

СОДЕРЖАНИЕ

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ ФЕТИШ 12

ПРОЛОГ

**Тайна подземного царства
(во всей красе его тени) 19**

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Экзистенциальные основы 25

Очень приятно, Тень (и почему это действительно
приятное знакомство) 27

Бессознательное 39

УРОК ПЕРВЫЙ.

Извращенная божественная алхимия
(о том, какой Бог все-таки извращенец,
и магических последствиях этого) 46

И у Бога есть фетиш 46

Великое делание 50

Грандиозная сущность 53

Сотворение судьбы 54

Заклинания 58

Основная концепция 59

Дух. 60

Сексуальность магии. 62

УРОК ВТОРОЙ.	
Семь аксиом «Экзистенциального фетиша»67
1. Имеешь — значит, хочешь67
2. Боль или удовольствие: выбор есть71
3. Кончить можно от любого прикосновения (а жизнь состоит из «прикосновений»)73
4. Заводит или нет: все дело в одобрении76
5. Желание развивается через удовлетворение, а не отрицание или подавление78
6. Стыд убивает магию79
7. Чувственность истины80
УРОК ТРЕТИЙ.	
«Экзистенциальный фетиш». Базовые техники82
Базовая ЭФ-медитация83
Работа с будущим95
Эксперименты101
ИНТЕРМЕДИЯ.	
Истории трансформационных переживаний107
Семейное исцеление — Анжела107
Прорыв на работе — Даля111
Триумф за рулем — Луиза114
ЧАСТЬ ВТОРАЯ	
Становится горячо119
ПРОЕКЦИЯ121
Эрос и Психея123

УРОК ЧЕТВЕРТЫЙ.

ЭФ-упражнения для трансформационной магии	125
<i>Упражнение 1.</i>	
Как собраться, если ты не то чтобы тряпка, но...	126
<i>Упражнение 2. Инвентаризация глубинных страхов</i>	130
<i>Упражнение 3. Как заниматься самокритикой с огоньком</i>	136
<i>Упражнение 4. Как обитать в светящейся темноте</i>	141
<i>Упражнение 5. Как избавиться от нищеты</i>	144
<i>Упражнение 6. Как ощущать блаженное счастье, даже если не хочется</i>	162
<i>Упражнение 7. Как ощущать настоящие чувства, а не фальшивые.</i>	177
<i>Упражнение 8. Как не принимать себя слишком всерьез</i>	182
<i>Упражнение 9. Как хорошо чувствовать себя в собственном теле</i>	184
<i>Упражнение 10. Как научиться любить</i>	192
<i>Упражнение 11. Как перестать притворяться, что вам далеко до просветления</i>	208
<i>Упражнение 12. Как перестать мучить других, по-настоящему оценив искусство мучений.</i>	210
<i>Упражнение 13. Как бояться чудес ради удовольствия и выгоды.</i>	214

ИНТЕРМЕДИЯ.

Еще несколько историй трансформационных переживаний	217
Конец проблемам с «самооценкой» — Элиза . . .	217
Уничтожение старых паттернов отношений — Мэган	219
Магия в аэропорту — Джун	225

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Вопросы и ответы	231
ПОДСКАЗКИ	249
Мои любимые техники для «Исследования»	250
Советы по «Исследованию»	252
ОБ АВТОРЕ	254
БОЛЬШЕ ОБ «ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОМ ФЕТИШЕ» . . .	255

Эта книга посвящается...

Всем участникам моих онлайн-курсов «Влияние», «Сила природы», «Деньги», «Любовь» и «Кайф». Спасибо за вашу невероятную искренность и увлеченность нашей безумной работой; вы — мой путеводный свет и бесконечный источник радости.

Моим подругам-ведьмам Кристал Вудлинг, Энни Дерек, Анджеле Морелли, Кэролин Бернс, Алиссе Шламф. Спасибо за вашу поддержку, мудрость, мощные снадобья и смех от души.

Моему мужу, Дэвиду Ли Эллиотту, также известному как Тайя Кефер. Спасибо за то, что сводишь меня с ума в самом лучшем, безумном и совершенно волшебном смысле.

Экзистенциальный фетиш

Словосочетание провокационное. Но что оно значит на самом деле? «Экзистенциальный фетиш» (или ЭФ, как я его иногда называю) — это потрясающий способ быстрого слияния с собственной тенью, который я придумала и усовершенствовала за долгие годы преподавания. С его помощью мои клиенты и участники курса по экзистенциальному фетишу добиваются невероятных результатов. И в этой книге я научу вас его применять.

«Экзистенциальный фетиш» — особая медитативная практика, которая помогает избавиться от негативных моделей поведения и показывает, какое неосознанное удовольствие мы от них испытываем.

Вот ведь парадокс, да? И поясню сразу — под негативными моделями я подразумеваю следующие проблемы, с которыми сталкиваются многие:

- вы не способны заработать больше определенной и весьма небольшой суммы, сколько бы ни надрывались;
- вы постоянно вступаете в отношения с людьми, которые в итоге оказываются жутко похожими на одного из ваших абьюзивных родителей;
- вам никак не удастся решить проблемы со здоровьем или весом;

-
- вас преследуют творческие кризисы, а интуиция постоянно подводит.

Давайте будем честны — в какой-то момент нечто подобное случается со всеми. А если мы будем честны за пределами, гораздо больше, чем обычно, то станет ясно — мы испытываем извращенное, садомазохистское удовольствие, оказываясь в подобных обстоятельствах. И поэтому возвращаемся в них снова и снова.

Конечно, я не сказала ничего нового. Чтобы получить степень по критическому анализу и культуре в университете Питтсбурга, мне пришлось прочесть множество трудов по психологии. Благодаря им я узнала, что у людей есть интересная привычка получать неосознанное удовольствие от того плохого, что с ними происходит. Гиганты вроде Фрейда, Юнга и Лакана, заложившие основы психологической науки, об этом прекрасно знали. Фрейд называл это свойство «психическим мазохизмом», Юнг придумал архетип тени, а Лакан, в свою очередь, использовал термин *jouissance* (от франц. «наслаждение») — удовольствие настолько сильное, что мы его подавляем.

Все эти психологи считали, что исцелиться сможет лишь тот, кто осознает и признает странное подспудное *вожделение* и *удовольствие* от того, что его расстраивает и что он демонстративно отрицает.

Звучит странно, но это так. Юнг говорил — и здесь вы не раз прочтете эти слова: «Пока вы не сделаете бессознательное сознательным, оно будет управлять вашей жизнью, а вы будете называть это судьбой».

И он был абсолютно прав.

Другими словами, до тех пор, пока мы испытываем подсознательное (подавленное, отрицаемое и непризнанное) наслаждение от чего-то «плохого» в нашей жизни, мы будем искать его снова и снова. Причем делать это будем совершенно неосознанно.

Я по своему опыту знаю: стоит признать свой «психический мазохизм», принять и осознать свою тень и, в конце концов, по-настоящему насладиться всеми этими «гадостями» — как все потрясающим образом изменится. Я смогла объединить себя-хорошую и себя-плохую — и стала цельной. Я исцелилась.

В моей жизни это осознание помогло очень быстро избавиться от паттернов бедности, плохих отношений, проблем со здоровьем и творчеством, которые отравляли мое существование более десяти лет.

Однако в книгах по популярной психологии и саморазвитию вам об этом не расскажут. Скорее всего, вам предложат сосредоточиться на любви и свете: аффирмациях, визуализациях, позитивном взгляде на жизнь и т. п. Такой подход не всегда дает результаты, и это расстраивает многих. Опыт, который собираюсь передать вам я, подсказывает: за ключом к волшебной жизни придется нырнуть в темный омут и отыскать там силу.

Однажды у себя на курсе я услышала идеальную аналогию.

Ища во всем свет и позитив, ты как будто смотришь на солнце, не зная, что давным-давно стоишь в куче навоза.

Чувствуется какой-то запах, но если не отводить глаз от света, то он, конечно, рассосется.

И, вместо того чтобы почистить обувь, ты просто поливаешься духами (используешь аффирмации).

А работая с тенью, ты замечаешь навоз — и либо убираешь его, либо удобряешь землю, чтобы взрастить чудесный сад.

Мой метод предлагает вам заглянуть себе в душу, в бессознательное, посмотреть на все свои страхи и печали. А потом признаться, что вам очень нравится сидеть в этой куче навоза.

Конечно, наше эго таким новостям не порадуется. Неужели мы хотим чего-то «ужасного» или даже наслаждаемся этим? Многих такая идея напугает и расстроит.

Мы думаем, что хотим только «хорошего». Точнее, что мы *должны* хотеть только «хорошего».

Однако не стоит пугаться мысли, что все мы ловим тайный кайф от разных «гадостей». Это нормальное свойство человеческой природы. Не нужно стыдиться или винить себя. Мы все такие. На самом деле стыд и вина теряют над нами тайную власть, как только мы позволяем себе забыть о них и наслаждаться *осознанно*.

Бойтесь вы этого или нет, я призываю вас поверить в то, что это действительно важно. Вам станет легче жить. Тысячи моих учеников радикально изменили свою жизнь, так что поверьте, я в этом разбираюсь. Мой метод стал для них волшебной палочкой — в книге вы найдете несколько историй успеха и увидите, насколько проблемы других людей похожи на ваши.

Хорошие новости: когда мы вдруг решаем превратить прежнее неосознанное удовольствие в *осознанное*, когда мы решаем отдаться ему сполна, модель разрушается.