создаю своим присутствием?

Этот вопрос невозможно навязать извне.

Он рождается сам.

Чем глубже становится наше понимание жизни, тем яснее мы начинаем видеть, что каждое наше действие оставляет след.

Каждое слово влияет на пространство общения.

Каждое решение изменяет направление дальнейших событий.

Каждое состояние становится частью той атмосферы, которую мы создаём вокруг себя.

Именно здесь рождается ответственность.

Но ответственность, о которой мы говорим в этой книге, отличается от привычного понимания.

Она не связана с чувством вины.

Вина чаще обращена в прошлое.

Она заставляет человека снова и снова возвращаться к уже произошедшему.

Ответственность обращена в настоящее.

Она спрашивает:

Что я могу сделать сейчас?

Это не тяжесть.

Это способность отвечать своим присутствием на каждый новый момент жизни.

Ответственность начинается не тогда, когда человек получает власть над другими.

Она начинается тогда, когда он принимает власть над собственными выборами.

До этого момента мы часто ищем причины вовне.

Обстоятельства.

Других людей.

Прошлый опыт.

Несправедливость.

Случайность.

Иногда всё это действительно оказывает влияние на нашу жизнь.

Но даже признавая существование внешних факторов, мы всё равно сохраняем возможность выбирать своё отношение, свои действия и своё направление.

Именно в этом проявляется зрелость.

Зрелый человек перестаёт задавать вопрос:

«Кто виноват?»

И всё чаще спрашивает:

«Какой следующий шаг сейчас будет наиболее честным, созидательным и согласованным с моими ценностями?»

Такой вопрос не делает жизнь проще.

Но делает её более осознанной.

Постепенно приходит понимание, что ответственность — это не отказ от помощи и не стремление всё контролировать.

Напротив.

По-настоящему ответственный человек умеет признавать свои ошибки.

Умеет просить поддержки.

Умеет благодарить.

Умеет менять своё мнение, если увидел более глубокую истину.

Ответственность не требует быть совершенным.

Она требует быть честным.

Честным перед собой.

Перед другими.

Перед жизнью.

Именно поэтому ответственность становится не ограничением свободы, а её естественным продолжением.

Свободный человек не только выбирает.

Он понимает, что каждый выбор имеет последствия.

И принимает это спокойно.

Без страха.

Без самоосуждения.

Без желания переложить ответственность на кого-то другого.

Когда такое отношение становится частью жизни, постепенно меняется и способ взаимодействия с окружающими.

Мы перестаём воспринимать людей как средство достижения собственных целей.

Мы начинаем видеть в каждом человеке самостоятельную личность со своим опытом, своими чувствами и своим правом выбирать.

И тогда уважение к свободе другого становится таким же естественным, как уважение к собственной свободе.

Именно здесь рождается подлинная этика Живого Сознания.

Она строится не на страхе наказания.

Не на стремлении соответствовать чужим ожиданиям.

А на внутреннем понимании того, что всё, что мы создаём, однажды становится

частью общего пространства жизни.

Каждое доброе слово укрепляет доверие.

Каждый честный поступок создаёт больше ясности.

Каждый осознанный выбор помогает миру стать немного более человечным.

Мы не можем изменить всё сразу.

Но можем изменить качество своего присутствия.

А вместе с ним — качество отношений, решений и поступков.

Возможно, именно в этом и заключается ответственность Сознания.

Не в том, чтобы нести на себе тяжесть всего мира.

А в том, чтобы каждый день вносить в этот мир немного больше ясности.

Немного больше честности.

Немного больше согласия.

И немного больше любви.

Так постепенно рождается человек, который уже не только создаёт собственную жизнь.

Он начинает бережно участвовать в создании общего пространства, в котором смогут расти и раскрываться другие.

И именно здесь ответственность перестаёт быть обязанностью.
Она становится естественным выражением зрелого сознания.

Глава 20. Искусство Сотворчества

Человек приходит в этот мир не только для того, чтобы познать самого себя.

Он приходит ещё и для того, чтобы научиться создавать жизнь вместе с другими.

Это происходит не сразу.

Вначале мы учимся видеть себя.

Потом понимать свои чувства и мысли.

Учимся делать осознанный выбор.

Учимся брать ответственность за свою жизнь.

Но однажды наступает момент, когда возникает новый вопрос:

Как мы можем творить вместе, не теряя собственной целостности?

Наверное, именно с этого вопроса начинается настоящее сотворчество.

Мы привыкли жить в культуре соперничества.

С раннего детства нас учат сравнивать.

Быть лучше.

Быть быстрее.

Быть успешнее.

Доказывать свою значимость.

Побеждать.

Такой путь действительно способен развивать многие качества.

Но у него есть и обратная сторона.

Если всё пространство отношений строится только на сравнении, человеку становится всё труднее увидеть ценность другого.

Вместо сотрудничества появляется конкуренция.

Вместо доверия — настороженность.

Вместо совместного созидания — борьба за признание.

Но существует и другой путь.

Путь, на котором сила одного человека не уменьшает силу другого.

Напротив.

Она помогает раскрыться общему потенциалу.

Такое взаимодействие начинается с очень простого понимания.

Каждый человек уникален.

Никто не способен прожить жизнь другого.

Никто не может полностью заменить другого.

И именно поэтому разнообразие становится не препятствием, а богатством.

Когда мы перестаём воспринимать различия как угрозу, появляется возможность увидеть в них источник взаимного дополнения.

Один человек умеет вдохновлять.

Другой — внимательно слушать.

Третий — видеть целостную картину.

Четвёртый — воплощать идеи в конкретные действия.

Пятый — объединять людей.

Каждый талант становится особенно ценным тогда, когда начинает служить не только самому человеку, но и общему делу.

Именно здесь сотворчество перестаёт быть просто совместной деятельностью.

Оно становится культурой отношений.

Культурой, в которой люди не стремятся стать одинаковыми.

Они учатся быть созвучными.

Созвучие — не означает полное совпадение взглядов.

Это способность сохранять уважение даже тогда, когда мы видим мир по-разному.

Способность искать решения, а не победителей.

Способность слышать смысл, а не только слова.

Такое взаимодействие требует внутренней зрелости.

Потому что настоящее сотрудничество невозможно построить без доверия.

А доверие невозможно создать без честности.

Честность невозможна без ответственности.

Ответственность рождается из свободы.

А свобода раскрывается через любовь как внутреннее согласие.

И тогда мы вдруг замечаем, что все главы этой книги оказываются связаны между собой.

Каждая из них была подготовкой к следующей.

Не случайно.

Внутреннее преображение постепенно становится основой внешнего взаимодействия.

Чем целостнее становится человек, тем легче ему сотрудничать.

Ему уже не нужно постоянно доказывать свою значимость.

Он способен искренне радоваться успехам других.

Он умеет признавать собственные ограничения.

Он не боится учиться.

И не стесняется делиться тем, что знает.

Именно поэтому сотворчество невозможно без внутренней свободы.

Свободный человек не стремится управлять каждым.

Он стремится создать пространство, в котором смогут раскрыться многие.

Возможно, именно так рождаются самые красивые проекты.

Не благодаря одному выдающемуся человеку.

А благодаря людям, которые научились соединять свои способности, сохраняя уважение друг к другу.

Мне всё чаще кажется, что будущее человечества зависит не столько от развития технологий, сколько от развития нашей способности сотрудничать.

Любая технология может усилить уже существующее состояние сознания.

Если человеком движет страх, она способна усилить страх.

Если человеком движет стремление к созиданию, она может стать инструментом созидания.

Поэтому главный вопрос будущего звучит не так:

«Что ещё мы сможем создать?»

А скорее так:

«Каким состоянием сознания будет наполнено то, что мы создаём?»

Именно этот вопрос постепенно становится основой новой культуры.

Культуры, в которой ценится не только личный успех, но и общее благо.

Где свобода одного человека не разрушает свободу другого.

Где сила проявляется не через превосходство, а через способность поддерживать жизнь.

Где любовь становится не только внутренним переживанием, но и способом строить отношения, принимать решения и создавать будущее.

Возможно, именно это и есть настоящее искусство сотворчества.

Не потерять себя среди других.

И не отделить себя от других.

А научиться создавать такую реальность, в которой каждый может раскрывать свои лучшие качества, сохраняя уважение к свободе, достоинству и уникальности каждого человека.

Именно в таком пространстве рождается то, что способно жить значительно дольше любого отдельного человека.

Рождается Культура Живого Сознания.

Глава 21. Рождение Культуры Живого Сознания

Любая культура начинается задолго до того, как появляются её законы, традиции или общественные институты.

Она рождается внутри человека.

Сначала как мысль.

Потом как вопрос.

Потом как внутреннее решение.

Потом как образ жизни.

И только после этого становится частью общего пространства.

Именно поэтому настоящее преобразование общества невозможно без преобразования самого человека.

Но столь же верно и обратное.

Человек раскрывается быстрее там, где существует культура, поддерживающая его развитие.

Поэтому личное и общественное всегда находятся в живом взаимодействии.

Они не противостоят друг другу.

Они растут вместе.

На протяжении всей этой книги мы шаг за шагом исследовали путь человеческого сознания.

Мы говорили о разделении.

О свободе.

О причине и следствии.

О внутреннем пространстве.

О Духовном Сердце.

О намерении.

О воображении.

О выборе.

О любви.

Об ответственности.

О сотворчестве.

Каждая из этих тем казалась самостоятельной.

Но постепенно стало ясно, что все они являются частями одного процесса.

Процесса взросления человеческого сознания.

Именно это взросление постепенно становится основой новой культуры.

Культуры, в которой главным становится не борьба за превосходство, а развитие способности осознанно жить.

Не накопление власти, а умение ответственно пользоваться своей свободой.

Не разделение людей на «своих» и «чужих», а уважение достоинства каждого человека.

Не стремление победить любой ценой, а способность искать решения, сохраняющие жизнь.

Такая культура начинается с очень простого вопроса:

Каким человеком я становлюсь?

Потому что именно человек является носителем культуры.

Не здания.

Не книги.

Не технологии.

Не организации.

Всё это важно.

Но любое внешнее творение всегда отражает внутреннее состояние своих создателей.

Поэтому Культура Живого Сознания начинается с качества нашего присутствия.

Она проявляется в том, как мы разговариваем друг с другом.

Как воспитываем детей.

Как принимаем решения.

Как ведём дела.

Как относимся к природе.

Как переживаем разногласия.

Как используем знания.

Как распоряжаемся свободой.

Она проявляется не только в великих поступках.

Она рождается в тысячах ежедневных выборов.

Каждый раз, когда человек выбирает честность вместо лжи.

Уважение вместо унижения.

Сотрудничество вместо борьбы.

Ответственность вместо обвинений.

Созидание вместо разрушения.

Он уже становится частью этой новой культуры.

Возможно, именно поэтому она не требует революций.

Она растёт постепенно.

Через людей.

Через семьи.

Через сообщества.

Через образование.

Через искусство.

Через науку.

Через повседневную жизнь.

Каждый человек способен стать её носителем.

Не потому, что достиг совершенства.

А потому, что однажды решил продолжать внутреннее развитие.

Именно это решение постепенно меняет всё остальное.

Я всё чаще думаю о том, что человечество вступает в эпоху, когда главной ценностью становится уже не объём накопленной информации.

И даже не скорость технологического развития.

Главной ценностью становится качество человеческого сознания.

От него зависит, каким образом будут использоваться знания.

Какие отношения мы будем строить.

Какие решения принимать.

Какое будущее создавать.

Поэтому Культура Живого Сознания — это не отказ от науки.

Не противопоставление духовного и материального.

Не отрицание прошлого.

Это стремление соединить лучшие достижения человеческого опыта с внутренней зрелостью, нравственной ответственностью и уважением к жизни.

Возможно, именно это соединение и станет следующим этапом нашего развития.

Не только как отдельных людей.

Но и как человеческого сообщества.

И тогда преображение перестанет быть личной задачей.

Оно станет естественной частью культуры.

Культуры, в которой человек учится не только жить.

Но и помогать жизни раскрываться во всём, к чему прикасается.

Может быть, именно в этом и заключается подлинное предназначение человека.

Не господствовать над миром.

Не спастись от него.

А осознанно участвовать в его непрерывном творении.

И если хотя бы один человек после прочтения этой книги станет немного внимательнее к своим мыслям, немного честнее в своих выборах, немного бережнее в отношениях и немного свободнее в своём сердце, значит, рождение Культуры Живого Сознания уже началось.

Не где-то далеко.

А здесь.

Внутри человека.

И именно оттуда она однажды сможет преобразить мир.

Глава 22. Жизнь — Великий Учитель

Когда мы только начинаем свой путь, нам кажется, что ответы находятся где-то далеко.

В книгах.

В учителях.

В философских системах.

В духовных практиках.

Во внешнем мире.

И действительно, всё это может стать важной частью нашего пути.

Каждая встреча.

Каждая прочитанная книга.

Каждый человек.

Каждый опыт способен открыть перед нами новую грань понимания.

Но постепенно происходит удивительная перемена.

Человек начинает замечать, что настоящий Учитель никогда не был отделён от самой Жизни.

Именно жизнь становится тем пространством, в котором проверяется любое знание.

Можно прочитать сотни книг о любви.

Но только отношения помогают понять, насколько эта любовь стала частью нашего характера.

Можно долго размышлять о свободе.

Но именно жизненные обстоятельства показывают, умеем ли мы оставаться внутренне свободными.

Можно восхищаться мудрыми словами.

Но только ежедневные выборы превращают их в живой опыт.

Поэтому жизнь не является препятствием на духовном пути.

Она и есть этот путь.

Каждое событие становится приглашением увидеть себя немного глубже.

Каждая встреча помогает узнать что-то новое о собственном сердце.

Каждая трудность показывает, чему мы ещё можем научиться.

Каждая радость напоминает, ради чего мы живём.

Иногда жизнь говорит тихо.

Через вдохновение.

Через красоту природы.

Через искренний разговор.

Через улыбку ребёнка.

Через чувство благодарности.

Иногда она говорит громко.

Через кризисы.

Через потери.

Через ошибки.

Через необходимость начинать сначала.

Но в любом случае она продолжает учить.

Не для того, чтобы наказать человека.

И не для того, чтобы доказать ему его несовершенство.

А для того, чтобы помочь раскрыть качества, которые ещё только рождаются внутри.

Наверное, именно поэтому невозможно закончить обучение жизни.

Каждый новый этап открывает новые вопросы.

Каждое новое понимание становится началом следующего исследования.

И в этом нет противоречия.

Потому что зрелость — это не состояние, в котором человек знает всё.

Зрелость — это способность продолжать учиться, не теряя уважения к уже пройденному пути.

В какой-то момент человек перестаёт делить происходящее на «полезное» и «бесполезное».

Он начинает видеть, что каждый опыт может стать источником понимания.

Если встретить его осознанно.

Именно тогда исчезает необходимость постоянно искать особые условия для внутреннего развития.

Жизнь сама становится практикой.

Каждый день становится возможностью.

Каждый разговор — исследованием.

Каждое решение — актом творчества.

Каждое взаимодействие — возможностью проявить любовь, ответственность и уважение.

Наверное, именно поэтому величайшим Учителем остаётся сама Жизнь.

Она не требует, чтобы мы были совершенными.

Она приглашает нас быть живыми.

Быть внимательными.

Быть честными.

Быть открытыми.

Быть готовыми снова и снова учиться любить.

И когда человек однажды начинает воспринимать жизнь именно так, исчезает необходимость искать Учителя где-то далеко.

Потому что он начинает узнавать его в каждом мгновении.

В каждом человеке.

В каждом выборе.

В каждом восходе солнца.

В каждом вдохе.

И тогда становится ясно, что всё, о чём мы говорили в этой книге, никогда не существовало отдельно от самой жизни.

Оно всегда было её частью.

И остаётся ею.

Глава 23. Когда больше не нужно искать

Наверное, однажды в жизни каждого человека наступает удивительный момент.

Он не сопровождается громкими событиями.

Не отмечен особой датой.

Не выглядит как окончательная победа.

Но именно в этот момент что-то очень важное становится на своё место.

Человек вдруг замечает, что перестал жить в постоянном поиске.

Не потому, что нашёл ответы на все вопросы.

А потому, что изменилось само качество его отношений с жизнью.

Раньше ему казалось, что Истина находится где-то впереди.

Что однажды появится книга, которая всё объяснит.

Учитель, который всё покажет.

Практика, которая решит все внутренние противоречия.

Особое состояние, в котором больше никогда не будет сомнений.

Но постепенно приходит понимание.

Жизнь никогда не обещала нам отсутствие вопросов.

Она предлагает нечто гораздо более ценное.

Она приглашает нас научиться жить в постоянном диалоге с Истиной.

Истина перестаёт быть конечной точкой.

Она становится способом смотреть.

Способом чувствовать.

Способом выбирать.

Способом любить.

Человек больше не ищет место, где можно наконец начать жить.

Потому что понимает:

жизнь уже происходит.

Именно сейчас.

В этом разговоре.

В этом вдохе.

В этой встрече.

В этом выборе.

В этой возможности сделать ещё один маленький шаг навстречу себе.

Когда исчезает спешка найти окончательный ответ, появляется пространство для настоящего исследования.

Мы перестаём бояться неизвестности.

Потому что понимаем: неизвестность — это не враг.

Это пространство, в котором рождается новое.

Мы перестаём требовать от себя совершенства.

Потому что начинаем ценить искренность.

Мы перестаём жить в ожидании идеального момента.

Потому что начинаем замечать красоту настоящего.

И тогда становится ясно, что путь никогда не заканчивался.

Каждый прожитый день открывает новую глубину понимания.

Каждый человек становится книгой.

Каждая встреча — возможностью увидеть мир с другой стороны.

Каждая ошибка — приглашением стать мудрее.

Каждая радость — напоминанием о том, что жизнь умеет быть удивительно щедрой.

Наверное, именно поэтому поиск однажды превращается в присутствие.

Мы перестаём убегать от настоящего момента.

Перестаём искать себя в чужих ожиданиях.

Перестаём измерять свою ценность достижениями или признанием.

Мы всё чаще возвращаемся домой.

Домой — в собственное сознание.

Домой — в своё сердце.

Домой — в ту внутреннюю тишину, из которой рождаются самые честные решения.

И тогда приходит ещё одно простое понимание.

Мы никогда не были отделены от жизни.

Мы никогда не были отделены друг от друга.

Мы никогда не были отделены от Источника самой Жизни.

Мы могли забывать об этом.

Могли сомневаться.

Могли идти долгими дорогами.

Но сама возможность вернуться всегда оставалась с нами.

Возможно, именно это и есть настоящее пробуждение.

Не стать кем-то другим.

А вспомнить себя.

Не убежать от мира.

А научиться жить в нём осознанно.

Не отказаться от человеческого.

А раскрыть в нём всё лучшее, что в нас уже заложено.

Если эта книга помогла вам хотя бы на мгновение остановиться и внимательнее посмотреть на свою жизнь...

Если она помогла увидеть в себе чуть больше честности, свободы, ответственности, любви или внутреннего согласия...

Если после её прочтения вам захотелось чуть бережнее относиться к людям, к природе, к собственному сердцу и к самой Жизни...

Значит, она уже выполнила своё предназначение.

Потому что любая книга однажды заканчивается.

Но жизнь продолжается.

И именно она теперь будет писать следующие страницы.

Вместе с вами.

Пусть ваш путь будет путём живого исследования.

Пусть свобода становится мудростью.

Пусть любовь становится образом жизни.

Пусть ответственность рождает созидание.

Пусть сотрудничество открывает новые возможности.

И пусть Культура Живого Сознания начинается не когда-нибудь потом.

А с каждого нашего выбора.

Здесь.

И сейчас.

**Каждый новый день — это новая возможность родиться заново и осознанно
продолжить сотворение Жизни**

Вместо заключения

Мы подошли к последней странице этой книги.

Но, возможно, это не конец.

Возможно, это лишь начало нового разговора.

Не со мной.

А с самим собой.

Если во время чтения этих страниц вы нашли ответы, пусть они не останутся только красивыми мыслями.

Пусть они постепенно станут частью вашей жизни.

Если вы нашли вопросы, не спешите искать на них готовые ответы.

Позвольте им жить в вашем сердце.

Иногда вопрос, прожитый с вниманием и честностью, открывает гораздо больше, чем ответ, полученный слишком рано.

Если какие-то идеи оказались вам созвучны, не принимайте их только потому, что они написаны в этой книге.

Исследуйте их.

Наблюдайте.

Проверяйте своим опытом.

Позвольте своей жизни стать главным подтверждением или опровержением прочитанного.

Если же что-то не откликнулось, отпустите это без внутреннего сопротивления.

У каждого человека своё время.

Свой путь.

Свой язык понимания.

И это прекрасно.

Эта книга никогда не стремилась убедить вас.

Она не просила верить автору.

Она лишь приглашала остановиться на мгновение, направить внимание внутрь себя и увидеть, что многие ответы уже живут в глубине вашего собственного Сознания.

Возможно, именно поэтому самым главным учителем для каждого человека остаётся сама Жизнь.

Она ежедневно разговаривает с нами через встречи и расставания.

Через радость и трудности.

Через вопросы, на которые невозможно ответить сразу.

Через любовь, которая открывает сердце.

Через выбор, который формирует наше будущее.

Через тишину, в которой мы начинаем слышать себя.

Я верю, что в каждом человеке уже присутствует живая Искра Сознания.

Она не требует, чтобы её создавали.

Она ждёт, чтобы её узнали.

Когда мы восстанавливаем связь со своим Духовным Сердцем, внутреннее и внешнее пространство постепенно перестают быть разделёнными.

Причина начинает осознанно рождать Следствие.

Следствие возвращает нас к ещё большей ясности.

Жизнь становится не полем борьбы, а пространством сотрудничества.

Сотрудничества с собой.

С другими людьми.

С природой.

И с тем Первоисточником Жизни, который эта книга называла Центральным Солнцем.

Возможно, именно это и есть путь Человека.

Не искать совершенства.

А день за днём возвращаться к своей целостности.

Не убегать от мира.

А приносить в него больше осознанности.

Больше любви.

Больше присутствия.

Потому что именно так внутреннее постепенно становится внешним.

И именно так рождается Единая Реальность.

Если после прочтения этой книги вы стали чуть внимательнее к своим мыслям...

Чуть честнее с собой...

Чуть спокойнее в принятии решений...

Чуть свободнее в своих выборах...

Чуть добрее к людям...

Если вы хотя бы иногда вспоминаете остановиться, почувствовать своё Духовное Сердце и сделать следующий шаг не из страха, а из любви и осознанности...

Значит, эта книга уже исполнила своё предназначение.

Теперь она заканчивается.

Но ваше путешествие продолжается.

И, возможно, однажды вы поймёте, что самая важная книга, которую человеку предстоит прочитать, — это книга его собственной жизни.

Читайте её внимательно.

Пишите её осознанно.

И пусть каждая новая страница рождается не случайно, а как естественное продолжение вашего внутреннего Света.

С любовью и уважением к вашему Пути,

Юлия Шагал

Живая Психология Духа

Благодарю тебя за сотворчество!



Любовь — это Согласие.
Свобода — это Осознанный Выбор.
Ответственность — это Сила Творца.
Сотрудничество — это Рождение
Новой Культуры.

Я рядом на твоём пути!

Люблю тебя 

ПУТЬ ПРЕОБРАЖЕНИЯ. РОЖДЕНИЕ НОВОЙ КУЛЬТУРЫ.

От пробуждения себя — к творению новой реальности.

МОИ РЕСУРСЫ

МОЙ КАНАЛ «ЖИВАЯ ПСИХОЛОГИЯ ДУХА»

Практики, вдохновение
и поддержка на твоём пути.



t.me/polelyubvi

МОЯ ВИЗИТКА

Узнай больше обо мне,
моей миссии и услугах.



yuliashagal.com/iam/

МОЙ САЙТ

Все программы, статьи,
практики и прямые эфиры.



yuliashagal.com/

ПРИГЛАШАЮ ТЕБЯ НА ПРОГРАММУ

КОДЫ НОВОГО СОЗНАНИЯ. ИЗМЕНИ СВОЁ ВОСПРИЯТИЕ

10 глубоких тем для пробуждения, очищения и преображения
твоего сознания, возвращения своей силы, целостности и связи с Источником.

- ✓ Вспомни, кто ты на самом деле
- ✓ Очисти сердце и сознание от старых программ
- ✓ Измени восприятие и освяти своё тело
- ✓ Верни свою силу и соедини мужское и женское начала
- ✓ Пробуди связь с Небесными Родителями
- ✓ Родись как Человек Небес и начни творить свою реальность осознанно



СВОБОДА



ОСОЗНАННОСТЬ



ЛЮБОВЬ



СОТВОРЧЕСТВО



ПРОБУЖДЕНИЕ

Каждый новый день — это новая возможность родиться заново
и осознанно продолжить сотворение Жизни.

