

УДК 133
ББК 86.42
П70

DEAR UNIVERSE: 200 Mini-Meditations for Instant Manifestations
by Sarah Prout

Copyright © 2019 by Sarah Prout

Illustrations copyright © 2019 by Houghton Mifflin Harcourt

Published by special arrangement with Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company.

Праут, Сара.

П70 Дорогая вселенная : 200 мини-медитаций для мгновенного воплощения / Сара Праут ; [перевод с английского Е. Голубовской]. — Москва : Эксмо, 2022. — 352 с. — (Mindfulness/Осознанность).

ISBN 978-5-04-159467-1

Страхи, отчаяния, обиды, проблемы обступают женщин со всех сторон.

Силы есть не всегда для преодоления и успокоения. Друзья, мужа — тоже не всегда рядом.

Сара Праут, эксперт по эмоциям, изобрела новый язык обращения к Высшему Сознанию — мини-молитвы-медитации на все случаи жизни с мгновенным откликом.

100 медитаций от страха и беспомощности, 100 для любви и опоры.

Автор учит переплавлять все плохое в портал взаимодействия со Вселенной и строить прекрасную жизнь, полную благополучия, радости, умиротворения, любви, изобилия.

352 страницы гарантий вашей силы не быть жертвой и не сдаваться.

УДК 133
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-159467-1

© Голубовская Е., перевод на русский язык, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022



Посвящается любви
всей моей жизни,
Шону Патрику Симпсону



Оглавление

Часть 1

КАК НАЧАЛСЯ МОЙ ДИАЛОГ СО ВСЕЛЕННОЙ 7

- Первые догадки 9
- Выбирать любовь, а не страх 12
- Ответ на священное приглашение 14
- Единение 16
- Жить молитвами 17
- Всё состоит из энергии 19
- Божественный промысел 21

Часть 2

100 МИНИ-МЕДИТАЦИЙ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВОЗВЫСИТЬСЯ НАД СТРАХОМ 25

Часть 3

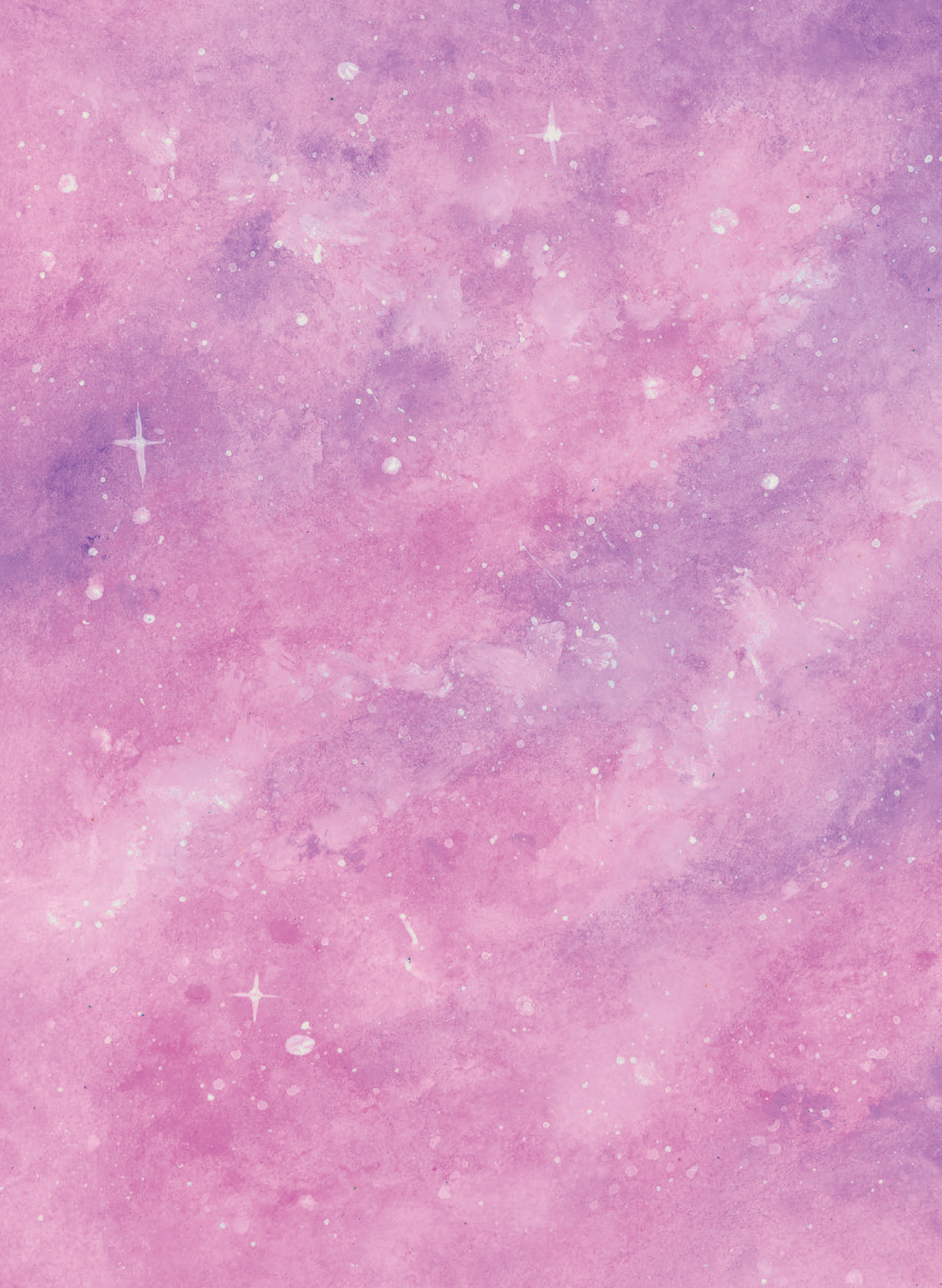
100 МИНИ-МЕДИТАЦИЙ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПРИНЯТЬ ЛЮБОВЬ 179

Часть 4

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ИМПУЛЬС ВДОХНОВЕНИЯ 329

- Сущность визуализации 335
- Как сделать доску визуализации 337
- Как создать священное пространство 338
- Ежедневные ритуалы для установления связи 341
- Поделитесь своими моментами «Дорогой Вселенной» 342

БЛАГОДАРНОСТИ 343



Часть 1

КАК НАЧАЛСЯ
МОЙ ДИАЛОГ
СО ВСЕЛЕННОЙ

«Интуиция –
это духовная
способность,
она не объясняет,
а просто
указывает путь».



ФЛОРЕНС СКАВЕЛ ШИНН

ПЕРВЫЕ ДОГАДКИ



Я интуитивно почувствовала, что мне пора уйти. Это произошло 31 декабря 2008 года, вскоре после того, как мне исполнилось 29. Был очередной заурядный, ничем не примечательный канун Нового года. Дети спали, поэтому мы с мужем решили посмотреть кино и таким образом отпраздновать Новый год вместе. Макс уселся в своё «кресло мужчины», которое получил в подарок от родителей на сорокалетие. А я сидела на красном диване из искусственного бархата на другом конце комнаты. Держаться друг от друга подальше порой было безопаснее всего.

Кино было просто ужасное. Я даже не могу вспомнить, как оно называлось. Помню только, что муж злился, что я выбрала дурацкий фильм, и говорил, что ему скучно и неинтересно. Впрочем, разозлить его было несложно. За десять лет отношений мы так и не научились по-настоящему быть вместе. Ни один из нас не знал, как дать другому почувствовать себя цельным и любимым. Мои редкие попытки отстоять свои потребности лишь обостряли ситуацию и приводили к насилию. Впервые он поднял на меня руку, когда я была на четвёртом месяце беременности моим сыном. Он толкнул меня, и я ударилась спиной о полотенцесушитель в ванной. Холодный металл врезался в позвоночник, а я изо всех сил пыталась защитить живот от ударов его стиснутых кулаков.

На протяжении всего третьего десятилетия своей жизни я чувствовала себя одинокой, покинутой и очень стыдилась того, что в наших отношениях присутствует насилие. Я не уходила от него

потому, что надеялась, что он изменится. Макс (разумеется, имя изменено) после вспышек ярости обычно обещал мне, что «исправится». Власть в нашей семье менялась чаще, чем погода в Мельбурне, в Австралии, где мы жили в то время. Говорят, что в этом городе за один день сменяются четыре времени года. То же самое можно было сказать и о нашем браке. Когда Макса мучила совесть за то, что он вспылит, преимущество было на моей стороне, и наоборот. Это был какой-то токсичный замкнутый круг прощения и забвения, будто лабиринт, из которого не удаётся найти выход. Мы не умели управлять своими эмоциями, не знали, как направить энергию в нужное русло.

Тот канун Нового года не только разжёл искры гнева, — он оказался идеальным штормом, во время которого у меня зародилось желание изменить свою жизнь. После того как Макс ушёл спать в дурном расположении духа, я надела свой пушистый белый халат, положила в карман iPod и вышла в сад, чтобы полюбоваться на салюты, поскольку приближалась полночь.

Я помню холод, который ощущала внутри, когда сидела на ступенях, разглядывая дерево кумквата, растущее на заднем дворе. Слышала, как в отдалении люди смеются и открывают бутылки шампанского. Звучала громкая музыка, до меня доносились залпы фейерверков. Я чувствовала себя такой одинокой, покинутой, невидимой и нелюбимой...

Надев наушники, я включила классическую музыку. Когда до полуночи оставалось совсем немного, я услышала, как люди отсчитывают минуты в обратном порядке, и заплакала. Слезы катились по моим щекам, обжигая лицо. Именно в этот момент я ощутила отрезвляющую ясность в сердце, будто только что случайно проглотила кубик льда. Я посмотрела на небо и попросила Вселенную:

Дорогая Вселенная!

Прошу, забери эту боль. Я не хочу прожить ещё один год в одиночестве. Помоги мне найти способ изменить свою жизнь. Дай мне сил уйти отсюда. Пошли мне вдохновляющие мысли.

В тот жизненный период у меня не было ни денег, ни особой уверенности в себе, ни малейшего представления о том, как уйти от мужа после десятилетнего брака, с двумя маленькими детьми, и начать новую жизнь. Тогда я не осознавала, что это мгновение боли стало мощным катализатором, который многократно усилил моё стремление к переменам. Правда в том, что, когда нам по-настоящему больно, мы вынуждены придумывать новый план действий. Однако уходить всегда нелегко. В среднем человеку требуется семь попыток, чтобы выйти из токсичных отношений и не возвращаться. И с каждой попыткой уйти мы чувствуем себя всё более незащищёнными и неуверенными.

Я пыталась уйти по меньшей мере девять раз. Когда, наконец, набралась смелости бросить Макса, я ушла от него с долгом, перевалившим за 30 000 долларов, и двумя чемоданами, унося в сердце надежду на светлое будущее. Однако позвольте сказать вам, что это было очень тяжело! В иные дни я не знала, чем накормить детей, ведь моего пособия по безработице почти ни на что не хватало, — я оказалась за чертой бедности. И всё же меня окрыляла новообретённая свобода. Впервые за всю свою взрослую жизнь я испытывала умиротворение.

Если бы тогда — именно в тот момент — мне сказали, что через десять лет я буду жить в Лас-Вегасе со своей второй половиной, четырьмя детьми и тремя собаками и стану владелицей бизнеса с шестью нулями, обучая людей воплощению их желаний, я назвала бы этого человека сумасшедшим!

В этом-то и заключается прелесть жизни: боль становится порталом, когда вы готовы к взаимодействию с энергией Вселенной. Помните о своей способности к воплощению.

ВЫБИРАТЬ ЛЮБОВЬ, А НЕ СТРАХ

Мы существа, наделённые чувствами. Это означает, что мы всё воспринимаем через эмоции. Когда нам временами хочется перемен, мы начинаем действовать, следуя за своими чувствами. В действительности самой сильной мотивацией для какого-либо поступка (практически для любого) является тот факт, что наше нутро, интуиция или пронизательность подводят нас к принятию решения и к вытекающим отсюда действиям. Кроме того, мы склонны рассматривать мир через призму нашего индивидуального жизненного опыта. И в зависимости от этого мы либо смотрим на него сквозь розовые очки, либо всегда видим наполовину пустой стакан.



В конечном счёте, как бы вы ни называли осознание собственных эмоций — интуицией, эмпатией, самореализацией или самосознанием, — мы — каналы для воплощения своих внутренних мотивов и желаний в жизнь. Существуют сотни различных эмоций и чувств и сотни слов/определений для них. И всё это соотносится с самыми разными событиями, из которых складывается наша жизнь. Этот спектр охватывает всё — от ликования до опустошения. Тем не менее всё сводится к нашему ежесекундному выбору. К тому, будем ли мы настроены на разобщённость и отчуждённость (основанные на страхе). Или на единство и сплочённость (основанные на любви). Говоря простыми словами: мы либо помним о том, что способны управлять своими эмоциями и самостоятельно определять свою реальность, либо забываем об этом и впадаем в состояние страха. Страх отделяет вас от вашего безграничного потенциала. Это похоже на то, как обрывается интернет-подключение. Страх обрывает связь, а за-

тем вновь и вновь предлагает вам присоединиться к веселью. Это напоминает бесконечный танец.

Важно помнить о том, что вы не сможете постоянно, раз за разом, выбирать любовь. Это невозможно, поскольку страх и негативные чувства могут помочь вам чему-то научиться. Они могут способствовать вашему росту. Умение с помощью эмоций справляться с непростыми периодами в жизни — настоящая суперспособность человека, которая, увы, зачастую остаётся нереализованной. Если мы будем помнить о том, что можем направлять эту энергию, и верить, что всё это часть плана по созданию прекрасной истории, — трудные времена не будут казаться такими уж трудными.

В духовном путешествии необходимо как помнить, так и забывать.

Этой концепции меня научила моя дорогая сестра по духу, Даллис. Она объяснила мне, что забывать что-то совершенно нормально, пока мы помним о том, что всё это — часть общей картины и неотъемлемый компонент глобального процесса. Вас будут ждать долгие фазы и периоды «памяти», за которыми последуют долгие периоды и фазы «забывания». Прекрасная философия Даллис заключается в следующем. Что бы ни произошло, помни: всё это мелочи жизни.

Важно всегда помнить, что вы и есть Вселенная. И жить нужно так, словно всё происходит вокруг вас, а не с вами.

Три важнейших принципа, о которых пойдёт речь в этой книге:

1. Возвысься над *страхом*.

2. Прими *любовь*.

3. Помни о своей *силе*.

Вы сможете сделать это, начав душевный разговор со Вселенной, но сначала вам придётся принять священное приглашение. Вы готовы?

ОТВЕТ НА СВЯЩЕННОЕ ПРИГЛАШЕНИЕ

Представьте, что вы нашли в своём почтовом ящике золотой конверт. Его украшает затейливый узор из переплетающихся фантастических растений, которые кажутся вам смутно знакомыми. Вы открываете конверт и находите в нём открытку, адресованную вам. В ней написано:

Спасибо за то, что ты здесь. Это священное приглашение к началу твоего пути воплощения. В тебе есть мудрость, благодаря которой ты помнишь о нашем духовном единении с незапамятных времён. Взывай ко мне, как только почувствуешь желание реализовать свою энергию. Это сделает нашу связь прочнее и напомнит тебе о том, что ты можешь создавать свою собственную реальность. Короткие медитации, наполненные глубоким смыслом, помогут тебе подключиться к энергии суперсознания, чтобы воплотить твои желания. Твоя жизнь станет богаче и наполнится магией безграничных возможностей.

Это будет сумасшедшее и захватывающее приключение! Прекрати тревожиться и знай, что я здесь, я – это Ты.

– Вселенная

Большинство людей обращается к Вселенной или Богу лишь в трудные времена, как это сделала я в тот канун Нового года много лет назад. Они зывают к Высшим силам, моля их о чуде. То, что я называю моментами «Дорогой Вселенной», обычно происходит, когда вы стоите на перепутье, находитесь на самом дне или на гребне сомнения, когда всё, что вам остаётся — это принять происходящее, погрузиться в него и надеяться на лучшее. Страх нередко толкает нас на поиски божественной помощи и поддержки. Вполне вероятно, что вы начнёте этот священный разговор, когда поймёте, что все иные варианты исчерпаны. Когда будете всеми фибрами своей души надеяться на удачный

исход, на перемены к лучшему, которые утихомячат ваши эмоции и поселят в душе гармонию.

К примеру:

Дорогая Вселенная, мне нужно чудо. Желательно прямо сейчас. А ещё лучше — уже вчера. Обещаю, впредь я буду лучше, если ты это сделаешь.

Мы стараемся заключить сделку с внешней силой. Однако только благодаря единению с силой внутри нас происходят благие перемены. Причем они случаются незамедлительно! Эти моменты не укладываются в рамки религиозных убеждений, практик, доктрин и догм. Независимо от цвета вашей кожи, пола, ориентации и политических взглядов вам предлагают взглянуть на жизнь сквозь единую призму. И хотя я начала обучаться медитации задолго до возникновения моего собственного момента «Дорогой Вселенной», я считаю, что этому всегда должно сопутствовать благоговение. Оно связывает нас, подобно золотой нити, независимо от того, какому богу мы поклоняемся и куда приходим, чтобы поговорить с ним — в церковь, мечеть, гурдвару¹ или синагогу. Оно соединяет нас с силой суперсознания и напоминает о том, откуда мы произошли — от Божественной сущности безграничных возможностей. Вы можете называть её Богом, Божеством, Аллахом, Иеговой, Буддой, Источником Энергии, Силой или Вселенной*, — это всё та же живительная энергия. Это всемогущая, вездесущая, бесконечная, бесформенная, всеохватывающая и безусловно любящая вибрация всего, что есть и что когда-либо было. В неё входите и Вы, и путь, который проделала ваша душа к тому состоянию, в котором вы находитесь сейчас. Именно поэтому так важно отключить голову и включить сердце, чтобы ощутить влечение к этому огромному потенциалу. Это та же самая сила, которая удерживает звёзды в небе и воду в океане.

** У Высшего Сознания есть множество имён и обозначений. Ради единообразия в книге я буду называть его «Вселенной».*

¹ Гурдвара — сикхское богослужбное архитектурное сооружение, центр религиозной и социальной жизни сикхской общины.

ЕДИНЕНИЕ

Задумайтесь на мгновение о том, что все мы состоим из той же самой звёздной пыли, что и галактики. В нашей жизни присутствует слишком много непостижимых феноменов для того, чтобы не верить, что она является частью большей картины. Например, предчувствия, предсмертные видения, воспоминания о прошлых жизнях, встреча с привидениями и ангелами, чудесные исцеления, воссоединение родственных душ, странные совпадения и необъяснимое очарование детёнышей панд. В основе этих загадок лежит простая истина — макрокосм тождествен микрокосму. Это означает, что всё в жизни является частью великого целого.

В жизни так много мистически значимых вещей, которые ясно указывают на цельность и Единение. Даже самым закоренелым скептикам не под силу объяснить некоторые из великих загадок жизни. Например (и это великая тайна), почему вероятность родиться человеком так ничтожно мала. Получается, что шанс выиграть в «лотерею видов» и прийти в мир человеческим существом один из 400 триллионов! Одно осознание этого преимущества делает всех нас победителями и, главное, мощными творцами. Следует ценить и глубоко почитать природу вашей инкарнации. Мы все — части чего-то большего, чем мы можем понять или даже запомнить. Поэтому то, как легко мы теряем из виду божественный замысел, когда жизнь бросает нас в водоворот неожиданных событий, порой ставит в тупик.