



ЧТО ЗНАЧИТ «ЖИТЬ В ИЗОБИЛИИ»

Не идите по жизни — растите по жизни.

ЭРИК БАТТЕРУОРТ

На уровень благополучия и на то, живем ли мы подлинно изобильной жизнью, влияет наше отношение к успеху. В этой части мы разберемся в том, что такое подлинное богатство, что оно означает для вас лично и как с ним работать, чтобы прямо сейчас ощутить, что вы пребываете в изобилии и благополучии, и привлечь в свою жизнь успех во всех областях. Также мы выясним, что может блокировать приток. Богатство не исчерпывается лишь материальными благами, поэтому мы посмотрим, а что еще, кроме денег, делает жизнь изобильной. Дальнейшие части посвящены практике: мы будем использовать визуализации, аффирмации, ритуалы и расклады из кристаллов процветания. Вы узнаете, как на самом деле относиться к богатству, какие приемы подходят именно вам и как лично вам следует взаимодействовать с магией кристаллов. Обретенное богатство вы затем распространите на все области жизни.





СОЗНАНИЕ УСПЕШНОГО ЧЕЛОВЕКА

Мы не меняем себя — мы меняем свое представление о себе.

ЭРИК БАТТЕРВОРТ

Успех — это образ мышления и способ бытия. Он не ограничивается деньгами и материальным достатком, хотя, естественно, подразумевает и это в том числе. Сознание успешного человека означает, что вы удовлетворены тем, что имеете, чувствуете себя защищенным, живете полноценной и изобильной жизнью, делитесь с окружающими ее дарами, благодарны Вселенной и верите, что она дает вам достаточно.

Если у вас проблемы с деньгами, а особенно если чувствуете, что не можете выбраться из ловушки бедности, такое определение благополучия может звучать для вас как пустая болтовня. И точно так же вы относитесь к утверждению, что мы сами создаем реальность вокруг себя. Но задумайтесь. Многие люди все внимание сосредотачивают на грядущих трудностях, а потом удивляются, когда те очень быстро наступают. Или постоянно жалуются на тяжелую жизнь и не понимают, почему никак не становится легче. Многие живут по родовым сценариям и установкам. Такие люди уверены, что мироздание обязано предоставить им блага, но сами не делают ничего, чтобы создать вокруг пространство для

процветания. Или считают себя жертвами обстоятельств, которые не в силах изменить. Если же у вас все в порядке с самоуважением, вы никакую работу не считаете унижительной и не волнуетесь, что о вас подумают.

Задумайтесь о своем отношении к жизни. Вы считаете, что успех — это много денег и материальная роскошь, и если потеряете работу или не сумеете реализовать свои финансовые стремления, всему конец? Некоторые — возможно, сейчас и вы один из них — фантазируют, какой была бы их жизнь, будь у них неограниченно много денег, и как они были бы счастливы. Подобная алчность буквально управляет судьбой некоторых людей. Если у них есть деньги, они хотят еще больше, и им всегда мало. Они считают каждую копейку и даже не могут остановиться и насладиться плодами своего труда.

Спросите себя: вы оцениваете свою ценность и ценность других по их достижениям, по статусу или богатству и чувствуете себя недостойным уважения, если недотягиваете по этим критериям и не считаете, что своей работой приносите пользу обществу? Вы согласны с тем, что достаточно хороши? На вашу жизнь очень сильно влияет отношение к ней. Если чувствуете себя обделенным, то и мир неизбежно кажется вам безрадостным. Если чувствуете себя беспомощным, кажется, что вашей жизнью управляет кто-то другой. А если вы открыли в себе свое всесильное и волшебное «Я», для вас нет невозможного. Спросите себя: похоже ли, что я жертва обстоятельств? Если да, скорее всего, вы не удовлетворены жизнью и в душе ощущаете себя бедняком. У вас нет чувства, что вы живете изобильной жизнью.

Но все можно изменить. Подлинное благополучие вырастает из умения довольствоваться тем, что имеешь, и щедрости духа, которая сама по себе привлекает бо-

гатство во всех проявлениях. Процветание — это много друзей, баланс между работой и отдыхом и здоровое отношение к деньгам. И, разумеется, уверенность, что мы живем в изобильной Вселенной. Это не значит, что нужно делать вид, будто все замечательно, или закрывать глаза на проблемы. Нужно быть честными с собой. Отрицательные чувства могут быть полезны как предупреждения, но не обязательно застревать в них и жить с ними каждый день. Равно как и не нужно отрицать свои истинные чувства и притворяться радостными и всем довольными. Есть большая разница между реалистичным оптимизмом в оценке возможностей и нереалистичным, слепым оптимизмом, когда вы закрываете глаза на факты — вроде того, что нечем платить за коммунальные услуги. Если вы постоянно убеждены, что *обязательно* случится плохое, так оно и будет. Но посмотрите на вещи трезво, определите, в чем действительно могут начаться проблемы, составьте план действий, чтобы с ними справиться, — поставьте перед собой реалистичные цели и верьте, что все получится, — и в вашей жизни обязательно случится хорошее.

В этой книге мы уже рассмотрели много проявлений богатства, и вы учитесь настраиваться на них. Далее мы задумаемся над тем, какие установки, убеждения и страхи мешают вам, как жалость к себе и негативные внутренние диалоги не дают достичь желаемого. Вы научитесь подчиняться *процессу* обретения благополучия. Поэтому думайте о хорошем.

Используйте каждую подвернувшуюся возможность, пусть даже она проявляется в самой причудливой форме или выглядит как верный путь к катастрофе. У нее обязательно будут положительные стороны.

Книга 8

Начните с малого шага. Положите в кошелек кристалл цитрина и при каждом случае жертвуйте на благотворительность или спонсируйте того, кто занимается благотворительностью. Размер пожертвования не имеет значения. Считайте, что тем самым вы сделали первый шаг к изобильной жизни.





КАК ОБРЕСТИ БЛАГОПОЛУЧИЕ?

Жизнь — это всего лишь зеркало: в нем вы видите только то, что уже увидели внутри себя.

Уолли Эймос

Ключ к подлинному изобилию скрыт в вас самих: это ваши собственные внутренние ресурсы. Все необходимые для изобильной жизни богатства и инструменты уже есть внутри вас. Нужно только в них поверить. А чтобы воспользоваться возможностями своего внутреннего мира, нужны сила намерения и достаточный импульс, чтобы сделать первые маленькие шаги.

Вы можете сказать: это все, конечно, очень хорошо, но я сижу без работы / у меня низкий доход / я всего лишился или могу лишиться, и все это — не по моей вине. Другими словами, вы жалеете себя, вместо того чтобы испытывать сочувствие к себе в текущей ситуации. Вы попали в треугольник Карпмана (см. с. 115). Жертве кажется, что мир жесток и несправедлив, а у нее самой нет ресурсов, и, как следствие, она теряет надежду. Если вы не ощущаете себя богатым, вам очень легко впасть в апатию, почувствовать себя беспомощным и бессильным. А как мы уже видели, апатия — это то же самое, что бедность, отчаяние и безысходность. Она загоняет в порочный круг. Хорошая новость: этот круг можно разорвать при помощи описанных далее упражнений,

визуализаций, ритуалов и кристаллических раскладов. Если вы уверены в завтрашнем дне и ощущаете себя духовно богатым, сможете спокойно дождаться, пока изобилие не проявит себя в полной мере.

Начните с малого шага. Спросите себя: какое качество приносит вам наибольшую пользу? И прямо сейчас поделитесь им с кем-нибудь.



ЧТО ЕЩЕ УЛУЧШАЕТ ЖИЗНЬ?

Духовность, радость, природа, искусство, ремесла, музыка, спорт, культура, дружба, хобби и служение обществу — все это само по себе приносит чувство удовлетворения, придает смысл жизни, рождает в вас страсть. Страсть — это жизненная сила, мотивация, целеустремленность и просто радость от жизни; с ними в вашей жизни нет места тоске, унынию и депрессии. Страсть помогает найти то, в чем вы хороши, то, что делает вас единственными и неповторимыми. Поэтому страсть вместе с творчеством значительно повышают качество жизни. Когда мы что-то создаем, вкладываем в творчество — будь то писательство, рисование, музыка или ремесла — частичку себя, это приносит удовлетворение и удовольствие. Вы увидите, что на большинство ценностей не нужно тратить деньги, а вот усилия приложить придется.

Дружба

Если у вас есть друзья, которых вы любите, поддерживаете друг друга и вместе смеетесь, которые разделя-

ют ваше мировоззрение и ценности и в чьей честности вы не сомневаетесь, у вас в жизни есть безмерное счастье. Рядом с ними вы раскрываете свои лучшие стороны и чувствуете себя богатым просто потому, что дружите. Друзья, при общении с которыми вы открываете в себе неожиданные качества: терпение, терпимость и бесконечную доброту. Радость, счастье и удивление воодушевляют вас, и вы начинаете смотреть на мир иначе. Но если так называемые друзья постоянно требуют вашего внимания и тянут вниз, возможно, стоит задуматься, а нужна ли вам такая дружба. Вы общаетесь потому, что в их обществе кажетесь себе нужным или испытываете чувство собственного превосходства? Многие довольны собой только тогда, когда чувствуют, что нужны и полезны окружающим: удовлетворяя потребности других, им кажется, что они удовлетворяют собственные. Но так ли это? Одно дело — поддержать друга, когда нужно, и знать, что вы тоже можете рассчитывать на поддержку с его стороны, а следовательно, в этой дружбе обе стороны дают и получают одинаково. И совсем другое — бесконечно выслушивать и поддерживать того, кто никогда не приходит на помощь, когда проблемы случаются у вас. В первом случае дружба наполняет вас энергией и делает жизнь полнее, во втором — опустошает.

Аналогично, если ваш друг постоянно поучает, как вам лучше жить и что нужно изменить в себе, такая «дружба» не только не придает сил, но и, напротив, лишает ресурсов и мотивации. Вашу жизнь обогащают те друзья, которые одинаково верят и в вас, и в себя. Друг, узнавший, что вы хотите устроиться на работу, которая кажется недостижимой, говорит: «Конечно, попробуй!» и помогает подготовиться к собеседованию, — вот настоящий дар судьбы. Друг, который честно скажет, если вы

поступаете неправильно, и легко прощает за это — тоже подарок. И вы, в свою очередь, с огромной радостью ответите тем же. Иначе говоря, дружба — это равноценный обмен, где обе стороны в одинаковой степени дают и принимают. Такая дружба — монетка в вашей внутренней копилке. Многие факторы внутреннего благополучия — спорт, искусство, музыка, хобби и т. д. — приносят гораздо больше удовольствия, когда рядом с вами хороший друг.



Духовность



Многие люди находят в религии утешение, а в церкви — хороших друзей среди прихожан. Однако духовность — не об этом. Духовность означает, что вы верите во что-то, и эта вера поддерживает вас. Вы чувствуете, что связаны с чем-то большим, чем вы сами, и не важно, как его называете и называете ли вообще. Ежедневная медитация или постоянная осознанность, соединяющая с чем-то бóльшим, и чувство глубочайшего покоя, которое вы испытываете во время медитаций, значительно улучшают жизнь, а кристаллы — идеальный объект для сосредоточения.



Служение



Бесстрастное служение людям — это возможность поделиться тем, что вам дано, выразить благодарность за то, что имеете, и упрочить связи с людьми. Служение — это больше образ жизни, нежели действие, поскольку его источник — бесконечное сочувствие к людям, а не личные нужды или неуверенность в себе. Оно не имеет ничего общего с образом мученика или жерт-

вы, с которыми его часто путают. Также нельзя считать подлинным служением действия, направленные на то, чтобы убедить себя или окружающих, что вы достойный человек. Подлинное служение означает, что вы исполняете все, к чему призваны, с радостью и без расчета на признание или награду. Самые сильные поступки — те, что вы совершаете не напоказ и из чистого альтруизма. Пример таких поступков — улыбка. Или подаяние бездомному, пусть и небольшое, но сделанное без осуждения или покровительственного вида. Именно через такие малые дела мы возвращаем в себе великодушие и запускаем поток благополучия.

Эндорфины

Когда вы физически активны, подолгу гуляете на природе, делаете пробежку, занимаетесь йогой или едите шоколад, вы стимулируете выработку в организме естественных антидепрессантов и тем самым улучшаете свое самочувствие. Просто невозможно быть несчастным, когда в крови бурлят эндорфины. Поэтому один из самых быстрых способов почувствовать себя лучше — ежедневная физическая активность (разумеется, подходящая вам), в идеале — на природе и такая, какой вы занимаетесь с радостью. Кристаллы влияют на организм так же. Каждый день выкраивайте от пяти до двадцати минут на работу с кристаллами, и у вас всегда будет хорошее самочувствие (см. *Медитацию с кристаллами для душевного спокойствия*, с. 209).

Маленький шаг. Спросите себя: «Что прямо сейчас я могу сделать наиболее ценного и полезного?» И сделайте!



БЛАГОДАРНОСТЬ И ДАРЫ СУДЬБЫ

Думайте о своих удачах, которых у каждого немало, а не о прошлых неудачах, которые со всеми случаются.

ЧАРЛЬЗ ДИККЕНС

Благодарность — одно из основных слагаемых изобилия. Тысячелетиями люди разных вероисповеданий жертвовали своему богу или богам часть дохода, урожая или выращенных животных. Эта система была основана на весьма разумном принципе: выражение благодарности за то, что подарила Вселенная, или за то, что у вас есть. В древности это был способ сказать спасибо. Вы удивитесь, как благодарность за то, что у вас есть, — в противоположность тоске по тому, чего нет, — меняет мироощущение и дарит чувство богатства. Благодарить провидение — еще одна древняя традиция, и вы можете плодотворно использовать ее прямо с этой минуты.

Вы также можете дарить кристаллы, которыми не пользуетесь. Как-то на автограф-сессии на презентации своей новой книги я встретила потрясающего «Кристалльного Дэйва». Он подошел и распахнул плащ. Подкладка была усеяна карманами, полными кристаллов, а еще на нем был жилет со множеством карманов, тоже набитых доверху. Дэйв был одаренный и тонко чувствующий человек. В шестидесятые он повредился рассудком и с тех пор постоянно лежал в психиатрических клиниках. Его

мучили возвратные вспышки и мании — и, наверное, они усугублялись от того, что он носил на себе столько кристаллов. Но делал он это не просто так — у него была цель. Когда Дэйв не лежал в лечебнице, он разыскивал кристаллы на распродажах, барахолках и везде, где только можно. Он ни разу не заплатил за камень больше пятидесяти пенсов и собрал совершенно невероятную коллекцию. Когда его карманы оказывались переполненными, Дэйв снова ложился в клинику. Он заряжал кристаллы желанием исцелиться и дарил их другим пациентам. Раздарив все кристаллы, он выписывался, чтобы собрать коллекцию заново. О собирании кристаллов он говорил так, словно это было его предназначение.

Даже если у вас нет свободных денег на какие-либо цели, можете делиться своим временем или отдавать ненужные вещи. Или если выращиваете, например, овощи, и у вас остались лишние, можете выставить их возле калитки вместе с табличкой «Берите, сколько нужно». Этим вы поддержите круговорот вселенской благотворительности.

Другой способ быть благодарными за то, что у вас есть — говорить спасибо даже за самые мелкие дела. Многие заводят у себя дома камень благодарности — это кристалл, который помещают у входной двери или в другом видном месте, и когда проходишь мимо, нужно касаться его со словами «Спасибо» или другой подходящей фразой.



«Я БЛАГОСЛОВЕН»

Благодарность за удачи помогает сосредоточиться на том хорошем, что есть в вашей жизни, и переключает

ет внимание с мнимой нехватки на то, что вы имеете. И такие благословения не всегда очевидны.

Сделайте паузу и составьте список из двадцати пунктов, за что вы благодарны судьбе. Это может быть что угодно: от верных друзей до доброго поступка, который вам помог, словом, все, что придет на ум.

Когда думать о себе как о счастливом человеке войдет у вас привычку, постоянно напоминайте себе об этом. Скажите себе: «Я благословен», и так оно и будет.



Вопросы для размышлений



- ❖ Какое самое крупное благословение в моей жизни есть прямо сейчас?
- ❖ Какое — самое малое?
- ❖ Какое благословение было для меня самым неожиданным?
- ❖ Какое благословение вызывает во мне самые сильные эмоции?
- ❖ Что стало благословением, хотя поначалу казалось проклятием?
- ❖ Выражаю ли я благодарность и признательность за все, что делается для меня?
- ❖ Выражаю ли я благодарность и признательность за то, что у меня есть?
- ❖ Я способен / способна выразить благодарность и признательность за то, что не считаю благословением, но что, возможно, входит в обучение моей души?
- ❖ Я жертвую часть заработка или времени на благие дела?
- ❖ Что я делаю для общества?