ДЭВИД КЭМЕРОН

ДЖИКАНДИ

автор бестселлера
«СЧАСТЛИВЫЙ КАРМАН, ПОЛНЫЙ ДЕНЕГ»



СИЛА ПРИНЯТИЯ СЕБЯ

Как освободить энергию жизни
и довериться ее потоку

София

18+

Дэвид Кэмерон Джиканди

Сила принятия себя. Как освободить энергию жизни и довериться ее потоку

текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74793111
ISBN 978-5-908210-03-4

Аннотация

Почему, даже имея знания и сильное желание перемен, мы продолжаем снова и снова сталкиваться с одними и теми же трудностями?

Дэвид Кэмерон Джиканди, автор бестселлера «Счастливый карман, полный денег», предлагает неожиданный ответ: многие проблемы возникают не столько из-за внешних обстоятельств, сколько из-за того, как мы относимся к собственным переживаниям.

Считая некоторые чувства «неправильными» или «опасными», мы начинаем подавлять страх, стыд и сомнения. Но именно эта внутренняя борьба удерживает нас в повторяющихся жизненных сценариях.

Перемены начинаются тогда, когда человек перестает отвергать свой опыт и учится принимать его. Появляется ясность,

уходит внутреннее напряжение, открывается пространство для новых решений.

«Сила принятия себя» – практическое руководство, помогающее выйти из круга внутренней борьбы и начать жить более свободно и целостно.

Содержание

Часть 1 8

Саморазвитие начинается с самопринятия 8

Принятие = Безусловная любовь = Пространство = Позволение 20

Ясность – это конечная точка, награда 23

Чего еще ожидать во время и после процесса 25

Как автоматически и просто любить, принимать, позволять, давать себе пространство и как отпускать 29

Конец ознакомительного фрагмента. 31

Дэвид Кэмерон Джиканди

Сила принятия себя

Как освободить энергию жизни и довериться ее потоку

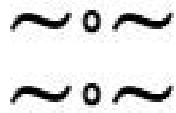
DAVID CAMERON GIKANDI
SUCCESS THROUGH
Self-Acceptance
Self-help and spirituality, a practical how-to guide

Copyright © 2006 David Cameron Gikandi
All rights reserved



Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.
© ООО Книжное издательство «София», 2026

От жизни к жизни



Это путь.
Но он не единственный.
Вы можете пойти по нему.
Но истинный путь тот, который вы выбираете сами.
Вы и есть свой лучший путь.
Эта книга о том, как Быть Самим Собой.



Часть 1
Практика

Саморазвитие начинается с самопринятия



«Я хочу стать лучше, – говорите вы. – Я хочу улучшить свое здоровье, поведение в социуме, тело, свои отношения и финансы, свою духовную жизнь…»

Вы стремитесь к саморазвитию сразу в нескольких сферах жизни. Возможно, вы уже много лет боретесь с собой, снова и снова пытаясь что-то изменить, – но безуспешно. Возможно, вы перепробовали все! И по-настоящему не сработало ничего.

Вы когда-нибудь задавались вопросом: «У меня есть все знания и инструменты, я прошел столько курсов и чувствую поддержку! Почему же я, даже имея все необходимое для перемен, все равно не могу прийти к той жизни, которой хочу? Почему для одних это так просто, а для других – в том числе и для меня – так мучительно сложно? В конце концов,

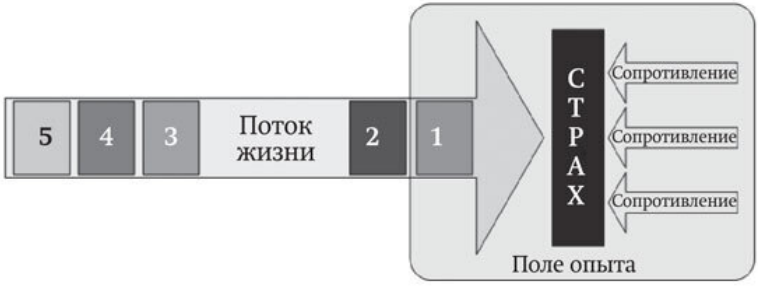
доступ к знаниям и ресурсам у всех нас одинаковый».

Почему? Почему? Почему? Я скажу вам почему. Нет, я сделаю больше. Я покажу вам почему.

Вы, вероятно, слышали, как люди говорят о внутренних блоках? О чем-то, что будто бы мешает им достичь своих целей и мечтаний?

Но что такое блок на самом деле? Это определенный способ обращения с энергией. Точнее, способ сдерживания. То, что обычно называют сопротивлением.

Посмотрите на эту схему. Она изображает вас в той области жизни, где вы сталкиваетесь с блокировкой:



Прежде чем обсуждать эту схему, давайте разберемся, из каких частей она состоит.

Справа вы видите прямоугольник с подписью «Поле опыта». Он обозначает то, что вы переживаете в данный момент – Здесь и Сейчас. Обычно вы не осознаете того, что находит-

ся за пределами этого поля опыта (его еще можно назвать полем осознанности).

Также вы видите блок под номером «1». Он обозначает определенное чувство или переживание, которого вы стараетесь избегать. Например, некоторые люди боятся быть отвергнутыми. Годами они приучали себя верить, что, приближаясь к определенному типу людей или сталкиваясь с какой-то ситуацией, обязательно будут отвергнуты.

Со временем они начинают считать отвержение чем-то *плохим* – чем-то, что делает их плохими или нежеланными. Поэтому они всеми силами стараются избегать этого чувства.

Для кого-то эта тема чрезвычайно глубоко укоренена в психике. Отвержение действительно воспринимается ими как нечто болезненное и разрушительное. А для других это всего лишь слабый импульс, почти незаметный, не нарушающий внутреннего равновесия. Так или иначе, блок «1» символизирует то чувство или переживание, которого вы боитесь.

Вы также видите стрелки справа, обозначенные как «сопротивление». Они давят на столб страха и на блок «1».

Страх = ложные доказательства, кажущиеся реальными = попытка избежать боли = ошибочный вывод о том, что определенное чувство обязательно причинит боль или приведет к отвержению = попытка отвергнуть ту часть себя, которая это чувство испытывает, еще до того, как это причинит вам

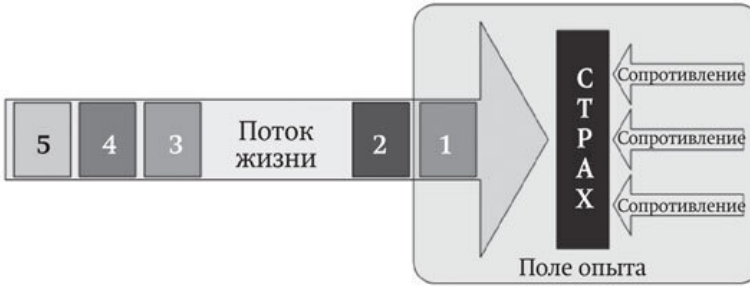
ожидаемую боль.

Блок «1» вместе с блоками «2», «3», «4» и «5» находится внутри большой стрелы, направленной в ваше поле опыта, в вашу осознанность. Эта стрела символизирует Поток Жизни.

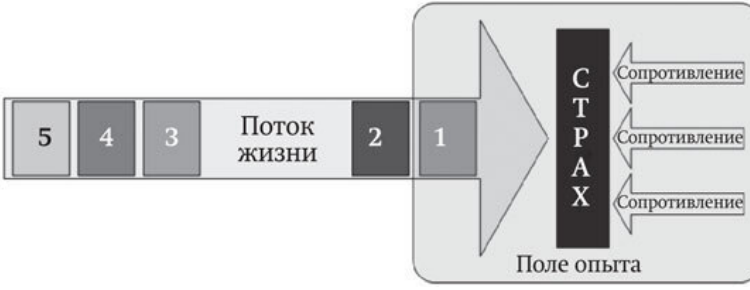
Поток жизни = Опыт = Чувство.

Почему опыт – это то же самое, что жизнь и чувство? Подумайте сами. Единственное, что делает что-то реальным, – это чувство! Без чувства не было бы опыта, а значит, не было бы и реальности. Весь ваш опыт, а следовательно, и знание, и осознание реальности, состоит из чувств. *Опыт – это чувство*. Все очень просто.

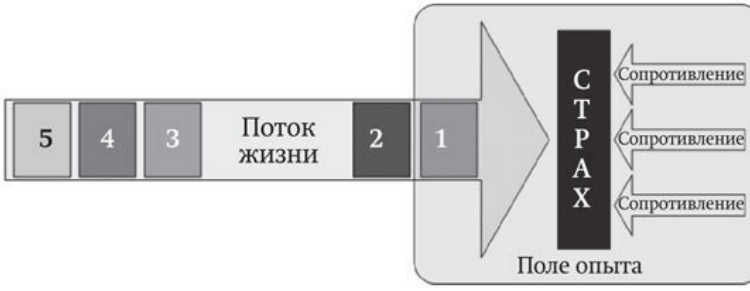
А вот здесь начинается самое интересное. Вообразите теперь, что блок «5» представляет желаемый вами опыт – например, материальное благополучие, гармоничные отношения, в которых вы легко умеете и отдавать любовь партнеру, и принимать ее от него, и т. д. Блок «5» – это то, чего вы всегда хотели, но так и не смогли получить. Давайте посмотрим, как будет выглядеть ваша жизнь в следующем году, если вы продолжите сопротивляться…



И в следующем году…



И еще через год…



Видите? Именно ваше собственное сопротивление сохраняет статус-кво. Ничего не меняется. Вы перекрываете поток жизни, не позволяя ему пройти через ваше поле опыта. Вы никогда не достигнете блока «5», пока не пройдете через блоки с «1» по «4».

Теперь давайте сделаем паузу и посмотрим, как именно вы сопротивляетесь. Существует два самых распространенных способа сопротивления:

1. Вы нападаете и пытаетесь остановить, изменить или уничтожить (устранить) событие, запускающее чувства, которых вы стараетесь избежать. Например, вы кричите на другого человека, требуя изменить поведение, или избегаете человека, места или ситуации и т. д.

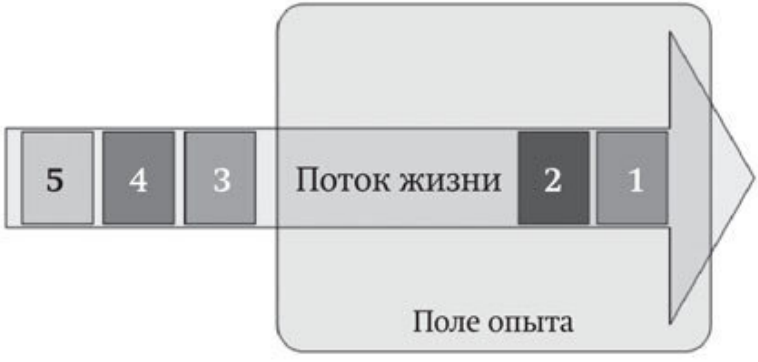
2. Вы подавляете свои чувства, используя отвлекающие факторы, такие как напряжение тела, телевизор, работа, секс или спорт, вождение или что-либо еще. Эти вещи сами по себе не плохи.

Никто не говорит, что они плохие. Суть в том, что практически любую деятельность можно использовать для подавления чувств – и тогда это начинает мешать вашему росту.

Таким образом, вы прибегаете к одному из этих способов или к обоим сразу, лишь бы не чувствовать то, что вы боитесь чувствовать. Так и работает сопротивление.

Теперь посмотрите, что происходит, когда сопротивление устранено:

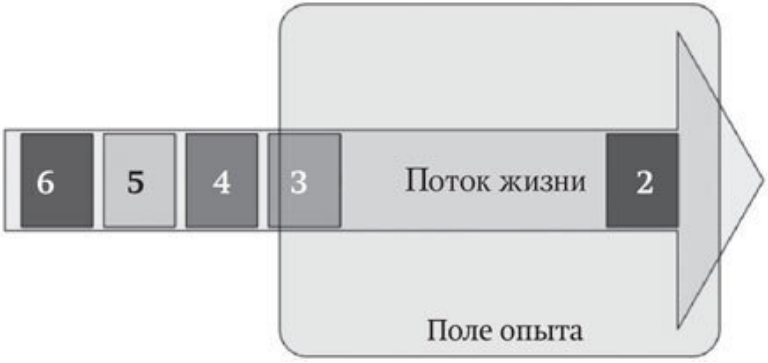
В этом году…



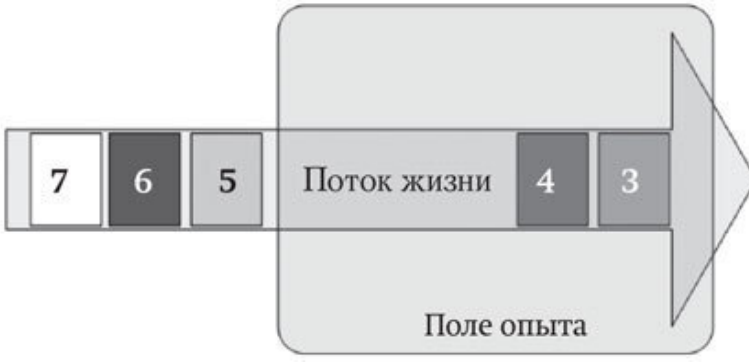
Как вы видите, поток свободно проходит через поле опыта. Вы прочувствовали и прожили блок «1» – и вот он уже выходит. Блок «2» только что вошел в поле опыта, а блок «3» уже на подходе. Наблюдается рост и движение вперед. Вы это приняли и позволили этому быть. Дали этому простран-

ство. И все это было – а затем, поскольку все меняется, ушло дальше. Поток жизни подобен реке: если ему не мешать, он течет, принося все новые и новые переживания.

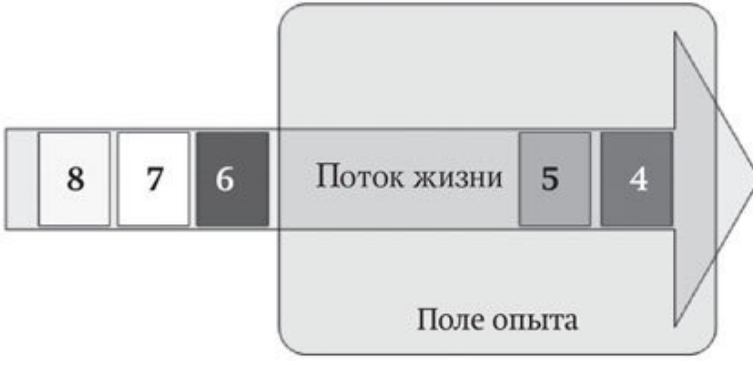
Теперь давайте посмотрим, что произойдет в следующий момент…



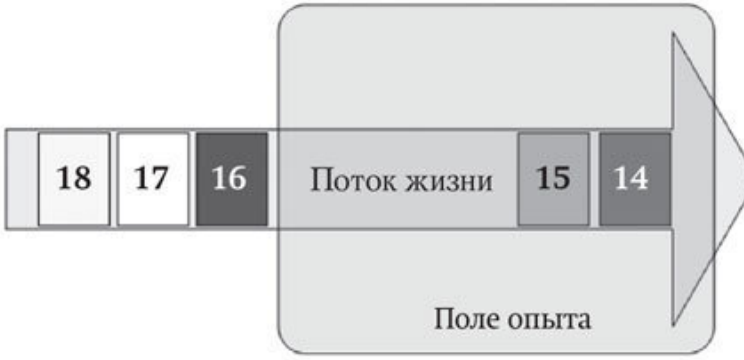
И в следующий…



И в следующий…



Вау! Все эти изменения произошли за считаные мгновения, а не за годы! Так что же будет в следующем году? Вот это…



Все и правда происходит очень быстро, когда нет сопротивления и когда нет никаких блокировок!

Итак, теперь мы знаем: блокировка – просто привычка избегать переживания какого-то чувства. Все так просто! Да-да, согласен, коренные причины такой привычки могут быть очень сложными, например трудное детство или травматичный опыт. Но, независимо от причины, все блокировки одинаковы по своей сути: это нежелание или избегание определенного чувства из страха, что оно причинит боль и сделает человека «плохим».

Сопротивление – это противоположность принятию. Когда есть принятие:

1. Вы НЕ должны нападать или пытаться остановить, изменить или уничтожить (устранить)

событие, запускающее чувства, которых вы стараетесь избежать.

2. Вы НЕ пытаетесь подавлять свои чувства, используя отвлекающие факторы, такие как напряжение тела, телевизор, работа, секс, еда, вождение, спорт или что-либо еще.

Вот утверждение, которое поможет вам распознать свое сопротивление: негативные чувства (под «негативными» мы имеем в виду *исключительно* то, что вам неприятно) всегда указывают на сопротивление. Боль и страдание всегда указывают на сопротивление.

Во всех случаях источник один и тот же: ваше суждение о том, что нечто является *плохим*, что оно не должно существовать. А это суждение, в свою очередь, вырастает из более раннего, часто скрытого самоосуждения: убеждения, что, если вы переживаете этот опыт, вы *плохой* (а значит, недостойны любви и принятия). Негативная самоидентичность появляется первой.

Иначе говоря, сначала вы поверили, что, если чувствуете или делаете что-то определенное, вы *плохой* (следовательно, недостойны любви и принятия), и почти сразу же перенесли это «плохое» на само чувство или действие.

Видите, как это работает? Кажется, будто вещь или чувство являются плохими сами по себе. Но на самом деле вы объявили их *плохими* в тот самый момент, когда решили, что вы *плохой*, если чувствуете или делаете это.

А все, что существует, – это опыт. А любой опыт – это чувства. Без чувств нет опыта. Следовательно, негативность – это всегда попытка сопротивляться чувству или уничтожить его. Плохо = не должно быть = устранить.

Ваш муж – не проблема, нехватка денег, новая машина или дом – не проблема, здоровье – не проблема, внешность – не проблема, Джордж Буш – не проблема, Усама бен Ладен – не проблема, ваш работодатель – не проблема…

Единственная проблема заключается в том, что вы не хотите испытывать определенное чувство и готовы на все, лишь бы его не переживать.

А единственный выход из этого тупика – это сначала почувствовать то, чего вы не хотите чувствовать, пройти через это, после чего автоматически произойдет трансформация и родится новый путь.

Итак, что же на самом деле означает утверждение «саморазвитие начинается с самопринятия»? И как оно связано с приведенными выше схемами? Давайте двигаться дальше – и мы это увидим…

Принятие = Безусловная любовь = Пространство = Позволение



Это все одно и то же. Принятие – то же самое, что любовь. Любовь – то же самое, что пространство. Пространство – то же самое, что позволение. Каждый раз, когда вы практикуете искусство позволения, вы практикуете принятие. Вы практикуете любовь. Вы даете пространству возможность быть.

Люди часто спрашивают: «Что такое любовь?» Когда вас просят полюбить что-то, значит, вас просят дать этому пространство. Вас просят позволить этому быть. Вас просят принять это. (Не обязательно соглашаться с этим, но принять как часть жизни, часть большего целого.)

Поэтому всякий раз, когда вы ловите себя на вопросе, как полюбить что-то, просто помните: все, что нужно сделать, – это принять это, дать этому пространство, позволить этому быть. Это не означает, что вы должны с этим соглашаться. И все же любовь равна принятию.

Принятие = Безусловная любовь = Пространство = Позволение

Вот и все. Это действительно так просто.

«Всегда принимай то, что тебе предлагают

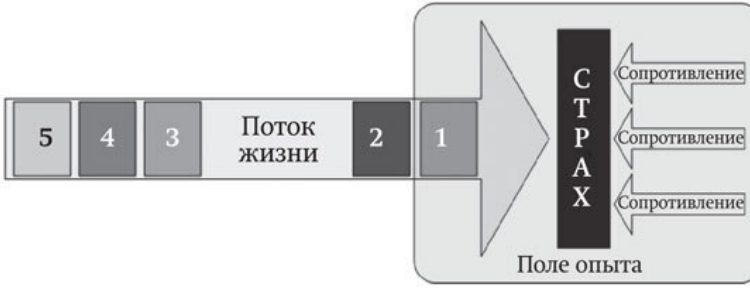
принять. Прими это и поверни в свою сторону».
Роберт Фрост

«Нас воспитывают на сравнении; на этом построено наше образование; на этом же держится культура. Поэтому мы и боремся, стараясь стать кем-то другим, а не тем, кто мы есть».
Джидду Кришнамурти

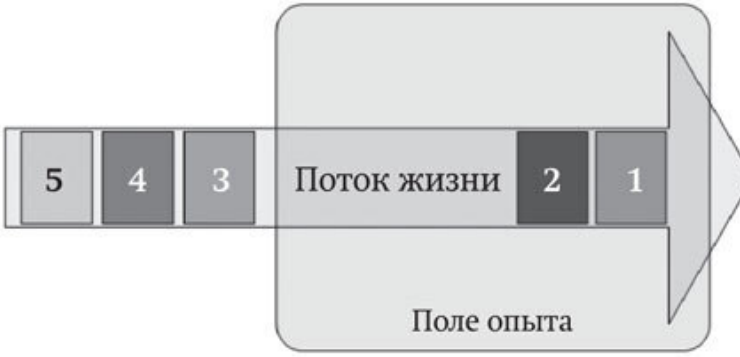
«Научиться любить себя – величайшая любовь из всех».
Уитни Хьюстон

Итак, что же является противоположностью? Противоположность позволения – сопротивление.

Принятие себя – это простой ключ, который превращает это…



…в это…



И снова, *именно принятие себя освободит вас*. Все настолько просто. Вы слышали миллион раз, что любовь – величайшая сила. Но речь идет не о романтической любви. Речь идет о принятии (принятии того, что Есть), о пространстве (предоставлении пространства тому, что Есть), о позволении (позволении быть тому, что Есть). Это противоположность сопротивлению.

Так что же на самом деле означает принятие себя? Как именно это практиковать? Как перейти от привычки сопротивляться к естественному принятию и жизни в потоке? А к отпусканию? Как? Как? Как?

Совсем скоро вы это увидите.

Ясность – это конечная точка, награда



Итак, в чем же смысл этой практики?

Помимо того, что вам сразу становится легче, главный, высший результат таков: вы приходите к ясности.

Конечная точка – ясность. В ясности возникает то, что можно назвать Сильной Мыслью. Сильная мысль – это мысль без сопротивления. Вы выходите за пределы сомнений, внутреннего конфликта и тому подобного. Это больше не «если» и не надежда. Это уже не теория и не концепция. Вы выходите за пределы веры. Теперь вы знаете.

Вы знаете.

Вы просто это знаете.

И так оно и есть.

Вы становитесь свободным, ничем не стесненным творцом своей реальности, пребывающим в покое и силе. Помните, что все препятствия, с которыми вы сталкиваетесь, на самом деле рождаются внутри вас, даже если кажется, что они приходят извне. В ясности вы больше не создаете препятствий.

Когда вы можете ясно удерживать фокус на своем жела-

нии, без внутренних блоков, вы создаете жизнь почти чудесным образом, без противодействия! Принятие – это вход в фокус; когда вы перестаете бороться, приходит покой и ясность. Фокус достигается через отпускание (принятие), и это освобождает вас – вы начинаете хорошо себя чувствовать, сосредоточиваетесь на желаемом и движетесь дальше.

«Три обители есть у сыновей и дочерей человеческих: мысль, чувство и тело. Когда трое становятся одним, вы скажете горе: "двинься" – и гора двинется».
Каббала

Чего еще ожидать во время и после процесса



По мере того как вы отпускаете, позволяете, принимаете, с вашим телом и жизнью будут происходить изменения. Некоторые – довольно быстро, другие – постепенно и почти незаметно.

Почему? Потому что вы начинаете жить по-новому! Переходя от сопротивления к позволению, вы входите в иной способ существования. Естественно, что и вокруг вас все начинает меняться. Помните: «иметь» и «быть» – это одно и то же в разных формах, это две стороны одной монеты. Их невозможно разделить. Каковы вы – таков и ваш мир.

Вот где произойдут самые заметные изменения:

1. Тело

Кто-то теряет вес или набирает мышечную массу, у кого-то расправляются плечи или изменяется осанка. У некоторых на день – два появляется сыпь в определенной зоне тела – знак того, что старые, глубоко спрятанные раздражения уходят. Потом все исчезает. Другие люди вдруг целый день плачут – и ощущают огромное освобождение от давнего груза. У кого-то

исчезает хроническое напряжение или старая боль. Иногда, когда уходят старые убеждения, какое-то время бывает расстройство желудка, а затем все само собой прекращается – и появляетесь «новый вы», уже без прежних верований.

С каждой сменой убеждений тело проходит через значительные или небольшие изменения. И сразу предупреждаю: иногда в период перехода вы можете почувствовать недомогание. Но спустя какое-то время вы выходите из этого состояния даже более здоровым, чем раньше. Что бы ни происходило, не тревожьтесь. Позвольте этому пройти – это хороший знак. У тела есть собственная мудрость, и она превосходит даже мудрость врача.

Помните: врачу нужно было учиться в медицинском институте, чтобы понять, как работает сердце, а ваше сердце просто знает, как ему работать. Более того, оно знает гораздо больше. Да, для врача есть свое время и свое место. Он полезен и действительно может оказать большую помощь. Но никогда и ни при каких обстоятельствах не забывайте: ваше тело мудрое и тоже знает, что делать.

2. Восприятие, образ мышления и эмоции

Ваши эмоции, мышление и взгляд на жизнь изменятся. И снова, у каждого это будет происходить по-своему. Но главное здесь то, что вы начнете думать и чувствовать иначе. Одни мысли исчезнут и на их место придут новые. Вы станете по-другому ощущать

себя. Например, во время переходного периода вы можете пройти через состояние расслабленности, а затем – некоторой потерянности, через ощущение, что почва уходит из-под ног. А потом наступит момент, когда сформируется новое доминирующее состояние – чувство свободы, открытости и счастья. Вы также начнете видеть мир иначе. То, что раньше пугало, больше пугать не будет. То, что вызывало у вас стресс или дискомфорт, вы вообще перестанете замечать. То, что прежде ускользало от вашего внимания, например какие-то возможности, станет очевидным и легко распознаваемым.

Некоторые вещи, которые раньше давались с трудом, вдруг начнут получаться легко. Старые, укоренившиеся привычки отпадут сами собой, поскольку некоторые привычки и пристрастия на самом деле служат инструментами сопротивления, и когда сам паттерн сопротивления исчезает, привычка уходит автоматически. Вы обретете новое чувство свободы – и не только его.

3. Внешний мир

Ваша материальная реальность тоже изменится. И здесь все будет индивидуально для каждого, поэтому невозможно заранее сказать, как именно это проявится у вас. К примеру, у некоторых людей старые негативные отношения с окружающими словно по волшебству превращаются в теплые и доброжелательные. Человек, с которым вы годами находились в жестком конфликте,

вдруг звонит – и вы за считаные минуты находите общий язык и примиряетесь. У других «магическим образом» исчезает давняя финансовая проблема, и они выходят на новый уровень материальной стабильности. Или неожиданно появляется новая возможность для бизнеса или карьеры.

Возможно, в вашу жизнь придет новый, очень любимый питомец (собака, кошка и т. п.), который принесет много радости. Или появится новый романтический партнер. У этих вещей нет прямых и предсказуемых путей – можно лишь сказать, что в вашу жизнь приходят новые формы (новые «вещи»), соответствующие вашему новому восприятию и внутреннему состоянию.

Когда именно произойдут эти изменения? И случатся ли они одновременно? Я не могу этого сказать. И никто не может. Это часть жизни, тайна пути. Поэтому не пытайтесь заранее вычислить, каким именно путем пойдут ваши перемены. Расслабьтесь. Все в порядке. Они проявятся наилучшим образом – для вас и для большего целого. В этом есть что-то глубоко гармоничное и правильное.

Как автоматически и просто любить, принимать, позволять, давать себе пространство и как отпускать



Все очень просто. Действительно очень просто. Так почему же у всех это не происходит само собой?

Потому что со временем в некоторых сферах жизни люди привязываются к удовлетворению или неудовлетворению от определенных переживаний. Привязанность (страстное желание, жажду) мы рассмотрим позже. А пока просто знайте: сама практика очень проста и естественна – вы буквально рождены для нее. Как вы скоро увидите, стоит только понять принцип, и это станет самым естественным из того, что вы можете делать, и почти не потребует от вас усилий.

Итак, без лишних слов – вот как вы можете автоматически и просто полюбить себя до состояния чистой свободы, здоровья, достатка, гармоничных отношений и духовной реализованности.

Сначала важно понять: вы чувствуете скованность только там, где есть блок. Там, где блока (сопротивления) нет, вам легко. Например, одним людям легко заводить друзей,

но трудно обращаться с деньгами (есть страх дефицита, отсутствие доверия к жизни или что-то еще). Другим легко зарабатывать, но трудно дружить (есть страх быть отвергнутым, чувство собственной неполноценности, убеждение «я неприемлем» и т. п.).

Так вот, когда мы говорим «полюби себя», мы на самом деле имеем в виду «полюби ту часть себя, которую ты отвергаешь».

Как понять, какую именно часть себя вы отвергаете? Как понять, где находится блок?

Это легко! Нужно посмотреть, где у вас возникают негативные чувства, – а под негативными я подразумеваю те, которые вам неприятны. Те, от которых вам не по себе. Любые.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.