

Часть I

Как сделать
свою жизнь счастливой
и наполненной

Глава 1

Используйте свое сознание для того, чтобы материализовать свои желания

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

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

Филена Брюс. Знайте, что вы любимы...

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

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

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

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

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

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

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

Филена Брюс. Знайте, что вы любимы...

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

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

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

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

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

Глава 2

Помните, что вы любимы

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

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

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

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

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

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

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

Филена Брюс. Знайте, что вы любимы...

Как чувствовать любовь Вселенной

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

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

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