



Улучшите ваше зрение *Ваш внутренний путь к хорошему зрению*
Мартин Брофман

IMPROVE YOUR VISION (Your Inner Guide to Clearer Vision)
by Martin Brofman

Предлагается оригинальная методика восстановления зрения, нацеленная на борьбу не только с чисто офтальмологическими проблемами, но и со стрессом как основной их причиной, а также на более полное раскрытие собственных потенциалов человека.

Для широкого круга читателей, стремящихся к ясности во всех сферах личной жизни.

Тысячи людей вернули себе хорошее зрение благодаря методике Брофмана, которую он представляет в своей книге. Но автор затрагивает не только проблемы восстановления зрения — он также пишет о проникновении в свой внутренний мир, о необходимости понять, кем вы являетесь на самом деле и как стать более счастливым, оставаясь самим собой. Мартин Брофман излагает практическую программу для каждого, кто стремится к ясности во всех сферах. Он исследует черты характера, которые свойственны людям, имеющим одинаковые проблемы со зрением, и предлагает ценные практические советы, а также полезные упражнения всем, кто хочет хорошо видеть. Вы узнаете, как справиться со стрессом — одной из главных причин ухудшения зрения — и раскрыть свой собственный личностный потенциал.

Вдохновляющее методическое пособие, содержащее массу ценных идей, эффективных упражнений, научных ссылок и свидетельств. Эта книга способна значительно улучшить качество вашей жизни!

Электронный журнал «PlanetLightWalker»

Оглавление

Предисловие

Вступление

Как пользоваться книгой

ЧАСТЬ I. БЫТИЕ И ЗРЕНИЕ

ГЛАВА 1. ЗРЕНИЕ КАК МЕТАФОРА

ГЛАВА 2. ВОЗВРАЩАЙТЕСЬ К ЯСНОСТИ

ГЛАВА 3. ПРОЦЕСС ИЗМЕНЕНИЯ

ЧАСТЬ II. ИСПОЛЬЗУЙТЕ РАЗУМ КАК ИНСТРУМЕНТ

ГЛАВА 4. СОЗДАВАЙТЕ НОВУЮ РЕАЛЬНОСТЬ

ГЛАВА 5. ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

ГЛАВА 6. АФФИРМАЦИИ

ГЛАВА 7. ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

ГЛАВА 8. МЕТАПРОГРАММИРОВАНИЕ

ГЛАВА 9. РАЗГОВАРИВАЙТЕ С САМИМ СОБОЙ

ЧАСТЬ III. ДРУГОЙ СПОСОБ БЫТИЯ

ГЛАВА 10. ОВЛАДЕВАЙТЕ СИЛОЙ

ГЛАВА 11. НАШИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С САМИМ СОБОЙ

ГЛАВА 12. НАХОДИТЬСЯ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

ГЛАВА 13. РЕАЛЬНОСТЬ «ПУЗЫРЯ»

ГЛАВА 14. СИСТЕМА ВЫБОРА НАПРАВЛЕНИЯ

ГЛАВА 15. ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

ГЛАВА 16. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ЧАСТЬ IV. УПРАЖНЕНИЯ

ЧАСТЬ V. ИСТОРИИ УСПЕХА

Об авторе

Предисловие

Первым идею о возможности коррекции зрения выдвинул доктор Бейтс. Поскольку официальная позиция врачей-офтальмологов (которая во многих странах продолжает оставаться неизменной) заключалась в том, что исправить плохое зрение невозможно, его идеи были восприняты недоверчиво. Однако никакие сомнения не могли опровергнуть один бесспорный факт — в некоторых случаях зрение действительно улучшалось! Разве можно поспорить с успехом? В числе успехов доктора Бейтса случаи излечения от таких болезней, как глаукома, катаракта и пигментная дегенерация сетчатки.

Одно из основных положений теории доктора Бейтса заключалось в том, что любой вид нарушения зрения всегда сопровождается определенными ментальными состояниями. Дальнейшие исследования Чарльза Келли из Института радикса показали, какие специфические ментальные состояния соответствуют каждому конкретному виду аномалий зрения. На личном опыте я также убедился, что зрение человека действительно является метафорой состояния сознания и что способ бытия человека напрямую связан со способом видения.

Долгое время в науке господствовало мнение о том, что глаз функционирует подобно ящичному фотоаппарату с постоянным фокусным расстоянием и что в нем процесс наводки на резкость осуществляется с помощью внутренних функциональных механизмов — цилиарных мышц, изменяющих толщину хрусталика. В этом суть так называемой теории Гельмгольца. Доктор Бейтс предположил, что глаз функционирует как фотоаппарат с растяжным мехом. Он считал, что окружающие глаз мышцы регулируют изменяемую длину глазного яблока и что напряжение, возникающее в этих мышцах, можно снять, улучшив тем самым ясность зрения. Кроме того, доктор Бейтс предположил, что напряжение в этих мышцах связано с напряжением в сфере ментального восприятия, что подкрепляет теорию о метафорической значимости ослабленного зрения на уровне сознания.

Он обнаружил, что люди с проблемами зрения испытывают не только определенное напряжение в ментальной области, но и физическое напряжение в теле. Соответственно, многие из методик доктора Бейтса были направлены на достижение ментального состояния релаксации путем мысленного создания успокаивающих образов, а также включали упражнения на физическое расслабление.

Маргарет Дарст Корбетт, ученица Бейтса и помощница профессора Олдоса Хаксли, продолжила исследования Бейтса после его смерти в 1931 году. Миссис Корбетт заметила, что аномалии зрения всегда сопровождаются нарушением дыхания (еще одним аспектом напряжения в теле), и установила, что правильное дыхание восстанавливает зрение.

Изучив труды Вильгельма Рейха и Александра Ловена, доктор Келли пришел к выводу, что причина нарушений зрения заключается в неспособности людей выражать глубокие чувства.

Каждый из упомянутых подходов тем или иным образом связан со всеми остальными, и все они в той или иной степени могут быть полезны.

Однако, несмотря на большое количество сообщений об успешном восстановлении зрения, многие люди, старательно выполняющие все предписания, добиваются лишь ограниченного успеха. Это вызывает закономерный вопрос: «Почему данные подходы не гарантируют полного успеха?»

По мнению автора этой книги, успех приходит только в тех случаях, когда человек проявляет полную готовность произвести необходимые изменения в своем сознании, в способе бытия, когда он заставляет жизнь работать на себя. Все достижения, которые я наблюдал, сопровождались радикальными изменениями в образе жизни людей, причем

они оказывались настолько значительными, что многие из тех, кому удалось пройти этот процесс до конца, считали улучшение зрения всего лишь побочным эффектом.

Что касается лично меня, возвращение нормального зрения вообще не было результатом целенаправленных усилий, а, скорее, произошло благодаря тому, что внимание было сфокусировано на действиях, необходимых для достижения счастья.

В конце концов, счастливый человек испытывает меньше стрессов, чем несчастный, а стресс отрицательно сказывается на зрении.

Подход Бейтса многим кажется слишком формальным и механическим. Несмотря на то что идеи Бейтса основаны на глубоком понимании процессов, происходящих в сознании и сопровождающих плохое зрение, многие из тех, кто использует его методики, игнорируют их. Большинство людей фокусируют внимание на внешней форме использования данных методик, вместо того чтобы направить его на внутренний опыт, получаемый в процессе выполнения упражнений. Вот поэтому их успехи оказываются лишь частичными.

В одном из известных мне случаев мужчина сумел за три месяца с помощью упражнений на физическую релаксацию улучшить зрение, настолько, что вместо очков со стеклами -16 диоптрий ему прописали очки со стеклами -12. Однако он не пожелал исследовать глубинные аспекты проблемы со зрением, и поэтому его успех этим ограничился. Но даже так он смог впервые в жизни увидеть птицу, восхитительное пение которой уже не раз слышал!

В данной книге внимание в основном уделяется внутреннему процессу — тому, что происходит в вашем сознании. Это процесс глубокой трансформаций личности. По большому счету, все предлагаемые методики являются ментальными. Книга поможет вам обрести мотивацию, вдохновение и инструменты, необходимые для процесса трансформации, а также предоставит возможность одновременно изменить способы бытия и видения. Но сделать все это действенным и полезным должны будете вы сами.

Кое у кого такая трансформация может вызвать определенные опасения, поскольку все мы склонны оправдывать свой способ бытия, не решаясь его изменить, чтобы попробовать «стать кем-то другим». Но этот процесс только поможет вам стать самим собой — тем, кем вы являетесь на самом деле. Вы освободитесь от всего наносного и вновь откроете свое настоящее «я».

Если у вас плохое зрение, значит, вы не в ладах с самим собой; вы скрываете или подавляете свое истинное «я» либо стараетесь быть таким, каким, по вашему мнению, вам «следует» быть. Можете ли вы представить, какой станет ваша жизнь, когда вы поймете, что нет необходимости этим заниматься, что вы способны вернуть свое настоящее «я»? Будете ли вы чувствовать себя более свободным?

Эта книга укажет путь к новой жизни, о которой вы всегда мечтали, в которой вас ждут счастье, спокойствие и ясное зрение. Если вы счастливы и расслаблены, то испытываете меньше стрессов и напряжения. Покинув сознание, они исчезнут из тела вместе с симптомами плохого зрения, и вы вернетесь в состояние равновесия на всех уровнях.

Может ли книга научить стать счастливым? Нет. Вы сами прекрасно знаете, как этого добиться. Нужно только одно: заниматься тем, что делает вас счастливым, и перестать заниматься тем, что делает вас несчастным. Однако люди часто не позволяют себе приблизиться к счастью (даже увидеть то, что сделает их счастливыми) и сомневаются в возможности когда-либо его обрести. Эта книга напомнит вам о вещах, которые где-то глубоко внутри себя вы всегда считали правильными.

Теперь у вас появилось желание видеть?

Вы готовы произвести изменения, необходимые для трансформации?

Данная книга сможет помочь вам сделать это?

Да, сможет.

Примечание. Целительство и медицина - это две разные сферы деятельности, и закон требует от автора следующей оговорки. Представленная в этой книге информация имеет отношение не к медицине, а к целительству, и ее нельзя использовать для оказания медицинской помощи. В случае серьезного заболевания обратитесь к врачу.

Вступление

Книга рассказывает не только о том, как улучшить зрение; ее тематика гораздо шире. Она поможет обрести внутреннюю ясность сознания, которая обязательно приведет к ясности физического зрения. Я берусь это утверждать, поскольку сам прошел через весь процесс и видел, как то же самое происходило со многими другими людьми. Собственный путь к чистоте сознания я начал с громкого «звонка», и мне хотелось бы рассказать вам свою историю в качестве преамбулы к тому, что последует дальше.

В 1975 году врачи обнаружили у меня неизлечимую форму рака и сказали, что жить мне осталось всего лишь пару месяцев. Опухоль появилась в спинном мозге — в области шеи — и по мере роста все сильнее прижимала его к стенке спинномозгового канала. Правую руку парализовало, а ноги постоянно сводило судорогами. Операция по удалению опухоли прошла неудачно, а лучевую и химиотерапию по различным причинам проводить было бесполезно.

Врачи предупредили меня, что смерть может наступить внезапно, в любой момент. Я столкнулся с реальностью, в которой каждый день или час мог стать для меня последним. Одно я знал совершенно точно: все оставшееся время мне хотелось быть счастливым, просто быть самим собой. По этой причине призывы врачей соблюдать специальные диеты казались мне бессмысленными, несмотря на то что они могли в чем-то помочь. Каждый прием пищи мог оказаться для меня последним, и мне хотелось есть то, что мне действительно нравилось. Я хотел быть самим собой, быть настоящим во всем, что делал.

Шкала ценностей сместилась. Я жил настоящим моментом и занимался только тем, чем мне действительно хотелось заниматься. Некоторые вещи, которые казались важными раньше, внезапно потеряли свое значение. Мне хотелось только одного — быть счастливым, а значит, делать только то, что мне нравилось, и не делать того, что не нравилось.

Два месяца спустя я был все еще жив, несмотря на то что мое время истекло. Затем прошел еще месяц, но я продолжал жить. Мне стало интересно, как долго это может продолжаться. До Нового года оставалось пять месяцев, и я решил, что если каким-то чудом до него дотяну, то отпраздную это событие поездкой в тропический рай. Тогда я не знал, что эта поездка спасет мне жизнь.

Пять месяцев спустя я праздновал Новый год на острове Мартиника, в компании с мудрым собеседником, мастером дзэн, который приехал туда обучать людей медитации. Вот что он мне сказал:

«Рак — порождение твоего разума, и только с помощью разума ты сможешь от него избавиться».

В тот же миг у меня в голове как будто зажглась электрическая лампочка — мне все стало ясно. Я понял, что он имел в виду, и смог осознать, что рак — это всего лишь метафорическое выражение тех вещей, которые удерживаются внутри меня и не находят выхода. Я увидел, как прежний стиль жизни и способ бытия вели меня к

самоуничтожению. Именно там и тогда я осознал, что если смогу изменить свой способ бытия, то каким-то образом сумею избавиться от симптомов болезни. Я мог использовать разум как инструмент для изменения способа бытия и состояния тела.

Впервые с момента постановки диагноза я увидел возможность вернуть себе здоровье и избавиться от рака. Я мог спасти свою жизнь!

Несколькими неделями позже я услышал разговор о методе управления разумом (теперь его называют методом Сильва), который позволяет людям использовать свой разум как инструмент. Метод основан на утверждении, что реальность строится на наших восприятиях, а поскольку мы сами их выбираем, то можем по собственной воле изменить любой аспект реальности.

Результаты деятельности моего сознания зависели от заложенной в него программы, так же как результаты работы компьютера зависели от программного обеспечения. Я сам мог перепрограммировать свое сознание.

До этого момента я воспринимал себя неизлечимо больным, поэтому теперь мне нужно было перепрограммировать сознание так, чтобы воспринимать себя совершенно здоровым. К такому резкому сдвигу я был не готов. Слишком долго я считал, что мое состояние ухудшается и вот-вот настанет конец. Изменение ситуации требовало радикальной перемены образа мыслей. Я осознал, что будет гораздо легче сформировать восприятие того, что мне становится все лучше и лучше, и довести этот процесс до момента, когда я действительно стану здоровым.

Я знал, что переломный момент может наступить когда угодно. Для этого требовалось только переключить разум в соответствующий режим работы и убедить себя в том, что он работает так, как следует. Я решил, что если поворотный момент в сознании может произойти в любое время, тогда пусть это произойдет сейчас.

Сдвиг в сознании произошел немедленно, я это сразу же почувствовал и понял, что нахожусь в состоянии улучшения. Кроме того, я ощутил, насколько важно поддерживать безоговорочность моего решения. Я знал, что с этого момента восприятия должны будут вселять уверенность в том, что мне на самом деле становится все лучше и лучше, чтобы в конечном итоге наступило выздоровление.

Употребляя в пищу все, что мне нравилось, я говорил себе: это именно то, что нужно моему телу; оно просит этой пищи, чтобы ускорить процесс исцеления. Прежде у меня возникали похожие на электрические разряды физические ощущения, подтверждающие рост опухоли. Они продолжали появляться, но теперь я решил воспринимать их как свидетельство уменьшения опухоли.

Разум принялся искать все новые и новые свидетельства того, что мое состояние улучшается.

Я знал, что нужно держаться подальше от людей, которые упорно продолжали смотреть на меня как на безнадежно больного, но не потому, что я не испытывал к ним любви, а, скорее, для того, чтобы поддержать собственное позитивное отношение к процессу исцеления. Мне нужно было находиться рядом с теми, кто был готов поддержать меня в осуществлении, казалось бы, невыполнимой задачи.

Каждый раз, когда кто-нибудь спрашивал, как мое здоровье, я неизменно отвечал: «Все лучше и лучше, спасибо». И это было правдой.

Я занялся изучением технологий ментального программирования и узнал, что если буду вводить себя в состояние релаксации и вести с собой позитивные беседы в течение 15 минут три раза в день, то за 66 дней смогу заставить себя поверить во что угодно. И то, во что я поверю, действительно окажется истиной.

Я знал, что постоянное позитивное программирование имеет для меня жизненно важное значение и что релаксация разума и позитивные беседы по 15 минут три раза в день были той частью процесса программирования, которую я в любом случае должен выполнять. Не скрою, что порой возникал соблазн пропустить сеанс релаксации, но тогда я напоминал себе, что на карту поставлена моя жизнь. Любые подобные искушения следовало рассматривать как барьер между мной и жизнью, как преграду, которую нужно было убрать, чтобы я мог жить дальше.

Все эти действия могут показаться очень простыми, но следовать им было не всегда легко. Временами — особенно в самом начале — приходилось очень трудно. Иногда в мыслях или на словах я сомневался в идее улучшения состояния своего здоровья. В таких случаях мне приходилось быть честным с самим собой и признаваться, что я «все испортил». Начиная все сначала, я успокаивал себя тем, что все произошедшее было лишь репетицией и что настоящий переломный момент наступил только сейчас.

С каждым разом мне было все легче и легче. Поначалу мне удавалось удерживать позитивный настрой и отгонять сомнения в течение нескольких часов, затем в течение дня, двух дней, и наконец я почувствовал, что мое намерение несокрушимо. Программа заработала.

Голос сомнения периодически делал попытки сбить меня с избранного пути, но я уже знал, что к нему не стоит прислушиваться. Моим проводником стал подбадривающий внутренний голос, который вел меня к крепкому здоровью и позволял сохранять непоколебимую уверенность в том, что процесс позитивных изменений не останавливается ни на секунду. Когда я не ощущал какого-либо симптома, то говорил себе, что, возможно, никогда больше его не почувствую. Если после этого симптом все же появлялся, я говорил себе, что процесс еще не завершен, но нужно признать, что симптом проявляется не так часто и не так остро, как раньше. Все шло как нельзя лучше.

Мне нужно было точно знать, что позитивные изменения продолжаются даже тогда, когда их невозможно заметить. Я говорил себе, что они, скорее всего, находятся где-то на пороге чувствительности восприятия и мне остается только дожидаться свидетельств, подтверждающих данный факт. Мне всегда удавалось отыскать что-нибудь позитивное и убедить себя в том, что это не просто игра воображения.

Неоценимая помощь была оказана моими дочерьми Хизер и Джеки. Хизер было всего четыре года, но она уже знала, что любовь — великий целитель, и поэтому дарила мне исцеляющие поцелуи — каждый день, утром и вечером. Кроме того, я ощущал, что шестилетняя Джеки верит в мою способность преодолеть кризис. Любые другие варианты были для нее неприемлемы. В ее глазах я всегда мог прочесть, как сильно она меня любит.

Во время сеансов релаксации я визуализировал опухоль и представлял, как слой за слоем умирают раковые клетки и как они покидают мое тело. Я знал, что процесс изменений продолжается даже тогда, когда это невозможно заметить. Каждый раз, выводя из организма отходы жизнедеятельности, я знал, что вместе с ними выводятся раковые клетки. Я упорно убеждал себя в том, что это правда.

Я знал, что рак представляет собой не что иное, как удержанные внутри и не нашедшие выражения мысли, чувства, переживания и прочие вещи. Поскольку опухоль была расположена рядом с горловой чакрой (энергетическим центром), я понимал, что в данном случае это было связано с подавлением потребности выразить собственную сущность. Но так как я не мог предположить, что именно это означает, то решил выражать все — каждую мысль и каждое чувство. Я стал отыскивать в сознании все, что требовало выхода, и выражать это, хорошо осознавая, что это жизненно важно для моего здоровья. Прежде я считал, что подобное выражение может привести к конфликтам, но теперь убедился, что оно воспринималось окружающими с благодарностью и приводило к гармонии.

Раньше я думал, что выражение всех мыслей и эмоций действительно приведет к чему-нибудь плохому. Мне пришлось перепрограммировать это убеждение и поверить в то, что если я стану выражать все, что мне действительно хочется выразить, тогда обязательно произойдет что-нибудь замечательное. Я принял это решение, и оно реализовалось в жизни.

Постепенно я стал замечать, что у меня все меньше и меньше общего со старыми друзьями. Это выглядело так, словно раньше у нас была общая вибрационная частота, скажем, 547 циклов (цифра произвольная), как вдруг я перешел на частоту 872 цикла, и у меня почти не осталось тем для разговоров с людьми, функционирующими на частоте 547. Появилась необходимость в поиске новых друзей, чья вибрационная частота была равна моей и с которыми было о чем поговорить.

Я почувствовал тягу к людям с частотой 872 цикла, а их, в свою очередь, влекло ко мне, словно я обладал даром «выборочного» магнетизма. Я освободился от некоторых элементов реальности, больше не соответствующих новому существу, в которое я превращался. Глубоко во мне жила уверенность, что этот процесс неизбежен — ему не следует мешать. У меня появились способности к сочувствию и пониманию. Я осознал, что необходимо как можно скорее избавиться от всех элементов, не способных резонировать с новой частотой вибрации. Суть процесса была проста, хотя протекал он не всегда легко.

Каждый день я изучал себя, без какого-либо предвзятого мнения о том, кем я был, но с желанием узнать как можно больше о собственной перерожденной личности. Каждое новое открытие приносило ощущение наслаждения.

Часто я рисовал в воображении сцену в кабинете врача после того, как завершу работу над собой. Я представлял, как врач осматривает меня с недоуменным выражением лица, так как не может обнаружить никакой опухоли, а потом произносит: «По всей видимости, мы ошиблись». Я проигрывал эту сцену в своем воображении каждый день во время сеансов релаксации.

Примерно через два месяца я отправился на обследование к тому врачу, который объявил меня неизлечимо больным. Он обследовал меня самым тщательным образом и ничего не нашел. Угадайте, что он сказал? «По всей видимости, мы ошиблись». Я от души смеялся всю дорогу до дома.

Я трансформировал свой способ бытия. Мой образ жизни в корне изменился. До этого я работал на Уоллстрит — занимался разработкой компьютерных систем и борьбой с компьютерными мошенниками. Несмотря на то что работа была интересной, она не занимала значительного места в картине моей жизни. В день у меня уходило 90 минут на дорогу до работы и обратно, я был обладателем «американской мечты» — дом в пригороде, жена и двое детей, две машины в гараже, большая собака... но я не чувствовал себя счастливым.

Работая с сознанием, я ощутил, что работаю с компьютером более высокого класса. То, чем я занимаюсь сейчас, имеет значение для меня и для других людей — для всего человечества. Исцеляя и обучая людей, я получаю ни с чем не сравнимое удовольствие и знаю, что это дело всей моей жизни.

Процесс трансформации — неотъемлемая часть исцеления, которое может быть связано не только с восстановлением зрения, избавлением от какой-нибудь серьезной болезни, но и с дисбалансом на ментальном и эмоциональном уровнях.

Неожиданным, но замечательным побочным эффектом процесса исцеления стало то, что я перестал нуждаться в очках, которые носил на протяжении двадцати лет. Я страдал близорукостью и астигматизмом, но после того, как изменил способ видения, мое зрение было признано «нормальным».

После исцеления я стал видеть мир иначе — как в прямом, так и в переносном смысле. Вместе с внутренним зрением трансформировалось и внешнее. Заинтересовавшись этим «побочным эффектом» процесса исцеления, я решил провести исследование трудов по улучшению зрения.

Я прочитал все книги на данную тему, которые только смог найти, но не для того, чтобы узнать, «как это делается», а для того, чтобы понять, «как это сделал я». Мне удалось отыскать восемь книг, и оказалось, что семь из них отсылают меня к восьмой — книге доктора Уильяма Бейтса «Улучшение зрения без очков» («Better Eyesight Without Glasses»). Бейтс был пионером в этой области, и его идеи поразили традиционное медицинское сообщество еще в 1920-х годах.

Доктор Бейтс выдвинул много замечательных идеи, но его книга была перегружена специальными терминами, не совсем понятными для обычного читателя, и поэтому другие специалисты, такие как Маргарет Дарст Корбетт и Олдос Хаксли, предложили собственные книги, упростив идеи Бейтса, тем самым сделав их доступными для широкой публики.

Доктор Чарльз Келли из Института радика, штат Калифорния, стал первым, кто обогатил эту теорию новыми идеями, касающимися корреляции (взаимосвязи) типов личности с конкретными видами нарушений зрения. Совсем недавно оптик-бихевиорист, доктор Ричард Кавнер опубликовал свежую информацию о корреляциях между мозгом и разумом, а также добился значительных успехов в работе с детьми.

Неизменным фактором во всех методиках восстановления зрения был процесс трансформации личности — как и в моем случае. Опираясь на знания, полученные в результате изучения работ упомянутых выше специалистов, я сумел развить их идеи, сделав выводы на основе личного опыта.

Я начал обсуждать эти идеи с людьми, помогая им анализировать связи между проблемами со зрением и способом бытия. Через какое-то время те, с кем я вел беседы, признавались, что очки им больше не нужны.

С 1975 года я успел провести работу с десятками тысяч людей и увидеть, как многие из них смогли улучшить зрение, перестроив сознание и изменив жизнь в процессе этой перестройки. Собственно говоря, изменения в жизни многих людей были настолько значительными, что они относились к улучшению зрения как к одному из аспектов процесса улучшения в целом.

Книга, которую вы держите в руках, стала результатом многолетних исследований и опыта, накопленного за время работы с людьми, которые трансформировали зрительное восприятие. Вместо того чтобы, подобно другим методикам по улучшению зрения, сфокусироваться на «внешних» процессах (диете, физических упражнениях, витаминах и т. д.), я обратил свой взор на «внутренние».

В этой книге рассказывается о том, что происходит в нашем сознании — субстанции, с которой все начинается. После того как мы снимаем напряжение в сознании и принимаем новые идеи, напряжение во всем теле тоже снимается, и мы возвращаемся в состояние равновесия на всех уровнях.

Доктор Бейтс утверждал, что проблемы со зрением являются результатом стресса. Исследуя причины плохого зрения, следует обратить внимание не только на его органическую механику, но и на функции — тот опыт, который мы получаем визуальным способом. По словам доктора Бейтса, если мы «забудем» о механике зрения и сконцентрируем внимание только на его функции (получении опыта нашим сознанием), то после восстановления функции зрения органические «причины» нарушения также исчезнут.

Книга ориентирована главным образом на исправление аномалий рефракции (близорукости, дальнозоркости и астигматизма). Однако люди, страдающие так называемыми органическими проблемами (такими, как катаракта, глаукома и т. д.), сообщают, что они также добивались улучшения после сознательного применения содержащихся в книге идей и других концепций самоисцеления.

В число этих концепций входит идея о том, что человек несет полную ответственность за свои недуги, которые являются результатом выбранных им конкретных восприятий, и поэтому каждый может изменить свое состояние, изменив жизненную позицию.

Желаю вам, уважаемые читатели, чтобы содержание этой книги оказалось для вас полезным и ценным. Надеюсь, что она поможет вернуться в то состояние бытия, которое позволит вам в полной мере ощутить целостность и естественное состояние ясности.

Как пользоваться книгой

Сначала прочтите книгу до конца и постарайтесь вникнуть в суть описанного процесса. В конце книги вы найдете рекомендованную двухмесячную программу упражнений, разделенную на три уровня глубины воздействия на сознание: хороший, отличный и оптимальный.

Решите, какой уровень вам подходит больше, и позаботьтесь о том, чтобы это была программа, которой вы сможете посвятить себя полностью. Сначала лучше выбрать программу более легкого уровня, которую вы сможете выполнить без особого труда, чем программу глубокого уровня воздействия на сознание, которая окажется вам не по силам. Независимо от выбранного уровня, пообещайте строго выполнять все требования программы. Сделайте ее частью распорядка дня — проектом высшей приоритетности — и выполняйте упражнения, невзирая ни на какие возникающие трудности. В конце концов, это нужно вам, а не кому-то другому — ведь речь идет о вашем зрении... и о многом другом!

Постройте модель успешного выполнения программы. Чем лучше вы с ней справитесь, тем больших результатов достигнете.

После того как вы прочтаете книгу до конца, советую начать перечитывать ее по одной главе в день. В книге содержится информация, которая требует усвоения на разных уровнях. При повторном прочтении те же слова будут обретать для вас иной смысл, к тому же ваш собственный опыт поможет лучше понимать прочитанное.

Читая описание, соответствующее той проблеме со зрением, которой страдаете вы, обратите особое внимание на то, как оно характеризует вас, и постарайтесь осознать, каким образом способ бытия, присущий вам до сих пор, сказывался на способе видения.

В конце каждой главы приведены аффирмации (позитивные утверждения), в той или иной мере связанные с ее содержанием. В течение дня найдите время для их обдумывания и постарайтесь решить, что они для вас значат. Весь день повторяйте аффирмации так часто, как сможете — через каждый час или два. Позитивные утверждения помогут вам переориентировать сознание и снова вернуться к естественному состоянию ясности.

В какие-то моменты вы будете прогрессировать очень быстро, но иногда процесс будет идти медленно и с трудом. Ни в коем случае не останавливайтесь. По большому счету, два месяца — это не так уж долго, но зато время будет потрачено не зря. Будьте готовы к рассмотрению тех трудных вопросов, от которых ранее всегда пытались уклониться. Вы узнаете, что необходимо для того, чтобы стать счастливым.

Доверьтесь этому процессу.

Он вас не подведет.

Вот увидите.

Часть I

Бытие и зрение

Глава 1

Зрение как метафора

Загляните в глаза человеку, и вы увидите, кто он есть на самом деле. Мы можем изображать на лице улыбку и говорить то, что хотят услышать другие, но правда всегда остается в наших глазах. Глаза не могут солгать. Глаза — это органы внешнего восприятия, но в то же время они связаны с внутренними восприятиями. В речи можно встретить множество высказываний, указывающих на метафорическое значение зрения, например:

«Он ТАК близорук».

«Она видит все насквозь».

«Он не видит, что происходит».

«Я вижу, в чем дело».

«Они закрывают глаза на его поведение».

«Он отказывается рассматривать этот вопрос».

Однако ни одно из этих высказываний не имеет отношения к физическому зрению. Так в чем же суть взаимоотношений между зрением и способом бытия?

Зрение — это не просто физический процесс, который обеспечивает остроту зрительного восприятия; это многомерная функция, которая воздействует на эмоциональное и ментальное состояния бытия, но также подвергается и обратному воздействию. Кроме того, зрение связано с индивидуальными особенностями человека, и у каждого вида нарушений зрения есть прямые корреляции с определенным типом личности. (Пожалуйста, обратите внимание на введение. Если вы пропустили его, я настоятельно рекомендую прямо сейчас вернуться к нему. Там вы найдете наглядный пример того, что внешнее зрение является отражением внутренних процессов.)

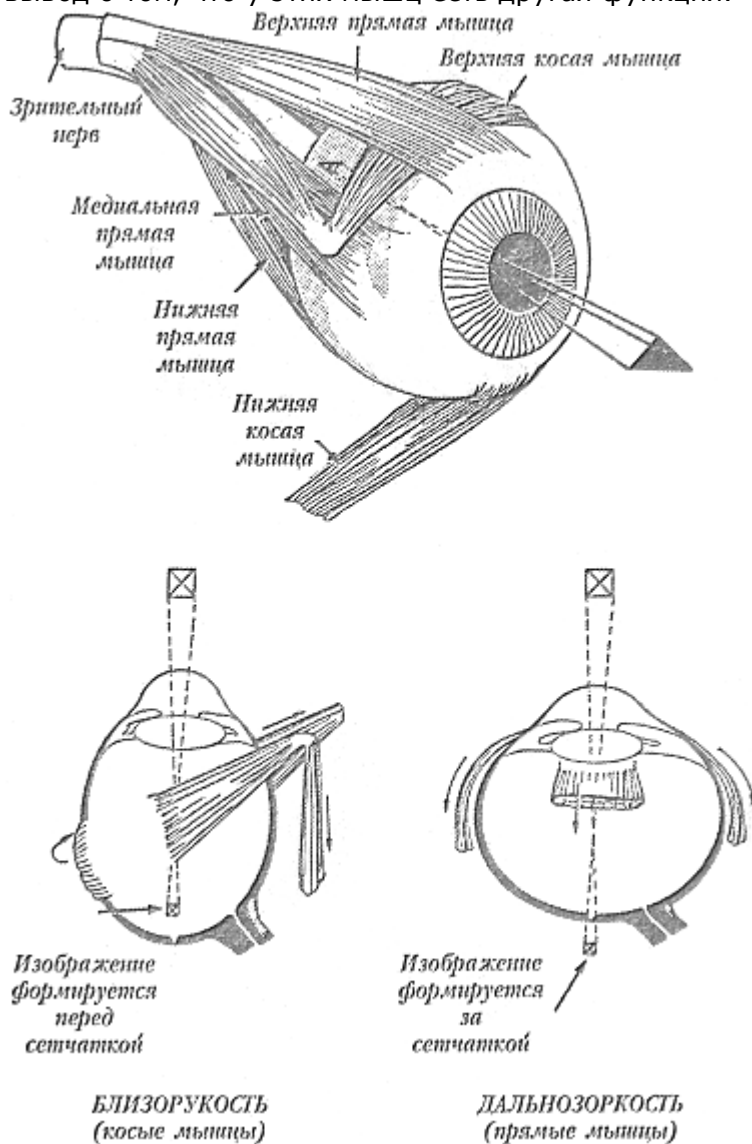
У всех близоруких людей есть что-то общее, у всех дальновзорких можно обнаружить сходство в характерах, а все, кто страдает астигматизмом, сталкиваются в жизни с похожими проблемами. Каждый вид нарушений зрения предполагает напряженность в способе взаимодействия человека с окружением, который не может обеспечить ему беззаботную жизнь.

Говорят, что во всех эмоциональных и физических дисбалансах виноват стресс — на нем действительно лежит ответственность за потери большого количества рабочего времени, врачи признают, что он способен вызвать болезнь (или спровоцировать возникновение какой-либо проблемы). Стресс «хранится» в физическом теле в разных формах, включая скованность или напряженность в отдельных мышцах. Типичные примеры воздействия стресса на организм — головные боли и «окоченение» плеч.

Отсюда можно сделать вывод, что физическое напряжение — это эмоциональное или ментальное напряжение, хранящееся в мышцах физического тела. Напряжение в определенных мышцах связано с конкретными эмоциями и ментальными состояниями. Другими словами, то, где вы ощущаете напряжение, связано с тем, почему вы

ощущаете напряжение. В случае со зрением различные нарушения связаны с чрезмерным напряжением во внешних мышцах глазного яблока и определенными моделями эмоциональных реакций.

Каждое глазное яблоко окружают шесть мышц (см. рис.). Мы используем их для того, чтобы двигать глазное яблоко в разных направлениях. Когда-то считалось, что это их единственная функция. Однако затем было установлено, что сила окологлазных мышц примерно в сто раз больше, чем нужно для выполнения этих движений. Поскольку структура и функция каждого органа тела взаимосвязаны, был сделан очевидный вывод о том, что у этих мышц есть другая функция.



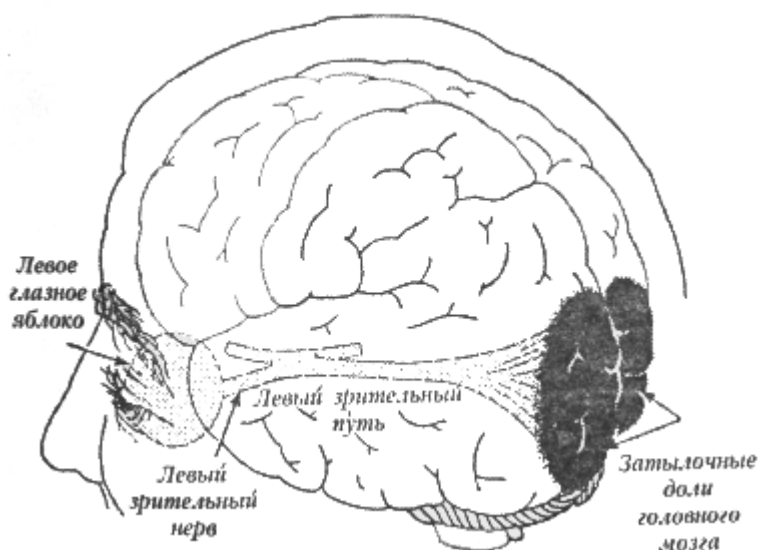
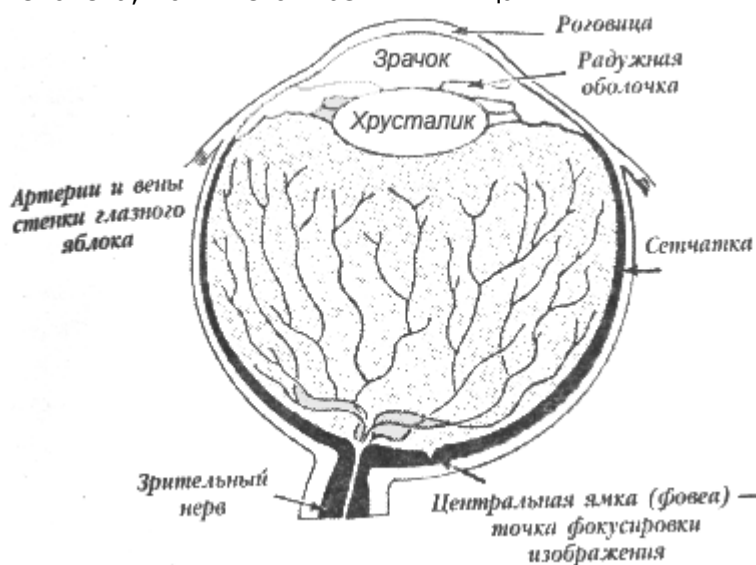
Внешние мышцы глазного яблока вместе с хрусталиком являются частью фокусирующего механизма зрительной системы. Они заставляют глазное яблоко удлиняться или укорачиваться в зависимости от того, на что мы смотрим и что мы думаем или чувствуем. Отсюда следует, что глаз действует как фотоаппарат с растяжным мехом, который может изменять фокусное расстояние — в отличие от ящичного фотоаппарата с фиксированным фокусным расстоянием.

Четыре прямые мышцы, сокращаясь, «втягивают» глазное яблоко в глазницу. Чрезмерное напряжение в этих мышцах создает условия для дальновзоркости. Это же напряжение проявляется в эмоциональной сфере как чувство гнева или вины (злости на свое «я»). Оно может выражаться в ощущении выхода из своего «я», когда

внимание переключается на внешний образ или роль, вместо того чтобы фокусироваться на том, кем человек является на самом деле. У дальновзоркого человека энергия выплескивается наружу и не позволяет вещам приблизиться к нему или даже отталкивает их. Такие люди склонны преуменьшать свою значимость по сравнению с другими.

Две мышцы, которые опоясывают каждое глазное яблоко как брючные ремни, называются косыми. Когда они напрягаются, то сдавливают глазное яблоко, заставляя его удлиниться. Чрезмерное напряжение косых мышц связывают с близорукостью. Оно выражается в эмоциональной сфере как стремление спрятаться внутри своего «я», углубиться в себя. Кроме того, напряжение может выражаться в виде мрачных предчувствий, страха, недоверия, ощущения угрозы или боязни быть самим собой. Все эти переживания могут ощущаться одновременно.

Неравномерное напряжение различных мышц вызывает неравномерное сжатие глазного яблока, нарушая его сферическую форму и создавая предпосылки для возникновения астигматизма — искажения зрения. В этом случае человек может испытывать ощущение потерянности или неуверенности в жизненных ценностях — в том, чего он действительно желает или чувствует. В результате «внутри» человека проникают ценности «со стороны», которые не являются для него естественными или истинными. Стрессовая нагрузка данной ситуации ощущается не только в сознании человека, но и в его глазных мышцах.



Зрение ухудшается, когда люди испытывают стресс в отношениях со своим окружением и теряют способность ясно видеть — как в прямом, так и в переносном смысле. Если такая ситуация длится долго, глазные мышцы, испытывающие постоянное напряжение, могут оказаться на какое-то время «замороженными» и удерживать глазное яблоко в одном положении. Поскольку напряжение в глазных мышцах соответствует напряжению в сознании, то можно предположить, что все это время человек пребывает в каком-то определенном состоянии. Поэтому расслабить глазные мышцы и восстановить ясность зрения можно с помощью релаксационных методик и упражнений для глаз по системе хатха-йоги (аналогичных тем, которые офтальмологи называют упражнениями на подвижность).

Восстановление нормального тонуса глазных мышц позволяет глазному яблоку принять свою естественную форму и вернуть ясность зрения. Одновременно с этим человек освобождается от напряжений в теле и сознании, и это приводит к возвращению более комфортного, ясного и естественного способа бытия. Естественным состоянием зрения человека является ясность, и результатом обретения ясности вновь становится возвращение к естественному состоянию равновесия и возможности быть самим собой.

Чтобы вернуться в состояние ясности и равновесия, необязательно фокусировать внимание на глазных мышцах. Этого можно добиться путем изменения образа жизни. Зрение — это метафора нашего мировоззрения, и оно напрямую связано с особенностями личности. Для того чтобы восстановить ясность зрения, необходимо выявить в жизненном опыте человека элементы, связанные с плохим зрением, и устранить их. Если мы снимем чрезмерное напряжение в нашем сознании, напряжение в глазных мышцах тоже исчезнет, и глазное яблоко сможет вернуть свою естественную форму, что приведет к восстановлению ясности зрения.

Так как каждый вид нарушений зрения соответствует определенному типу личности, то вместе с изменениями во внешнем зрении следует ожидать изменений в характере личности. Суть бытия «новой» личности останется прежней, но человек сможет выбрать более приятный для себя способ взаимодействия с окружением — и это будет совсем другая жизнь.

Такую трансформацию можно сравнить с удалением фильтра восприятия, через который раньше производился отбор ценностей. Вместо того чтобы становиться результатом восприятий, которые, как известно, являются искаженными, мы можем самостоятельно принимать решение, кем быть, и сознательно отбирать те восприятия, которые действительно являются для нас истинными, будут способствовать успешному взаимодействию и помогут быть теми, кто мы есть на самом деле. В отсутствие старого фильтра станут очевидными новые ценности. Изменения могут оказаться очень простыми — другие предпочтения в еде, одежде или музыке. Они могут стать и такими глобальными, как изменения в карьере и взаимоотношениях. Подобные трансформации, возможно, покажутся радикальными, но это всегда будут изменения к лучшему, которые в конечном счете приведут к долгожданному счастью и полной реализации потенциала личности.

Методики по улучшению зрения, которые не учитывают аспект изменения личности, приносят только ограниченный успех. В случаях, когда зрение восстанавливалось полностью, люди всегда проходили через процесс трансформации и фактически становились новыми людьми. Каждый из них превращался в личность, обладающую иным темпераментом и даже характером, с другим способом видения мира. Степень и скорость улучшения зрения зависели от готовности человека принять эти изменения, новую личность, стать новым существом или, скорее, стать самим собой и вести естественна жизнь.

Если мы представим, что каждый из нас существует внутри энергетического «пузыря», индивидуального фильтра восприятия, то сможем увидеть несколько многозначительных метафор.

БЛИЗОРУКОСТЬ

Близоруким людям легче видеть то, что находится вблизи, чем то, что располагается далеко. Их внимание в основном сфокусировано на том, что находится внутри «пузыря». Энергия внимания направлена на то, что находится внутри, в сторону, противоположную всему, что находится снаружи, и поэтому близорукие люди видят ясно и без труда только те вещи, которые располагаются близко. Эти люди ориентированы на себя до такой степени, что свое «я» становится для них более важным, чем «ты», а их понимание «мы» не включает понятия «ты» в качестве объекта, достойного равного внимания. То, чего они хотят или что чувствуют, кажется им более важным, чем желания и чувства других. Близорукие люди часто испытывают исключительную потребность в уединении и могут отрешаться от окружающего мира. Они могут испытывать страх перед окружением и ощущать необходимость спрятаться внутри себя.

Мысли близоруких людей фокусируются на том, что ждет их впереди, и создают эмоциональный опыт страха или неуверенности. Подобная озабоченность будущим мешает людям полностью присутствовать в том месте, где они на самом деле находятся, и степень этой озабоченности отражается на степени близорукости.

Возможны и другие модели компенсирующего поведения, такие как стремление замаскировать и минимизировать страх с помощью агрессивности, попытки скрыть уход в себя под напускной экстравертностью, однако сейчас нас больше интересуют внутренние предпосылки внешних проявлений.

ДАЛЬНОЗОРКОСТЬ

Дальнозорким людям намного легче видеть то, что находится вдалеке, чем то, что располагается вблизи. Их внимание сфокусировано на том, что находится снаружи «пузыря». Энергия внимания распространяется и движется наружу, удерживая на расстоянии или отталкивая то, что находится внутри.

Все вещи должны удерживаться на расстоянии, чтобы дальнозоркие люди могли видеть их ясно и без труда. Желания и чувства других кажутся им более важными, чем их собственные. Такие люди чрезмерно ориентированы на других и склонны отворачиваться от себя. «Ты» для них важнее, чем «я», а их понимание «мы» не включает понятия «я» в качестве объекта, достойного равного внимания.

В то время как близоруким людям ничего не стоит отступить и уйти в себя, дальнозорким сделать это гораздо труднее, потому что их внимание сохраняет направленность наружу. Дальнозоркие люди интересуются жизнью других и стараются не интересоваться собственной. Они уделяют слишком много внимания имиджу (тому как они выглядят в глазах других), отождествляют себя с ним и придают ему больше значения, чем своей сущности — тому, кем они в действительности являются.

Дальнозоркие люди склонны подавлять любые вспышки гнева, чтобы не обижать других. Их мысли фокусируются на прошлом и часто связаны с гневом, стремлением оправдать себя или ощущением того, что они поступили «неправильно». Подобная озабоченность прошлым мешает им полностью присутствовать в том месте, где они на самом деле находятся. Уровень этой озабоченности зависит от индивидуальной уравновешенности и степени дальнозоркости конкретного человека и в то же время оказывает на них непосредственное влияние.

Возможны и другие модели компенсирующего поведения, такие как стремление спрятать чувство вины под преувеличенным благочестием или скрыть гнев под напускной добротой.

АСТИГМАТИЗМ

Люди, страдающие астигматизмом, испытывают неуверенность в желаниях или чувствах в зависимости от того, какой глаз у них поражен. Их «пузырь» деформирован.

С метафизической точки зрения правый глаз (глаз воли) предоставляет возможность ясно видеть то, что человек желает, а левый (глаз духа) — то, что человек чувствует (у левшей все наоборот). У астигматиков, как правило, сначала возникают верные желания и чувства, но им они кажутся неподходящими и требующими изменений. Затем такие люди стараются поверить в эти противоестественные изменения и теряют способность ясно видеть то, что желали или чувствовали с самого начала. Их мысли фокусируются скорее на том, чего «следует» хотеть и что чувствовать.

В результате люди, страдающие астигматизмом, перестают понимать, кто они есть на самом деле. Кем бы они стали, если бы прекратили превращать себя в кого-то другого?

Сочетания нарушений зрения соотносятся с сочетаниями уже упомянутых качеств личности. Астигматизм может сочетаться либо с близорукостью, либо с дальнозоркостью. Разумеется, упомянутые черты личности могут проявляться и без каких-либо нарушений зрения, но у плохо видящих людей они выражены особенно ярко.

При близорукости человек лучше видит то, что находится близко, при дальнозоркости — то, что располагается далеко. В то время как в редких случаях один глаз может быть близоруким, а другой — дальнозорким, оба вида нарушений зрения не могут проявляться сразу в одном глазу. Состояние, при котором человек не может ясно видеть ни вблизи, ни вдали, вызывается ригидностью (окоченением) механизма аккомодации, отражающей ригидность сознания. С помощью релаксационных методик и упражнений для глаз можно восстановить потерянную гибкость. В результате человек заметит, что гибкость ментальных процессов также повысится.

Люди — это энергетические существа. Энергия, из которой мы состоим, направляется сознанием. В конечном счете мы способны выбирать направление потока энергии в любой ситуации: можем, например, принять решение не следовать в том направлении, которое указывают нам прошлые модели, можем изменить восприятия, которые не являются точными или оптимальными, и проявить желание видеть вещи такими, какие они есть на самом деле, вместо того чтобы смотреть на них через искажающий фильтр.

Направление потока энергии между внутренним содержанием «пузыря» и внешней средой можно изменить, как можно изменить и природу самого «пузыря». Как вы помните, это всего лишь фильтр, через который мы воспринимаем окружение. «Неисправный» фильтр вызывает предрасположенность к определенным моделям взаимодействия и восприятия. Он, словно селективная линза, позволяет пропускать только те восприятия, которые соответствуют выбранным или принятым нами основополагающим убеждениям. Поскольку действия основываются на информации, которую мы получаем, то наша реакция на окружающую реальность становится однообразной. Однако главная проблема заключается не в избирательной пропускной способности линзы — чтобы устранить искажения, следует заменить неисправный эмоциональный фильтр.

Когда мы находимся в состоянии ясности и сосредоточенности, «пузырь» сохраняет правильную форму, а взаимодействие с окружающей реальностью является оптимальным. Но когда мы попадаем под влияние какой-либо сильной эмоции, то теряем сосредоточенность, и «пузырь» под воздействием искажающих эмоциональных потоков теряет правильную форму. Когда эти эмоциональные потоки деформируют «пузырь», ситуации воспринимаются иначе, и мы реагируем по-другому. Часто мы можем заметить искажения в восприятии, порой даже в тот момент, когда это происходит. Если сильные эмоции гнева, страха, замешательства или какие-либо другие оказываются подавленными, «пузырь» тоже деформируется, но эта деформация остается незамеченной. Человек отождествляет себя с искаженным восприятием, верит

в то, что оно соответствует истине и подлинной сущности. Однако это восприятие соответствует не настоящему облику, а тому, кем он кажется, когда строит свое поведение на основе искаженной информации. Чтобы вернуться к подлинному «я» и стать самим собой, нужно скорректировать искажающее воздействие линзы и своих восприятий.

КАК ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ — ОТ БЛИЗОРУКОСТИ К ЯСНОСТИ

Близорукие люди смогут направить энергию наружу, если станут проявлять все больше и больше желания оказаться на виду, поверят в то, что это им ничем не навредит, и позволят людям увидеть их такими, какие они есть на самом деле. Люди, страдающие близорукостью, смогут научиться смотреть на себя глазами других людей и понимать, какими их видят другие. Это даст им возможность не только смотреть изнутри наружу, но и снаружи заглядывать внутрь. Это позволит им выйти за пределы своего «я», взглянуть на вещи с другой точки зрения и получить дополнительную информацию, которую можно будет использовать для оптимизации взаимодействия с окружающей реальностью.

Кроме того, близоруким людям необходимо научиться обращаться с другими так, как они хотели бы, чтобы другие обращались с ними, окажись они сами на месте этих других. Совершенно необязательно соглашаться с тем, как их воспринимают другие люди, достаточно проявить готовность увидеть себя такими, какими их видят со стороны, и понять, что восприятия других людей так же важны для этих других, как их собственные для них самих. К тому же всегда очень полезно знать, как тебя воспринимают другие.

Близорукому человеку обязательно нужно поработать над уверенностью в себе и дать обещание никогда больше не принимать решений, основанных на страхе. Он должен перестать бояться окружения, в котором может оказаться, и вместо этого все больше и больше фокусировать внимание на том, чтобы позволить себе быть самим собой — настоящим. Такому человеку необходимо поверить в то, что если он будет заниматься тем, чем ему действительно хочется заниматься, тогда обязательно произойдет что-нибудь замечательное. А поскольку этот процесс так важен для нашего «я», близоруким людям следует научиться понимать, насколько тот же процесс важен для других людей и что каждый, кто становится самим собой, начинает чувствовать себя все лучше и лучше.

КАК ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ — ОТ ДАЛЬНОЗОРКОСТИ К ЯСНОСТИ

Дальнозоркие люди могут перенаправить энергию внутрь, если станут уделять себе столько же внимания, сколько уделяют другим. Задача не в том, чтобы перестать принимать во внимание других, а в том, чтобы начать замечать самих себя — делать для себя то, что готовы делать для других. Для этого, возможно, придется научиться получать, не испытывая чувства вины, — не брать, а получать, принимать (почувствуйте разницу). Другой важный момент заключается в том, чтобы научиться выражать собственные желания и чувства — позволять себе становиться владельцами. При получении какой-то вещи не нужно пытаться дать что-нибудь взамен или отказываться, достаточно просто поблагодарить и принять то, что дадут, без всяких оговорок. Принимая идеи, следует вести себя точно так же и при этом сравнивать свое поведение с прежним, когда происходило отторжение вещей, идей и даже людей. Фокус внимания можно перенести со своего имиджа на истинную сущность. Имидж, конечно, важен, но и сущность ни в коем случае нельзя оставлять без внимания. Внешняя видимость не может быть важнее искреннего отношения, и люди всегда ценят проявления честности в области чувств.

Область внимания должна распространиться на вас самих. Чтобы выразить любовь, не нужно чем-то жертвовать. Для того чтобы получить любовь и уважение, вовсе не обязательно выходить за пределы вашего пространства. Такая роль может показаться забавной, но не следует забывать о существовании, которое в этой роли выступает, — о

личности внутри. Дальнозоркий человек должен осознать, что категория «мы» может включать понятие «я», равное понятию «ты», и это «я» может рассматриваться не только как другое «ты», но и как нечто самостоятельное и важное само по себе.

КАК ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ — АСТИГМАТИЗМ

Астигматики могут периодически в течение дня спрашивать себя: «Чего я действительно хочу сейчас? Что для меня является истинным? Что для меня является настоящим? Если я перестану хотеть быть тем, кем не являюсь в действительности, то кем я стану? Что будет, если я перестану делать вид, что я тот, чью роль играю?»

У такого человека может возникнуть ощущение, что его истинная сущность не будет принята окружением. В таком случае ему следует выяснить, соответствует ли это ощущение реальности, перестать играть роль и просто побыть самим собой. В результате окажется, что ощущение было всего лишь ложным представлением и в игре не было необходимости либо человек поймет, что ощущение соответствовало истине, и в таком случае у него появится причина сменить окружение, где его примут таким, какой он есть.

В любом случае результатом станет чувство легкости и возможность быть самим собой.

В обществе хватит места для всех. Если мы позволим себе быть настоящими, то для каждого из нас найдется место, которое ему подойдет, где его примут и будут ценить таким, какой он есть.

Нам не следует делать вид, словно мы не понимаем, что является истинным. Мы можем позволить себе быть теми, кто мы есть на самом деле, быть настоящими и естественными.

При наличии решимости и готовности изменить восприятия и соответствующие им реальности каждый может трансформировать видение мира — как в буквальном, так и в фигуральном смысле — и вернуться к естественному состоянию ясности зрения.

АФФИРМАЦИИ

Мне все больше и больше нравится быть самим собой и ясно видеть.

Я знаю, что могу ясно видеть без очков.

По мере того как я навожу порядок в своей жизни, мое зрение улучшается.

Глава 2

Возвращайтесь к ясности

Если вы приняли решение трансформировать зрение, вам следует принять во внимание несколько моментов.

Вам придется очень сильно захотеть, чтобы эта перемена произошла, и быть готовым пойти на все, что от вас потребуется, — придать проекту улучшения зрения первостепенное значение, может быть, даже сделать его самой важной вещью в вашей жизни, по крайней мере на какое-то время. Два месяца — это вполне приемлемый срок, который не жалко посвятить восстановлению зрения. Будет полезно, если все это время вы станете следовать проверенной практике. Рекомендованную двухмесячную программу вы найдете в конце книги. От вас потребуется готовность полностью посвятить себя ее выполнению и через два месяца оценить степень улучшения, которая окажется заметной и измеримой.

В течение всего периода трансформации настойчиво поддерживайте в себе осознание того факта, что ваше видение и зрение улучшаются. Игнорируйте любые возникающие

внутри сомнения и доверьтесь оптимистичному внутреннему голосу. Глубоко внутри вам должно быть точно известно, что процесс изменения идет непрерывно, несмотря на любые так называемые свидетельства обратного.

Уверенность в непрерывности процесса улучшения должна стать «исходной предпосылкой» в вашем сознании. Если в течение какого-то времени вы все еще будете находиться в состоянии размытости, это означает не то, что процесс не продвигается, а лишь то, что он еще не завершен. Если состояние ясности пока еще не вернулось, знайте, что процесс идет полным ходом.

Всегда поощряйте в себе восприятие того, что изменения происходят прямо сейчас, возможно, в данный момент они уже приближаются к тому порогу, когда вы сможете их заметить. Ожидайте изменений с нетерпением и отыскивайте свидетельства того, что они действительно происходят прямо сейчас. Отмечайте, насколько лучше вы видите — даже если это покажется всего лишь игрой воображения! Вскоре вы убедитесь в том, что это не продукт воображения, а реальность, и вновь обретенная уверенность придаст процессу дополнительную силу.

Виновниками плохого зрения являются стресс и напряжение, а беспокойство по этому поводу усиливает стресс и может превратиться в самореализующееся предсказание. Хорошо, если вы будете эмоционально вовлечены в процесс восстановления зрения. Станьте наблюдателем и с терпением и оптимизмом следите за изменениями. Если вы испытываете стресс по поводу плохого зрения, он скажется на состоянии окружающих глаза мышц, заставляя их сокращаться сильнее и еще больше деформировать глазное яблоко.

Примиритесь с тем, что имеете: позвольте зрению быть таким, какое оно сейчас. Ведите себя как при просмотре кинофильма с нерезким изображением: если вы не можете хорошо разглядеть детали, получайте удовольствие от цветов, форм и движений. Когда вы расслабитесь, ваше сознание и глазные мышцы освободятся от стресса, а зрение прояснится. Этот процесс похож на автоматическую настройку телевизора, которая происходит без каких-либо усилий с вашей стороны. Вам остается только наблюдать за тем, как все будет происходить.

Будет прекрасно, если вы станете пользоваться очками только в тех случаях, когда это абсолютно необходимо, например, занимаясь чем-то таким, что невозможно или небезопасно делать без очков. К примеру, вести машину следует в очках, а разговаривать с людьми или слушать музыку можно и без них. Когда очки не нужны для выполнения определенной функции, снимите их и сделайте ваше сознание независимым от данного приспособления.

Во время проверки зрения у офтальмолога вы испытывали в сознании определенные напряжения, которые передались глазным мышцам. В конце концов они деформировали глазное яблоко и создали определенный опыт видения, соответствующий тому моменту. Когда перед вашими глазами разместили линзы, они компенсировали дефекты изображения, полученного при такой форме глазного яблока, напряжениях в глазных мышцах и сознании.

Через несколько дней после того, как начали пользоваться новыми очками, вы почувствовали себя в них неудобно, и вам сказали, что глаза должны постепенно приспособиться к линзам. Но ведь врач буквально накануне приспособивал линзы к вашим глазам!

Скорее всего, причина в том, что за эти несколько дней после проверки зрения в вашем сознании появилось другое напряжение, которое передалось глазным мышцам, в результате чего форма глазного яблока стала иной, нежели в момент проверки зрения. Теперь, для того чтобы ясно видеть в очках, вам пришлось придать глазному яблоку ту же форму, которая была у него в день проверки зрения, т. е. потребовалось создать такое же напряжение в глазных мышцах и сознании.

Помимо того что очки удерживали в состоянии фиксированной фокусировки ваши глаза, они удерживали в такой же фиксированной фокусировке ваше сознание. Они удерживали сознание в состоянии, которое оно испытывало в момент проверки зрения — в тот момент вашей жизни, когда вы испытывали сильный стресс (иначе очки вам не потребовались бы!).

С тех пор вы продолжаете носить это напряжение в сознании. Вы к нему привыкли и сделали его частью себя, несмотря на то что больше не находитесь в ситуации, которая изначально послужила причиной напряжения. В любом случае напряжение не является частью вашего истинного «я», а всего лишь частью того, что вы испытываете.

Когда вы снимете очки, то позволите себе просто быть тем, кем вы в действительности являетесь в момент получения опыта. В результате вы сможете освободиться от напряжений в сознании и глазных мышцах, а это, в свою очередь, позволит главному яблоку восстановить свою естественную форму. Позитивные изменения, которые произойдут в ощущении бытия, положительно скажутся на способе видения и зрении.

Вы заметите, что в какие-то моменты видите яснее, чем в другие. Кроме того, вы сможете понять разницу между состояниями сознания, при которых вы видите лучше или хуже. Через какое-то время вы убедитесь в том, что у вас нет практически никаких проблем с глазами — все дело в процессах, которые протекают в вашем сознании. Когда сознание очистится, зрение автоматически вернется в естественное для него состояние ясности.

Восстановление ясности зрения способствует наведению порядка в жизни и помогает снова обрести естественное состояние спокойствия.

По мере того как вы научитесь все чаще обходиться без очков, ваше сознание будет расслабляться все больше и больше, а зрение будет становиться все лучше и лучше. Если будет возникать необходимость сделать что-то в очках, вы должны снимать их сразу после завершения занятия. Если, надев очки, вы заметите напряжение в глазах, это означает, что очки уже слишком сильны и лучше выписать себе новые, послабее, вместо того чтобы заставлять глаза приспосабливаться к старым. Со временем зрение станет нормальным.

Позаботьтесь о том, чтобы офтальмолог скорректировал зрение до нормы или до уровня немного ниже нормального. Некоторым чересчур добросовестным врачам нравится корректировать зрение до уровня, превышающего нормальный. Это означает, что они склонны рекомендовать очки даже людям с нормальным зрением. Прописанные очки повысят остроту зрения, но это уже будет тем, что принято называть гиперкоррекцией, которая нередко приводит к зависимости от ненужных очков.

Нормальное зрение следует отличать от идеального. Люди с нормальным зрением ясно видят большую часть времени (но не все время) и большинство вещей (но не все вещи).

В данный момент мы рассматриваем возвращение к нормальному зрению без очков. Если затем вы захотите продолжать процесс до тех пор, пока зрение не станет идеальным, это можно только приветствовать. Однако сейчас для вас важно избавиться от зависимости ношения очков. Вы не нуждаетесь в специальных приспособлениях для того, чтобы хорошо видеть.

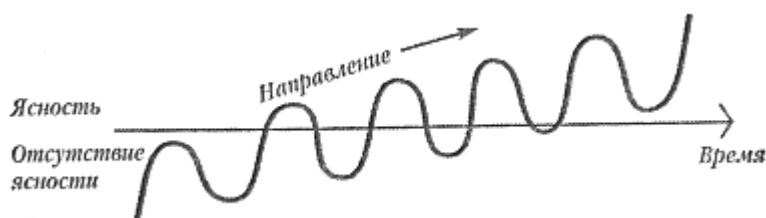
В период улучшения вы будете наблюдать «вспышки» совершенно ясного зрения и сопровождающего их нового состояния сознания, с которым сможете себя отождествить. Во время «вспышек» для вас станут очевидными (ясными) вещи, которые ранее были непонятными. Эти озарения во время «вспышек» ясности станут отправными точками, к которым вы сможете возвращаться при необходимости воссоздать состояние сознания, которое прежде возникало спонтанно. Сопутствующее

озарениям состояние ясности поможет вам убедиться в их истинности. Озарения могут быть разными: «Этот мир действительно дружелюбен», или «Меня окружают любовь и красота», или «Все на самом деле идет как нельзя лучше», или «Быть самим собой совсем не опасно». На них будут оказывать влияние вещи, которые ранее вы старались не замечать, а также ваши решения по поводу того, каким считать окружающий мир («Этот мир несправедлив», «Все в этом мире против меня» и т. п.). Вам станет ясно, что старые убеждения фактически отражали не истину, а лишь то, какими казались вещи, когда их рассматривали через искажающий эмоциональный фильтр. Решение следовать по пути индивидуальной истины вместо пути ее искажения в целях самозащиты или пути чьей-либо чужой истины подстегнет и ускорит процесс трансформации и возвращения к ясности.

«Вспышки» ясности будут соответствовать истинному состоянию зрения и позволят вам приобрести опыт ясного зрения, который на самом деле уже давно существует внутри вашего сознания. Это означает, что вы действительно можете (обладаете способностью) видеть, но пока не отождествляете себя с опытом ясного зрения. Но отождествить себя с состоянием ясного зрения и не считать его чем-то экстраординарным необходимо. Фактически, это ваше новое обычное состояние зрения, а сопровождающее его состояние сознания — обычное состояние сознания, в котором ясность сознания сопутствует ясности зрения. Когда вы еще раз ощутите ясность, то осознаете, что это вовсе не новое состояние сознания, а всего лишь старое естественное его состояние, которое было у вас до того, как вы потеряли ясность. Суть процесса не в том, чтобы открыть что-то новое, а в том, чтобы обрести старое.

«Вспышки» ясного зрения помогут вам вспомнить те моменты, когда вы переступали порог. График процесса улучшения зрения часто имеет вид не прямой восходящей, а волнистой линии — периоды ясности чередуются с периодами размытости. Важно поддерживать ощущение того, что в данный момент получения опыта общее направление является позитивным — независимо от вашего состояния.

Это позволит вам в любое время напомнить себе о том, что общее направление всегда одно — только вверх!



«Вспышки» ясного зрения могут сопровождаться осознанием того, что действительно является для вас истиной, во многих жизненных ситуациях, где вы, возможно, в каком-то смысле обманывали себя: «По правде говоря, мне никогда не нравилась эта работа, и я знал, что уже давно нужно было ее бросить», или «Я знала, что он мне не пара», или «Она действительно меня любит». Такое состояние повышенной ясности сможет побудить вас к принятию решений о необходимости внести изменения в жизнь.

Так будет проходить процесс формирования вашего настоящего «я». Начинать каждый день без предвзятого мнения о том, какой вы на самом деле, желая только одного — быть настоящим. Сознание автоматически обратится наружу и принесет информацию, необходимую для того, чтобы улучшить зрение и привести его в соответствие с вашими уникальными убеждениями и системой ценностей. Эта информация может касаться изменений в образе мышления, в рационе питания, в системе физических упражнений и/или оценках прошлого опыта. Следуйте указаниям внутреннего голоса.

В конце дня вы сможете проанализировать, каким вы были в разных ситуациях, как реагировали на окружающую обстановку, оценить эффективность этих взаимодействий, сравнить их с представлением о себе и отметить, что изменилось. Некоторые люди находят полезным вести индивидуальный журнал процесса трансформации.

Люди, которые достигли высших уровней эволюционного развития, говорят, что каждый из нас создает собственную реальность. Несмотря на то что мы можем им верить и чувствовать, что они говорят правду, наши модели мышления и структура речи часто противоречат этой правде. Например, люди говорят, что кто-то «вывел» их из себя, вместо того чтобы сказать, что они сами позволили гневу овладеть собой в данной ситуации. Некоторые заявляют, что их «заставили» так поступить, вместо того чтобы сказать, что они позволили собой манипулировать. Эти люди не описывают свой опыт в такой форме, которая отражает идею о том, что каждый создает свою реальность сам.

Большинство людей с плохим зрением говорят, что они «не могут видеть», и это утверждение также не отражает идею о том, что реальность они создают сами. Чтобы правильно выразить эту идею, им пришлось бы сказать, что они не позволяли себе видеть, или уклонялись от возможности видеть, или избегали на что-то смотреть. Невозможно отрицать тот факт, что не смотреть можно только на то, о существовании чего человеку изначально известно. Иначе какая может быть гарантия, что вы этого не увидите? Вы можете увидеть это чисто случайно.

Все это означает, что вы способны видеть и что вам известно, на что именно вы не хотите смотреть. Вы избегаете себя настоящего, такого, какой вы на самом деле, а также того, что является для вас истинным. Если же вы решитесь обратить взор на то, чего старались не замечать, тогда вы сможете это увидеть, и увиденная истина сделает вас свободным.

Теперь вы понимаете, что я имею в виду?

АФФИРМАЦИИ

Я принимаю новые способы мышления и видения, которые соответствуют состоянию ясности.

Я принимаю то, что вижу, и поэтому вижу яснее.

Я вижу, как наступает состояние ясности.

Глава 3 Процесс изменения

К одним людям ясное зрение возвращается очень быстро, стоит им только заглянуть внутрь себя, увидеть, кто они такие, и принять решение о том, что им нужно делать, чтобы быть счастливыми. В качестве замечательного примера можно привести случай с женщиной, которая всегда ставила чувства других людей выше собственных и вследствие этого долгие годы страдала дальновзоркостью. Она увидела, что главным источником несчастий в ее жизни был брак, и решила уйти от мужа. Она дала себе слово развестись и сдержала его. Через неделю ее зрение нормализовалось.

Другим ясное зрение возвращают не столько внешние действия, сколько идеи — и в таких случаях процесс напоминает пробуждение от сна. Одной близорукой женщине казалось, что неблагоприятные обстоятельства жизни загнали ее в безвыходное положение, но внезапно она осознала, что единственным виновником такой ситуации было ее собственное «я» — ее мысли.

Она поняла, что не нужно пытаться стать свободной, потому что она и так была свободной, — ей нужно было просто позволить себе жить как свободный человек. Она сказала себе: «Я свободна», — и ее зрение восстановилось.

У большинства людей процесс изменения происходит не так быстро и зависит от перемен, которые им следует совершить в жизни.

Одной дальнорезкой женщине удалось достичь ясного зрения за два часа, но это состояние продлилось всего один час. За это время она успела увидеть изменения, которые необходимо было внести в жизнь, но оказалась к этому не готова. Для того чтобы освободиться от дискомфорта, ей требовалось вносить изменения постепенно и гармонично. К ней вернулась дальнорезкость, которую она испытывала в течение 23 из 26 лет своей жизни, но она запомнила, как чувствовала себя в течение того часа. Она перестала заниматься своим зрением и вместо этого за следующие четыре с небольшим года изменила взаимоотношения с людьми, переехала в другой дом и сменила работу.

С каждой переменной и устранением очередного источника конфликтов или напряжения ее состояние улучшалось, пока наконец ясное зрение не вернулось к ней снова — на этот раз навсегда!

Процесс восстановления ясности часто (хотя не всегда) включает три этапа визуальных изменений. Эти этапы могут длиться часы, недели, месяцы или даже годы, в зависимости от индивидуальной чувствительности человека. У большинства людей это занимает несколько недель или месяцев.

Сообщения тех, кто находится на пути к ясности, чаще включают описания первого и третьего этапов — через второй проходят далеко не все.

ПЕРВЫЙ ЭТАП — ЦВЕТА

Первый этап обычно воспринимается как изменение в восприятии цветов спектра. Они приобретают яркость, словно кто-то убрал установленную перед глазами человека серую пленку. На этом этапе детали пока еще остаются неясными, но цвета уже воспринимаются так, как следует. Это свидетельствует об удалении, по крайней мере, одного из фильтров восприятия, об освобождении от какого-то ложного восприятия или какой-то идеи, которая мешала вести полноценную жизнь. В этот момент вещи уже начинают приобретать новый смысл.

Со мной это случилось накануне операции, когда мне сказали, что я могу ее не пережить. Я прошел через этапы эмоциональных переживаний, знакомые каждому, кто оказывался на грани смерти. Поначалу перспектива умереть казалась нереальной, словно это происходило не со мной. Сознание отчаянно искало выход из положения, но безуспешно. В конце концов мне пришлось принять возможность смерти. Мне пришлось принять неприемлемое.

Когда я наконец осознал, что случилось, мое тело содрогнулось. Произошел сильный выброс энергии, который привел к исчезновению серой пленки — хотя до этого момента я даже не подозревал о ее существовании. Результатом стало не только усиление яркости цветов, но и повышение интенсивности всех физических ощущений. Мне стало ясно, как, по иронии судьбы, страх смерти мешал мне чувствовать себя живым. Принятие возможности смерти открыло для меня возможность жить по-настоящему.

Этот процесс подействовал на меня гораздо сильнее, чем на большинство людей, улучшающих зрение. Как правило, они не испытывают той интенсивной дрожи, которую испытал я. Они просто осознают, что цвета стали ярче, даже не зная, когда произошло это изменение. Однако в тех редких случаях, когда процесс высвобождения энергии происходит так же интенсивно, очень полезно осознавать, что это позитивный процесс, который ведет к перерождению и к тому способу бытия, который способствует

полной самореализации. Это позволяет людям отнестись к процессу с большим доверием. Им очень полезно напоминать себе слово «принимать» и то, что оно для них значит.

Когда цвета воспринимаются ярче, это следует рассматривать как сигнал того, что процесс улучшения зрения начался, даже несмотря на то, что детали пока не становятся четче.

ВТОРОЙ ЭТАП — ИЗБИРАТЕЛЬНОЕ ЗРЕНИЕ

Следующим этапом после усиления ясности цветов может стать этап избирательного зрения. Особенности избирательного зрения у многих людей проявляются по-разному, но общий характер процесса остается одинаковым.

Примечание. Важно упомянуть о том, что одни люди проходят через этот этап, а другие нет. Собственно говоря, второй этап наблюдается относительно редко, но когда он все-таки имеет место, человек должен проявить способность понять, что с ним происходит в контексте улучшения зрения. Отсутствие данного этапа не означает, что процесс идет не так, как следует, а говорит лишь о том, что он идет по-другому.

На втором этапе некоторые замечают, что при взгляде на людей и предметы с определенного расстояния они видят предметы лучше, чем людей. Это результат избирательного процесса в сознании, а не проблем со зрением. Некоторые осознают, что не могут чего-то ясно разглядеть в людях. То, на что они избегают смотреть, обычно является не чем-то плохим, а чем-то хорошим.

Например, одна близорукая женщина, с которой мне довелось работать, отличалась чрезмерной стеснительностью в школьные годы. Ей казалось, что все вокруг осуждали ее и образ жизни, который она вела. С той поры у женщины остался страх перед людьми, перед тем, что могут подумать другие, когда узнают ее ближе. Она не позволяла себе увидеть, что в действительности люди были на ее стороне, что они не осуждали ее, а, скорее, наслаждались и восхищались ее способом бытия.

Этап избирательного зрения может использоваться в качестве указателя внутреннего пути к улучшению зрения. Представьте, что вы смотрите телевизор, на экране которого большая часть изображения размыта, но некоторые детали выглядят четкими. Вы можете направить внимание на ясные части картинки. Точно так же, когда вы входите в комнату, полную людей, вам может показаться, что почти все они выглядят расплывчатыми, но среди них наверняка есть один человек или группа людей, которых вы видите яснее остальных. Это покажет, с кем вы в данный момент «связаны». Подойдите к этому человеку или группе людей и посмотрите, в чем природа взаимной связи.

Через какое-то время фокус ясного восприятия может переместиться, и тогда вы перейдете в следующее место, куда направит вас выбор ясности.

Сознание, ваше высшее «я», освещает вам путь к гармонии и ясности. В конце концов, кто делает определенные части картины более ясными? Это ваш дух привлекает внимание к тому, что воспринимается яснее всего. Вам предоставляется возможность взаимодействия с другим уровнем сознания. Внезапно это становится не просто процессом улучшения зрения, а процессом развития взаимоотношений с глубинной частью вашего «я».

Одна парижская художница, страдавшая близорукостью, большую часть своей жизни потратила на то, чтобы стать принятой, но не замечала, когда ее действительно принимали. Когда ее зрение начало улучшаться, она заметила, что видит яснее каждый раз, когда находится в определенной части города. Это было место, которое она считала «своим» — которое ей подходило и где ей не нужно было стараться быть принятой. Кроме того, ей захотелось изменить стиль одежды. Она перестала одеваться

для других людей, т. е. так, чтобы к ней относились серьезно, и начала руководствоваться соображениями удобства и своими эстетическими предпочтениями. После того как она стала принимать себя такой, какой была на самом деле, ее зрение улучшилось. Заметные изменения произошли и в ее творчестве. Прежде она преимущественно писала лица с выразительными глазами. Теперь она стала замечать другие особенности лиц, а со временем начала писать тела целиком.

Процесс избирательного зрения показывает, что размытость не является отражением того, что у вас что-то не в порядке с глазами, это, скорее, отражение чего-то, что происходит с вашим сознанием. Когда проблема будет решена, ясным снова станет не только зрение, но и сознание.

ТРЕТИЙ ЭТАП — ОСОЗНАНИЕ ЯСНОСТИ

Третий этап связан с осознанием ясности и появлением уверенности в том, что вы способны стабилизировать свой способ бытия. Процесс изменений будет завершен, и улучшенное зрение подтвердит, что теперь вы верны своему истинному «я». Разумеется, вы знали это и раньше, но визуальная обратная связь укрепит эту уверенность.

По мере улучшения зрения вы, возможно, начнете яснее видеть то, что располагается вокруг предмета, на который вы смотрите, т. е. точка, на которой вы фокусируете взгляд, пока еще не будет видна так ясно, как область вокруг нее. Это явление называется эксцентрической фиксацией. При дальнейшем улучшении зрения вы заметите, что ясно видимая область перемещается все ближе и ближе к точке, на которую вы смотрите, — пока она не станет самой ясной точкой в поле зрения. Это называется центральной фиксацией и является признаком нормального зрения. Вместе с процессом изменения внешнего зрения вы заметите соответствующий процесс в вашем сознании; мышление тоже станет более ясным и сфокусированным.

На данном этапе вы исследуете собственное сознание, освободитесь от искажающих фильтров, которые мешали восприятиям, и жизнь станет приносить вам больше пользы. Кроме того, вы узнаете, что достигли мастерского уровня управления сознанием, и в результате получите возможность исследовать новое измерение жизни. Если когда-либо в будущем уровень зрения снова упадет, знайте, что это сигнал о необходимости решить возникшую в сознании проблему. После ее ликвидации вы опять вернетесь к естественному состоянию ясности.

По мере того как в вашей жизни будут происходить перемены, которые сопутствуют изменениям в зрении, многие вещи станут приобретать новый смысл. Некоторые идеи и жизненные позиции, которых вы придерживались — возможно, даже защищали, — больше не будут иметь для вас никакого смысла. Они были результатами не столько ясных восприятий, сколько искажений с целью самозащиты. Откажитесь от старых идей и позиций в пользу тех, что приведут к большей гармонии и ясности. Старые ценности и убеждения были отражением того, кем вы себя считали, а не того, кем являетесь сейчас.

Вход в новую парадигму ознаменуется изменением вашей вибрации. Возможно, вы откажетесь не только от идей и позиций, но и от людей и уроков жизненного опыта. Это освободит место для других убеждений, которые будут больше соответствовать вашей новой вибрации. Вы посмотрите на жизнь другими глазами.

Люди тоже заметят, как вы изменились. Некоторые не поймут, в чем дело, и обеспокоятся, потому что будут стараться увидеть в вас того, кем вы были прежде, а не того, кто вы есть на самом деле. Если это случится, вы сможете объяснить им, что проходите через процесс трансформации личности и что замеченные ими изменения идут вам на пользу. Скажите людям, что теперь вы стали лучше понимать самого себя и стараетесь заставить жизнь приносить вам больше пользы.

Каждый, кто готов поощрять такие изменения, может оказаться для вас ценным помощником в этом процессе. С такими людьми можно будет поговорить о том, что происходит и что является для вас истинным. Каждый, кто не желает никаких изменений, предпочитая цепляться за ваш прежний образ, может попытаться свести на нет результаты процесса, через который вы проходите. Знайте, что этих людей не нужно ни в чем убеждать. Просто делайте то, что кажется вам правильным. После завершения процесса они смогут увидеть многие вещи в новом свете.

Несмотря на количество людей, которые улучшили свое зрение, и на количество организаций, плодотворно работающих в сфере улучшения зрения, остается много таких, кто не верит в эффективность процесса улучшения. Эти люди могут даже постараться убедить вас в его неэффективности, «ради вашего собственного блага» и в качестве выражения любви к вам. В результате вы можете оказаться в неловком положении, когда вам придется защищать хрупкую новую реальность, которую вы только начали возвращать. Будет лучше, если вы просто объясните людям, что приводите свою жизнь в порядок, чтобы обрести внутреннюю ясность. Результаты этого процесса вы сможете продемонстрировать позже, если им это будет интересно.

Поверьте в избранный путь к ясности и доверьтесь себе такому, какой вы есть на самом деле.

АФФИРМАЦИИ

Ясность — это свобода и возможность быть настоящим.

По мере того как я очищаю свою жизнь, мое зрение проясняется.

Я свободен.

Часть II

Используйте разум как инструмент

Глава 4

Создайте новую реальность

Если вы видите себя успешным, значит, так оно и есть. Если вы видите себя неудачником, значит, вы им и являетесь. Процесс создания реальности на основе собственных восприятий всегда проходит успешно.

Все, что вы считаете истинным, это и есть истина — для вас. Ваше мнение о людях будет постоянно подтверждаться и укрепляться вами до тех пор, пока вы не станете замечать вокруг ничего, кроме них. Вам они кажутся универсальными истинами, но в действительности это верно лишь в пределах поля ваших восприятий, «пузыря», в котором вы находитесь. Во всех других местах истинными являются иные вещи, но вы их не воспринимаете — это делают другие.

Например, вы можете верить в то, что мир — это небезопасное место, что нельзя безоговорочно доверять любви или что все вокруг только делают вид, что любят.

Когда происходит какая-либо неприятность, вы вспоминаете о своих основополагающих убеждениях: «Я так и знал!» Вы превращаетесь в магнит, притягивающий негативный опыт.

Однако многие люди притягивают опыт другого рода. Но чем они отличаются от вас? Они создают иную реальность и по-иному воспринимают ее. Ваши же восприятия вызывают предрасположенность к определенным реакциям на окружение, способствуя возникновению убежденности в том, что окружение отреагирует на вас тем же способом.

Сейчас вы считаете, что не можете ясно видеть без очков. Независимо от того, как вы дошли до такого состояния, вы верите в истинность данного факта. И для вас он действительно является истиной.

Когда вы измените свои восприятия — так, что глубоко внутри будете точно знать о способности ясно видеть без очков, — возникнет новая реальность, и она станет истиной. Конечно, сейчас это может показаться невероятным.

Возможно, будет трудно поверить, что вы действительно способны хорошо видеть без очков. Однако вы можете поверить в то, что ваше состояние улучшается и вы видите все четче и четче. Постепенно это станет реальностью.

Можно сказать, что вы заинтересованы в том, чтобы покинуть одну реальность и перейти в другую, где вещи выглядят и ведут себя по-иному.

Вы вовлечены в процесс улучшения зрения и переходите от реальности, в которой зрение было плохим, в реальность, где зрение будет хорошим. Вы знаете, что в новой реальности вещи обретут другой смысл. Кроме того, вы получите опыт иного способа бытия.

Поскольку создают вашу реальность восприятия, то переход из одной реальности в любую другую должен сопровождаться изменением в восприятиях.

Чтобы перейти из одной реальности в другую, вам нужно сделать три шага.

Решить, что будет истинным в новой реальности.

Стимулировать восприятие того, что это происходит сейчас.

Убедить себя в том, что вы находитесь в новой реальности СЕЙЧАС.

При этом не имеет значения, чем именно вы занимаетесь: переходите от плохого зрения к хорошему, от болезненного состояния к здоровому, от сознания бедняка к сознанию процветающего человека или от низкой самооценки к высокой; во всех случаях процесс один и тот же.

Эта книга поможет вам сделать первый шаг и предоставит инструменты для второго и третьего. Однако вы должны будете использовать эти инструменты, чтобы заставить их работать. Ваше сознание должно преисполниться позитивным ощущением надежды на то, что процесс принесет успех.

ШАГ 1

Что будет истинным в новой реальности? Вы будете яснее видеть то, что раньше видели нечетко.

ШАГ 2

Используйте предложенные в книге инструменты, чтобы изменить восприятия и стимулировать ощущение того, что это изменение происходит прямо сейчас. Продолжайте использовать инструменты до тех пор, пока не наступит пора третьего шага. Даже одного инструмента может оказаться достаточно для достижения цели. Любое сочетание инструментов повышает эффективность процесса.

Убедите себя в том, что процесс восстановления ясности — это не то, что произойдет в будущем, а то, что происходит сейчас, даже если вы пока еще не заметили никаких улучшений. Это происходит сейчас. Точка приложения силы — это всегда настоящий момент. Все изменения, которые происходят в вашей жизни, происходят в тот момент, который называется словом сейчас.

Когда вы испытываете короткий миг восстановления ясности, не считайте это состояние экстраординарным, способным исчезнуть в следующий миг, а используйте его как

убедительное свидетельство успешного продолжения процесса в настоящий момент. Когда вами владеет позитивное ощущение надежды, вы активно ищете свидетельства успеха. Если состояние восстановленной ясности воспринимается как что-то необычное, это означает, что разум отвергает его и хочет вернуть вас к обычному состоянию сознания.

Вы должны отождествить себя с ясностью, а также с тем ментальным и эмоциональным состоянием, которое с ней ассоциируется. Это новое обычное состояние вашего сознания. Через какое-то время экстраординарным вам покажется состояние отсутствия ясности, и вам будет все легче и легче возвращаться в обычное состояние сознания, обеспечивающее ясность зрения.

Слова, которые вы используете для описания собственного опыта, также создают реальность. До настоящего момента, когда вы испытывали неясность зрения, вы описывали опыт как результат нарушений функций глаз. Через какое-то время вы убедитесь в том, что во время нахождения в определенном ментальном состоянии вы будете видеть яснее, чем в других состояниях разума, и у вас сформируется соответствующая ассоциация. И если в определенный момент зрение вдруг потеряет ясность, вы будете знать, что виновато в этом какое-то «загрязнение», возникшее в разуме. После того как вы очистите разум, ваше зрение снова станет ясным, а вы вернетесь к естественному состоянию ясности.

И это будет истиной.

Продолжайте стимулировать процесс улучшения до тех пор, пока ясность не стабилизируется. Сознательно направляйте внимание на те вещи, которые вы можете видеть яснее, чем раньше, старайтесь признавать это улучшение. Отмечайте признаки усиления ясности, какими бы незначительными они ни были, — тем самым вы укрепляете восприятие того, что процесс происходит прямо сейчас.

ШАГ 3

Когда зрение станет ясным и вы научитесь отождествлять себя с состоянием сознания, испытываемым во время пребывания самим собой, работа завершится. Когда ясность станет естественным состоянием бытия и вы будете испытывать ее постоянно, подумайте о том, что вам, возможно, никогда больше не придется испытать ее отсутствие. Теперь вы сможете нормально существовать в чистом пространстве.

Вы ощутите динамику, необходимую для поддержания равновесия и ясности. Удерживайте восприятие в настоящем времени, ориентируясь на будущее, и смотрите на прошлый способ бытия как на жизнь человека, которым вы были раньше — до возвращения к ясности.

Вы сможете взглянуть на свое прежнее «я» с сочувствием и понять, что многие поступки были результатом восприятий, которые вы испытывали в то время. Вам не нужно будет извиняться или защищать действия человека, которого больше нет. Вы будете существовать в настоящем, в состоянии ясности, наслаждаясь новой жизнью и возможностью реализовать себя.

АФФИРМАЦИИ

Мое зрение продолжает проясняться по мере того, как я привыкаю к новому состоянию сознания.

Мое зрение улучшается прямо сейчас.

Я замечаю, что с каждым днем вижу все яснее.

Глава 5

Позитивное мышление

В течение всего процесса трансформации вам необходимо сохранять позитивную жизненную позицию. Позитивные мысли всегда ориентированы на успех. Ищите и находите способы изменить любые негативные мысли на те, которые поддерживают успех. Не говорите больше «не могу». Когда вы это произносите, то признаете существование чего-то такого, что вам не под силу. Оно отрицает истину, что каждый из нас — существо с неограниченными возможностями, способное совершить абсолютно все, что ему в действительности нужно.

Если вы можете что-то представить, то можете это сделать!

Каждый раз, когда вы поймаете себя на мысли сказать «не могу», измените высказывание так, чтобы выразить то, что является истиной, но другими словами. В результате ваше мышление станет более точным и более позитивным.

ПРИМЕРЫ ЗАМЕН

«Я больше не могу этого выносить». — «Это вызывает во мне сопротивление».
«Я не могу это сделать». — «Я пока не знаю, как это сделать».
«Я не могу этого видеть». — «Я этого не вижу» или «Пока мне это не ясно».
«Я не могу с этим справиться». — «Раньше это было для меня трудно».
«Я не могу вспомнить». — «Дайте подумать, я сейчас вспомню».
«Я не могу этого понять». — «Я не понимаю».

Делайте то же самое со словами и фразами, не ориентированными на успех.

«Ничего не выходит». — «Пока не получается».
«Все напрасно». — «Результатов пока не видно».
«Я не знаю как». — «Пока я этому еще не научился».
«Это ужасно». — «Это временное явление, скоро все изменится к лучшему».
«Это провал». — «До победы придется еще немного подождать, но все же я кое-чему научился».

Постройте модель успеха. Начните с малого — *если нужно* — и добейтесь успеха в этом малом. Вознаградите себя за успех поздравлениями. Вознаграждайте себя только за успехи.

Удовольствие также позитивный фактор. Порадуйте себя. Доставьте себе удовольствие. Прогуляйтесь по солнечной стороне улицы. Насладитесь запахом цветка. Насладитесь его красотой. Насладитесь тем, что вы видите. Получите удовольствие от цветов и форм, если пока не можете разглядеть детали. По мере того как у вас будет появляться больше позитивных привычек, вы будете извлекать из них больше пользы, и процесс пойдет быстрее.

Если ваше представление о себе не является полностью позитивным, это значит, что вы не видите себя таким, какой вы есть, а видите только таким, каким себя считаете. Вам знаком только тот человек, каким вы видели себя в прошлом. В процессе перепрограммирования сознания оставьте позади черты характера или привычки, которые вас ограничивали или которые вам не хотелось бы брать с собой в будущее. Вы можете признать тот факт, что эти черты принадлежали вам, и решить, что больше они вам не понадобятся. Вам больше не нужно заниматься многими неприятными вещами. Вы видите перед собой новый способ бытия, который принесет больше пользы.

Следите за тем, насколько позитивными или негативными будут картины будущего, и не забывайте всегда держать дверь открытой для позитивных изменений.

Например, если вы говорите что-нибудь вроде: «Каждый раз при виде этого человека у меня начинает болеть голова», — значит, на самом деле вы хотите сказать, что в прошлом один вид этого человека вызывал у вас головную боль, и ожидаете, что в будущем это будет продолжаться. Вы не оставляете дверь открытой для позитивных изменений. Даже если встреча с этим человеком не вызовет у вас головной боли, вы будете ожидать, что она появится — и она непременно появится. Будет лучше, если вы скажете что-нибудь вроде: «Каждый раз, когда я видел этого человека раньше, у меня возникала головная боль, но в следующий раз, возможно, все будет по-другому. Может быть, этот человек изменится, осознает свои ошибки. Поэтому встреча с ним, вероятно, даже доставит мне удовольствие. Я надеюсь, что она меня приятно удивит».

Тем самым вы настроите себя на ожидание позитивного опыта. Кроме того, если вы сумеете взглянуть на человека в позитивном свете, ему тоже будет легче вести себя с вами по-другому. Ваши восприятия создают вашу реальность.

Сделайте то же самое с чертами своего характера. Вместо того чтобы убеждать себя в неспособности разобрать мелкий газетный шрифт, скажите себе, что вы не могли этого сделать раньше, но теперь... Давайте посмотрим. Ну как? Возможно, сейчас вы СМОГЛИ прочитать газету, или вдеть нитку в иголку, или разглядеть изображение на телеэкране, или написать письмо без очков или контактных линз.

Возможно, вы даже обнаружили, что можете продолжать читать книгу без очков или контактных линз, и заметили, что чем дальше, тем легче вам становится это делать. Разве не так?

Говорят, что человеческий разум, когда ему нечем заняться, уподобляется «пьяной обезьяне», шаловливой и вредной. Но когда у него есть занятие, он старательно пытается решить поставленную задачу. Поэтому пусть он будет занят улучшением зрения, а вы настройте его на предоставление свидетельств того, что оно действительно улучшается. Разум найдет много способов это сделать. Скажите себе: «Я вижу все яснее и теперь могу замечать вещи, которых не видел раньше». Теперь у вашего разума есть задание, и он должен доказать, что вы правы. Вскоре вы начнете замечать, что такие утверждения соответствуют истине.

То время, которое вы тратили на бесполезные беседы с самим собой, переходя от позитивных идей (ориентированных на успех) к негативным (ориентированным на поражение) и обратно — не думая ни о чем действительно важном или конструктивном, — можно использовать по-другому. Вы можете напоминать себе о всех признаках повышения остроты своего зрения, отмечая вещи, которые вы стали видеть яснее, чем раньше, и поддерживая позитивное отношение к процессу улучшения. Оценочные мысли можно заменить конструктивными.

Скажите себе, как хорошо вы относитесь к своему зрению и глазам. Вы не считаете свои глаза плохими — у вас замечательные глаза, которые на какое-то время стали видеть слабее, но теперь они возвращаются в норму.

Любите свои глаза.

Любовь — великий целитель.

Отмечайте, с какого расстояния вы можете разглядеть отдельные кирпичи в стене здания или листья на деревьях и как это расстояние постоянно увеличивается. Вместо того чтобы горевать о том, какое у вас плохое зрение, сфокусируйте мысли на будущем, на состоянии улучшения и на том, как вы будете замечать все больше улучшений.

Насладитесь способностью видеть. Если зрение пока еще не стало ясным, насладитесь восприятием цветов, а когда острота зрения повысится, насладитесь видом деталей. Если бы какое-то время вы были полностью слепым, а потом смогли увидеть то, что видите сейчас, как бы вы восприняли увиденное? С любовью и признательностью.

Обратите внимание на то, что вы думаете о других людях, и спросите себя, являются ли эти мысли позитивными. В каждом человеке всегда можно найти что-нибудь позитивное — и вам следует этим заняться. Когда это превратится в привычку, вы начнете испытывать все меньше напряжения в состоянии бытия и вам будет легче испытывать чувство любви.

Вы можете подумать о ком-то, кто вас любит и желает видеть вас счастливым и здоровым. Отметьте теплое чувство, которое возникает при мысли об этом человеке. После того как вы испытаете это благотворное чувство, напомните себе, что любовь — великий целитель. Скажите себе, что все время, пока вы будете испытывать данное чувство, исцеляющая энергия будет восстанавливать гармонию на всех уровнях. В течение дня такое же чувство будет появляться у вас по отношению к еще большему количеству людей, и вы убедитесь в том, что любовь, которую вы к ним испытываете, оказывает позитивное, исцеляющее воздействие на зрение. Кроме того, ощутить такое количество любви за день в любом случае будет невыразимо приятно.

Позвольте позитивным изменениям полностью проявиться и получить ваше признание. Поощрите их. Черты характера, с которыми вы отождествляли себя прежде, принадлежали тому, кем вы были раньше, а новый человек, которым вы становитесь сейчас, — это тот, кем вы являетесь на самом деле. Пусть прошлое останется в прошлом. Отождествляйте себя только с позитивными качествами, которых в вас становится все больше, и с теми сторонами жизни, которые приносят вам все больше счастья по мере того, как в вас все больше и больше проявляется ваше новое «я».

Будет лучше, если вы станете обсуждать проект улучшения зрения только с теми, кто его поощряет и желает увидеть ваш успех. Те, кто не совсем понимает суть процесса, могут даже попытаться отговорить вас, исходя из того, что сами считают наилучшими побуждениями. Прежде чем обсуждать этот процесс с ними, добейтесь заметной, измеримой степени улучшения. Против реального успеха у таких людей не будет никаких аргументов.

Постоянно настраивайте разум на мысли о том, что ваше зрение все время находится в состоянии улучшения и что это происходит сейчас. В течение всего процесса улучшения перечитывайте как минимум по одной главе книги в день и отмечайте, как ее идеи приобретают все больше смысла и становятся более ясными.

Вы совершаете увлекательное путешествие по областям своего сознания. Вы открываете многомерную природу собственного сознания и постигаете суть взаимоотношений между разумом и телом. Вы проникаете в глубинную природу бытия. Вы обретаете веру в силы и способности собственного разума и воображения.

Такие открытия ведут вас к осознанию того, что для вас нет ничего невозможного, а есть только несколько вещей, которым вы пока еще не успели научиться.

Вы учитесь улучшать зрение и видение, с каждым днем замечая все больше и больше признаков прогресса. Уверенность в том, что вы действительно Можете видеть и что ясность — это естественное состояние вашего бытия, становится все сильнее.

АФФИРМАЦИИ

Каждый день я чувствую себя все лучше и лучше.

Вместо проблем я вижу решения. Я вижу, как у меня все получается.

Процесс улучшения зрения идет легче, чем я думал!

Глава 6

Аффирмации

Что такое аффирмации?

Аффирмации — это позитивные утверждения, которые стимулируют изменения или описывают то, что вы видите, в свете новой реальности. Вы сможете использовать аффирмации пассивно, если будете часто их слушать, постоянно перечитывать и время от времени обдумывать. Если вы станете использовать аффирмации таким образом, они будут производить едва заметный, но конкретный эффект.

В течение какого-то времени ваше сознание будет настраиваться на осмысление этих слов. В конечном счете вы увидите, насколько они соответствуют истине, и аффирмации станут основополагающими убеждениями вашего нового сознания.

В целях ускорения процесса вы можете принять более активное участие в использовании аффирмаций, если заставите свой разум согласиться с ними и заняться поиском свидетельств их истинности.

Возьмем, к примеру, такую аффирмацию: «Мне становится все проще видеть ясно». Чтобы использовать данное позитивное утверждение активно, вы должны в процессе его прослушивания, перечитывания и проговаривания направлять свое внимание на визуальное поле и отмечать качество зрения с позиций надежды. Отмечайте, что с каждым разом вам действительно становится проще видеть. Напоминайте себе, что, несмотря на все трудности, после повторения этой аффирмации в течение определенного периода времени вы больше никогда не будете испытывать былых трудностей, и с нетерпением ожидайте следующего раза, когда вам станет легче. Вскоре вы заметите, что вам становится все проще видеть ясно.

Заменяйте аффирмациями любые неконструктивные мысли. Каждый раз, когда ваше мышление приходит в состояние праздности, вспоминайте какую-нибудь аффирмацию и отыскивайте свидетельство ее справедливости. Когда вами овладевают оценочные мысли, которые не вызывают приятных ощущений, переключайтесь на другой «канал» и думайте об аффирмации, которая напоминает вам о процессе улучшения и улучшает ваше самочувствие.

Когда улучшение зрения становится самым важным из всех событий, которые с вами происходят, мысли стремятся возвращаться к этому процессу постоянно.

Когда вы активно используете аффирмации, описывающие новую реальность, ваш разум полностью с ними соглашается, прыжок в новую реальность может произойти мгновенно. С этого момента новая реальность станет вашей истиной. Вскоре вы привыкнете воспринимать ее как свое новое состояние бытия и откроете другие аспекты нового существа, которое за это время тоже успеет стать лучше.

Далее следует список аффирмации с расширенными пояснениями. Выбирайте ежедневно одну аффирмацию и используйте ее в течение всего дня как можно чаще. Вы увидите, какой эффект она принесет. На следующий день используйте другую. Продолжайте этим заниматься, пока не восстановите ясность зрения и процесс улучшения больше не будет нуждаться в подтверждении. В результате вы не только узнаете, что способны хорошо видеть, но и на самом деле будете хорошо видеть.

АФФИРМАЦИИ, КОТОРЫЕ СТИМУЛИРУЮТ ПРОЦЕСС ИЗМЕНЕНИЙ

1. Мое зрение улучшается прямо сейчас.

Это означает, что улучшение зрения — это не что-то такое, чего вы ожидаете в будущем, а то, что происходит в вашем сознании сейчас — нечто связанное с процессом улучшения. Изменения могут быть заметными или нет, но они действительно происходят сейчас. Если вы пока еще не замечаете их, знайте, что пройдет совсем немного времени и эти улучшения перешагнут порог, за которым они станут явными и очевидными.

2. Я выбираю ясность.

Неясность зрения отражает состояние неясности на других уровнях. Вы это осознаете и подтверждаете свое решение заменить неясность ясностью на всех уровнях. Вы готовы сделать это вашим сознательным выбором в любой ситуации. В ситуации, которая связана с выбором между ясностью и неясностью, вы выбираете ясность, то, что для вас является истинным. Вы видите, насколько это для вас полезно, и другие тоже одобряют ваш выбор. Вы выбираете необходимость увидеть то, чего избегали раньше. В момент выбора — момент истины — вы выбираете ясность и то, что для вас является истинным.

3. Я осознаю, что такое ясность, и каждый день испытываю ее все чаще.

Осознание неясности предполагает понимание того, что такое ясность. Разве можно признать что-то неясным, если вы не знаете, что такое ясность? Вы подтверждаете, что понимание этого и осознание ясности все больше и больше внедряются в ваше сознание и что каждый день, включая сегодняшний, вы все чаще отождествляете себя с ними.

4. Я помню состояние ясности и возвращаюсь к нему.

До того как ваше зрение стало неясным, оно было ясным. Память о состоянии ясности заложена в сознание. От вас требуется не открыть, а, скорее, вспомнить, что такое ясность, позволить ей вернуться и распознать процесс ее возвращения в тот момент, когда он будет происходить.

5. Я замечаю, что каждый день вижу все яснее.

Эта аффирмация означает, что вы не только осознаете, что зрение стало лучше, но и напоминаете себе об этом, замечая вещи, которые сегодня видите яснее, чем вчера. Вы сознательно направляете внимание на процесс улучшения.

6. Я знаю, что сейчас могу видеть ясно.

Вы подтверждаете осознание того, что обладаете способностью хорошо видеть. Даже в те моменты, когда вы видите не совсем отчетливо, вы знаете, что можете — обладаете способностью — хорошо видеть. Когда вы видите отчетливо, эти же слова приобретают другое значение. В такие моменты вы понимаете, что приобретаете опыт ясности. Вы не только подтверждаете свою способность хорошо видеть и осознание того, что эта способность существует внутри вас в данный момент, но в то же время словами «сейчас я могу видеть ясно» подтверждаете, что испытываете состояние ясности зрения прямо сейчас. Это двойное значение ускоряет процесс приобретения опыта ясности ожиданием немедленного получения свидетельств истинности этого утверждения.

7. Я знаю, что получаемый мною опыт приведет меня к ясности зрения.

Вы знаете, что когда-нибудь в будущем ваше зрение будет ясным постоянно. Кроме того, все, что вам предстоит испытать до того момента, послужит информацией, которая и приведет вас к ясности. Даже опыт состояния неясности послужит напоминанием о том, что такое ясность. Помимо этого, вам станут понятны взаимоотношения между тем, что вы испытываете в своей жизни, и тем, что происходит со зрением. Это понимание ускорит процесс возвращения ясности зрения и состояния полной ясности сознания.

8. Я принимаю новые способы мышления и видения, которые соответствуют состоянию ясности.

Вы осознаете, что прежние способы мышления и видения были для вас непригодными, и подтверждаете свою готовность освободиться от них ради состояния ясности и отождествить себя с новыми способами мышления и видения. Искаженная реальность с целью защиты потеряет смысл — ее заменит ясность.

9. Принятие и любовь ведут к ясности.

Эмоциональное принятие того, каким вы являетесь на самом деле, и того, что для вас является истинным, — это один из аспектов ясности. Кроме того, это необходимый первый шаг в процессе изменений. Способность видеть себя таким, какой вы есть, и видеть других такими, какие они есть на самом деле, открывает путь к принятию, т. е. к любви. Избавление от напряжения, вызванного суждениями, ожиданиями и ложными восприятиями, открывает путь для возвращения ясности.

10. Я принимаю то, что вижу, и поэтому вижу яснее.

Беспокойство о качестве зрения, а также неприятие того, что находится в вашем поле зрения, усиливают напряжение, которое, в свою очередь, вызывает и сохраняет неясность зрения. Эмоциональное принятие того, что вы видите, снимает напряжение, способствует расслаблению и оказывает позитивное воздействие на зрение. Готовность увидеть и эмоционально принять то, что является истиной, не пытаться ее отрицать или опровергать, также способствует снятию напряжения и возвращению ясности.

11. Мне становится все проще видеть ясно.

Чем больше вы узнаете о себе, тем легче вам применять новые знания. Чем больше вы работаете с предложенными методиками и идеями, тем легче идет процесс их освоения, а также процесс изменений в целом. Вы подтверждаете, что заметили постоянно возрастающую легкость. Вы видите, что процесс возвращения к ясности оказывается не таким трудным, как вы думали.

12. Я позволяю себе быть настоящим и наблюдаю за тем, как зрение становится ясным.

Раньше вы не позволяли себе быть настоящим. Теперь, когда вы разрешили себе быть таким, то стали замечать, как зрение проясняется. Вы можете просто сфокусировать внимание на том, чтобы быть настоящим и наблюдать за тем, как это будет отражаться на вашем зрении.

13. Мне все больше нравится быть самим собой и ясно видеть.

Раньше вам было неудобно быть самим собой; возможно, вы считали, что это ни к чему хорошему не приведет. Но теперь, когда вы все чаще руководствуетесь пожеланиями истинного «я» (и видите, что ничего плохого в этом нет), это начинает вам все больше нравиться. Кроме того, вы с удовольствием испытываете состояние ясности зрения, которое все еще является для вас чем-то новым.

14. Мой разум устремляется в окружающий мир и приносит мне любую информацию, необходимую для восстановления ясности зрения.

Вы поставили перед разумом конкретную задачу и готовы увидеть результаты ее выполнения. Вы подтверждаете вашу веру в данный процесс и знаете, что любая информация, которой обеспечит вас разум, может быть использована для улучшения зрения.

15. Сегодня я смогу видеть ясно.

Вы обладаете способностью видеть ясно прямо сейчас и осознаете, что сегодняшний день может оказаться тем днем, когда вы сможете испытать состояние полной ясности зрения и признать его естественным. Идея о том, что на все нужно время, ограничивает возможности личности и, так же как прочие ограничительные концепции, является непродуктивной. Нет никаких причин, по которым процесс улучшения должен потребовать много времени. Реализация надежд может произойти уже сегодня. Уже сейчас может наступить пробуждение. Уже сегодня вы можете обрести ясное зрение.

16. Каждый день я чувствую себя все лучше и лучше.

Эта аффирмация подтверждает улучшение состояния вашего здоровья, возвращение к ясности, естественному состоянию равновесия и целостности, а также вашу решимость в полной мере насладиться позитивными аспектами жизни. Вы познаете себя, решаете проблемы, проводите работу в позитивном направлении и видите положительные результаты. Помимо прочих приятных вещей, состояние зрения и видения также непрерывно улучшается.

АФФИРМАЦИИ, КОТОРЫЕ ОПИСЫВАЮТ НОВУЮ РЕАЛЬНОСТЬ

17. Я вижу яснее, когда расслаблен и сосредоточен.

Вы замечаете взаимосвязь между состоянием разума и степенью ясности зрения. Вы понимаете, что один из аспектов ясности зрения — симптом состояния ясности — заключается в необходимости быть расслабленным и сосредоточенным, но не в течение коротких периодов сознательной релаксации, а во всем способе бытия, с которым вы можете себя отождествить.

18. Я вижу ясно, когда нахожусь здесь и сейчас.

Вы видите, что состояние ясности, которое вы испытываете все чаще, возникает, когда вы фокусируете внимание на опыте текущего момента времени, а не на мыслях, восприятиях и заботах о прошлом или будущем. Состояние ясности зрения сопровождается ощущением полного присутствия.

19. Ясность существует здесь и сейчас.

Вы видите, что восприятия прошлого и будущего могут стать препятствием на пути к ясному видению того, что происходит в настоящем. Кроме того, вы видите, что вам не нужно дожидаться ясности — она доступна в любой текущий момент.

20. Ясность — это мое естественное состояние.

Ясность не является чем-то экстраординарным; это ваше новое обычное состояние. Состояние неясности несвойственно вашему настоящему «я». Когда вы испытываете состояние ясности, то являетесь тем, кто вы есть на самом деле. Когда вы испытывали состояние неясности, то не были самим собой. Сейчас вы отождествляете себя с состоянием ясности, и возвращению к ясности естественным образом сопутствует возвращение к равновесию на всех уровнях, что позволит вам быть таким, какой вы в действительности.

21. Ясность — это то, что является для меня истиной.

Если после обдумывания какой-то идеи вы испытаете состояние ясности зрения — пусть даже на короткое время, это свидетельство того, что ясность зрения открыла вам индивидуальную истину: то, что является для вас настоящим, и того, кем вы являетесь в действительности. К тому же это послужит подтверждением того, что вы признаете ясность своим истинным и естественным состоянием, позволяющим вам быть тем, кто вы есть на самом деле.

22. Я наслаждаюсь ясностью зрения.

Испытывая состояние ясности зрения, вы подтверждаете, что взаимоотношения с данным состоянием доставляют вам радость. Вы подтверждаете, что испытываете удовольствие в те моменты, когда зрение становится ясным, и все больше времени занимаетесь тем, что приносит вам наслаждение. Этим достижением, которым вы можете гордиться, является возвращение природного таланта, который вас радует.

23. Я вижу, что у меня все отлично получается.

Вы подтверждаете свою способность видеть совершенство. Возможность увидеть совершенство в жизни позволяет вам увидеть совершенство и в поле вашего зрения. По мере того как это восприятие снимает напряжение в вашем сознании, вы обретаете возможность видеть совершенство — как в прямом, так и в переносном смысле. Вы подтверждаете веру в позитивную реальность. Чем чаще вы будете напоминать себе об этом, тем чаще вы будете это видеть.

24. Мне нравится, когда я вижу ясно.

Вы подтверждаете не только удовольствие от возможности хорошо видеть, но и признание того факта, что в момент ясности зрения вы находитесь в таком состоянии бытия, которое называется любовью. Вы подтверждаете связь между чувством любви, которое ощущаете, и состоянием ясности, которое испытываете.

25. Ясность — это свобода и возможность быть настоящим.

Вы подтверждаете, что быть настоящим — значит находиться в состоянии ясности и что отсутствие возможности быть настоящим не позволяло вам быть свободным. Когда вы являетесь настоящим и, следовательно, свободным, то испытываете состояние ясности.

Кроме того, вы подтверждаете существование связи между свободой и состоянием ясности.

26. Сейчас я вижу лучше.

Вы оцениваете качество зрения в данный момент и отмечаете те аспекты ясности, которые связаны со степенью концентрации ваших восприятий на том, что происходит здесь и сейчас. Кроме того, вы подтверждаете, что ваше зрение улучшилось и что вы контролируете процесс улучшения. Вы также подтверждаете свою способность мыслить яснее и понимать все лучше, чем раньше.

27. Я вижу яснее, чем раньше.

Вы замечаете повышение ясности зрения, сознательно напоминая себе о вещах, которые сейчас вы можете видеть яснее, чем раньше. Вы контролируете процесс улучшения и способны отмечать конкретные примеры и случаи повышения ясности.

28. Сегодня я собираюсь увидеть любовь.

С помощью этой аффирмации вы настраиваете себя на то, что сможете увидеть любовь, которая всегда вас окружала, но на которую раньше вы не обращали никакого внимания. Когда у вас это получится, вы сможете освободиться от старых восприятий и на собственном опыте убедиться в эффективности воздействия любви на сознание и зрение. Вы будете осознанно направлять свое внимание на любовь — и на способ ее выражения — во всех ситуациях.

29. Когда я занимаюсь тем, чем действительно хочу заниматься, всегда происходит что-нибудь замечательное.

Вы не только подтверждаете позитивное воздействие возможности быть настоящим, но и напоминаете себе, что в этом нет ничего необычного — просто так и должно быть. Вы все больше доверяете этому состоянию и стимулируете в себе процесс возвращения к нему. Вы видите, что можете себе доверять, что это всем нравится и всем идет на пользу.

30. Я доверяю своему настоящему «я» и вижу ясно.

Этим вы подтверждаете не только веру в себя и в позитивное воздействие возможности быть самим собой, но также то, что верность настоящему «я» положительно сказывается на ясности зрения. Вы демонстрируете решимость увидеть то, что является для вас истинным, и отмечаете повышенную ясность зрения в момент выполнения этого решения. Вы замечаете, что в те моменты, когда видите ясно, вы доверяете своему настоящему «я».

ДРУГИЕ АФФИРМАЦИИ

Запишите свои мысли по поводу этих аффирмации и отметьте, какое значение они имеют для вас.

Я вижу, как наступает состояние ясности.

Сегодня я почувствую, как зрение станет ясным.

По мере того как я «очищаю» свою жизнь, мое зрение улучшается.

Мое зрение улучшается сейчас.

Я свободен!

Мое зрение продолжает улучшаться по мере того, как я привыкаю к новому состоянию сознания.

Я вижу, как сделать так, чтобы у меня все получилось.

Процесс улучшения зрения оказывается не таким сложным, как я думал.

Я знаю, что могу ясно видеть без очков.

ДРУГИЕ АФФИРМАЦИИ

Познакомьтесь с усилителями аффирмаций — специальными позитивными утверждениями, усиливающими эффективность всех других аффирмаций, которые им предшествуют.

Я согласен с этим утверждением,

или

Я согласен с этими утверждениями.

В дополнение к тому, что вы будете использовать одну аффирмацию в день, периодически обдумывать ее в течение дня и напоминать себе о том, насколько она соответствует истине, перечитывайте весь список позитивных утверждений утром и вечером перед сном. Краткий список аффирмаций, без расширенных пояснений, предназначенный для быстрого и удобного применения, можно найти в конце книги.

Пусть первой мыслью в начале каждого дня становится аффирмация. Так вы сможете настроить себя на наблюдение за тем, как улучшается зрение, и на возможность испытать состояние ясности. В результате вы создадите в своем сознании позитивную predisposedность на весь день.

Вот еще один усилитель affirmаций, который используется перед каждой affirmацией или после нее:

Аффирмации всегда приносят успех.

АФФИРМАЦИИ

Мне все проще видеть ясно.

Я согласен с этим утверждением.

Аффирмации всегда приносят успех.

Глава 7

Визуализация

ЧТО ТАКОЕ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ?

Это процесс воображения — создания картин в вашем разуме. Мы занимаемся этим постоянно. Используя идею о том, что визуализация повышает вероятность реализации воображаемой картины, мы можем сознательно использовать данный механизм для исцеления — и даже для создания любого будущего, какого пожелаем.

Визуализации, так же как аффирмации, применяются главным образом с двумя целями: увидеть конечный результат и познакомиться со средствами его достижения.

КАК УВИДЕТЬ КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

В процессе улучшения зрения займитесь визуализацией (мысленным представлением) картины, которая откроется вам, когда зрение на самом деле станет ясным. Если вы относитесь к процессу улучшения зрения серьезно, тогда должны быть уверены в том, что в какой-то момент будущего ваше зрение действительно станет ясным — так почему бы вам не представить, на что это будет похоже?

«Нарисуйте» такую сцену, в которой вы используете зрение так, чтобы доставить себе удовольствие, например восхищаетесь прекрасным закатом, смотрите кинофильм, отмечая ясность восприятия деталей, или без труда читаете книгу. Отметьте тот факт, что вы видите ясно без очков или контактных линз, и в полной мере насладитесь этим обстоятельством.

Не смотрите на воображаемую сцену «со стороны», а постарайтесь увидеть ее глазами героя, роль которого вы в ней играете. Отнеситесь к этой сцене как к уже свершившемуся факту. Это уже произошло — в будущем. Такая визуализация напоминает просмотр кинофильма, конец которого заранее известен. Иначе говоря, конец фильма уже есть на пленке, и его не изменить.

Пример

Представьте себя в будущем, когда зрение станет ясным, в кабинете офтальмолога днем, когда ярко светит солнце, и вы чувствуете себя великолепно. Вы видите все совершенно ясно и улыбаетесь, поскольку представляете удивленное выражение лица врача, когда он обнаружит, что ваше зрение стало нормальным.

Вас вызывают, и вы бодрым шагом входите в кабинет для обследования. Вы уверены в способности видеть, потому что на самом деле видите все совершенно, ясно.

Во время обследования вы видите проверочную таблицу яснее, чем когда-либо раньше. Затем вы замечаете удивленное выражение лица врача. Все происходит именно так,

как вы себе представляли. Вы слышите, как он говорит: «Я не понимаю, как такое может быть, но ваше зрение стало намного острее по сравнению с прошлым разом. Возможно, мы ошиблись, когда выписывали вам рецепт, потому что очки определенно сильны для вас сейчас».

Вы благодарите врача и знаете, что переживаете сцену, которую сами создали.

Примечание. С каждой новой визуализацией этой сцены в будущем вы будете все больше приближаться к ее реализации.

КАК УВИДЕТЬ СРЕДСТВА ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ

Вы можете сделать это на физическом и/или перцептивном уровне. Спросите себя, какими будут физические средства улучшения зрения? Что будет происходить на физическом уровне, например с вашими глазными мышцами? И какие изменения в восприятии будут происходить во время процесса улучшения?

Физические средства

Вы знаете, что напряжение в определенных глазных мышцах напрямую связано с вашим видом нарушения зрения. Схемы глаза и конкретных мышц, влияющих на рефракцию, можно найти в начале книги. Выделяйте каждый день немного времени на то, чтобы мысленно нарисовать эти мышцы и/или почувствовать их. Каждый раз представляйте, как они расслабляются, как уменьшается напряжение, глазное яблоко все больше приближается к своей естественной форме — идеальной для нормального зрения. Представляйте, что после завершения упражнения глазное яблоко и мышцы глаза оказываются чуть ближе к своей естественной форме, чем в начале упражнения, и в следующий раз начинайте сеанс визуализации с этого улучшенного состояния. Работайте с тем, в возможность чего вы можете поверить, и всегда убеждайте себя в том, что зрение улучшилось — пусть даже улучшение едва заметно или пока еще только приближается к уровню, на котором вы сможете его заметить. Гоните прочь все сомнения. Поверьте в то, что улучшение — это неоспоримый факт. В дальнейшем вы увидите все больше реальных свидетельств.

Перцептивные средства

Проблемы, с которыми вы пытаетесь справиться, — это в конечном счете всего лишь восприятия — субъективные аспекты сознательного опыта. Вы можете представить, что ясно видите размытую картинку, располагающуюся перед вами, словно между вами и ней стоит рассеивающий экран, через который вы ее видите. Вы очень ясно видите размытое изображение — настолько ясно, что можете считать свое зрение нормальным, хотя на самом деле оно пока таким не является. Выделяйте каждый день немного времени на то, чтобы отполировать рассеивающий экран или снять с него тонкий поверхностный слой, чтобы ясно увидеть образ, степень рассеивания которого чуть-чуть уменьшится, другими словами, он станет чуть более ясным. Опять же, работайте с тем, в возможность чего вы можете поверить, и истолковывайте возможные сомнения в свою пользу. Поверьте в то, что улучшение — это неоспоримый факт. В следующий раз начинайте сеанс визуализации с нового, улучшенного состояния.

Продолжайте до тех пор, пока не испытаете полную ясность зрения.

АФФИРМАЦИИ

Я вижу яснее, чем раньше.

*Мой разум устремляется в окружающий мир
и приносит мне любую информацию,*

необходимую для восстановления ясности зрения.

Я знаю, что сейчас могу видеть ясно.

Глава 8

Метапрограммирование

Метапрограммирование — это процесс перепрограммирования разума на создание новых восприятий и систем убеждений с целью построения новой реальности — новой парадигмы. Это особая область применения аффирмаций в условиях глубокой релаксации как средства, позволяющего глубоко укоренять идеи в вашем сознании.

Один из очень эффективных способов введения человека в особенно глубокие состояния ментальной релаксации, который оказывает положительное воздействие на зрение, заключается в использовании физической релаксации. Когда тело расслабляется, разум также входит в состояние релаксации.

По мере того как расслабляются тело и разум, расслабляются и глаза. Частота мозговых волн изменяется и переходит от нормального ритма (который известен как бета-диапазон и составляет от 14 до 21 колебания в секунду) к более расслабленному (альфа-диапазон — от 7 до 14 колебаний в секунду). Альфа-ритм способствует приведению разума в творческое состояние, которое облегчает процесс визуализации и помогает добиться более значительных результатов. Кроме того, в этом состоянии вы можете позволить себе проявить повышенную восприимчивость к внушению тех концепций, которые принесут пользу и послужат осуществлению ваших целей. Это состояние ускоряет процесс обучения и усиливает способность к визуализации. Эффективность такой визуализации и используемых аффирмаций также резко повышается.

На этом уровне сознания разум намного лучше контролирует тело (вспомните о замечательных физических достижениях йогов, для которых альфа-ритм является обычным состоянием), которое с большей легкостью реагирует на создаваемую им реальность. Это состояние (не являющееся состоянием транса) может сопровождаться сильным расслаблением, которое ранее вам не приходилось испытывать, либо незначительными движениями век или глазных яблок (быстрыми движениями глаз).

Метапрограммирование может быть пассивным или активным.

В процессе пассивного метапрограммирования вы должны войти в состояние глубокой релаксации и слушать аффирмации, возможно даже не осознавая, что вы их слышите. Другими словами, вы можете чувствовать себя словно во сне, но при этом часть вашего сознания все же будет слышать произносимые слова, и они произведут необходимый эффект. Хорошим примером пассивного метапрограммирования может служить прослушивание во сне кассеты с записью сеанса направленной релаксации.

Усилить воздействие метапрограммирования можно в состоянии гипноза, когда человек позволяет ввести себя в состояние еще более глубокой релаксации, частота мозговых волн при которой понижается до тета-ритма (4—7 колебаний в секунду).

В процессе активного метапрограммирования вы должны сами вывести себя на глубинные уровни сознания — с полным осознанием собственных действий, — а затем напомнить себе об аффирмациях. Во время данной процедуры вам нужно искать и находить основания для признания этих утверждений, т. е. убедиться в том, что они соответствуют истине.

Существует вариант, когда вы можете ввести себя в состояние релаксации, но при этом отдавать отчет о происходящем, чтобы осознанно согласиться с утверждениями. Такая форма метапрограммирования называется полуактивной.

В конце данной книги вы найдете несколько упражнений на метапрограммирование (см. часть IV, упражнение III, «Прогрессивная релаксация»). Их можно записать на кассету на фоне расслабляющей музыки или звуков природы и использовать для пассивного или полуактивного метапрограммирования.

После того как вы хорошо освоите эти упражнения, вам не составит труда вводить себя в состояние релаксации без помощи пленки, т. е. процесс улучшения на этом не закончится!

В то время как позитивное мышление применяется на всех уровнях и во всех состояниях сознания, аффирмации и визуализации особенно эффективны, когда они используются в расслабленном состоянии сознания, характеризующемся большей степенью расслабления, чем та, которую вы считаете для себя «нормальной». Поэтому прежде, чем заняться применением этих методов, потратьте немного времени на то, чтобы обрести более расслабленное состояние сознания.

МЕСТА РЕЛАКСАЦИИ

Выбор способа релаксации зависит только от вашего желания. Рекомендуется положение сидя, чтобы ненароком не уснуть. Иногда бывает достаточно просто сосчитать от 10 до 1, ощущая, как с каждой цифрой усиливается степень расслабленности. Это отчасти напоминает спуск на лифте к самым глубоким состояниям разума, когда уменьшающиеся цифры показывают вам, какого уровня релаксации вы достигли. В результате вы окажетесь на определенном уровне, в том «месте» вашего сознания, которое сочтете идеальным для этих упражнений.

Вполне возможно, что если вы сделаете три медленных, глубоких вдоха и почувствуете все большее расслабление после каждого выдоха, то добьетесь того же эффекта и попадете в то же «место». В любом случае вы будете знать, что сейчас, когда вы работаете на вашем «месте», упражнения окажутся особенно действенными.

Кроме того, вы можете вспомнить реальное место, где вам удавалось достичь самой глубокой релаксации или которое вы только можете вообразить, а затем представить себя там и ощутить расслабленное состояние, которое испытывает находящийся там разум. Будет лучше, если вы всегда будете отправляться в одно и то же «место», чтобы вам было легче отождествлять себя с необходимым состоянием сознания и чувствовать, как оно становится все более привычным.

Для того чтобы — в целях метапрограммирования — направить себя к более глубоким уровням сознания, которые характеризуются еще большей степенью расслабленности, вы можете использовать физическую релаксацию как способ войти в состояние ментальной релаксации. Для начала закройте глаза, а затем последовательно расслабьте пальцы ног, ступни, лодыжки и т. д., пока не приведете в состояние физической расслабленности все части тела, включая кожу головы.

К тому времени, как вы расслабите кожу головы, вы почувствуете себя более расслабленным, чем были раньше. В этот момент скажите себе, что вы находитесь в таком расслабленном состоянии разума, что можете перепрограммировать сознание с оптимальной эффективностью.

Поскольку слова, которые вы используете для описания собственного опыта, создают реальность, ваше состояние окажется именно таким, какое в данный момент необходимо.

Затем вы можете использовать любые аффирмации и визуализации, которые считаете самыми подходящими.

В конце процедуры напомните себе, что когда вы откроете глаза, то заметите явное улучшение зрения. Постарайтесь заметить его, даже если оно продлится очень

короткое время или окажется едва заметным. К тому же в вашем конкретном случае это изменение может оказаться явным и длительным.

Откройте глаза и отметьте, насколько лучше вы видите.

Если вы каждый день будете проводить некоторое время в расслабленном состоянии разума, то постепенно заметите позитивный накопительный эффект. Вы увидите, что ваш способ бытия и взаимодействия с людьми станет более расслабленным, а также почувствуете в себе намного больше энергии.

Вы станете более сосредоточенным и начнете избавляться от накопленных за долгое время последствий стресса.

Кроме того, вы заметите, что возвращение к состоянию равновесия на всех уровнях будет сопровождаться ослаблением и исчезновением симптомов, не имеющих прямого отношения к зрению.

Вы будете использовать разум как инструмент, который поможет изменить самого себя и ускорит процесс изменения восприятий на многих уровнях. Отмечайте эти изменения. Ожидайте их с нетерпением. Предоставляйте себе любую возможность их испытать. Встречайте их с радостью.

Каждый раз, когда вы осознаете что-нибудь новое, говорите: «Я вижу». Каждый раз, когда вы найдете в чем-то смысл, говорите: «Теперь мне ясно». Отмечайте, как возрастает степень вашей ментальной ясности и крепнет позитивное отношение к жизни. Вы станете видеть намного яснее на каждом уровне, и вам понравятся эти изменения в себе самом и в том, что вы видите вокруг.

АФФИРМАЦИИ

Я вижу яснее, когда расслаблен и сосредоточен.

Я позволяю себе быть настоящим и наблюдаю, как мое зрение становится ясным.

Я наслаждаюсь ясностью зрения.

Глава 9

Разговаривайте с самим собой

Самая важная часть процесса улучшения заключается в том, чтобы постоянно убеждать себя в происходящем улучшении зрения и делать это до тех пор, пока вы полностью не поверите в данное утверждение. Для этого придется много разговаривать с самим собой — в конце концов, иногда это единственная возможность побеседовать с умным человеком!

В плане создания новой реальности вы уже поставили перед собой цель и решили, что будет в ней истинным — ваше зрение станет более ясным. Это первый из трех шагов, упомянутых в главе 4. Теперь вы должны продолжить укрепление своего восприятия того, что это происходит сейчас (шаг 2), до тех пор, пока не будете знать, что это действительно так и что для вас процесс успешно завершен (шаг 3).

Знание — это одно из состояний разума, ощущение уверенности, для существования которого не нужны внешние свидетельства, а только решение, принятое в вашем сознании.

Существует два вида «знания», на которые мы можем опереться. Первый — это знание того, что процесс улучшения идет успешно и непрерывно и что он гарантирует конечный результат.

Второй — это знание того, что процесс завершен и больше не требует постоянных усилий. Чтобы пробудить такое ощущение, можно использовать свидетельства из внешнего мира, такие как результат проверки зрения.

Для создания и сохранения первого вида знания вам нужно непрерывно поддерживать восприятие того, что процесс улучшения происходит сейчас — не только в ваших мыслях (потому что, если вы будете жить только в мыслях, это мешает вам присутствовать в настоящем моменте), но и в отношениях с тем, что происходит вокруг вас.

В мыслях вы будете прогрессировать в позитивном направлении, отыскивая основания для того, чтобы все больше и больше убедить себя в успехе программы. Вы должны постоянно повторять про себя следующее:

>> Если это могут сделать другие люди, я тоже смогу.

>> У каждого из нас в распоряжении один и тот же механизм — наше сознание, — который делает все, на что мы его запрограммируем.

>> Если это было сделано однажды, это можно будет сделать снова.

>> То, что может сделать один человек, сможет сделать и любой другой.

>> Вопрос не в том, смогу ли я это сделать, а, скорее, в том, как я смогу это сделать.

>> У меня есть необходимые инструменты, и я делаю это сейчас.

По мере того как вы будете этим заниматься, ощущение уверенности будет непрерывно усиливаться. В то же время очень важно видеть, что происходит вокруг вас сейчас — в постоянном настоящем моменте времени, где вы живете в течение всего дня, — и использовать вещи, которые вы делаете в настоящем, для позитивного программирования своего разума.

В качестве инструмента позитивного программирования можно использовать, например, процесс принятия пищи. Вот как вы можете построить убедительную логическую цепочку: «Мое тело с помощью сигнала — аппетита — попросило меня об этой еде, и поэтому ее можно считать именно тем видом пищи, который нужен моему телу для улучшения зрения. Возможно, в этой еде содержатся как раз те витамины и минералы, которые необходимы для процесса улучшения. Эта пища помогает мне лучше видеть. Мое тело всегда просит именно то, что ему нужно. Выполняя его пожелания, я ускоряю процесс исцеления. У каждого человека разные потребности, и моему телу эта еда нужна сейчас. Поскольку мне она нравится, я часто включаю ее в рацион и тем самым доставляю телу то, что ему нужно получить и использовать. Каждый прием пищи укрепляет мое здоровье и помогает улучшить зрение».

Когда вы будете выводить из организма отходы жизнедеятельности, можно сказать себе: «Сейчас из моего тела выходят ненужные отходы и токсины, и оно возвращается в естественное состояние равновесия. Система выведения работает превосходно, и поэтому результатом каждого акта выведения отходов становится укрепление моего здоровья и улучшение ясности зрения».

Чем бы вы ни занимались в течение дня, можете говорить себе: «Это как раз то, что помогает мне лучше видеть». Когда вы просто расслабляетесь, можно напомнить себе: «Релаксация — это как раз то, что мне сейчас нужно. Когда я расслабляюсь, мои мысли проясняются, а тело и сознание избавляются от стресса и напряжения. То же самое происходит с глазными мышцами, которым пришлось перенести слишком большое напряжение. Поэтому каждый миг релаксации помогает мне укрепить здоровье и

улучшить зрение. Я смогу смотреть более расслабленно и позитивно. Собственно говоря, я уже сейчас смотрю на все более расслабленно и позитивно».

Когда вы наслаждаетесь тем, что видите, вам следует радоваться тому, что вы способны видеть, и не испытывать разочарования по поводу плохого качества зрения. Вы можете сказать: «Картина, на которую я сейчас смотрю, действительно прекрасна», или «Мне нравится, как выглядит эта девушка. Какие восхитительные волосы».

Направляйте внимание на то, что радует ваш глаз, а не на то, что не доставляет ему радости. Вы можете сказать: «Мне нравится смотреть, как играют дети», или «Меня восхищает эта архитектура», или «В какой симпатичный цвет окрашена эта стена», или «Сегодня я выгляжу просто потрясающе». Будьте благодарны своему зрению.

Разговаривайте с собой, чтобы усилить свое присутствие в каждом настоящем моменте, в том месте и времени, где вы находитесь. Вы можете сказать: «Здесь я чувствую себя в безопасности. Мне ничто не мешает быть самим собой и делать то, что мне хочется», или «Мне действительно очень нравится общаться с этими людьми», или «Чем мне действительно хочется заняться сейчас? Что меня на самом деле интересует? Что предлагает мне текущий момент?». Это поможет вам почувствовать свое полное присутствие в настоящем.

В отношении ситуаций, с которыми вам было трудно справиться, вы можете сказать: «Я больше не буду идти на поводу у прошлых предрассудков и суждений. Я хочу взглянуть на мир по-новому и увидеть, что является истинным сейчас. В конце концов, мне необходим свежий взгляд. Я открыт для новых восприятий и новых способов видения. Я готов узнать то, что сейчас для меня является истинным, но не с чужих слов, а убедиться в этом на собственном опыте текущего момента». Помните, что когда вам что-то говорят, то вы не знаете, так ли это на самом деле. Лишь собственный непосредственный опыт может сказать, что на самом деле является для вас истиной.

Все мысли и слова, которые вы адресуете самому себе, должны стимулировать процесс, через который вы сейчас проходите. Когда у вас есть цель, которая в течение какого-то времени является для вас самой важной в жизни, тогда все события вокруг вас оказываются тем или иным образом связанными с осуществлением этой цели. Вам остается только напоминать себе об этом, поставить процесс под контроль собственного сознания. Постарайтесь понять, что все происходящее вокруг вас — это ответы на вопросы, поставленные перед сознанием.

Это немного похоже на сон при не полностью выключенном сознании — вы видите сон, но при этом понимаете, что спите. Сначала приходит осознание личности главного персонажа сна (самого себя). Кажется, что вам показывают сон, сюжет которого создан другим сознанием, но, разумеется, это всего лишь другой аспект вашего собственного сознания — сознания спящего. Вы как персонаж сна способны вступить в общение со сном, сказав ему; «Сон, который я вижу, послушай меня. Я знаю, что ты продукт моего сознания. Я хочу, чтобы ты изменился так, чтобы произошло это». По вашему требованию сон начнет меняться в соответствии с тем, в возможность чего вы позволите себе поверить. Процесс изменения будет длиться до тех пор, пока вы не увидите, как сон развернет перед вами картину исполнения желаний.

Иногда сон может предлагать вещи, о которых вы не просили, но то, что вы увидите, сделает вас счастливым. При этом сон спросит вас: «Тебе это нравится?» Тогда вы сможете ему ответить: «Да, спасибо». Сон примет облик другого существа, с которым вы ведете общение, с отличным от вашего уровнем интеллекта. Диалог с иным интеллектом вызовет у вас ощущение того, что вы никогда не остаетесь в одиночестве, что рядом всегда есть существо, с которым вы можете поговорить, которое всегда на вашей стороне и которое искренне заинтересовано в вашем счастье, благополучии и самореализации.

Поскольку сон — это продукт вашего сознания, он представляет собой другой аспект вашего «я», ваше высшее сознание. Несмотря на то что многие люди считают его внешним воплощением сознания и называют универсальным сознанием, Богом или Святым Духом, на самом деле это глубинная часть вашего существа, и вы убедитесь в этом во время дальнейшего общения с ним.

Когда вы станете уделять все больше и больше внимания взаимоотношениям между вашими внутренними мыслями и желаниями, с одной стороны, и внешним сном — с другой, у вас возникнет и начнет усиливаться ощущение веры в правильную направленность, а также ваши поступки в нем. Страх и чувство вины превратятся в бесполезные процессы, которые потеряют всякий смысл, а духовная природа вашего существа станет все более очевидной. В результате вы сможете увидеть свои истинные намерения и узнать, что события и факты вашей жизни являются частью совершенного процесса открытия желаний. Совершенство станет очевидным.

Затем вы сможете увидеть личность главного персонажа сна (самого себя) с другой точки зрения, с точки зрения сна (или вашего духа), и посмотреть на собственную личность с ее прежним ограниченным мировоззрением, проникнуться к ней сочувствием и лучше понять ее болевые точки. После этого вы сможете точно так же посмотреть на других существ, каждое из которых живет в собственном сне и наблюдает за исполнением решений, принятых в глубине его сознания. Вы будете с сочувствием и пониманием наблюдать за тем, как человеческие существа взаимодействуют друг с другом словно детали сложного, но при этом совершенного механизма. После того как вы примете данную точку зрения, старые напряжения, вызванные непониманием, покинут ваше сознание и тело. Ясность и равновесие вернутся к вам на всех уровнях.

Вот увидите.

АФФИРМАЦИИ

Я вижу, что у меня все отлично получается.

Я знаю, что ощущения приведут меня к ясности зрения.

Мое зрение продолжает улучшаться по мере того, как я привыкаю к новому состоянию сознания.

Часть III

Другой способ бытия

Глава 10

Овладевайте силой

Овладение силой, которая дает вам право быть тем, кто вы есть на самом деле, и жить в соответствии с тем, что является для вас истиной, обязательно предполагает овладение свободой быть самим собой. Часто обороты речи, образ мышления и манеры поведения выражают вашу готовность поступиться собственной силой и свободой — обычно ради того, чтобы к вам отнеслись с любовью и симпатией. Ваши слова, даже произнесенные мысленно, и ваши поступки говорят о том, что вы отдаете себя в подчинение другим.

Например, когда вы говорите или думаете: «Этот человек заставляет меня злиться», — то признаетесь в собственном бессилии и даете этому человеку право решать, когда вам следует разозлиться. Поэтому будет гораздо лучше, если вы скажете что-нибудь вроде: «Я злюсь, когда этот человек так поступает». Данная формулировка означает,

что вы сами приняли решение разозлиться, а также то, что вы можете выбрать, какие чувства при этом испытывать.

Никто не может «заставить» вас испытывать злость, грусть, уныние, счастье, страсть, скуку или какое-нибудь другое чувство. И раз вы находитесь в процессе самостоятельного принятия решений, касающихся собственной жизни — что выбрать, как поступить, что чувствовать и на что смотреть, — то почему бы вам не использовать силу человека, принимающего решения, на всех уровнях?

Следите за словами, которые вы используете, потому что из них формируется база моделей мышления. Прислушайтесь к словам (внутренним и внешним) и отмечайте, отражают ли они право свободно решать, что чувствовать или делать.

В каких случаях вы отдаете силу другим?

Вы говорите: «Позвольте мне сделать это», спрашивая разрешения, или выражаете свои желания в иной форме, например: «Я хотел бы сделать это», или «Я намерен это сделать»? Вы говорите: «Этот человек мною манипулировал», или «Я позволил, чтобы мной манипулировали»?

Вы не позволяете себе выразить то, что вам действительно хочется, потому что боитесь, как на это отреагирует кто-то другой? В таком случае вы передаете этому человеку контроль над силой ваших слов.

Вы не позволяете себе смотреть на что-то или на кого-то, потому что боитесь, как на это отреагирует кто-то другой? В таком случае вы отдаете этому человеку вашу свободу выбора и силу вашего видения.

Вы не позволяете себе делать то, что хотите, потому что боитесь, как на это отреагирует кто-то другой? В таком случае вы лишаете себя свободы действия.

Если перечисленные выше случаи можно отнести к вам, значит, вы не позволяете себе говорить, делать и видеть то, что является для вас настоящим. Если какое-нибудь из ваших прошлых занятий не приносило вам пользы, вы можете принять решение больше этим не заниматься. Чтобы восстановить ясность зрения, нужно позволить себе быть настоящим и довериться своему настоящему «я», более того, заставить себя это сделать.

Знайте, что вы свободный человек.

Чтобы в полной мере овладеть собственной свободой, вы должны быть готовы признать свободу других. Никто не может даровать вам свободу — она уже ваша. Только от вас зависит, использовать ее или нет. Точно так же вы не можете даровать свободу кому-нибудь другому. Вы можете только признать, что она у него есть.

Когда вы что-то сделаете или скажете, другие люди могут отнестись к этому так, как им захочется. Что касается вас, то вы просто будете вести себя естественно, используя в качестве мотиваций любовь и свободу. Если вас неверно поймут, тогда вы можете прояснить ситуацию с помощью необходимых объяснений. Вам не нужно изменять свой способ бытия только потому, что он кому-то не нравится. Если вы решите измениться, это должно произойти потому, что вы сами захотите жить по-другому.

Если другой человек сделает что-нибудь, к чему вы отнесетесь отрицательно, это тоже будет вашим выбором. Если ваше отрицательное отношение — это результат неправильного понимания, его также можно будет изменить с помощью объяснений. Не предполагайте ничего заранее. Спросите, и тогда узнаете все, что вам нужно.

Если негативное отношение — это результат привязанностей, от которых вам нужно избавиться на пути к ясности и свободе, вы можете избрать другой способ мышления и

изменить свое отношение. Это принесет вам больше пользы, поскольку вы не будете решать, что должен делать кто-то другой, а будете думать только о том, что вам самим нужно делать. Если желание изменить другого человека вызвано только вашим отношением, это означает, что вы хотите контролировать этого человека. А хотите ли вы, чтобы вас контролировали? Или хотите ли вы перестать контролировать других?

Независимо от того, что вы сделаете или скажете, одни люди вас одобряют, а другие нет. Вы свободны решать, с кем из них вам быть. Если вы решите быть с теми, кто вас осуждает, то будете чувствовать себя как сорняк на клумбе и постоянно защищать себя и свой способ бытия. Вместо этого вы можете спокойно отнестись к тому, что вас осуждают, зная, что вы просто ведете себя естественно, а другие свободны в своем праве относиться к вам так, как им хочется. Они могут судить вас по собственным меркам, но вы живете по своим. Конечно, вы можете решить, что вам лучше быть с теми, кто вас не осуждает, с людьми, которые ценят вас таким, какой вы есть. В этом случае вы сможете свободно и без напряжения быть настоящим. Вам станет ясно, что вы были не сорняком, а цветком, который рос не на той клумбе.

Возможно, в прошлом вы стремились изменить себя, стать не таким, какой вы есть на самом деле, чтобы обрести любовь и быть любимым. Если вы захотите убедиться в том, что вас любят таким, какой вы есть, тогда вы должны стать тем, кем вы на самом деле являетесь, и позволить этому образу — вашему настоящему «я» — быть любимым.

Любовь нельзя выпросить. Она должна изливаться свободно и дароваться бескорыстно. Только тогда вы будете знать, что она настоящая. Если вы создадите себе определенный имидж для того, чтобы вас полюбили, люди полюбят этот образ, но вы все равно будете знать, что вас не любят таким, какой вы на самом деле. Если вы станете выпрашивать свидетельства любви, то все равно не будете точно знать, получили бы ли их, не выпрашивая. Вы не будете уверены в существовании любви. Отмечайте все случаи, когда люди предоставляют вам свидетельства любви по собственной воле и в те моменты, когда вы являетесь настоящим. Тогда вы будете знать, что получили их потому, что другие сами решили выразить свою любовь к вам, и будете уверены в том, что эта любовь настоящая. Когда вы убедитесь в существовании любви, откройтесь ей и ощутите ее в полной мере.

Не забывайте также о том, что свидетельства любви иногда могут быть истолкованы неверно, потому что всех нас учат по-разному выражать любовь. Некоторые люди могут воспринять способ выражения любви как свидетельство ее угасания. Проблему неправильного понимания можно решить с помощью объяснений, и тогда выражения любви смогут усилить интенсивность их восприятия теми, кому они адресованы, а также принести им больше радости.

Не забывайте выражать свою любовь так, как вы хотите, чтобы другие выражали любовь к вам; так, чтобы это доставило другим радость и чтобы вы сами были счастливы оказаться получателем подобных выражений данного чувства.

У вас есть сила и свобода быть тем, кем вы действительно являетесь, быть там, где вам действительно хочется быть, жить рядом с теми, с кем вам действительно хочется находиться рядом (если, конечно, они захотят жить рядом с вами), делать то, что вам действительно хочется делать. Другие также обладают соответствующей силой и свободой.

Если вы обнаружите, что не можете честно сказать: «Я люблю то место, где нахожусь, тех людей, с которыми живу, и то дело, которым занимаюсь», — тогда вам нужно будет что-то изменить. У вас есть сила и свобода произвести такое изменение.

Если речь идет о ситуации, в которой вы не чувствуете себя счастливым, можно выбрать один из трех выходов:

>> Изменить ситуацию. Перестроить ее.

>> Изменить отношение к ситуации.

>> Уйти из ситуации. Подыскать другую.

Например, если ситуация возникла на работе, вы можете изменить ее так, чтобы получить возможность заниматься чем-нибудь, что для вас гораздо важнее. Или вы можете выбрать другое, более приятное отношение к этой ситуации, чтобы почувствовать себя в ней счастливым (но чувство должно быть настоящим). Если вы не сможете сделать ни того, ни другого, тогда, пожалуй, вам лучше сменить работу, чтобы вы могли каждый день с нетерпением ожидать возможности отдать ей свое время и энергию.

Если ситуация касается вашего жилища, спросите себя, считаете ли вы его своим настоящим домом? Если нет, переустройте его, чтобы оно им стало. Или же постарайтесь убедить себя в том, что на данном этапе жилище идеально вам подходит. В противном случае смените место жительства.

Если вы считаете, что изменения слишком масштабны или радикальны, что вы «не можете» на них пойти, значит, вы отказываетесь от собственной силы и свободы. На самом деле вы можете произвести эти изменения, просто решили этого не делать по какой-то причине, которая кажется вам уважительной. Однако у вас все равно достаточно силы, чтобы сделать свою жизнь такой, какой вы действительно хотите ее видеть.

Вам приходится жить среди людей, общение с которыми не доставляет радости? Если так, значит, вы уступили им свою силу быть счастливым. Вам больше не следует этого делать.

Если вы отдали кому-то свою силу, ее всегда можно забрать обратно. Она продолжает оставаться вашей. Овладейте ею.

Вашу силу и свободу можно также применить к моделям мышления и поведения. Выявите те мысли, которые не являются для вас оптимальными и основаны на ложных восприятиях либо ограниченных взглядах.

Между вами и вашей свободой стоят привязанности и пристрастия. Когда вы свободны, то можете в любой момент решить, что вам хочется сделать. Вы не позволяете себе попасть под контроль прежних программ.

Несмотря на то что мы часто говорим о пристрастиях и привязанностях в разных контекстах, в концептуальном плане между ними нет различий. Когда вы испытываете пристрастие к чему-либо, но можете этого не получить, то чувствуете себя плохо. Степень выраженности плохого самочувствия соответствует степени привязанности или пристрастия. Вы можете принять решение не тратить силы на привязанности или на объекты ваших привязанностей. Отсутствие привязанностей — это свобода.

Отсутствие привязанностей — это не то же самое, что отсутствие страстей. Последнее — это ликвидация всех чувств. Отсутствие привязанностей позволяет испытывать чувство наслаждения тем, что у вас есть. Когда ваше внимание обращено на то, чего у вас нет, вы можете переключить его на то, что у вас есть. Например, если вы не можете представить свой ужин без лобстера, а у вас его нет, тогда вы не сможете свободно насладиться тем, что у вас есть. Отсутствие этой привязанности позволит вам полакомиться салатом, бифштексом или сэндвичем, а если у вас окажется лобстер, то вы сможете в полной мере насладиться и им.

Привязанность к человеку не дает вам возможности насладиться моментом. Когда он рядом с вами, вы тратите время на беспокойство о том, что будете делать, когда он уйдет, и упускаете возможность порадоваться моменту. Когда его нет рядом с вами, вы

убиваете время, скучая о нем, вместо того чтобы насладиться общением с теми, кто вас окружает. Это нельзя назвать свободой!

У вас есть сила и свобода, необходимые для того, чтобы полностью присутствовать там, где вы находитесь, и наслаждаться тем, что происходит. Ужином с лобстером или сэндвичем — в одиночку или в компании.

Другие люди не должны изменять способ бытия из-за ваших привязанностей, и вы не обязаны его менять из-за чужих. Вы несете полную ответственность за себя, за все, что вы думаете, делаете и говорите, — и признаете, что другие несут ответственность за то, что думают, делают или говорят.

Избегайте соблазна решать, что следует думать или делать другим в любой конкретной ситуации, поскольку вы не можете знать этого точно — это область их ответственности. Вам нужно исследовать только собственное сознание и анализировать то, что происходит в нем.

Другие люди свободны хотеть того, чего хотят, а вы свободны соглашаться с этим или нет. Точно так же вы можете хотеть того, чего хотите, а они могут хотеть или не хотеть того, чего хотите вы. Когда людям хочется одного и того же, между ними возникает свободное согласие, и тогда что-то может произойти. В противном случае они не приходят к согласию, и каждый из них получает возможность прийти к счастью и удовлетворению собственным путем.

Каждый имеет право на личное мнение, собственные мысли и желания — в этом и заключается свобода.

Прокрутите еще раз кинофильм своей жизни, тот, где вы выступаете не только в качестве главного героя, но и режиссера. Не забудьте выступить и в роли аудитории. Какими были последствия ваших поступков и слов? Могли ли вы написать для себя сценарий получше? Если да, то что бы вы сделали по-другому? Могли ли вы вложить в свою игру больше любви и понимания? Переиграйте в мыслях эпизоды фильма, изменяя то, что нужно включая финал. Если новая развязка фильма вам понравится, то при следующем возникновении аналогичной ситуации вы сможете выбрать новый вариант поведения. Дайте себе слово выполнить данное решение. В результате вы измените себя к лучшему, потому что это был ваш выбор и вы научились тому, в чем нуждались.

Примите прошлое. Осознайте, что в нем все происходило так, как происходило, и все делали то, что делали чтобы прийти к тому результату, который имеется сейчас. В следующий раз, однако, вы сможете достичь такого же результата более гармоничным способом.

Прокручивайте кинофильм до тех пор, пока он и его главный герой не получат от вас хвалебную рецензию. Если бы вам показали этот фильм в кинотеатре, вы бы подумали, что это потрясающая картина, в которой играет фантастическая звезда — вы! Вы бы посоветовали всем друзьям обязательно посетить кинотеатр и сами с удовольствием посмотрели бы фильм еще раз.

Отмечайте, по каким причинам вы делаете то, что делаете. Каковы ваши мотивации? Чем продиктован ваш выбор в данной ситуации — страхом или свободой? Вы делаете что-то, потому что действительно этого хотите, или вы делаете это (или не делаете этого) из страха? Доверьтесь своим инстинктам, решите, что для вас является истиной и что вы действительно хотите делать.

Вы не позволяли себе быть настоящим, потому что сначала думали, что обязаны это делать, а впоследствии обнаружили, что на самом деле это не так? В данном случае ваши решения и поведение были основаны на страхе и иллюзиях. Пообещайте себе, что больше не будете этим заниматься.

Вы можете быть тем, кто вы есть на самом деле, и люди станут относиться к вам еще лучше. Когда вы делаете то, что действительно хотите делать, всегда случается что-то замечательное.

Чем мотивированы ваши действия — любовью или чувством вины? Вы делаете что-то, чтобы избежать чувства вины, потому что, не делая этого, будете чувствовать себя виноватым? Или вы поступаете сознательно и делаете то, что вам действительно хочется делать, в качестве выражения любви?

Если вашей мотивацией был страх или чувство вины, то неужели вы хотите и дальше вести себя таким образом? Ведь вы знаете, что вовсе не обязаны этого делать.

Вы можете сделать осознанный выбор — принять обдуманное решение — больше не позволять страху, чувству вины или гневу контролировать вашу жизнь и действовать как свободное, сознательное существо. После того как вы это сделаете, дайте слово, что если ваше решение вести себя определенным образом или заниматься каким-либо делом в будущем будет продиктовано страхом, чувством вины или гневом, то вы примете другое решение. В таком случае вы не позволите прошлым моделям бытия или поведения управлять вами и будете жить как свободный человек.

Вы на самом деле свободны. Вам только нужно овладеть собственной свободой. Вы не только почувствуете себя лучше, но также сможете получать больше удовольствия от жизни и освободиться от моделей поведения, которые ассоциируются с плохим зрением. Вы действительно начнете возвращаться к состоянию ясности.

Вы можете выбирать, как вам следует мыслить, полюбить сделанный вами выбор и действовать в соответствии с ним.

Люди, которые вас любят, будут рады увидеть, как вы обретаете то счастье, которое действительно хотите приобрести, как вы становитесь настоящим. Люди, которые вас любят, действительно хотят видеть ваш успех.

Однако все зависит только от вас.

У вас есть сила и свобода, необходимые для того, чтобы быть настоящим, добиться счастья, успеха и полностью реализовать себя. Постарайтесь разглядеть, что является для вас настоящим, и жить соответственно.

Хотя нас учат тому, что быть самим собой — хорошо (даже необходимо), в то же время нам постоянно твердят, что мы обязаны доставить удовольствие другим людям, сделать их счастливыми. Это ставит нас перед выбором: не быть собой, чтобы сделать счастливыми других, или быть собой, чтобы сделать счастливым себя. Если вы решите отказаться от себя, чтобы другие могли быть счастливы, значит, вы убеждены, что доставлять удовольствие другим важнее, чем быть самим собой. Это может быть воспринято как прекрасное свидетельство любви, но такое поведение дорого вам обойдется, потому что негативно скажется на легкости бытия и вашем здоровье. Легкость бытия ассоциируется со здоровьем. Чтобы не быть собой, придется потратить много энергии. Такой расход энергии называется стрессом и плохо отражается на здоровье.

Будет лучше, если вы сдвинете свои приоритеты так, чтобы на первое место вышла потребность быть самим собой. Это необходимая часть любого процесса исцеления. Вы по-прежнему сможете наслаждаться выражением вашей любви тем способом, который приносит вам пользу, но при этом ясно осознавать, насколько важно быть настоящим, быть самим собой — всегда.

АФФИРМАЦИИ

*Когда я занимаюсь тем,
чем мне действительно хочется заниматься,
всегда происходит что-нибудь замечательное.*

Я верю в возможность быть настоящим и вижу ясно.

Ясность — это то, что является для меня истиной.

Глава 11

Ваши взаимоотношения с самим собой

Когда взаимоотношения гармоничны, все идет хорошо. Но если это не так, результатом становится стресс. Стресс создает симптомы. Гармония снимает симптомы и позволяет вернуться к равновесию на всех уровнях.

Если бы ваше «я» было другим человеком, подумайте, как бы вы описали ваши взаимоотношения с ним. Чтобы жить без стресса, взаимоотношения с вашим «я» должны быть гармоничными. Некоторые люди воюют сами с собой. Некоторые боятся оставаться наедине с собой, стыдятся, укоряют себя или прячутся от себя. Некоторые наказывают себя или держат в черном теле.

Некоторые люди довольны собой. Они высоко себя ценят. Они разговаривают с собой в спокойных тонах и находят способы доставить себе радость. Они позволяют себе развлекаться. Им нравится себя веселить. Они принимают себя такими, какие они есть. Если их донимают болезни, они принимают решение исцелить себя.

Человек навлекает на себя болезни тем, что относится к себе агрессивно или наказывает себя — хотя часто эти действия маскируются под желание защитить себя от чего-то. В этом случае защитный механизм перестает служить организму, и если принять во внимание то, что каждый из нас сам создает свою реальность, можно сказать, что человек сам причиняет себе боль и дискомфорт. Когда появляется какой-нибудь физический симптом, это значит, что тело говорит обитающему внутри него сознанию: «Вот что ты сделало с собой».

То, что мы делаем с собой в прямом смысле, полностью соответствует тому, как мы обращаемся с собой в переносном.

Что вы можете сказать о ваших взаимоотношениях с самим собой? Какими они были раньше?

Если у вас плохое зрение, значит, вы не позволяли себе что-то видеть. Вы что-то скрывали от себя или отрицали то, что является для вас настоящим и истинным. Вы не позволяли себе быть самим собой. Вы не принимали себя таким, какой вы есть. Ваши взаимоотношения с самим собой были просто ужасными.

Теперь вы начали менять ситуацию, приняв решение исцелить себя. Если вы посвятили этому процессу всего себя, значит, дальше ваши взаимоотношения с собой будут процветать и улучшаться.

Вы вовлечены в процесс самоисцеления, который является выражением любви к себе. Чем лучше ваши взаимоотношения с самим собой, тем легче вам будет вернуться к гармонии. Если ваши взаимоотношения с самим собой плохие, значит, вы обижаете, наказываете себя или причиняете себе боль и дискомфорт. Основанием для таких действий служит стремление отречься от себя, а не выразить любовь к себе.

Когда ваши взаимоотношения с самим собой гармоничны, вы находите способы доставить себе радость, почувствовать себя довольным, заниматься тем, что приводит вас к успеху и счастью. Результатом становится крепкое здоровье и достигнутое состояние гармонии.

Если ваши взаимоотношения с самим собой далеки от гармонии, не наказывайте себя за это. Наказание лишь утвердит негармоничную природу ваших взаимоотношений. Вместо этого выясните, какие аспекты этих отношений не являются отражением гармонии, и измените их. Прямо сейчас.

Дайте себе обещание постоянно подтверждать позитивный характер взаимоотношений с самим собой и изменять любую часть способа бытия, которая причиняет вам боль и дискомфорт. Настройтесь на решение этих проблем, если они вдруг станут заметными. С этого момента ваши действия должны стать отражением решения находиться в гармонии с собственным «я».

Когда вы находитесь в гармонии со своим «я», это делает вас счастливым. Вы перестаете заниматься тем, что делает вас несчастным. Вы занимаетесь тем, что доставляет вам удовольствие, и перестаете заниматься тем, что причиняет вам боль. В результате у вас появляется ощущение довольства собой и каждый день наполняется позитивными чувствами и приятными переживаниями. Вы можете чувствовать себя хорошо постоянно. Это возможно и достижимо. Все, что от вас требуется, — взяться за дело и посмотреть, чего вы сможете достичь. На это может потребоваться какое-то время, но если вы намерены в любом случае добраться до цели, тогда все будет зависеть только от того, как вы потратите это время. Такая инвестиция времени обязательно принесет дивиденды удовольствия. В этом суть того, что можно назвать экономикой гармонии.

Для начала задайте себе вопрос: в течение какой части дня я чувствую себя хорошо и сколько времени я трачу на то, что не вызывает приятных ощущений? Похоже, пора принимать какие-то меры в отношении тех вещей, которые ничего хорошего вам не приносят.

Что является самым большим источником несчастий в вашей жизни? Сколько времени вы тратите на обдумывание этой проблемы? Если вы намерены стать счастливым, в этой области придется что-то изменить. Вы будете вынуждены каким-то образом решить данный вопрос. Чем раньше вы начнете им заниматься, тем скорее станете счастливым. Сначала можно устранить самую болезненную проблему, а затем снова задать себе вопрос: что теперь является самым большим источником неприятных ощущений в моей жизни? И, определив очередную проблему, заняться ее устранением.

Вы можете начать и с мелких, легко решаемых проблем, чтобы построить модель успеха и набрать необходимый темп для перехода к самому главному.

Независимо от того, начнете вы с самого большого или с самого малого источника несчастья, результатом станет менее напряженный и более счастливый способ бытия, а также укрепление здоровья! Кроме того, вы сможете позволить себе быть настоящим.

Попробуйте взглянуть на свои занятия в течение дня и определить, какие ощущения возникают у вас после их выполнения, а затем сравните их с теми, что вы испытывали до начала. Остались ли ощущения такими же, стали лучше или хуже?

Если вы заметите, что после какого-то занятия вы постоянно чувствуете себя не так хорошо, как до него, то вам следует от него отказаться. Опыт, получаемый в процессе этого вида деятельности, встает на пути к счастью и вредит вашему здоровью. Будет лучше, если вы исключите его из своей жизни. Например, отметьте, как вы чувствуете себя до того, как возьмете в руки газету, и после того, как ее прочитаете. Если вам станет ясно, что после чтения газет вы постоянно чувствуете себя хуже, прекратите их читать. Таким образом вы освободите какой-то промежуток времени, который можно будет инвестировать в другой вид деятельности, способный принести солидные дивиденды хороших ощущений.

Проделайте это со всеми видами ваших занятий в течение дня.

Помимо ощущений до и после каждого вида деятельности, следует обратить внимание на ваши ощущения в то время, когда вы ими непосредственно занимаетесь. Дело в том, что существуют такие занятия, после которых вы чувствуете себя лучше, но сам процесс не доставляет большого удовольствия. В таких случаях всегда должен найтись другой способ добиться такого же результата, не испытывая при этом неприятных ощущений. Например, некоторые виды массажа довольно болезненны, но мы соглашаемся на них, если верим, что такая боль может пойти нам на пользу. В то же время существуют другие, исключительно приятные виды массажа, которые гарантируют такой же результат.

Откажитесь от инвестиций времени, которые приносят негативные дивиденды, и reinvestируйте это время в удовольствие.

Превратите процедуры выбора в сознательные акты любви. Прежде чем принимать решение, что делать, скажите: «Я люблю себя и поэтому...», а затем выберите то, что станет отражением вашей любви к себе.

Поначалу, когда вы будете решать, что делать, вам часто придется выбирать меньшее из двух зол или то, что вам не так неприятно. Со временем вы все чаще сможете выбирать между приятным и неприятным, пока наконец у вас не появится возможность выбирать только между тем, что вызывает хорошее самочувствие, и тем, что вызывает отличное самочувствие.

Чем дальше, тем грамотнее вы будете инвестировать свое время и тем лучше будет качество вашей жизни в пределах этого времени. Вы сможете наполнить счастьем каждую секунду собственной жизни.

Следует признать, что на этом пути вас по-прежнему будут ожидать взлеты и падения, но со временем вы станете все чаще и чаще замечать, что падения происходят на тот уровень, где раньше были взлеты. В конечном итоге даже в худшие дни вы будете чувствовать себя лучше, чем прежде чувствовали в самые удачные. Общим направлением останется продвижение вверх и неуклонное улучшение вашего самочувствия. Вместо того чтобы считать спады катастрофами, вы сможете увидеть в них трамплины, которые возносят вас к следующим вершинам. Если вам станет по-настоящему плохо, подумайте о том, как будет хорошо, когда вы снова окажетесь на подъеме!

Хвалите себя за все, что вы делаете. Позвольте себе увидеть, что во всех ситуациях вас окружает любовь. Тратьте время на то, что улучшает ваше самочувствие. Позвольте себе иметь то, что действительно делает вас счастливым. Будьте честны с собой.

Помимо обстоятельств вашей физической жизни, важную роль в деле обеспечения хорошего самочувствия играют мыслительные процессы. Выбирайте только те мысли и восприятия, которые вам приятны и вызывают у вас хорошие ощущения. Не забывайте всегда видеть различие между тем, что является истиной, и тем, что является истиной для вас. Поступая таким образом, вы сможете осознать, что вам приятно, а что нет. Вы сможете отказаться от тех занятий, которые вам неприятны, оставляя в течение дня больше времени на удовольствие.

По мере того как вы будете продолжать этим заниматься, жизнь будет становиться все более приятной, и вы станете испытывать меньше стрессов. Вы станете осознанно ориентировать жизнь на удовольствие и получите возможность проанализировать взаимоотношения с получаемым удовольствием. Если раньше вы во всем себе отказывали, то теперь станете потакать всем своим прихотям. Вы начнете все лучше относиться к привычке хорошо себя чувствовать и признаете, что отличное самочувствие — это естественный процесс, который продлевает жизнь.

Вы признаете, что естественный порядок Вселенной основан на гармонии и удовольствии. Когда вы будете испытывать в этом сомнение, это послужит сигналом тревоги — того, что где-то произошел сбой системы. Такое признание позволит вам переориентировать себя и настроить свою жизнь на позитивный лад. Чем больше гармонии вы будете испытывать, тем яснее будет становиться ваше сознание, а вместе с ним и ваше зрение.

Чем меньше вы будете осуждать себя, тем больше станете принимать других и тем меньше фильтров восприятия у вас останется. Вы станете больше доверять себе и позволять существовать в текущем моменте опыта — здесь и сейчас — там, где существует ваше зрение и где оно оказывается самым ясным.

Когда вы восстановите равновесие в своем сознании, ваш организм на физическом уровне также вернется в естественное состояние гармонии. Вы сможете испытать естественное состояние ясности на всех уровнях.

Вы обязаны быть счастливым, если хотите быть здоровым.

Создавая ощущение гармонии внутри себя, вы словно оказываетесь внутри чистого и прозрачного «пузыря», а все остальное существует вне его. Находясь внутри этого чистого пространства, вы можете направлять мысли на что угодно или на кого угодно, а затем снова возвращать их в «пузырь».

Когда вы направите свои мысли на какой-нибудь предмет, обратите внимание на ваши чувства и на то, являются ли они ясными или же инстинкты указывают вам на какое-то чувство, которое не является совершенно чистым. Удалите этот предмет из своих мыслей и сознания, зная, что вы получили информацию о нем от собственного высшего интеллекта.

Когда вы направите мысли на какого-нибудь человека, обратите внимание на возникающие у вас чувства. Если вы ощущаете сопротивление, значит, в ваших отношениях присутствует какая-то неясность. Оставьте пока все как есть и обратите взор назад, в ясное и чистое пространство «пузыря», к собственной индивидуальной ясности, к тому, что является для вас истиной.

Будьте честны с собой и проанализируйте любую неясность, которая возникла в отношениях с этим человеком. Если причиной послужило решение по поводу того, чем он должен заниматься, но ваши требования не были выполнены, откажитесь от данного решения и признайте право этого человека быть свободным. Если причина сопротивления в том, что требования были предъявлены к вам, откажитесь их выполнять и признайте собственное право быть свободным. Если причина сопротивления всего лишь в столкновении ваших вибраций, которые по своей природе являются разными и не могут находиться в гармонии, признайте этот факт и двигайтесь в разных направлениях, чтобы не нарушать общую гармонию.

Если ваше сознание находится в состоянии полной ясности, а сопротивление возникло в сознании другого человека, знайте, что вы не несете ответственности за то, что этот человек думает или чувствует. Отнеситесь к нему с любовью, но знайте, что только он сможет разобраться со своими трудностями и что он займется ими, когда сам сочтет нужным. Если вы можете помочь такому человеку устранить какие-то ложные восприятия, объясните ему это. Если он не захочет вас слушать, взгляните на него с сочувствием, постарайтесь понять его. Вы ничем не сможете ему помочь, если он не откроется для получения вашей помощи. Любовь, которую вы посылаете, ни к чему не обязывает, а просто выражает пожелание удачи в его поисках дороги к счастью.

Проделав все это, вы устраните сопротивление в собственном сознании, освободитесь от лишнего багажа, за который несли ответственность и который таскали с собой повсюду. Кроме того, вы признаете, что другие сами отвечают за свою ношу и свободны освободиться от нее, когда пожелают.

Ваши взаимоотношения с самим собой станут более ясными и легкими, такими же станут и взаимоотношения с другими людьми. У вас появится фундамент для построения связей в условиях взаимного признания, в атмосфере свободы и любви. Вы сможете получать уроки позитивного опыта во всех аспектах вашей жизни и добьетесь состояния ясности на всех уровнях.

АФФИРМАЦИИ

Я выбираю ясность.

Признание и любовь ведут к ясности.

Сегодня я решил увидеть любовь.

Глава 12 Находиться здесь и сейчас

Будьте тем, кем вы в действительности являетесь в момент получения опыта, здесь и сейчас. Делайте то, что вы делаете, осознанно, отдавая себе отчет в своих действиях. Например, принимайте пищу только тогда, когда вы действительно голодны, а не просто потому, что настало время приема пищи. Ешьте то, чего вам действительно хочется в данный момент, а не то, чем вы привыкли питаться, или то, чем вам следует питаться по мнению кого-то другого. Если вы хотите провести время с людьми, которые заняты едой, а вы не голодны, можно просто посидеть рядом и ничего не есть. Спите тогда, когда ваше тело этого попросит, а не тогда, когда придет время спать. Главное — прислушиваться к своему телу и жить в момент непосредственного получения опыта, а не выполнять постоянно приказания разума.

Тот, кем вы являетесь, отражается в постоянном СЕЙЧАС, всегда присутствующем моменте получения опыта. В течение дня полезно сознательно возвращаться в СЕЙЧАС. Задайте себе следующие вопросы:

Что происходит сейчас и как я к этому отношусь?

Чем мне сейчас хочется заняться?

На что похожа сейчас моя жизнь?

Я откладываю свои мечты или осуществляю их сейчас?

Это важный момент моей жизни. Насколько хорошо я осознаю это сейчас?

Такова сейчас моя жизнь — что мне действительно хочется в ней изменить?

А теперь взгляните на эту страницу. Обратите внимание на буквы и их очертания, на размер страницы и расстояние между буквами и строками. Отметьте, насколько ясно вы видите. А сейчас, не отрывая взгляда от букв и страницы, подумайте о том, что вы ели на ужин прошлым вечером, вкусно ли было, где вы находились и с кем. Сделайте это прямо сейчас, продолжая смотреть на страницу. Воссоздайте в мыслях вчерашний вечер.

А сейчас вернитесь в настоящий момент и переведите внимание на буквы. Возможно, вы заметили, что, когда ваши мысли были направлены на воспоминания, страница стала расплывчатой, но как только они вернулись в настоящее время, изображение снова стало резким.

Зрение существует только в момент получения опыта, здесь и сейчас. Старайтесь видеть вещи такими, какие они сейчас. Живите в этом моменте, где не существует страха и чувства вины. Страх живет только в будущем. Это вера в негативное будущее.

Когда вы подпитываете страх энергией, думая и говоря о нем, то насыщаете энергией то будущее, которого на самом деле не хотите. Фокусируясь на будущем, вы не позволяете себе жить в настоящем и наслаждаться тем, что у вас есть.

Но вы можете направить энергию на позитивное будущее, думая только о нем, а затем перевести внимание на настоящее — то, что происходит сейчас.

Чувство вины живет только в прошлом. Это вера в негативное прошлое, которая заставляет вас считать, что вы сделали что-то не так. Беспокойство по этому поводу не позволяет вам получать опыт настоящего момента. Используйте уроки прошлого, решите, что вы сделаете по-другому в будущем, а затем освободитесь от чувства вины. Вы научились тому, чему должны были научиться на опыте эволюции собственной души, на опыте пути к ясности. Направьте свое внимание на настоящее и поселитесь в нем — прямо сейчас.

Доверие исцеляет от страха.

Прощение исцеляет от чувства вины.

Есть такие моменты, когда мы переживаем что-то исключительно важное для себя и проникаемся уверенностью в том, что находимся в нужном месте и делаем нужное дело вместе с нужным человеком или людьми. Эти мгновения наполнены ощущением совершенства, и мы видим, что все события, которые приводят нас к таким моментам, были действительно совершенными и произошли именно так, как им следовало произойти.

Возможно, вы отправились за покупками и купили что-то только потому, что в тот момент почувствовали, что именно так нужно сделать, несмотря на полное отсутствие причин поступать подобным образом. Потом вы встретили того, кого не ожидали встретить, и причина вашего импульсивного приобретения вдруг стала ясна. То, что вы купили, явно предназначалось этому человеку, несмотря на то что на сознательном уровне вы не рассчитывали его увидеть! Интуиция сработала идеальным образом.

Или, предположим, вы не пошли на совещание и благодаря этому встретили знакомого и разговорились о чем-то важном для вас. Этот разговор помог вам решить какую-то проблему. Следовательно, вам нужно было не пойти на совещание, чтобы встретиться с этим человеком. Затем вы выясняете, что присутствовать на совещании вам было необязательно. Вы видите, как идеально все сложилось, и понимаете, что в ходе событий, которые привели к этому моменту совершенства, вы сделали все, что должны были сделать, несмотря на то что поначалу вам так не казалось.

Когда подобные моменты повторятся в вашей жизни несколько раз, вам станет ясно, что движение Вселенной происходит в соответствии с двумя моделями. Первая складывается из случайностей, совпадений и неправильных поступков. Вторая модель предполагает идеальный вариант развития событий, когда вы делаете все, что вам действительно следует делать, чтобы быть счастливым. Конечный результат соответствует истинной ориентированности ваших действий на всеобщее счастье.

Какую модель вы предпочтете считать реальностью, а какую иллюзией? Когда происходят вещи, смысла которых вы не понимаете, то вместо того, чтобы огорчаться, напомните себе, что все идет как нельзя лучше и что когда-нибудь в будущем вы увидите, насколько совершенным окажется ход развития событий. После этого вы сможете вернуть себя в настоящий момент — здесь и сейчас — и жить им, замечая, как проявляется совершенство.

Постепенно страх и чувство вины исчезнут из вашей жизни. Вы будете доверять Вселенной и жить в счастливом настоящем, наслаждаясь ясностью зрения. Кроме того, вы сможете ощутить больше любви. Вы заметите, что мир полон людей, чье поведение мотивируется любовью, но иногда оказывается реакцией на ее отсутствие. Такое

ложное восприятие можно исправить с помощью объяснений, и это поможет вам научиться еще больше доверять настоящему моменту.

В ходе всего происходящего напряжение будет исчезать, а зрение — становиться все более ясным.

Обратите внимание на то, как происходят процессы принятия решений. Если, например, вам предстоит принять какое-то решение на следующей неделе, сколько времени вы потратите на его обдумывание? В течение всего времени обдумывания вы не будете жить здесь и сейчас.

В какой-то момент вы можете решить: «Я поступлю так». Затем вы получите какую-то дополнительную информацию и скажете себе: «Нет, я поступлю иначе». Затем произойдет что-то еще, и вы снова измените свое намерение. Вы можете понапрасну потратить большое количество «сейчас» на предварительное обдумывание решения, но в то же время можете сказать себе: «Я не буду ничего решать, пока не придет время принять решение. В тот момент у меня будет вся информация, которая мне нужна для того, чтобы это сделать». В результате вы освободите текущий момент получения опыта, чтобы полностью присутствовать в нем.

Когда вы живете внутри текущего момента, то понимаете, что нет нужды жертвовать им ради будущего. Сколько раз, когда действительно хорошо проводили время, вы заставляли себя оставаться, чтобы подумать о том, чем вам предстоит заняться на следующий день? Сколько из того, чем вы занимаетесь сегодня, доставляет вам удовольствие само по себе, а не потому, что вы надеетесь на результаты в будущем?

Когда живете в настоящем, вы делаете то, что вам действительно хочется делать. Благодаря этому вы можете полностью присутствовать в том, чем занимаетесь. Вы можете быть настоящим и не делать вид, что наслаждаетесь тем, что на самом деле вам не нравится.

Живя в настоящем, вы не попадаете в ловушки иллюзий прошлого и будущего. Обещания того, как будет хорошо потом, вас не обманут. Вы способны сосредоточить внимание на настоящем, на том, как вы чувствуете себя сейчас, вы прислушиваетесь к инстинктам.

В конце концов, жизнь — это всего лишь цепочка текущих моментов получения опыта, составленная из множества СЕЙЧАС. И вы способны научиться доверять настоящему моменту, жить в настоящем — там, где ваше зрение достигает максимальной ясности.

Проанализируйте свой распорядок дня и отметьте, сколько ваших действий является инвестициями времени в будущее. Сколько людей фактически живут этим будущим, сколько продолжают отвергать сегодня ради завтра, до которого могут не дожить? Сколько людей превращают жизнь в генеральную репетицию, готовясь к «тому дню, когда они достигнут совершенства»? Однако шоу состоится не завтра. Оно идет уже сейчас.

Начните жить сегодня, чтобы, когда дело подойдет к концу, вашей последней мыслью не оказалась: «Как жаль, что я не сделал...» Когда я в первый раз столкнулся лицом к лицу со смертью, все обстояло именно так. Это меня потрясло! Как печально закончить жизнь, думая о тех вещах, которые я мог сделать, но не сделал. Могу вас уверить, что гораздо лучше чувствует себя тот, кто может сказать: «Я рад, что сделал...»

Помимо того что мне самому довелось умирать несколько раз, я встречался и обменивался опытом с другими людьми, которые вернулись «оттуда». Одна женщина, с которой я беседовал, была уверена в том, что, когда она окажется в ином мире, там ее встретит некто с большой книгой ее жизни и будет выставлять ей хорошие и плохие отметки, ставить галочки и крестики. Я попросил ее описать все, что происходило, когда она действительно побывала «там», и она сказала, что так все и было — большая

книга с галочками и крестиками действительно имела место, но крестики стояли только напротив тех вещей, которые она не сделала. Ее единственным грехом оказался отказ быть собой.

В качестве ключа к жизни в настоящем моменте времени можно использовать принятие себя, своей индивидуальности, того, что для вас является истинным, а также эмоциональное принятие того, что есть. Принятие индивидуальности других людей позволит вам увидеть их в настоящем — такими, какими они являются, а не такими, какими бы вам хотелось их видеть. В качестве осознанного процесса, позволяющего вам увидеть то, что является истиной сейчас, можно использовать освобождение от прошлых восприятий.

По мере того как вы все больше будете существовать в настоящем, ваше сознание будет становиться все яснее — и то же самое будет происходить с вашим зрением.

Если вы обнаружите, что ваши восприятия не находятся в настоящем — это обычно случается, когда вы погружены в негативные мысли о прошлых и будущих событиях, — вы можете использовать зрение для того, чтобы вернуть себя в момент получения опыта, в «здесь и сейчас». Направьте свой взгляд на что-нибудь — все равно на что. Это может быть стол, ковер, ваша рука, цветок... что угодно. Направьте на этот объект все свое внимание. Отмечайте оттенки цветов, особенности структуры и просто фокусируйте все внимание на визуальном восприятии. Пусть вас не беспокоит степень ясности; просто отмечайте все, что видите, пока не почувствуете, что ваше сознание целиком и полностью занято процессом получения зрительного опыта в настоящем моменте времени.

После этого вы можете посмотреть по сторонам и отметить, что происходит вокруг вас в настоящем моменте времени. Вы обнаружите, что цвета станут ярче и яснее, а зрение немного улучшится. Кроме того, ваше сознание освободится от неприятных мыслей о прошлых и будущих событиях, и вы сможете переключить внимание на что-нибудь такое, что вызывает у вас приятные ощущения в настоящем.

Удерживайте себя в состоянии присутствия. Когда вы освоите это упражнение, оно войдет в привычку, и вы станете замечать, как восстанавливается ясность зрения.

АФФИРМАЦИИ

Я вижу ясно, когда нахожусь здесь и сейчас.

Ясность существует здесь и сейчас.

Сейчас я вижу лучше.

Глава 13

Реальность «пузыря»

В одной легенде рассказывается о том, как старый мастер дзэн шел по дороге и встретил путника, который направлялся в противоположную сторону. Путник поприветствовал мастера дзэн и спросил, какова жизнь в городе, откуда шел мастер и куда сам он направлялся. Мастер дзэн спросил путника, какой была жизнь в городе, где он жил раньше. Путник ответил, что жители города были раздражительными, скрытными и не особенно честными. Тогда мастер дзэн сказал, что путник встретится с тем же и в городе, в который направляется, и люди в нем окажутся такими же.

Мастер дзэн продолжил свой путь и вскоре встретил другого путника, который тоже двигался в противоположном направлении. Путника интересовал тот же вопрос. Когда мастер дзэн спросил его, какой была жизнь в городе, откуда он только что вышел, путник ответил, что люди там были открытыми и дружелюбными, всегда готовыми

помочь и очень честными. Тогда мастер дзэн сказал путнику, что он найдет то же самое и в том городе, куда направляется, и люди там окажутся такими же.

Оба путника направлялись в один и тот же город, но их окружали разные энергетические поля — разные фильтры восприятия. Каждый из них притягивал к себе опыт определенного качества, который соответствовал характеристикам его энергетического поля.

Каждый из нас окружен «пузырем», который выполняет функцию фильтра восприятий. Все наши восприятия должны проходить через «пузырь», который отфильтровывает информацию и выбирает только ту, которую мы считаем важной в данный момент. «Пузырь» необходим потому, что к нам поступает слишком много информации. К ней относятся самые разнообразные сведения: кто во что одет и как выглядит; все детали окружающего пространства, такие как количество листьев на деревьях, температура воздуха, размеры и форма облаков на небе, звуки, которые мы слышим, и т. д. Без процесса отбора у нас в голове образовался бы хаос, словно мы смотрим телевизор, который одновременно показывает все каналы.

Эту ситуацию можно сравнить с базой данных компьютера. В ней хранится информация, которая не всегда нам необходима или полезна, но пока она остается в компьютере, мы можем получить к ней доступ в любой момент. Поэтому нам необязательно регистрировать всю поступающую информацию в оперативной памяти. Информация проходит через «пузырь» незамеченной, но при необходимости доступ к ней можно получить с помощью процесса сознательного воспоминания или специальных приемов, таких как гипноз или регрессия.

Если мы представим, что каждый «пузырь» имеет, например, определенный цвет, то можно будет сказать, что один человек видит мир сквозь красный «пузырь», другой — сквозь голубой и т. д.

Естественно, что при взгляде на мир через красный «пузырь» он наполняется оттенками красного, а через голубой — голубого. Однако в действительности мир может оказаться не красным и не голубым, а, например, черно-белым. Представьте, что человек, который сидит внутри красного «пузыря», станет обсуждать цвет мира с тем, кто сидит внутри голубого. Каждый будет уверен в том, что он прав — и они действительно будут правы, если учесть, что восприятие каждого из них определяется «пузырем». Каждый будет в точности описывать то, что он видит через собственный фильтр. Можно сказать, что оба они будут правы. Но в то же время оба будут заблуждаться, если сравнить их восприятия с абсолютной реальностью.

Однако если мы будем считать, что каждый из них точно описывает свой опыт, то сможем получить представление о «пузырях», через стенки которых они смотрят на мир.

Можно сказать, что каждый «пузырь» — это продукт сознания конкретного человека и что внутренняя поверхность каждого «пузыря» — это зеркало, поэтому люди склонны видеть мир не таким, какой он есть, а, скорее, таким, какими являются они сами. Каждый, кто находится в плену восприятий, проецирует на картину мира собственные намерения и ценности.

Когда один человек рассуждает о поступках другого, он, в сущности, хочет сказать, что если бы он сам был этим другим, то делал бы что-то иначе. Он оценивает другого человека по собственным меркам, а себя — по меркам других людей.

Если бы каждому были известны намерения, ценности и мотивы другого человека, картина могла бы оказаться совсем иной.

Когда другие люди оценивают вас по собственным меркам, например решают, что вы в чем-то ошибаетесь, они проецируют на вас свои намерения. Если вы можете объяснить

им ваши намерения, осуждение часто исчезает. Люди получают возможность взглянуть на реальность из вашего «пузыря».

Для всех видов взаимодействия полезно иметь возможность видеть в обоих направлениях — из «пузыря» наружу и снаружи внутрь. Близорукие люди уделяют больше внимания тому, что видно изнутри, и не придают большого значения виду снаружи. В отличие от них дальновзоркие люди придают виду снаружи больше значения, чем виду изнутри. Однако оба вида одинаково важны, и возможность видеть в обоих направлениях позволяет нарисовать полную картину для принятия разумных решений.

Возможно, вы знаете людей, о которых вам хочется сказать: «Если бы только они сами следовали собственным советам». В этом случае понятно, что такие люди видели свои отражения, спроецированные на окружающих. Возможно, вы даже ловили себя на том, что давали прекрасные советы другим. В таком случае вам самим, наверное, не помешало бы им последовать.

Можно сказать, что мы притягиваем к себе людей, чтобы они извлекли из нас информацию, которая нам самим необходима. В известном смысле мир полон людей, которые разговаривают сами с собой — лишь немногие из них прислушиваются к сказанному. После того как вы это осознаете, у вас появится возможность не только говорить с собой, но и слышать, что вы говорите. Вы сможете узнать, полезна ли исходящая от вас информация, а затем, если нужно, последовать собственному совету. Кроме того, вы научитесь замечать людей, которые дают вам советы, разговаривая при этом сами с собой.

Если вы заинтересованы в том, чтобы дать совет, больше, чем другой человек в том, чтобы к нему прислушаться, значит, совет предназначен вам самим. Слова рвутся наружу, чтобы быть услышанными вами. Справедливо и обратное: кто-то заинтересован в том, чтобы дать вам совет, больше, чем вы в том, чтобы его воспринять. Когда в общении заинтересованы оба человека, оно протекает свободно. В противном случае просто обратите внимание на собственные восприятия и, если вы собираетесь предложить совет, подумайте о том, в чем он будет заключаться. Мысленно поблагодарите другого человека за услугу, которую он оказал вам на пути к ясности.

После этого вы можете заметить, что ваше мнение об этом человеке изменится, поскольку восприятия прошлого выполняют свое назначение и вы сможете увидеть человека в настоящем времени.

Осознавая существование собственного «пузыря», вы получаете возможность разобраться в себе и в событиях своей жизни. Когда вы заметите, что проецируете мысли и чувства на других, попробуйте посмотреть на ситуацию новым взглядом. Это поможет вам пройти «сквозь зеркало» и увидеть реальности других людей.

На тех уровнях восприятия, которые свойственны большинству людей, процесс зеркального отображения не контролируется сознанием, поэтому люди находятся в плену своих восприятий. Однако существует такой уровень восприятия — уровень сердца, — на котором этот процесс становится осознанным, а получение информации — непосредственным и вы смотрите на мир через «пузырь» безусловной любви и принятия. Когда вы видите других так же хорошо, как себя самого, в вас пробуждаются сочувствие, понимание и мудрость, вы замечаете, что разговариваете с другими людьми как с самим собой, так, как вам хотелось бы, чтобы они разговаривали с вами.

Когда вы замечаете, что судите других, то можете использовать это знание для того, чтобы повысить уровень восприятий до уровня принятия. Результатом станет освобождение сознания от напряжений.

Когда вы думаете о ком-то и ощущаете по отношению к нему сопротивление, отметьте, какое именно качество этого человека вызывает в вас сопротивление. Какие слова вы использовали бы для описания этого человека? Спросите себя, можно ли использовать эти слова, чтобы описать вас самих?

Вспомните случай, когда вас самих описывали подобными словами — сделать это мог только тот, кто ничего не знал о мотивах, скрытых за вашими действиями и словами.

Осознайте, что другой человек мог руководствоваться точно такими же мотивами, как и вы когда-то, и вы ощутите по отношению к нему признание и сочувствие. Вы увидите в нем самого себя. Это будет новое восприятие, и вы сможете использовать его как базу для общения. Там, где раньше была стена, теперь оказалась открытая дверь, канал для общения. Вы сможете предложить человеку совет, который вам самим хотелось бы получить. Вы сможете разговаривать с ним так же, как вам хотелось бы, чтобы разговаривали с вами.

Кроме того, вы можете принять определенные черты характера этого человека, не ощущая сопротивления. Сопротивление всегда сообщает что-то о вас самих. Если вы будете воспринимать характер кого-либо без сопротивления, не думая о том, что человеку следует делать иначе, вы сможете решить, что вам самим следует делать. Например, если кто-то склонен к воровству, вы можете это увидеть и решить, что следует сделать, чтобы он у вас ничего не украл. При этом вам не следует расстраиваться по поводу того, что он вор. У вас не должно возникать никакого сопротивления по этому поводу.

По мере того как вы будете продолжать устранять из восприятий сопротивление, вы будете изменять природу своего «пузыря». Вы станете яснее видеть, что сознание может ответить на все ваши вопросы и дать все необходимые указания.

Вы будете яснее видеть то, что сами являетесь для себя авторитетом, проводником, гуру и наставником, станете больше доверять собственным восприятиям. Вы сможете стать полноправным хозяином своей ясности.

Во время процесса трансформации вы будете изменять природу своего «пузыря». Этот процесс может протекать медленно и потребовать какого-то времени, или изменение может произойти практически мгновенно. Когда процесс проходит постепенно, в какой-то момент к вам придет осознание того, что зрение стало более ясным. И процесс будет продолжаться до тех пор, пока зрение не станет абсолютно ясным.

Когда процесс изменения происходит мгновенно, это можно определить одним из двух способов. У человека может возникнуть ощущение того, что старый «пузырь» внезапно «лопается», иногда с выбросом энергии, и рождает новый «пузырь». Что-то очень похожее испытывает тот, кто пробуждается от сна и внезапно видит перед собой истинную реальность.

Второй способ определить момент изменения связан с ощущением перехода из одного «пузыря» в другой, как будто они — словно мыльные пузыри — касаются друг друга и у них появляется общая мембрана. Затем сознание (ваше настоящее «я») перемещается из одного «пузыря» в другой через мембрану. Каждый «пузырь» — это парадигма, сумма всех восприятий, реальность, определенный контекст, в котором вещи имеют смысл.

Сначала перемещение ощущается сознанием, для которого вещи перестают иметь старый смысл. Разумеется, обрести смысл в новом контексте вещи могут только после того, как потеряют смысл в старом. В коротком отрезке времени, который представляет собой переход через мембрану, человек может испытать ощущение путаницы в восприятиях, хаоса, бессмысленности. В таком случае он не должен оглядываться назад, на прежний смысл вещей, и пытаться искать новый смысл. Если вы испытаете подобное ощущение, вам следует помнить, что это всего лишь занавес, переходный

период, связанный с процессом перерождения в новой парадигме, новом «пузыре», новой реальности.

Новый смысл появится после. По мере дальнейшего продвижения внутрь «пузыря» из хаоса образуется смысл. Внимание лучше всего удерживать в настоящем, ожидая будущего, наблюдая за процессом перерождения. Это процесс открытия и наслаждения новой парадигмой, наблюдение за тем, как вещи обретают иной смысл.

Помимо этого произойдут и другие изменения. Вы обнаружите, что «пузырь» был не только фильтром восприятия, но и своего рода избирательным магнитом, который притягивал к вам определенный опыт и людей с определенными качествами.

Вместе с изменениями в «пузыре» произойдет изменение избирательных характеристик магнита, и вы заметите, что к вам начнут притягиваться иные виды опыта и другие качества людей. Это прямой результат сдвига в восприятиях. Помните, что восприятия создают вашу реальность. С изменением восприятий изменятся и основные убеждения, а изменение убеждений влечет за собой и соответствующее изменение восприятий.

В соответствии с данными трансформациями изменятся и события во внешнем мире — вокруг открывается совершенно иная картина. Это выглядит так, словно вы попадаете в новый фильм и становитесь его главным героем. Изменится не только вид при взгляде из «пузыря» наружу, но и снаружи «пузыря» внутрь, а также все его окружение. Если раньше «пузырь» находился в кружке пива, то теперь он будет находиться в бокале шампанского, или то, что было ароматизированной газировкой, станет родниковой водой.

Вам, читатели, эти объяснения поначалу могут показаться немного абстрактными, но когда вы станете реальным участником данного процесса, то поймете, что происходит. Каждый раз, когда вы станете перечитывать эту главу снова, слова будут обретать более тесную связь с вашим личным опытом, и вы поймете, что все происходящее с вами — это именно то, чего вы ждали и на что надеялись. В конечном итоге вы сможете наблюдать за процессом перерождения с ощущением стабильности и ясности.

АФФИРМАЦИИ

Я точно знаю, что такое ясность, и каждый день испытываю ее все чаще.

Ясность — это мое естественное состояние.

Мое зрение улучшается прямо сейчас.

Глава 14

Система выбора направления

Каждый из нас — это сознание, которое находится на индивидуальном пути к совершенству. Мы одновременно существуем на разных уровнях опыта, которые называем своей душой, духом и личностью, однако у большинства людей осознание присутствует только на уровне личности. Другие уровни сознания одними осмысляются или воспринимаются как высший интеллект, другими — как Святой Дух, а третьими — как Бог.

Независимо от названия, используемого для другого уровня сознания, он может использоваться в качестве указателя пути, который приведет нас к самореализации. В то время как многие считают эту направляющую энергию чем-то или кем-то существующим во внешнем мире, на самом деле это лишь один из аспектов глубинного уровня нашего собственного существа.

Когда вы испытываете сокровенное желание или стремитесь к цели, все аспекты вашего существа — все уровни — настраиваются на их достижение. Когда вы

принимаете какое-то решение и полностью посвящаете себя его выполнению, все ваше существо начинает двигаться в направлении его осуществления. Формируется поток. События во внешнем мире также начинают происходить в соответствии с этим решением. Похоже, что высший интеллект соглашается с принятым решением и помогает его осуществить.

Ваше движение сквозь последовательность сменяющих друг друга событий является оптимальным в том случае, когда вы полностью присутствуете в каждом моменте времени и внимательно прислушиваетесь к внутреннему голосу, интуиции или инстинкту, которые, по сути, являются каналом связи с высшим интеллектом. Другими словами, выбор направления осуществляется внутри вас. В каждый момент вы можете спросить себя: «Что я хочу сделать сейчас?»

Приближаясь к тому, что вы хотите сделать в настоящий момент, обратите внимание на две вещи: на чувства и на то, способствует выбранное направление потоку или нет. Другими словами, вы ощущаете поток или сопротивление? Эмоции, которые вызывают хорошие ощущения, образуют поток. Эмоции, которые не вызывают хороших ощущений, иницируют то, что мы называем сопротивлением. События, которые должны произойти, протекают беспрепятственно. События, которых не должно быть, представляют собой другую разновидность сопротивления, которое и препятствует их свершению.

Движение потока чувств или сопротивление ему соответствуют движению потока событий или сопротивлению этому потоку. Поток, о котором сейчас идет речь, направлен на осуществление того, что приняло форму сокровенного желания. Ваша задача — устранить это сопротивление или не сопротивляться потоку и следовать за ним.

Это можно сравнить со сном. Вам кажется, что сон, который вы видите, — это история, придуманная не вами. Но разве чье-нибудь сознание, кроме вашего, могло создать сон, который вы видите?

Сознанию, которое придумало этот сон, мы часто даем другое название, а затем начинаем изучать свои взаимоотношения с ним. Однако «другое» сознание является собой всего лишь глубинную часть нашего собственного сознания, которую мы называем духом, Святым Духом, или, если угодно, Богом, или высшим интеллектом. Как бы мы его ни назвали, вы и оно — это часть нашего существа.

Когда вы принимаете твердое решение всем своим существом, все уровни сознания настраиваются на одно и то же. Это можно представить так, словно вы решили, что сон должен измениться, и после принятия данного решения наблюдаете за тем, как он меняется в соответствии с тем, в возможность чего вы поверили. Или можно сказать, что вы просите сон помочь вам в осуществлении цели. Результат один и тот же.

Если рассматривать ситуацию на уровне духа, то можно сказать, что он наблюдает за личностью в ее «пузыре». Он знает сокровенные желания существа внутри «пузыря», а также то, что притягивает это существо к одним вещам и отталкивает от других. Затем дух наполняет «пузырь» мыслями, образами и прочими вещами, чтобы личность могла с ними познакомиться и решить, стоит ей стремиться к этим вещам или нет.

Например, высший интеллект видит, что если я выйду из квартиры ровно через четыре минуты и направлюсь на восток, то может произойти важная встреча. Если в этот день я прислушиваюсь к внутреннему голосу, тогда у меня возникнет импульсивное желание выйти на улицу и прогуляться в восточном направлении. Я могу точно не знать, почему вдруг выбрал это направление, но в то же время буду ожидать, что что-то произойдет. Когда во время прогулки я встречу с каким-нибудь человеком, то пойму, по какой причине у меня возникло желание выйти из дома в это время. Причиной был тот, кого я хотел увидеть. В результате я смогу присутствовать на встрече с этим человеком полностью, зная, что она должна была произойти.

Если в этот день я не стану прислушиваться к внутреннему голосу, тогда импульсивное желание, возможно, не заставит меня выйти из дома, и высшему интеллекту придется найти другой способ направить меня на нужную встречу. Поскольку высший интеллект знает обо мне все (например, как сильно я люблю пиццу), он загрузит в мой «пузырь» мысль: «Пицца». Я подумаю о пицце, вспомню, что в нескольких кварталах к востоку от моего дома находится пиццерия, и двинусь в этом направлении именно тогда, когда следует (высший интеллект точно знает, сколько времени мне нужно для того, чтобы отреагировать на определенные вещи).

По пути к пиццерии я могу заметить, что не испытываю голода, но мои ноги будут по-прежнему нести меня к ней. Однако прежде, чем я окажусь рядом с пиццерией, мне повстречается тот, кого я хотел встретить, и тогда ко мне придет осознание того, что истинной причиной, заставившей меня выйти из дома, была эта встреча, а не пицца. Пицца сыграла роль исходной мотивации, но истинным намерением был конечный результат — встреча.

Поскольку все складывается совершенно идеально и события происходят именно так, как мы действительно хотим, чтобы они происходили — осознаем мы это или нет, — то можно сказать, что конечным результатом всегда является истинное намерение. Осознать истинные намерения мы можем на глубинных уровнях своего существа.

Этот же процесс можно описать другим способом. Можно сказать, что с того момента, как вы поставили перед собой цель, она начинает превращаться в реальность, и вы начинаете к ней продвигаться. Это движение можно представить в виде тоннеля, который ведет вас к осуществлению целей сквозь время и пространство, вступая во взаимодействие с пространственно-временными тоннелями других людей, которые ведут их к осуществлению их целей. Совпадение целей приводит к взаимодействиям, которые идут на пользу всем участвующим в них существам.

Оптимальный путь через тоннель пролегает по самому его центру, когда существо сосредоточено, полностью присутствует в настоящем и делает то, что хочет делать именно сейчас. Занимаясь этим делом, оно чувствует себя хорошо. Если путь проходит по краю этого энергетического тоннеля, поток встречает сопротивление, которое выражается в форме тенденции, заставляющей события не происходить сейчас, а также в форме эмоций, вызывающих неприятные ощущения, таких как эмоциональное сопротивление. Стремление преодолеть сопротивление создает еще большее сопротивление, и это продолжается до тех пор, пока человек не примет решение переориентировать себя и не сменит направление на то, в котором события должны произойти.

Процесс преодоления сопротивления может ощущаться в форме желания, которое не должно осуществиться, но на самом деле это просто функция момента получения опыта желания, которое не осуществится сейчас, в этот раз. Прислушайтесь к своей интуиции, которая ведет вас через бесконечное, вездесущее сейчас.

Привязанности препятствуют потоку и мешают человеку его воспринимать. Испытывающее привязанность сознание человека не находится в том месте, которое мы называем «здесь и сейчас». Старайтесь не испытывать привязанностей к желаниям и мечтаниям, а только определяйте, должны они осуществиться сейчас или нет. Старайтесь приблизиться к тому, что должно произойти сейчас, и удалиться от всего, что не произойдет.

В течение всего процесса оставайтесь верны самому себе. Делайте только то, что вам действительно хочется делать. Выражайте то, что вы действительно хотите выразить, а также то, по отношению к чему у вас возникает сопротивление. Доверьтесь потоку и знайте, что он ведет вас к осуществлению целей. Вы живете в дружественной Вселенной.

Когда вы сможете честно заявить: «Я люблю то место, где нахожусь, тех людей, с кем живу, и то дело, которым занимаюсь», — это будет означать, что вы на правильном пути, и от вас требуется только присутствовать в моменте получения опыта.

Если вы чувствуете, что не любите то место, где сейчас находитесь, если вы ощущаете сопротивление, значит, ваша система наведения сообщает, что вы должны находиться в каком-то другом месте.

Если вы не можете сказать, что любите тех людей, с которыми живете, если пребывание рядом с ними вызывает у вас сопротивление сейчас, значит, ваша система наведения говорит, что у вас не такая частота вибрации, как у них, и что вам следует находиться рядом с кем-то, чья частота вибрации совпадает с вашей, или какое-то время побыть одному. Помните, что все рекомендации, о которых мы говорим, всегда касаются только текущего момента.

Если вы не любите то, чем занимаетесь, вам следует заняться чем-нибудь другим. Сделайте это и доверьтесь вашему пути.

Через какое-то время вам станет понятна модель, в соответствии с которой разворачиваются события и действуют люди, и вы увидите, почему все происходит именно так. Вы увидите, что эта модель — образец совершенства и что все происходит именно так, как должно происходить. Такой ход событий приносит пользу всем, хотя его причины иногда становятся очевидными только через какое-то время.

Каждый человек следует указаниям собственной системы наведения и проходит через собственный пространственно-временной тоннель, взаимодействуя с другими людьми, которые следуют по другим пространственно-временным тоннелям. Каждый человек находится на своем пути к совершенству получая опыт осуществления сокровенных желаний и целей. Каждый делает все возможное, чтобы отыскать свое место в гармонии мира.

АФФИРМАЦИИ

Я замечаю, что сегодня вижу ясно.

Сегодня мое зрение сможет стать ясным.

Сегодня я смогу видеть ясно.

Мне нравится, когда я вижу ясно.

Глава 15

Вопросы и ответы

Вопрос. Какая еда способствует улучшению зрения?

Ответ. Ваше тело постоянно сообщает о том, что ему нужно и чего оно хочет, ведь оно точно знает, что для вас является самым полезным. Лучше доверьтесь ему, чем какому-нибудь «эксперту», который, как вам кажется, наверняка знает, в чем нуждается ваше тело. Главная проблема в том, что все «эксперты» противоречат друг другу. Один говорит, что вам не следует пить воду во время еды, а другой заявляет, что во время еды нужно пить как можно больше. Один советует считать калории, а другой говорит, что дело не в калориях, а в количестве углеводов. Один утверждает, что вам необходимы витамины, а другой говорит, что от них нет никакой пользы. Один рекомендует исключительно растительную пищу, а другой советует есть побольше мяса. Кого слушать?

Например, существует мнение, что мясо вредно для зрения и что, если вы станете вегетарианцем, ваше зрение улучшится. Вполне возможно, что так оно и есть. Точно можно сказать только одно: истиной является все, во что вы верите. Если ваше тело

просит овощей, пожалуйста, покормите его овощами. Правда, интересно отметить, что вегетарианцы также носят очки, а вот представители коренных народов Севера, в рационе которых ранее преобладало мясо китов и белых медведей при полном отсутствии овощей, некогда славились превосходным зрением, пока среди них не стали распространяться «современные» идеи прогрессивного западного общества.

Исследования показывают, что дети, которым предлагают на выбор разные продукты, естественным образом тянутся к тому, чего просит их организм. У нас есть специальный механизм — аппетит, — который «притягивает» нас к необходимой пище. Все, что от нас требуется, — это идти на поводу у своего аппетита, не пытайтесь ему перечить, и питаться тем, чем мы «должны» питаться, или следовать «правильному» режиму питания.

Вы едите, когда голодны или когда наступает «время принимать пищу»? Вы едите за компанию, чтобы побыть рядом с теми, кто в данный момент ест? Вы вполне можете находиться рядом с ними, не набивая желудок едой.

Прислушивайтесь к своему телу.

Вместо того чтобы позволять разуму решать, что нужно вашему организму, прислушивайтесь к сигнальному механизму вашего тела — аппетиту. Доверьтесь тому, что он говорит в отношении качества и количества пищи. Прекращайте есть, когда аппетит угасает, и отметьте, как хорошо вы себя при этом почувствуете.

Во время приема пищи обращайтесь внимание на то, что вы говорите себе о еде. Помните, что ваше тело внимательно вас слушает. Слова, которые вы используете для описания собственного опыта, создают вашу реальность. Напомните себе, что вы едите именно то, что нужно вашему телу, и, следовательно, получаете все питательные вещества, необходимые для улучшения зрения. Еще раз скажите себе, что каждый прием пищи приводит к улучшению здоровья, благополучию и ясности зрения. То, как вы разговариваете с собой о еде, так же важно, как и сама пища. Главный принцип ментальной диеты в том, чтобы научиться доверять собственным восприятиям и убедиться в своей самодостаточности.

Самый лучший эксперт — это вы сами. Вы лучше всех знаете, что вам нужно. Напоминайте себе об этом столько, сколько потребуется.

Вопрос. Могут ли привычки сексуального поведения влиять на зрение?

Ответ. Нет, но если вы скрываете, подавляете или стыдитесь своей сексуальности, то это может привести к негативному результату. Прислушивайтесь к своему телу и к тому, что оно вам говорит. Позвольте себе быть настоящим и не убеждайте себя в том, что вы должны соответствовать образу, который создали сами или позволили создать другим. Просто будьте таким, каким вы являетесь в действительности, и чувствуйте то, что вы действительно чувствуете.

Если вам этого хочется, делайте. И не делайте, если вам этого не хочется.

Получайте удовольствие, делая то, что вам хочется, с теми, кому хочется того же, и не оценивайте свои сексуальные предпочтения по меркам других людей. Определите, каким должен быть ваш собственный способ бытия. Разработайте свой морально-этический кодекс, который приведет вас к счастью и гармонии. Вы обнаружите, что на свете много людей, которые признают те же ценности, что и вы.

Доверьтесь себе и постарайтесь получить от жизни максимум удовольствия.

Вопрос. Почему у людей дальнозоркость развивается преимущественно в пожилом возрасте?

Ответ. Причина, по которой у такого большого количества людей, приближающихся к старости, развивается дальнозоркость, заключается в том, что общество поощряет развитие типа личности, который соотносится с дальнозоркостью. Нас заставляют поверить в то, что по мере старения люди неизбежно становятся жертвами естественной тенденции к угасанию и перестают приносить пользу.

Это можно считать справедливым лишь в той степени, в которой мы сами в это верим и в которой мы позволяем этой тенденции отразиться на нас. Есть много людей преклонного возраста, которые не страдают дальнозоркостью. Никто из нас не обязан становиться ее жертвой.

Нас учат тому, что давать лучше, чем получать, и что думать в первую очередь о своих потребностях— это признак себялюбия и эгоизма. Данная идея, доведенная до крайности, приводит к развитию тех черт личности, которые ассоциируются с дальнозоркостью.

Те, кто не нуждается в очках после 50 лет, отличаются большей энергичностью и яснее осознают, что для них является истиной.

Нет необходимости мириться с убеждением в том, что после определенного возраста вам придется носить очки. Если вы уже приняли эту идею, ничто не мешает вам от нее отказаться. Возможно, данная идея справедлива для других в той степени, в которой они ее принимают. В отличие от них вы можете осознать предоставленную вам возможность выбора, а затем добиться восстановления ясности зрения.

Вопрос. Что такое «летающие мушки» и как можно от них избавиться?

Ответ. «Летающие мушки» — это крошечные точки, которые «летают» в поле зрения человека. Они характерны для типа личности, которому свойственно стремление к контролю. Это может быть стремление контролировать других, контролировать свое «я» или держать под контролем окружающую обстановку. Когда человек избавляется от этого стремления, точки исчезают очень быстро, иногда уже через несколько минут после принятия им соответствующего решения в своем сознании.

Вопрос. С чем связаны органические проблемы со зрением?

Ответ. Когда результатом проблемы со зрением становится слепота, мы можем сказать, что человек не позволяет себе видеть того, чего хочет (глаз воли), и/или того, что чувствует (глаз духа). Этот человек создал в себе ощущение оторванности от мира — изоляции — и уверил себя в том, что впереди его не ждет ничего хорошего. Если мы посмотрим на то, что происходило в его жизни во время появления первых симптомов, то обнаружим, что он пережил сильное потрясение, и, возможно, это заставило его усомниться в собственной полноценности.

Вследствие этого человек запретил себе видеть то, чего он действительно хотел или что чувствовал, и начал редактировать свои мысли и чувства. Поскольку желания и чувства являются частью системы выбора направления, которая ведет нас к осуществлению целей, то человеку нечего больше стало ждать от будущего. Он перестал надеяться на исполнение своих желаний. В случае с катарактой этот процесс идет медленно, в течение длительного времени.

Природа органических аномалий зрения позволяет проникнуть в суть перенесенного кризиса.

Например, глаукома — это результат высокого глазного давления, от которого невозможно избавиться. Человек ощущает давление и смотрит на мир с большим усилием. Релаксационные упражнения хорошо помогают медленному снижению давления, позволяя человеку смотреть на мир, не испытывая при этом такого сильного напряжения. Тем, кто серьезно заинтересован в устранении данного симптома, рекомендуется применять визуализацию, во время которой они должны представлять, что эти крошечные каналы медленно открываются, с каждым разом чуть больше, пока их функция не восстановится полностью. Визуализацию следует применять в сочетании с упражнениями на глубокую релаксацию.

Отслойка сетчатки происходит в тот момент жизни человека, когда ему приходится с кем-то расстаться. Поражение зрительного нерва тоже происходит в то время, когда человек испытывает шок, вызванный разлукой.

Если признать, что в сознании происходит что-то такое, что влияет на возникновение органических проблем, результатом которых становятся процессы, «вызывающие» слепоту, тогда следует признать, что другой процесс в сознании, способный восстановить состояние внутренней ясности, может сопровождаться изменениями, устраняющими симптомы слепоты. Это полностью соответствует идее Бейтса о том, что все нарушения зрения являются результатами стресса, но когда функция зрения как одного из процессов в сознании человека восстанавливается, органические причины нарушений могут исчезнуть.

Пигментная дегенерация сетчатки (пигментный ретинит) — это когда в глазу появляются «слепые» пятна, которые образуются в результате пигментации сетчатки. Это заболевание связано с выработкой пигмента меланина пинеальной, или шишковидной, железой и коронной, или венечной, чакрой, представляющей в некоторых восточных учениях часть сознания, которая занимается восприятиями единства или разобщенности. Когда чакра, или энергетический центр, закрыта, человек испытывает ощущение изоляции. Так же как и во всех видах исцеления, в этом случае важно знать, что происходило в жизни человека во время первого появления симптома, и рассмотреть эти события в контексте проблем, связанных с коронной чакрой — отношения с отцом, властями, потрясения, вызванные ощущением разлуки или изоляции.

Вопрос. Что такое чакры и какое отношение они имеют к зрению?

Ответ. Чакры — это энергетические центры тела. Поскольку сознание заполняет все тело, то при возникновении напряжения в определенной части сознания человек ощущает его в той части тела, которая связана с этой частью сознания. Фактически, все то, что мы испытываем в своем сознании, можно разделить на семь частей, каждая из которых управляется и регулируется соответствующей чакрой. Каждая чакра взаимодействует с физическим телом через особую эндокринную железу и сплетение нервов.

Кроме того, каждая чакра связана с определенным физическим чувством. Зрение ассоциируется с чакрой солнечного сплетения, которая управляет нашими эмоциями и восприятиями силы, контроля и свободы. Следовательно, можно сказать, что каждый человек с плохим зрением испытывает в своем сознании напряжение, связанное с данными сферами жизни. Когда чакра солнечного сплетения чиста, человек ощущает легкость бытия и ясность зрения.

С этой чакрой ассоциируется желтый цвет. Интересно отметить, что подавляющее большинство людей лучше видят при солнечном свете. Если вы работаете над улучшением зрения, то, медитируя, вы можете представлять, что солнце «поселилось» в вашем солнечном сплетении. Подумайте о том, как хорошо быть солнцем — светить без всяких усилий и не испытывать необходимости в том, чтобы защищать себя или

отстаивать собственные права. Солнце — это мощный источник энергии. Представьте себя солнцем.

При близорукости, помимо напряжения в чакре солнечного сплетения, человек испытывает напряжение в корневой чакре, которая располагается в промежности. Эта чакра связана с восприятиями безопасности и доверия. Близорукие люди испытывают напряжение в этой части своего сознания и, в известном смысле, не чувствуют себя в безопасности. Их реакцией становится стремление спрятаться внутри себя, в результате чего возникает ощущение противоречия. Через крестцовое сплетение эта чакра контролирует ноги и систему выделения, а также чувство обоняния. Цвет, который ассоциируется с этой чакрой, — красный.

Дальновзоркие люди испытывают дополнительное напряжение в горловой чакре, которая связана с аспектами выражения и получения. На физическом уровне она связана не только с горлом, но и с плечами, руками, ладонями и слухом. Дальновзоркий человек реагирует на «враждебный» мир стремлением выйти за пределы своего мира и не пропускать ничего внутрь. Таким людям бывает трудно принимать что-либо, не испытывая чувства вины. С данной чакрой ассоциируется небесно-голубой цвет.

При астигматизме напряжение может ощущаться в разных чакрах, в зависимости от того, какие идеи или части сознания подверглись деформации. Виновниками других глазных заболеваний могут быть различные чакры. Однако во все проблемы со зрением всегда вовлечена чакра солнечного сплетения.

В результате работы с чакрами, которые представляют собой аспекты сознания, происходят изменения в самом сознании, а значит, и в жизни человека. Процесс исцеления всегда включает трансформацию сознания.

Далее следуют краткие характеристики всех чакр, связанных с различными частями сознания. В том случае, если в какой-то части сознания, связанной с определенной чакрой, возникнет напряжение, вы сможете очистить эту часть вашей жизни и понаблюдать за позитивным воздействием процедуры на симптом.

Цвет	Чакра	Расположение	Аспекты сознания	Чувство
Фиолетовая	Коронная	Макушка головы	Единство, разобщенность	Эмпатия
Синяя	Межбровная	Между бровями	Духовн поним. Экстрасенсенс	восприятие
Голубая	Горловая	Основание горла	Выражение, получение	Слух
Зеленая	Сердечная	Центр грудной клетки	Взаимоотнош, любовь	Осязание
Желтая	Солнечн сплетения	Солн сплетение	Сила, контроль, свобода	Зрение
Оранжевая	Брюшная	Живот	Еда, секс, эмоции	Вкус
Красная	Корневая	Промежность	Безопасн, доверие, дом	Обоняние

Тема чакр чрезвычайно обширна, и чтобы описать их подробнее, потребуется отдельная книга. Такие книги есть, и одну из них написал ваш покорный слуга — она называется «Исцелить можно все» («Anything Can Be Healed»). Тем, кто уже знаком с чакрами, приведенная выше информация должна помочь сделать кое-какие полезные выводы.

Вопрос. Что вы можете сказать о наследственных проблемах со зрением, таких как дальтонизм?

Ответ. В зависимости от цветов, которые не различает дальтоник, можно сделать вывод об особенностях его личности на основании функций чакр, ассоциирующихся с этими цветами. Например, человек может не различать красный и зеленый цвета, которые в системе чакр представляют соответственно аспекты безопасности и взаимоотношений.

Когда я рассказал об этом одному дальтонику из Дании, он спросил: «А что, это разные цвета?» Он посещал мои курсы улучшения зрения и по реакции других слушателей определил, что им эти цвета казались разными. Он признался, что потерял веру в способность поддерживать взаимоотношения с людьми и понял, что ему больше не следует этого делать. Наверное, это признание затронуло очень глубокий уровень его сознания, потому что он практически сразу же смог увидеть разницу между красными цветками герани в аудитории и ее зелеными листьями.

Когда мы рассматриваем связи между типами личности и разными видами физических проблем, нам следует помнить, что дети склонны подражать родителям. Поэтому если способ бытия родителя располагает к возникновению определенной физической проблемы, а ребенок копирует этот способ бытия, то у него тоже может появиться предрасположенность к данной физической проблеме. Тот факт, что в некоторых случаях возникновения проблемы можно избежать, свидетельствует о том, что генетическая предрасположенность не является ограничивающим фактором. Изменяя сознание, мы можем избавиться от любого симптома.

Я не верю в существование каких-либо симптомов, от которых невозможно избавиться. Я убежден в том, что исцелению поддается все.

Глава 16

Заключение

В этой книге я рассказал об идеях, с которыми работаю с 1975 года. Благодаря знакомству с ними и их использованию многие люди, заинтересованные в улучшении своего зрения, смогли добиться замечательных результатов.

Поскольку работа ведется с переменной величиной — вашим индивидуальным сознанием и индивидуальным вкладом в процесс исцеления, — обещать гарантированных результатов никто не может. Однозначно можно утверждать только то, что многие люди уже с успехом использовали эти идеи, а все, что может сделать один человек, может сделать любой другой. Следовательно, можно утверждать, что у вас есть потенциальная возможность получить неплохие результаты, если вы приложите к процессу необходимые усилия и будете работать над своими проблемами с увлеченностью и верой в успех.

Сами по себе идеи, изложенные в данной книге, — это всего лишь инструменты, которые могут принести пользу только в том случае, если вы будете использовать их с должным умением и настойчивостью.

Если вы решили не жалеть сил и времени для достижения цели, вам обязательно откроется вся глубина природы человеческого существа и скрытый внутри него неограниченный потенциал. Вы будете осваивать все более глубокие уровни вашего существа, пока наконец не отыщете внутри себя то место, где вашей жизни не будут угрожать никакие болезни.

В книге тема улучшения зрения была использована как средство описания идей, которые можно применить во многих других областях жизни. Когда обнаружится, на что вы способны в плане улучшения зрения, вам станет ясно, как можно справиться с любым болезненным состоянием тела и самой трудной ситуацией в жизни. Вы сможете жить с новым ощущением свободы и полноты сил.

Как вы могли убедиться, предлагаемый в книге процесс улучшения зрения не ограничивается повышением степени детализации картины, которую видят ваши глаза. Важная часть этого процесса заключается в том, чтобы привести в порядок вашу жизнь, сделать ее счастливой и дать вам возможность быть самим собой.

Сначала вы научитесь создавать и сохранять более ясное, чем раньше, состояние сознания. Если вы будете настойчиво стремиться освоить это пространство, то очень скоро ваше тело приблизится к уровню обитающего в нем сознания и станет отражением внешней ясности.

Будет очень полезно, если в ходе процесса вы будете поддерживать связи с позитивно мыслящими людьми, которые смогут вас воодушевить и поддержать. Таких людей можно найти среди работающих в области улучшения зрения, целителей, физиотерапевтов, выпускников курсов управления разумом по методу Сильва или других участников движения за развитие человеческого потенциала. Кроме них можно отыскать прогрессивно мыслящих офтальмологов, тех, кого не пугает теория улучшения зрения без очков и кто действительно желает помочь людям, кто готов рассмотреть некоторые неординарные идеи, на самом деле позволяющие добиваться успеха в восстановлении зрения и возвращении к ясности.

Обсуждайте свои достижения с людьми, которые относятся к этим идеям позитивно, чтобы ваши успехи могли воодушевить других так же, как успехи других воодушевили вас.

Желаю вам счастливого пути в мир ясности и успехов в исследовании сознания самого замечательного из всех известных вам существ — вас самих! Считайте, что это будет вашим подарком самому себе, выражением любви к своему «я».

Мне бы хотелось привести слова одной песни из альбома группы «Moody Blues» «Вопрос равновесия» («A Question Of Balance»). Мне кажется, что они как нельзя лучше подходят для того, чтобы завершить проделанную работу и заставить еще одну, последнюю идею прозвучать в вашем сознании.

Просто открой глаза

И осознай,

Что этот путь был всегда.

Просто открой свой разум —

И ты увидишь,

Что этот путь был всегда.

Просто открой свое сердце,

И это станет началом пути.

Часть IV

Упражнения

Упражнение I

Любите свои глаза

Так же как все остальные упражнения этой книги, выполнять его следует без очков или контактных линз.

Лучшее время для выполнения упражнения — утро. Оно не занимает много времени и имеет очень большое значение для улучшения вашего зрения. Несмотря на то что поначалу упражнение может показаться трудным — и, возможно, даже глупым, — польза от него быстро станет очевидной.

ОСНОВНОЙ ВАРИАНТ

Посмотрите в зеркало на свои глаза.

Не отрывая от них взгляда, произнесите следующее:

*Я вас люблю
И буду любить всегда,
Всегда!*

Если во время процедуры вы отводили взгляд от глаз, упражнение следует повторить.

Если у вас хватит смелости, можете попробовать выполнить усложненный вариант.

УСЛОЖНЕННЫЙ ВАРИАНТ

Загляните в свои глаза и рассмотрите человека, которому они принадлежат. Глядя прямо в глаза человеку, которого вы видите, произнесите следующее:

*Я тебя люблю
И буду любить всегда,
Всегда!*

Если вы не смотрели прямо в глаза в течение всей процедуры, упражнение следует повторить.

Через какое-то время вы заметите, что этот человек говорит вам то же самое, и поймете, что проникли на новый уровень своего существа.

Примечание. Идея данных упражнений заключается в том, что вы должны произнести эти слова вслух, глядя себе в глаза. Когда вы будете адресовать слова любви глазам или своему «я», у вас могут возникнуть разнообразные ощущения. Какими бы они ни были, вы должны позволить себе прочувствовать их в полной мере.

Чем дольше вы будете выполнять это упражнение, тем больше любви появится в ваших взаимоотношениях с глазами и своим «я».

Вы увидите, как положительно это скажется на вашей жизни и ясности.

Упражнение II **Ничегонеделание**

Когда вы владеете собственным сознанием, то можете принять решение чем-то заняться, а затем заставить себя продолжить это занятие, потому что оно принесет вам пользу.

Если вы, к примеру, решите сидеть неподвижно по 15 минут в день — в качестве упражнения на ментальную дисциплину и релаксацию — и не будете ничего делать в течение этой четверти часа, то должны будете действовать соответственно решению. Такое времяпрепровождение может показаться бесполезным, но я могу вас заверить, что это не так. Это время может оказаться для вас самым ценным за весь день. Исаак Ньютон, возможно, тоже думал, что, сидя под яблоней, напрасно теряет время, однако именно там он открыл закон всемирного тяготения!

Стресс неблагоприятно влияет на зрение. Когда человек испытывает стресс, он теряет способность видеть ясно — как в прямом, так и в переносном смысле.

Состояние расслабленности способствует улучшению зрения. Ничегонеделание способствует расслаблению.

Если вы считаете, что слишком заняты, чтобы сидеть 15 минут без дела, то, возможно, это упражнение необходимо вам гораздо больше, чем вам кажется.

Упражнение рекомендуется выполнять сидя, сохраняя неподвижность.

>> Закройте глаза.
>> Посидите неподвижно в течение 15 минут, ничего не делая.
>> Если у вас появится ощущение необходимости что-то сделать, пусть это занятие подождет.
>> Если у вас появится ощущение необходимости обдумать что-то, отложите это на потом.
>> В течение 15 минут вам не нужно принимать никаких решений, думать о чем-либо, читать что-либо, не нужно ничего слушать и делать.

Если в голове начнут появляться какие-то мысли, игнорируйте их. Если они станут «завладевать» вами, признайте этот факт и замените их какой-нибудь аффирмацией, например: «Мне становится все проще видеть ясно». Повторяйте ее до тех пор, пока ваш разум снова не успокоится, а затем вернитесь к состоянию ничегонеделания.

Постарайтесь не делать абсолютно ничего. Расслабленно погрузитесь в ощущение спокойного бытия. Позвольте себе просто существовать. Ваш разум расслабится, а внутренние порывы утихнут. Каждый раз после этого упражнения состояние вашего сознания будет становиться чуть яснее. Положительный эффект этого можно будет заметить в вашей повседневной жизни.

Вы сможете ощутить себя центром сознания, просто существом.

Через 15 минут откройте глаза и уделите минуту тому, чтобы оценить состояние своего сознания: оно осталось таким, как перед началом упражнения, или вы замечаете в нем какое-то изменение? Если сознание стало более расслабленным (а так оно и будет), окиньте пространство вокруг свежим, расслабленным взглядом.

Если после упражнения у вас возникнет желание проанализировать опыт, полученный во время процедуры, задайте себе следующие вопросы:

>> Возникали ли во время выполнения упражнения соблазны заняться чем-нибудь другим?
>> Это те же самые соблазны, которые всегда появляются при выполнении этого упражнения?
>> Возникло ли у вас желание прервать упражнение и «выйти из вашего пространства»? Если да, то по каким причинам?
>> Какие вещи стоят между принятым решением и его выполнением? Когда вы научитесь хорошо владеть собственным сознанием, сможете ли решить, что для вас является самым главным?

По мере освоения этого упражнения выполнять его будет все легче и легче, а польза от него будет становиться все очевиднее.

Упражнение способствует развитию целеустремленности, помогает построить модель успеха в работе с разумом, усиливает ясность мышления и ориентирует на создание шкалы приоритетов — расположения вещей в порядке их значимости для вас. Сеансы ничегонеделания станут оазисом, в котором вы сможете освежать свое сознание, напоминая себе о важности «простого бытия». Кроме того, вы ощутите, какую радость и пользу приносит пребывание в этом пространстве, — и увидите это совершенно ясно!

Упражнение III

Прогрессивная релаксация

Это упражнение можно выполнять в положении сидя или лежа. Многие считают, что для того, чтобы достичь самых расслабленных состояний разума и при этом не уснуть, упражнение лучше выполнять сидя.

Суть упражнения состоит в последовательном расслаблении частей тела. Начинать следует с пальцев ног и медленно продвигаться вверх. К каждой части тела нужно мысленно обратиться с просьбой освободиться от напряжения и расслабиться, а затем ощутить ее расслабление. Завершается упражнение визуализацией и аффирмациями.

Примите удобное положение.

Закройте глаза.

Поприветствуйте пальцы ног: «Здравствуйтесь, пальчики!»

Скажите пальцам ног, что они могут расслабиться, и попросите их расслабиться прямо сейчас. Пример: «Пальцы ног, я знаю, что вы можете расслабиться. Не могли бы вы расслабиться прямо сейчас?»

Ощутите, как пальцы ног расслабились, и поблагодарите их.

Поприветствуйте свои стопы, скажите им, что они могут расслабиться, и попросите их расслабиться прямо сейчас.

Прочувствуйте, как стопы расслабились, и поблагодарите их.

Поприветствуйте свои лодыжки и скажите им, что они могут расслабиться таким же образом.

Прочувствуйте, как лодыжки расслабились, и поблагодарите их.

Повторите процесс с икрами и голеньями, коленями, бедрами, ягодицами, поясницей, животом, спиной, грудью, пальцами рук, кистями, запястьями, предплечьями, плечами, плечевым поясом, шеей, челюстями, лицом, глазами, лбом и кожей головы. К тому времени, когда вы доберетесь до глаз, вы сможете без труда ощутить присутствующее в них напряжение и освободиться от него.

После того как вы дойдете до кожи головы, представьте, как будет выглядеть мир, когда вы снова обретете ясность зрения.

Представьте себя после того, как ваше зрение прояснится, — как ясно, легко и естественно вы будете видеть без очков или контактных линз.

Удерживайте этот образ в течение 10 секунд.

Затем вообразите, что вы вошли в кабинет офтальмолога после того, как зрение стало ясным. Вам не терпится увидеть выражение лица врача, когда он обнаружит то, что вам уже известно, — вы можете видеть все без очков!

Потом представьте, что он проверяет ваше зрение и вы ясно видите все буквы на проверочной таблице. Обратите внимание на выражение его лица — именно таким вы себе его и представляли.

Услышьте, как врач говорит: «Я ничего не понимаю. Возможно, мы ошиблись, когда выписывали вам рецепт, потому что сейчас очки для вас слишком сильны».

Поблагодарите удивленного врача и отправляйтесь наслаждаться новыми картинами мира, которые открывает вам ваше зрение.

Чем больше деталей этой сцены вы нарисуете и запомните, тем сильнее будет реальность, которую вы создадите.

Произнесите следующие аффирмации:

Мои глаза расслабляются сейчас.

Мое зрение улучшается сейчас.

Каждый раз, когда я расслабляюсь, мое зрение улучшается еще больше.

Я принял решение видеть ясно, и мое зрение становится более ясным прямо сейчас. Все, что от меня требуется, — это заметить улучшения, и я замечаю их все больше и больше.

Когда вы произносите эти позитивные утверждения после визуализации, внутренне согласитесь с ними и вложите в произносимые слова всю свою уверенность.

Скажите себе, что, когда откроете глаза, вы будете видеть яснее, чем раньше. Для этого вы можете использовать следующие аффирмации:

На счет пять я щелкну пальцами, открою глаза и смогу убедиться, что стал видеть лучше, чем раньше.

Раз, два, я возвращаюсь назад, медленно и непринужденно.

Три. На счет пять я щелкну пальцами, открою глаза и смогу убедиться, что стал видеть и чувствовать себя лучше, чем раньше.

Четыре, пять! (Щелчок!) Глаза открыты, я вижу и чувствую себя лучше, чем раньше.

Когда вы закончите упражнение, то заметите, что ваше зрение чуть-чуть улучшится — хотя бы на несколько секунд.

Все упражнение занимает 10—15 минут, если выполнять его правильно. Вы можете сами рассчитать темп выполнения. Чем чаще вы будете обращаться к упражнению, тем сильнее будут заметны улучшения. Старайтесь убедить себя в том, что ваше зрение улучшается, даже если поначалу будет казаться, что вы принимаете желаемое за действительное. Через какое-то время вы заметите, что на самом деле можете видеть вещи, которых раньше не видели, и убедитесь в том, что процесс на самом деле приносит результаты.

ВАРИАНТ

Один из вариантов этого упражнения заключается в том, чтобы представить, как каждая часть вашего тела начинает светиться белым светом. Представьте, что вы можете увидеть этот свет, почувствовать его, и по мере того, как каждая часть тела расслабляется все больше, она начинает светиться все ярче. На заключительном этапе упражнения вы почувствуете, что белый свет полностью наполняет вас. Вскоре вам станет очевидно, что состояние сознания, когда вы оказываетесь в центре белого света, можно испытать не только во время сеансов медитации, но и сделать своим обычным состоянием.

Помните, что состояние расслабленности способствует улучшению зрения. Мы говорим не только о 15 минутах релаксации в день. Упражнение — это всего лишь средство, которое предоставит вам возможность перейти к более расслабленному образу жизни и способу бытия, что, в свою очередь, позволит вам лучше относиться к себе, своим ценностям и истинным чувствам, поможет стать тем, кто вы есть на самом деле. Когда

ваше внутреннее существо придет к согласию с внешним, вы станете здоровым, счастливым и будете видеть еще лучше.

Упражнение IV

Упражнение для глаз по хатха-йоге

Это классический, очень эффективный подход к улучшению зрения. Упражнения очень полезно выполнять в расслабленном состоянии разума. С помощью этого комплекса можно осторожно прорабатывать мышцы глаза, двигая глазное яблоко в различных направлениях.

Между каждым видом движений давайте глазам и разуму отдохнуть с помощью пальминга. Прикройте ладонями закрытые глаза, не оказывая никакого давления на глазное яблоко. После этого представьте, что поле зрения становится все чернее и чернее. Можете даже нарисовать в своем воображении человека с малярным валиком, который закрашивает поле зрения черным цветом. Было установлено, что люди с нормальным зрением легче визуализируют черный цвет, поэтому главная идея пальминга — создание признаков нормального зрения.

Когда у человека есть все признаки нормального зрения, он видит нормально!

Следует подчеркнуть, что в движениях глаз главное не то, насколько далеко в каждом направлении они могут двигаться, а то, как далеко они могут двигаться без напряжения. Амплитуда движений будет увеличиваться по мере того, как напряжение в глазных мышцах будет уменьшаться.

Начните с упражнения III, «Прогрессивная релаксация», чтобы создать расслабленное состояние разума, оптимальное для этих упражнений.

После того, как вы дойдете до кожи головы, и перед тем, как начнете обратный отсчет для возвращения к реальности, проведите пальминг, представляя, как поле зрения становится все более черным.

Уберите ладони и откройте глаза.

Не двигая головой, поднимите глаза вверх и опустите вниз пять раз.

Проведите пальминг в течение минуты. Представьте, как чернеет поле зрения.

Уберите ладони и откройте глаза, не пытайтесь сфокусировать взгляд.

Оставляя голову неподвижной, совершите движения глазами из стороны в сторону пять раз.

Проведите пальминг в течение минуты. Представьте, как чернеет поле зрения.

Уберите ладони и откройте глаза.

Совершите движения глазами по диагонали в одном направлении пять раз.

Проведите пальминг в течение минуты. Представьте, как чернеет поле зрения.

Уберите ладони и откройте глаза, не пытайтесь сфокусировать взгляд.

Совершите движения глазами по диагонали в другом направлении пять раз.

Проведите пальминг в течение минуты. Представьте, как чернеет поле зрения.

Уберите ладони и откройте глаза.

Опишите глазами верхний полукруг — слева направо и в обратном направлении — пять раз.

Проведите пальминг в течение минуты. Представьте, как чернеет поле зрения.

Уберите ладони и откройте глаза.

Опишите глазами нижний полукруг — слева направо — пять раз.

Проведите пальминг в течение минуты. Представьте, как чернеет поле зрения.

Уберите ладони и откройте глаза.

Опишите глазами полный круг пять раз.

Проведите пальминг в течение минуты. Представьте, как чернеет поле зрения.

Уберите ладони и откройте глаза.

Опишите глазами полный круг в обратном направлении пять раз.

Проведите пальминг в течение минуты. Представьте, как чернеет поле зрения.

Проведите обратный отсчет, как в упражнении III, «Прогрессивная релаксация», и верните свое внимание назад в помещение.

Выполняйте это упражнение раз в день до тех пор, пока зрение не станет ясным.

Упражнения по хатха-йоге позволяют постепенно избавиться от напряжений в глазных мышцах и сознании. Со временем у глазного яблока проявится естественное стремление восстановить свою природную форму, и ясность вернется.

В дополнение к этому релаксационные методики сделают вашу жизнь более легкой и приятной, а также поспособствуют восстановлению ясности зрения на многих уровнях.

ВАРИАНТ

Некоторые люди предпочитают этот вариант упражнений для глаз, когда взгляд удерживается в определенной точке на стене, а голова двигается в разных направлениях, вверх-вниз, из стороны в сторону и т. д.

Выполняя упражнения таким способом, вы одновременно тренируете мышцы шеи, возвращая им гибкость и снимая любые напряжения, которые в них существуют.

Независимо от выбранного варианта, упражнения для глаз всегда выполняются в расслабленном состоянии разума.

Упражнение V **Балансировка зрения**

Данное упражнение для глаз можно сравнить с хождением по канату, только без всякой возможности упасть! Это отличный способ заставить оба глаза работать сообща, что особенно полезно тем, у кого один глаз видит лучше другого.

Упражнение можно включать в любой уровень программы улучшения зрения.

Возьмите кусок веревки длиной примерно 2 метра и три цветные ленточки (две из них — одного цвета). Привяжите ленточку одного цвета к середине веревки, а ленточки

другого цвета на одинаковом расстоянии от первой ленточки и конца веревки — с двух противоположных сторон.

Теперь у вас будет кусок веревки с тремя привязанными цветными ленточками, отмеряющими одну четверть, половину и три четверти длины веревки, что будет выглядеть примерно так:

----X----X----X----

Привяжите один конец веревки к дверной ручке и удобно расположитесь на стуле, поставленном на расстоянии, равном длине веревки. Вам придется удерживать веревку у кончика носа, чтобы она образовала прямую линию между вашим носом и дверной ручкой.

Когда вы закроете правый глаз, то увидите левым, что веревка тянется из верхней левой части вашего поля зрения к нижней правой части.

Когда вы закроете левый глаз, то увидите, что веревка тянется из верхней правой части поля зрения к нижней левой части.

Когда будут открыты оба глаза, вы увидите две веревки, одна из которых тянется из верхней правой в нижнюю левую часть поля зрения, а другая — из верхней левой в нижнюю правую. Возникнет иллюзия, что в какой-то точке веревки пересекаются.

Если одно изображение окажется «сильнее» другого и вы будете видеть одну веревку лучше, чем другую, тогда вы сможете уделять больше внимания глазу, который видит хуже, пока обе веревки не станут видны одинаково хорошо. Если сначала вам придется трудно, это будет означать, что вы не привыкли к равномерному распределению внимания между двумя половинами вашего мозга. Это упражнение стимулирует «общение» между двумя полушариями головного мозга и одновременно способствует балансировке глаз. Процесс ориентации может потребовать какого-то времени, но у вас все обязательно получится!

УПРАЖНЕНИЕ НА ПЕРЕМЕЩЕНИЕ МЕСТА ПЕРЕСЕЧЕНИЯ

Заметьте, в каком месте пересекаются веревки. Перемещая фокус сознания, вы сможете изменять место пересечения веревок и одновременно тренировать глаза и сознание.

Заставьте изображения пересечься на центральной ленточке. Удерживайте их в этом месте в течение минуты.

Заставьте изображения пересечься на ближней ленточке. Удерживайте их в этом месте в течение минуты.

Заставьте изображения пересечься снова на центральной ленточке. Удерживайте их в этом месте в течение минуты.

Заставьте изображения пересечься на дальней ленточке. Удерживайте их в этом месте в течение минуты.

Заставьте изображения еще раз пересечься на центральной ленточке. Удерживайте их в этом месте в течение минуты.

Данное упражнение не занимает много времени, поэтому его легко можно включить в свой распорядок дня. Со временем выполнять его будет все легче, и зрение постепенно улучшится.

Аффирмации для улучшения зрения

Мое зрение улучшается прямо сейчас.

Я выбираю ясность.

Я точно знаю, что такое ясность, и каждый день испытываю ее все чаще.

Я помню состояние ясности и возвращаюсь к нему.

Я замечаю, что каждый день вижу все яснее.

Я знаю, что сейчас могу видеть ясно.
Я знаю, что получаемый опыт приведет меня к ясности зрения.
Я принимаю новые способы мышления и видения, которые соответствуют состоянию ясности.
Принятие и любовь ведут к ясности.
Я принимаю то, что вижу, и поэтому вижу яснее.
Мне становится все легче видеть ясно.
Я позволяю себе быть настоящим и наблюдаю за тем, как мое зрение становится ясным.
Мне все больше нравится быть самим собой и ясно видеть.
Мой разум устремляется в окружающий мир и приносит мне любую информацию, необходимую для восстановления ясности зрения.
Сегодня мое зрение сможет стать ясным. Сегодня я смогу видеть ясно.
Каждый день я чувствую себя все лучше и лучше.
Я вижу яснее, когда расслаблен и сосредоточен.
Я вижу ясно, когда нахожусь здесь и сейчас.
Ясность существует здесь и сейчас.
Ясность — это мое естественное состояние.
Ясность — это то, что является для меня истиной.
Я наслаждаюсь ясностью зрения.
Я вижу, что у меня все отлично получается.
Мне нравится, когда я вижу ясно.
Ясность — это свобода и возможность быть настоящим.
Сейчас я вижу лучше.
Я вижу яснее, чем раньше.
Сегодня я собираюсь увидеть любовь.
Когда я занимаюсь тем, чем действительно хочу заниматься, всегда происходит что-нибудь замечательное.
Я верю в возможность быть настоящим и вижу ясно.
Я вижу, как наступает состояние ясности.
Сегодня я смогу заметить, как мое зрение станет ясным.
По мере того как я «очищаю» свою жизнь, мое зрение становится ясным.
Мое зрение улучшается прямо сейчас.
Я свободен!
Мое зрение продолжает улучшаться по мере того, как я привыкаю к своему новому состоянию сознания.
Вместо проблем я вижу решения. Я вижу, каким образом у меня все может получиться.
Процесс улучшения зрения оказывается не таким трудным, как я предполагал.
Я знаю, что могу видеть ясно без очков.
Я согласен с этими утверждениями.
Аффирмации всегда приносят успех!

Рекомендуемая двухмесячная программа

Начинайте каждый день с упражнения I, «Любите свои глаза».

Ежедневно отводите время на то, чтобы перечитать одну главу книги, а также весь список аффирмации. Используйте методику разговора с самим собой (глава 9).

Время для занятий можно выбирать любое, но идеально подходят раннее утро, ранний вечер или полдень — именно в таком порядке.

Хороший уровень выполнения программы предполагает обращение к упражнениям один раз в день.

Выполнение упражнений два раза в день соответствует отличному уровню.

Выполнение упражнений три раза в день соответствует оптимальному уровню.

Исключительно полезным для оптимального уровня является ведение «Журнала достижений». Делать записи в нем лучше всего в конце каждого дня, отмечая моменты позитивного опыта, связанные с улучшением вашего состояния.

В качестве руководства используйте «Ежедневный план двухмесячной программы», помещенный ниже. Через два месяца оцените степень улучшения. Если процесс еще не закончен, подберите более слабые очки и повторите процесс начиная с недели 3. Продолжайте до тех пор, пока зрение не станет удовлетворительным и не исчезнет потребность в очках.

Вы можете заниматься «Прогрессивной релаксацией» и «Упражнениями для глаз по хатха-йоге», записав на кассету собственный голос на фоне приятной музыки или звуков природы.

Ежедневный план двухмесячной программы

ХОРОШИЙ

ОТЛИЧНЫЙ

ОПТИМАЛЬНЫЙ

Неделя 1

В начале дня «Любите свои глаза» (I)

Чтение аффирмаций «Любите свои глаза» (I)

Чтение аффирмаций «Любите свои глаза» (I)

Чтение аффирмаций

Выполнение упражнений 1. «Ничего неделание» (II) 1. «Ничего неделание» (II)

2. «Прогрессивная релаксация» (III) 1. «Ничего неделание» (II)

2. «Прогрессивная релаксация» (III)

3. «Упражнения для глаз по хатха-йоге» (IV)

В течение дня Разговор с самим собой

Прочтение главы из книги Разговор с самим собой

Прочтение главы из книги Разговор с самим собой

Прочтение главы из книги

В конце дня Чтение аффирмаций

Заполнение «Журнала достижений»

Неделя 2

В начале дня «Любите свои глаза» (I)

Чтение аффирмаций «Любите свои глаза» (I)

Чтение аффирмаций «Любите свои глаза» (I)

Чтение аффирмаций

Выполнение упражнений 1. «Прогрессивная релаксация» (III) 1.

«Ничего неделание» (II)

2. «Упражнения для глаз по хатха-йоге» (IV) 1. «Ничего неделание» (II)

2. «Прогрессивная релаксация» (III).

3. «Упражнения для глаз по хатха-йоге» (IV)

В течение дня Разговор с самим собой

Прочтение главы из книги Разговор с самим собой

Прочтение главы из книги Разговор с самим собой

Прочтение главы из книги

В конце дня Чтение аффирмаций

Заполнение «Журнала достижений»

Недели 3-8

В начале дня «Любите свои глаза» (I)

Чтение аффирмаций «Любите свои глаза» (I)

Чтение аффирмаций «Любите свои глаза» (I)

Чтение аффирмаций

Выполнение упражнений 1. «Упражнения для глаз по хатха-йоге» (IV) 1.

«Прогрессивная релаксация» (III). 1. «Ничего неделание» (II)

2. «Прогрессивная релаксация» (III).

3. «Упражнения для глаз по хатха-йоге» (IV)

В течение дня Разговор с самим собой

Прочтение главы из книги Разговор с самим собой

Прочтение главы из книги Разговор с самим собой

Прочтение главы из книги

В конце дня Чтение аффирмаций

Заполнение «Журнала достижений»

Неделя 9 Проверьте зрение. Если отличное, празднуйте. В противном случае поздравьте себя с достигнутым на данный момент прогрессом и повторите программу начиная с недели 3. Проверьте зрение. Если отличное, празднуйте. В противном случае поздравьте себя с достигнутым на данный момент прогрессом и повторите программу начиная с недели 3. Проверьте зрение. Если отличное, празднуйте. В противном случае поздравьте себя с достигнутым на данный момент прогрессом и повторите программу начиная с недели 3.

Примечание. «Балансировка зрения» (V) является необязательным упражнением, которое может быть включено в комплекс любого уровня в любое время.

Как пользоваться проверочной таблицей

Проверочная таблица не должна служить основанием для окончательных выводов. Она — лишь своего рода барометр, который можно использовать для измерения собственных достижений. Таблицу можно поместить на стене или двери. Время от времени смотрите на нее с расстояния 3,5 метра, чтобы увидеть, насколько заметно улучшилось ваше зрение.

Вполне вероятно, что вы быстро выучите проверочную таблицу наизусть, и это пойдет вам только на пользу. Если вы будете держать таблицу в памяти, то сможете в любой момент вспомнить, как выглядят буквы, и у вас появится возможность представлять, что вы видите все более мелкие строчки. Постепенно вы на самом деле сможете их разглядеть — и даже на других проверочных таблицах. Зрение — это процесс, в котором задействованы память и воображение, а поскольку вы будете использовать оба этих механизма, то тем самым улучшите зрение. Время от времени просите кого-нибудь медленно называть буквы, пока вы будете на них смотреть. Так вы сможете обнаружить, что названные буквы внезапно становятся ясными и четкими, и убедитесь в том, что действительно способны видеть.

Часть V

Истории успеха

СЮЗАННА НИССЕН — КОПЕНГАГЕН, ДАНИЯ

Когда я начала использовать методики улучшения зрения, мне пришло в голову, что они не только сделают мое зрение ясным, но и помогут изменить мою жизнь к лучшему. Я всегда настойчиво искала какое-нибудь средство для укрепления моего здоровья. И очень сильно хотела одного: снова хорошо видеть. «Прогрессивная релаксация» и пальминг помогли мне ощутить расслабление и легкость. Мое зрение действительно стало улучшаться, сначала медленно и почти незаметно, но постепенно я смогла испытывать состояние полной ясности в течение нескольких минут, часов и даже дней.

Мой стиль жизни изменился. Раньше я занималась главным образом тем, чего хотели от меня другие, чтобы заслужить их одобрение и, возможно, любовь. Теперь я увидела, что это не приносит мне ничего хорошего. Отношение других людей так же изменчиво, как направление ветра. Я не могла быть хорошей для всех. Постепенно я научилась погружаться в себя и там находить любовь, которой так ждала. В этом мне помогли упражнения «Любите свои глаза» и «Любите себя».

Я увидела, что мной всегда двигали только хорошие намерения, и благодаря этому освободилась от постоянного чувства вины. Затем я обнаружила, насколько легче заниматься тем, чем мне действительно хочется заниматься, и при этом быть довольной собой, невзирая на мнение остальных. Более того, оказалось, что люди часто одобряли мои действия, но даже если это было не так, я больше не нуждалась в их одобрении. В новом, ясном состоянии сознания я больше не позволяю людям собой манипулировать.

Сейчас я занимаюсь тем, чем хочу заниматься, и благодаря этому ощущаю свободу и легкость. Мои взаимоотношения с людьми улучшились.

Еще одним чувством, которое всплыло на поверхность во время процесса трансформации, был страх. Большую часть своей жизни я ощущала страх и изо всех сил пыталась его подавить. Методика подавления не срабатывала; страх не исчезал. Я испробовала различные способы борьбы с ним и добилась лишь частичного успеха.

Однажды я решила, что если смогу ощутить свой страх целиком, то, возможно, избавлюсь от него. Я внимательно изучила на первый взгляд совершенно разные аспекты своего страха и обнаружила, что все они тем или иным образом связаны со смертью или разлукой. Мне нужно было принять эти вещи как суровую действительность жизни.

Долгие годы я искала безопасность вне себя и очень редко ее находила. Настоящую, стабильную безопасность мне не могли обеспечить деньги, работа, образование, дом или взаимоотношения с людьми. Все, во что я вкладывала столько энергии, давало мне лишь ограниченное или временное ощущение безопасности. Теперь я увидела, что внешний мир никогда не сможет гарантировать мне стабильную, длительную безопасность, оставалось только одно место, где ее можно было поискать, — внутри!

Я все еще нахожусь на пути к достижению внутреннего ощущения безопасности, но уже чувствую себя намного увереннее, чем раньше. Я убедилась в том, что все идет так, как должно идти. Мой мир все больше отражает растущее чувство безопасности. Вещи, которые раньше происходили хаотически, теперь стали с легкостью выстраиваться в определенные модели развития событий. Я купила квартиру, которую с уверенностью могу назвать своим домом. Я ощущаю себя в ней свободно и комфортно. В прошлом я жила в квартирах, принадлежавших другим людям, и не чувствовала себе по-настоящему свободной.

Я сменила университет и каждый день с нетерпением жду начала занятий, чтобы провести время с полными энтузиазма преподавателями и студентами. Прежний университет не соответствовал моим личным потребностям. Кроме того, я сменила работу, которая дает мне больше свободы, независимости и удовлетворения, чем старая. Мои отношения с друзьями и подругами становятся более близкими и уважительными. Мне стало легче доверять людям, но при этом я не завишу от них. Все эти позитивные изменения произошли во время процесса улучшения зрения.

Сегодня я могу сформировать в сознании любое восприятие, какое пожелаю, и мир всегда — тем или иным образом — отражает его. Чем больше безопасности я ощущаю внутри себя, тем очевиднее мир отражает эту безопасность. Когда я чувствую себя свободной, мой мир выглядит менее ограниченным. Когда мое сердце наполнено любовью, это, как в зеркале, отражается в окружающих меня людях, и даже растения, животные, небо и море начинают излучать любовь.

Иногда я задумывалась о глубинных причинах прежнего плохого состояния своего зрения. Мне стало ясно, что я неосознанно выбрала такой опыт, чтобы обратиться к данной системе исцеления и благодаря ей познакомиться с другим измерением реальности, где вещи не происходят случайно, а подчиняются закону причины и следствия. Впервые в жизни я почувствовала, что духовное измерение — это не просто философская категория, оно реально существует и воспринимается в форме жизненного опыта.

Я больше не испытываю страха или чувства вины и поэтому могу повысить степень своего присутствия в каждом моменте времени. Чем дольше я присутствую в конкретной ситуации, тем яснее вижу и тем больше удовольствия получаю. Процесс трансформации моей личности все еще продолжается. Положительные изменения в зрении пока еще невелики, но, тем не менее, они есть.

Начало программы улучшения зрения	Сейчас
Левый глаз -1,50	-1,00
Правый глаз -1,00	-0,75

Но даже при таких изменениях я вижу лучше, чем раньше, и могу обходиться без очков и контактных линз. Я ощущаю больше расслабленности в своем теле, а «побочным эффектом» воздействия программы улучшения зрения является исчезновение аллергии на пыльцу (сенной лихорадки), от которой мои глаза страдали каждое лето, с тех пор как мне исполнилось 7 лет. Благодаря программе улучшения зрения впервые за 14 лет я смогла в полной мере насладиться природой и летним солнцем!

ЗИГГИ МОЛЛЕР — КОПЕНГАГЕН, ДАНИЯ

Впервые я встретился с Мартином Брофманом в октябре 1987 года, когда посещал один из его курсов целительства. Первый ценный совет, который он дал мне во время этого курса, был следующим: «Я видел, что вы носите очки. Знаете, вам не стоит этого делать».

В то время у меня была небольшая близорукость (-0,75 — на левый глаз и -1,00 — на правый). Этого, однако, оказалось достаточно, чтобы я затруднялся читать субтитры при просмотре телевизионных программ и кинофильмов без очков. Кроме того, я с трудом стал разбирать с нормального расстояния названия улиц, номера автобусов и прочие вещи.

О возможности видеть ясно без очков я услышал впервые. Я стал надевать очки только в том случае, если возникала необходимость что-то прочесть, и возможность обходиться без них показалась мне очень привлекательной.

После первого курса целительства с Мартином я узнал намного больше о том, как близорукость была связана с моими чувствами, мыслями и сознанием. Процесс исцеления начался. Цвета и формы стали более яркими и четкими. Я чувствовал себя так, словно с моих глаз сняли пелену. Я купил и прочитал книгу Мартина об улучшении зрения несколько раз. Я повесил на стену проверочную таблицу и использовал ее для ежедневной обратной связи — получения информации о процессе улучшения зрения. Кроме того, я использовал ее как ежедневный барометр, указывающий на состояние внутреннего равновесия. Время от времени в его показаниях наблюдались заметные изменения, которые служили сигналом необходимости заглянуть в себя.

Когда я перестал носить очки, то осознал, что они предназначались не только для того, чтобы я мог лучше видеть, но и для поддержания дистанции между мной и миром вокруг. Я не позволял себе вступать в тесный и открытый контакт с миром и людьми. Помню, как в разных ситуациях я надевал или снимал очки — в зависимости от степени безопасности, которую в те моменты ощущал. Очки стали частью моего внешнего облика, моей маской.

Весь предыдущий год я посещал психотерапевта. Это было тяжело, и я не добился больших успехов в борьбе со своими проблемами. Теперь же я находился в процессе трансформации личности, который оказался исключительно глубоким, простым, интенсивным и радостным. Благодаря процессу самоисцеления проблемы стали разрешаться легко, естественно и однозначно. Я разглядел в самом себе человека, достойного любви, и увидел, как много любви было в моем сердце.

Я очень хорошо помню важный поворотный момент. Стоя в гостиной и глядя в окно, я внезапно ощутил сдвиг в сознании и, вместо того чтобы воспринимать мир как нечто враждебное и опасное, почувствовал к нему расположение. Моя реальность изменилась, и с этого момента люди стали относиться ко мне действительно дружелюбно. Я купил себе новое, ярко-оранжевое зимнее пальто. Это была совсем не та верхняя одежда, в которой вы можете ходить повсюду, надеясь остаться

незамеченными. Постепенно я начал чувствовать себя в этом пальто так уверенно, словно в нем родился.

Со времени прохождения первого курса у Мартина для меня многое изменилось. Раньше я работал психологом. Теперь на моей визитной карточке написано «психолог и целитель». Это моя новая профессия, и я хочу достичь в ней многого. Я даже начал выставлять и продавать картины, которые раньше писал исключительно ради собственного удовольствия! Результаты работы над зрением повлияли на всю мою жизнь. Прежде я не мог поверить, что любовь и свобода могут идти рука об руку. Теперь я обрел и то и другое. Когда я решил выполнить данное себе обещание пустить деньги от продажи первой картины на то, чтобы преподнести себе серебряное кольцо с бриллиантом, то влюбился в очаровательную продавщицу ювелирного магазина.

ЮТТА ТРАНБЕРГ — ХОРСХОЛЬМ, ДАНИЯ

В 22 года мое зрение стало ухудшаться. Но поскольку моими основными занятиями были вязание и вышивание, без ясного зрения мне было просто не обойтись. Офтальмолог сказал, что у меня дальнозоркость и мне нужны очки для работы. Кроме того, он добавил, что в моем возрасте потребность в очках возникает редко, потому что у «нормальных» людей дальнозоркость не развивается раньше 40—45 лет.

За год мое зрение еще больше ослабело, и я снова отправилась к офтальмологу. Он покачал головой и сказал, что прописанных очков мне должно было хватить как минимум на несколько лет. После долгих уговоров он все-таки согласился провести новую проверку зрения, которая показала, что мне нужны более сильные очки и их придется носить постоянно. Совершенно неожиданно очки обосновались на моем носу навсегда — и это причиняло мне большие неудобства. Кроме дальнозоркости у меня развилось двойное зрение на расстоянии.

Как раз в то время в Дании появились первые — маленькие и жесткие — контактные линзы. Мне захотелось их опробовать. Врача снова пришлось долго упрашивать. Он сказал, что у меня как минимум месяц будут слезиться глаза, пока они не привыкнут к присутствию инородного тела на роговице. И врач оказался прав. Обливаясь слезами, я сменила семь моделей линз, пока наконец не подобрала подходящие.

С годами линзы становились все сильнее и сильнее. В 40 лет я носила контактные линзы силой в +2,75 диоптрии, и при этом мне приходилось надевать старые очки силой в +1,5 диоптрии для дополнительной коррекции зрения во время работы и чтения. В 50 лет мне требовалась коррекция +3,25 диоптрии с помощью контактных линз и +3 диоптрии с помощью очков для мелкой работы. Общая величина коррекции оказалась +6—+6,5.

В это время меня заинтересовала метафизика. Я прочла много книг по данной теме и стала постоянным клиентом книжных лавок с литературой по эзотерике. Однажды ко мне в руки попала одна маленькая книжка Мартина Брофмана о восстановлении зрения, но прошло полгода, прежде чем я взялась за ее чтение.

Это случилось после очередного визита к офтальмологу. Он сказал, что мои дела идут все хуже, и, возможно, в скором времени мне придется носить очки с толстыми линзами — и даже в таком случае я не смогу рассчитывать на совершенно ясное зрение. Его слова стали для меня ужасным потрясением. Мысль о том, что я не смогу больше заниматься любимым делом и буду жить в постоянных сумерках, меня пугала. Я осознала, что пришла пора что-то делать, и в конечном счете оказалась чрезвычайно благодарна врачу за то, что сообщил мне эту плохую новость, потому что она заставила меня действовать!

Я обратилась к книге Мартина Брофмана и начала усердно выполнять упражнения (те, что были включены в эту книгу). Я работала над улучшением зрения по 30 минут в день в течение трех недель. Затем я снова отправилась к офтальмологу, рассказала

ему об упражнениях, о том, сколько морковок съела, и попросила проверить зрение. Он покивал головой, изобразил благодушную улыбку и сказал: «Дорогуша, я знаю, что морковь полезна, но, к сожалению, тут действительно ничего поделать нельзя. Ваше зрение нельзя улучшить никаким способом. Не стройте напрасных иллюзий. Радуйтесь тому, что за последние месяцы ваше зрение хотя бы стабилизировалось».

К тому времени я уже записалась на четырехдневные интенсивные курсы к Мартину Бروفману, поэтому, полная уверенности, взглянула на врача и сказала перед тем, как уйти: «Мы увидимся с вами через месяц».

Я поняла, что, пока буду пользоваться контактными линзами, у моих глаз не будет никакой возможности измениться. Линзы не давали им расслабиться и восстановить нормальную здоровую форму. Поэтому первое, что я сделала, приехав на курсы, — это сняла линзы. Впереди меня ожидали четыре дня без вязания, вождения машины, готовки и чтения — я решила, что смогу справиться без линз и очков. Я решила, что хочу обрести совершенно новое, ясное зрение, и была готова сделать для этого все. За ужином соседям по столу приходилось рассказывать мне, что лежит у меня на тарелке, я часто сомневалась, не надела ли я платье шиворот наыворот, и перестала подводить ресницы — но все это было незначительной платой за возможность хорошо видеть.

После каждого занятия мое зрение все больше прояснялось, цвета становились более яркими, а внутри меня словно разгорался прекрасный свет. Я начала понимать, почему зрение раньше не могло стать хорошим, — причина была в том, что я не хотела видеть в своей жизни одного человека: СЕБЯ. Чем чаще я осмеливалась смотреть на себя, тем яснее становилось мое зрение. В последний день курсов я могла ясно видеть все вокруг. В первый раз за 27 лет я вела машину без контактных линз. Это было просто невероятно.

В результате я получила не только ясное зрение, но и открыла для себя совершенно новый мир. Вместе с тем я поняла, что если буду действовать в согласии со своими чувствами, а не противостоять им, то смогу восстановить психическое и физическое равновесие. Я осознала, насколько важно принимать себя такой, какая Я ЕСТЬ, вместо того чтобы пытаться быть такой, какой меня хотят видеть другие. Этот вечный страх — боязнь того, что ты недостаточно хороша, недостаточно умна, недостаточно красива, недостаточно любима, — наглухо закрывает дорогу к счастью. В дополнение ко всему я стала принимать других такими, какие ОНИ ЕСТЬ.

Вернувшись домой после курсов, я попробовала надеть на один глаз контактную линзу, чтобы оценить разницу в зрении. Я не смогла этого сделать — ощущение было такое, словно я пытаюсь полоснуть по глазу бритвой. Глаза полностью трансформировались. Затем я взяла две пары своих самых сильных очков и выбросила их. В течение следующего месяца я использовала старые очки силой в +2 диоптрии для работы и чтения, после чего перешла на +1,5 диоптрии. Вот тогда я снова пришла к офтальмологу и рассказала, что выбросила свои контактные линзы. Услышав это, он так удивился, что стал похож на огромный вопросительный знак. «Это невозможно, — только и смог произнести он. — Это невозможно!»

Когда проверка моего зрения была завершена, она показала необходимость коррекции +0,75 на оба глаза. Врач долго сидел молча, а затем сказал, что подобное могло произойти, но долго такое не продлится. После этого он принялся рисовать схему и что-то объяснять насчет жидкостей и давления. Я просто сидела и слушала. Внезапно он поднял руки вверх и сказал: «Сдаюсь. Это чудо, потому что такого не может быть. Как вам это удалось?» Я рассказала ему, что изменила собственное сознание, и теперь мои чувства и ощущения пришли в соответствие с моими поступками. В конце концов врач записался на курсы к Мартину Бروفману.

С того дня прошло полтора года, и у меня по-прежнему достаточно ясное, нормальное зрение. Мне все еще приходится использовать очки силой в +1 и +1,5 для чтения и мелкой работы, но это гораздо меньше, чем прежние +6! Я решила заняться решением

всех значительных проблем в своей жизни, которые мешают спокойно существовать. Через два месяца я выброшу все свои очки, а затем начну заниматься чудесными исцелениями и помогать другим людям находить путь к ясности.

ЛИЗ ШРЕДЕР — КОПЕНГАГЕН, ДАНИЯ

Я носила очки и контактные линзы на протяжении 26 лет. Я была близорукой.

Начало программы улучшения зрения	Сейчас
Левый глаз -4,25	-2,50
Правый глаз -4,00	-2,00

В 1986 году я услышала о возможности улучшения зрения без очков. Мне трудно было в это поверить, но все же данная новость меня заинтересовала. К тому времени у меня уже было несколько лет стажа медицинской практики — в качестве пациента и в качестве врача, и поэтому я попросила одного из друзей-терапевтов, который кое-что знал об упражнениях для глаз, провести со мной сеанс лечения.

Однако до упражнений мы так и не дошли. Я потратила несколько минут, чтобы настроиться на сеанс, слушая музыку, и внезапно в моем сознании произошел колоссальный сдвиг. Я ощутила себя на вершине пирамиды, исполненная божественного сознания. Я могла перенестись в любое место, какое захочу, и мое поле зрения стало охватывать все 360 градусов. Я испытывала состояние глубокого покоя и умиротворения. Когда с вершины пирамиды я любовалась восходом солнца, из глубины моей сущности вырвался какой-то удивительный звук. Я ощутила состояние кристальной ясности и осознала, что сама была Богом и что мне открыт доступ ко всей мудрости Вселенной. Затем в сознании произошел еще один сдвиг, и я стала ощущать только свет. Этим светом была я сама. Я была бесконечностью.

После того как сознание вернуло меня в кабинет, мне стало ясно, что напряжение в глазных мышцах исчезло. Когда я открыла глаза, вещи выглядели гораздо более четкими. Тем не менее я не перестала пользоваться контактными линзами. Я была вполне ими довольна, и они не причиняли мне никаких неудобств. Единственное, что было не по нраву моей ленивой натуре, — это необходимость каждый вечер их промывать.

В конце 1986 года я записалась на интенсивные курсы целительства, которые вел Мартин. К концу первого дня я решила снять линзы и не пользоваться ими до конца курсов. Мною овладело ощущение незащищенности, я чувствовала себя слепой, как крот, узнавала людей только тогда, когда они подходили очень близко, и совсем не видела того, что писали на доске.

На четвертый день мы проводили сеанс взаимного исцеления, после которого я смогла видеть ясно все, что было написано на доске. Такой результат вызвал у меня состояние экстаза. Однако какая-то часть меня пыталась отрицать тот факт, что я способна видеть совершенно ясно. Это казалось чем-то невероятным — чудом, в которое было трудно поверить после 26 лет плохого зрения. Внутренние сомнения привели к тому, что состояние ясности сознания и зрения продлилось очень недолго, и вскоре я вернулась к старой, хорошо знакомой, расплывчатой реальности. В моем сознании и жизни оставалось много вопросов, требующих решения.

С того дня я больше не могла пользоваться контактными линзами. Каждый раз, когда пыталась это сделать, я сразу же начинала испытывать невероятный стресс и напряжение. Поэтому мне пришлось отказаться от линз и пользоваться своими старыми, более слабыми очками, да и то надевать их только в случае крайней необходимости.

Вскоре после этого меня ограбили второй раз в жизни. Первое ограбление произошло много лет назад, когда кому-то потребовалась моя сумочка, в которой помимо прочего лежали очки. На этот раз я лишилась кошелька со всеми документами, удостоверяющими личность. Я увидела в этом особый смысл: в результате того, что происходило внутри, кто-то оказался настолько добр, что избавил меня от всех проявлений старой личности. Многие окружавшие меня вещи стали ломаться, разбиваться или просто выходить из строя. Старая реальность и прежняя личность разваливались на всех уровнях.

Процесс ускорился после того, как в начале 1987 года я посетила семинар по улучшению зрения, который также вел Мартин. Передо мной возник ряд актуальных вопросов. На что мне следовало смотреть? Что я не позволяла себе видеть? Какие методы мне необходимо использовать, чтобы сохранить ясное состояние сознания, способное привести к стабильной ясности зрения? Исполненная решимости добраться до первопричин своего состояния, я начала использовать все упражнения, рекомендованные Мартином в этой книге. Я дала себе слово сделать все, что потребуется для успешного завершения процесса, быть честной и искренней с собой ради собственного блага.

Мне нужно было очень много узнать о себе. О собственных страхах и о том, как они заставили меня приложить все усилия к тому, чтобы сделать себя невидимой. О том, как я обманывала себя и никогда до конца не принимала и не понимала себя. О том, как я стремилась контролировать других и как верила в то, что путь компромиссов — это единственный способ существования в этом мире.

Я вернулась в прошлое, чтобы отыскать первоисточник страхов. Будучи еще ребенком, я считала мир и дом очень опасными местами для жизни. Я вспомнила, как меня ошеломило осознание того факта, что мое тело несовершенно — оно несимметрично, и я не могла представить, что кто-нибудь сможет полюбить меня такой! Именно тогда я начала прятаться. В довершение ко всему все члены моей семьи (из самых лучших побуждений) в один голос заявляли, что этот недостаток был почти незаметен. Они отрицали тот факт, что я способна объективно взглянуть на себя, и это сбивало меня с толку. Как я могла доверять им?

Недоверие начало набирать силу. Я намеренно перестала хорошо делать то, с чем раньше отлично справлялась. Когда я добивалась успеха, это привлекало ко мне внимание, а я хотела оставаться в тени, чтобы никто не заметил моего «дефекта». Люди отказывались принимать во внимание мои страхи. Каждый раз, когда я высказывала то, что видела совершенно ясно, мне говорили: «Тебе просто не следует обращать внимания на эти вещи. Делай вид, что их не замечаешь». И я стала делать так, как мне говорили.

Я чувствовала себя несвободной и отрезанной от других людей. Это заставило меня почувствовать себя одинокой, несчастной и подвергнуться колоссальному напряжению. Мне так хотелось почувствовать себя среди друзей и ощутить гармонию с собой. Я действительно нуждалась в помощи и руководстве, но не могла принять то, что предлагалось мне под видом истины. Это не вызывало у меня хороших ощущений.

В этой ситуации я не нашла ничего лучшего, чем отречься от своего высшего «я» и перестать прислушиваться к голосу интуиции. Но теперь я поняла, что мой самый глубокий страх был связан с боязнью почувствовать себя ненастоящей, не существующей на самом деле. Мне предстояло убедиться в том, что я могу всегда ощущать единство с собой и что никакая внешняя причина никогда не заставит меня отказаться от Себя. Я научилась поддерживать связь с самым глубоким уровнем своего сознания. Я стала доверять своей интуиции, принимать решения и доверять им, несмотря ни на что. Я убедилась в том, что слушаться собственных советов — это самый безопасный и совершенный способ существования на этом свете.

Хотя я постоянно выполняла упражнения для глаз, самых лучших результатов удавалось добиваться при работе с сознанием. Каждый раз, когда я что-то изменяла, освобождалась от очередного кусочка старой реальности, мое зрение становилось яснее. Кроме того, я начинала ощущать чуть больше счастья. Я просто чувствовала себя лучше, и это улучшение становилось дополнительным катализатором процесса. Я в полной мере испытала успех.

В результате внутренних изменений моя жизнь стала меняться к лучшему. Изменения произошли и дома, и на работе. Сейчас я зарабатываю на жизнь, являясь тем, кто я есть — целительницей. Кроме того, мои отношения с родителями снова стали гармоничными и полными любви.

Все события, которые я притягиваю к себе сейчас, приносят мне гораздо больше позитивных ощущений и удовольствия, чем раньше. Я постоянно получаю новые подтверждения того, что мир — это приятное место для жизни и что меня любят такой, какая я есть. Ощущение свободы значительно усилилось, и мне больше не нужно чувствовать себя пленницей ситуаций, обстоятельств и взаимоотношений. Я могу изменить все, что захочу, и при этом больше не чувствую себя жертвой. Я сама создаю то, что со мной происходит. Я полностью отвечаю за себя.

Самую важную роль во всем произошедшем сыграло мое решение — на очень глубоком уровне — пройти через весь процесс до конца, несмотря ни на что. Я дала себе слово дойти до цели независимо от того, сколько на это уйдет времени или с чем мне придется столкнуться.

Решимость облегчила процесс работы со зрением. Вещи, на которые мне нужно было заставить себя взглянуть, появлялись в нужное время и в нужной последовательности. Они продолжают появляться до сих пор.

Мое зрение все еще продолжает изменяться. Иногда оно становится нормальным, иногда — кристально ясным, а иногда — затуманенным. В последнем случае я воспринимаю это как сигнал к действию и заглядываю в себя. Сегодня зрение не имеет для меня первостепенного значения и служит главным образом барометром моего состояния. Я точно знаю, что в конце концов оно станет стабильно ясным, и это окажется естественным результатом растущей внутренней ясности.

РОБЕРТ КОЛЛОД — МОРГЕС, ШВЕЙЦАРИЯ

Я принимаю и люблю себя таким, какой я есть.

Я люблю то место, где нахожусь, то дело, которым занимаюсь, и тех людей, с кем рядом живу.

Следуя основному принципу Мартина Брофмана, мне удалось избавиться от депрессии и — в качестве «бонуса» — от близорукости.

Для этого не потребовалось особых усилий, никакого лечения и никаких специальных процедур; я всего лишь позволил себе быть самим собой. Я избавился от старых моделей поведения и ограничений, которые с моего же позволения были навязаны мне системой образования, религией и жизнью.

В 1987 году, когда приехал на семинар Мартина, я был близорук. В течение 6 лет я надевал очки каждый раз, когда садился за руль. За этот период близорукость стала более выраженной, и очки стали слишком слабыми; я уже подумывал сменить их, потому что больше не мог различать дорожные знаки. Однако на самом деле близорукость была самой мелкой из всех проблем. С юношеского возраста я жил в состоянии депрессии и стал экспертом по части выявления у себя так называемых психосоматических заболеваний.

Мне удавалось терпеть себя только благодаря психиатрам и транквилизаторам. За год до семинара я впал в такую глубокую депрессию, что мне пришлось вводить антидепрессанты внутривенно. Немного оправившись, я не захотел мириться с тем, что моя жизнь зависела от антидепрессантов и снотворного, и снова обратился к психотерапевту, несмотря на прекрасное осознание того, что психотерапия — это всего лишь иная форма той же зависимости.

Мне уже давно стало ясно, что ни один человек и ни одно лекарство не способны мне помочь. Я знал, что члены моей семьи, друзья и обстоятельства не виноваты в состоянии, до которого я дошел. Я знал, что только сам смогу отыскать решение — но где? Последние 10 лет я искал ответ в разных религиях и философиях, освоил релаксационные методики софрологии, альфа-тренинга и системы управления разумом по методу Сильва. Эти методы помогали мне держаться на плаву или выныривать на поверхность после очередных погружений в депрессию. Однако постоянные ощущения внутреннего беспокойства, болезненности и опустошенности души оставались, и я не мог обрести долгожданного спокойствия. Мне не хватало какого-то жизненно важного элемента.

Затем я посетил семинар Мартина Бр офмана. Никто раньше не говорил мне ничего подобного, однако в то же время мне показалось, что Мартин не сказал ничего нового; словно каждое его слово было эхом какого-то знания, погребенного глубоко внутри меня. Я как будто всегда знал, что все силы и решения были скрыты во мне самом; что никто не обязан за меня отвечать, и я тоже не обязан за кого-то отвечать; что Господь, которого я отчаянно искал, пребывает в каждом из нас.

Наконец мне удалось обнаружить искомый жизненно важный элемент — безусловную любовь. Я понял, что каждый из нас уникален и совершенен и что у нас нет другой задачи, кроме той, чтобы осознать это и сделать свою жизнь воплощением совершенства. Без любви к себе процессы бескорыстного дарения и жертвования не могут стать настоящим выражением любви и служат всего лишь способом заслужить одобрение других людей. Но самым главным оказалось понимание того, что любой человек способен почувствовать и выразить любовь к каждому живому существу.

Я больше не испытывал потребности в лекарствах или очках.

В конце концов я принял себя таким, каким был. Я понял, что быть непохожим на других и иметь другие стремления — это не изъясн; что для того, чтобы быть любимым, нет необходимости подчиняться социальным стандартам и чужим пожеланиям.

Очень быстро процесс исцеления охватил все области моей жизни. После того как я стал воспринимать свои мечты и фантазии, они начали реализовываться. Стоило мне признать, что возможно все, как все действительно стало возможным. Я мечтал работать в сфере обработки данных, но не верил, что у меня хватит на это способностей. Через полгода моя мечта стала реальностью, а через 18 месяцев осуществились все мои профессиональные амбиции. В личной жизни также произошли важные перемены. Я ушел из дома и тем самым отказался от традиционного семейного образа жизни. Поначалу было нелегко, так как я все еще ограничивал себя страхом причинить боль членам моей семьи и друзьям. Но постепенно я понял, что на самом деле, используя возможность быть самим собой и жить в состоянии внутренней гармонии, я способствовал самореализации и улучшению жизни тех, кого любил.

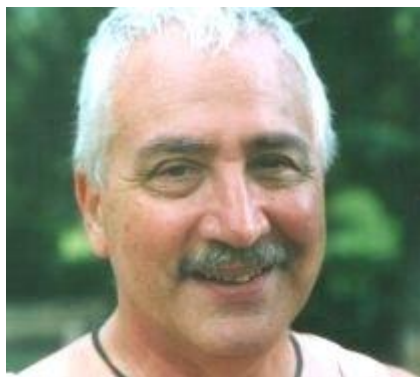
Кроме того, я осознал, что чрезмерная чувствительность, которую я пытался искоренить, была неотъемлемой частью самого глубокого уровня моего существа. Именно эта чувствительность позволяет мне сейчас самовыражаться в качестве целителя и учителя.

С того памятного семинара Мартина я не пользуюсь очками. Я решил пройти проверку зрения в ноябре 1989 года только для того, чтобы представить документальные доказательства своего рассказа:

Близорукость в 1981: правый глаз -0,5, левый -0,5. 1987: близорукость усилилась, зрение не проверялось. Проверка в 1989: 100-процентное зрение.

Сегодня я связываю депрессию со стремлением к эволюционному развитию, которое подавлялось из страха перед неизвестным. Страх — это один из факторов, который объединяет людей, страдающих близорукостью. Я вижу, где я был, а сейчас вижу, где нахожусь. Я вижу это совершенно ясно.

Об авторе



МАРТИН БРОФМАН, пионер в области улучшения зрения, духовного исцеления и исследования природы взаимодействия тела и разума, является автором революционной книги «Исцелить можно все» («Anything Can Be Healed»), руководства по использованию системы «Зеркало тела» — системы исцеления, которую он разработал и испытал на себе во время борьбы с неизлечимой болезнью в 1975 году. Вместе с другими целителями, которых он обучил, Мартин Брофман представляет оригинальную методику улучшения зрения по всему миру. Он помог десяткам тысяч людей исцелиться на всех уровнях, включая зрение. Является основателем Фонда Брофмана по содействию прогрессу в целительстве.