

УДК 159.9  
ББК 88.52  
А61

HeatherAsh Amara  
AWAKEN YOUR INNER FIRE  
Copyright © 2017 by HeatherAsh Amara

### **Амара, ХизерАш.**

А61 Разожги свой внутренний огонь / ХизерАш Амара ; [пер. с англ. А. В. Фоминой]. — Москва : Эксмо, 2018. — 176 с. — (New Age. Новое сознание).

ISBN 978-5-04-093850-6

Как найти свою внутреннюю искру и разжечь ее в восхитительный огонь, который принесет радость, творчество и гармонию во все сферы жизни, не оставив места стрессу, печали и апатии, рассказывает эта книга автора международных бестселлеров ХизерАш Амара. По ее собственному признанию, «это самое глубокое из всего, мною написанного».

Книга разделена на семь уроков. Каждый из них содержит практические советы, позволяющие преобразить как внутренний, так и внешний мир за короткое время, научившись сознательно управлять своей внутренней энергией. Однако это непросто сделать в безумном и суетливом мире, который постоянно пытается отвлечь наше внимание.

Советы ХизерАш Амара призваны помочь вам:

- научиться руководствоваться своей внутренней правдой, а не навязанными извне шаблонами поведения, страхами и чувством неполноценности;
- найти свое истинное призвание и следовать ему, какую бы работу вы ни делали;
- использовать свой внутренний огонь как путеводную звезду и руководствоваться им во время принятия важных решений;
- пребывать в гармонии с собой, что бы ни происходило в жизни.

ХизерАш Амара выросла в Юго-Восточной Азии и с детства путешествовала по всему миру. Она впитала в себя красоту и мудрость разных культур и традиций, которыми делится в своих бестселлерах, переведенных на 15 языков мира.

УДК 159.9  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-093850-6

© Фомина А.В., перевод на русский язык, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

# Содержание

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	9
Чего ожидать от этой книги?.....	13
<b>УРОК 1. ЧТО ТАКОЕ НАШ ВНУТРЕННИЙ ОГОНЬ?</b> .....	15
Уровень энергии тела.....	22
Сила воображения .....	25
Исследование внутреннего огня. Ощутите собственную внутреннюю энергию .....	27
<b>УРОК 2. НАЙДИТЕ СВОЮ ИСТИННУЮ РАБОТУ</b> .....	29
Что дарит вам истинная работа.....	40
Исследование внутреннего огня. Церемония истинной работы .....	41
Наблюдайте за своими действиями.....	43
<b>УРОК 3. ОЧИСТИТЕ РАЗУМ</b> .....	45
Обретение внутренней тишины.....	51
Ум ребенка — ум опытного человека.....	56
Что приносит очищение разума.....	58

Исследование внутреннего огня.	
Начните день с внутренней тишины .....	60
Поиски тишины в минуты напряжения .....	60
Прочистка разума .....	62
<b>УРОК 4. ОБРЕТИТЕ ВЕРУ .....</b>	<b>67</b>
Противоположность вере: контроль и суета .....	73
Что дарит нам уход от суеты .....	77
Исследование внутреннего огня.	
Визуализация беззаботности.....	79
Практика мантр .....	80
<b>УРОК 5. ПРИМИТЕ СВОИ ЭМОЦИИ .....</b>	<b>81</b>
Обнаружение и высвобождение эмоций.....	88
Высвобождение эмоций создает пространство для интуиции .....	91
Эмоции и истинная работа.....	94
Что дарит нам эмоциональная свобода .....	97
Исследование внутреннего огня.	
Эмоциональное исцеление .....	98
Ощутите магию своего мозга .....	100
<b>УРОК 6. СОЕДИНИТЕСЬ СО СВОИМ ТЕЛОМ ....</b>	<b>103</b>
Создание «аварии» в собственном теле.....	112
Что дарит нам уверенность .....	117

Исследование внутреннего огня.	
Использование дыхания для умиротворения разума .....	118
Поддержка вашего храма .....	118

**УРОК 7. БЛАГОДАРНОСТЬ:  
ВОСПЛАМЕНИТЕЛЬ ЭНЕРГИИ..... 125**

Сила слов.....	132
Благодарность и истинная работа.....	135
Что дарит благодарность .....	136
Исследование внутреннего огня.	
Королевский обзор .....	137
Практика благодарности.....	139
Изменение бессознательных мантр.....	140

**УРОК 8. МОЛИТВА О ВНУТРЕННЕМ ОГНЕ:  
ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА ОБОБЩЕНИЯ  
ВСЕГО ИЗЛОЖЕННОГО ВЫШЕ ..... 143**

Первая строфа молитвы о внутреннем огне — медитация: успокоение царства разума.....	148
Строфа молитвы .....	149
Размышление.....	149
Вторая строфа молитвы о внутреннем огне — соединение с самой глубокой верой .....	150
Строфа молитвы .....	150
Размышление.....	150

Третья строфа молитвы о внутреннем огне — высвобождение потока эмоций .....	151
Строфа молитвы .....	152
Размышление.....	152
Четвертая строфа молитвы о внутреннем огне — почитание физического храма .....	154
Строфа молитвы .....	154
Размышление.....	154
Пятая строфа молитвы о внутреннем огне — выражение и получение благодарности.....	155
Строфа молитвы .....	156
Размышление.....	156
Упражнения.....	157
Молитвенные четки .....	157
Использование четок .....	159
Молитва о внутреннем огне.....	163
<b>ПОСЛЕСЛОВИЕ .....</b>	<b>165</b>
<b>БЛАГОДАРНОСТИ.....</b>	<b>171</b>
<b>ИСТОЧНИКИ ВНУТРЕННЕГО ОГНЯ.....</b>	<b>173</b>
<b>ОБ АВТОРЕ.....</b>	<b>174</b>

# Введение

**Н**а самом деле эта книга — плод отчаяния и любопытства. Шел 2004 год. Бросив все, что когда-то было для меня родным, я жила в трейлере и путешествовала с другом — тогда это был Рэйвин.

В каком-то смысле мы решили покинуть наш неизменный уютный дом и пуститься в путь, чтобы изменить себя.

Я чувствовала, что моя жизнь перенасыщена событиями, вышла из-под контроля и полна суеты. Все это приводило к хаосу, внутреннему и внешнему.

Мы вместе с другом искали свободы и легкости, но, что касается меня лично, я прежде всего искала здравомыслия. Было очевидно, что моя жизнь стала неуправляемой: хотя я любила то, что создавала для других, все же чувствовала, что удерживать все это на плаву больше не в силах.

Несколько лет тому назад я основала в Беркли, Калифорния, духовный центр. То, что вначале было небольшой группой

желающих изменить что-то в мире, вскоре выросло в обширную программу наставничества, программу обучения, с десятью филиалами по стране, сотрудниками, зарплатой, собраниями совета директоров и системой поддержки. Я радовалась, что моя мечта сбылась. Но со временем то, что вначале было духовным благом, лишило меня внутренней энергии и разрушило мой энтузиазм. Все наши сотрудники были измотаны и подавлены. Маленькая мечта о счастливой совместной деятельности обернулась для меня и моей выгоревшей команды отчаянной борьбой взаимных обид и неэффективно потраченных сил.

И во многом это была моя вина.

Сначала я гнала от себя эти мысли. Убеждала себя в том, что моя команда просто не тем занимается, учителя слишком эмоциональны, а сотрудники офиса работают спустя рукава. Я изо всех сил старалась держать все под контролем, но результатом были лишь неудовлетворенность, сорванные сроки, раздражение, разочарование и много других эмоциональных проблем. И если вначале я винила жесткий график, сотрудников или огромные объемы предстоящей работы, то, посмотрев глубже, поняла, что именно мои неосознанные убеждения и привычки укоренились в нашей организации и оставили нас без сил. И хотя такое осознание заставляло меня смириться и принять то, что именно я создала этот хаос, оно в то же время делало меня свободной — ведь если я создала все это, именно я должна это изменить.

Может быть, вы за всю свою жизнь не переживали такой суматохи и хаоса. Но всем нам приходится сталкиваться с этими непрошенными «помощниками» в саду наших чувств в некоторые

моменты жизни: страх, тревога, перенасыщение. Эти «саженцы» могут прорасти как мысли и чувства о том, что вам недостаточно времени, недостаточно ресурсов, недостаточно креативности, недостаточно интеллекта, или о том, что вы занимаетесь не тем, чем бы вам хотелось. Звучит знакомо, не правда ли?

*Хотя я любила то, что создавала для других,  
все же чувствовала, что удерживать все это  
на плаву больше не в силах*

Если вы посмотрите глубже, то увидите, что в основе всех этих «недостаточно» лежит утверждение «мне недостаточно того или этого, потому что я недостаточно умен или недостаточно красив, или недостаточно...». Можете вставить сюда все, что вас беспокоит, но в основе всего этого лежит ложное убеждение «я недостаточно...». Вначале я сопротивлялась мыслям о «недостаточно». Но, пристально взглянув на ситуацию, поняла, что это внутреннее чувство недостаточности сопровождало меня в моменты напряженности, перенасыщения или страха. Сейчас я понимаю: пока вы не справитесь с этими демонами «недостаточно», вы неизбежно будете попадать в ситуации, когда вам страшно, вы перенасыщены, разбиты, не можете себе помочь и ставите потребности других выше своих собственных. А это верный путь к разочарованию и, в конце концов, выгоранию.

В последние месяцы жизни в Беркли демоны «недостаточно» были со мною повсюду от рассвета до заката. Просыпаясь, я замечала, что меня не покидает тревога о предстоящем дне. Иногда, даже не успев открыть глаза, я чувствовала

себя сломленной из-за объема работы, которую нужно сделать. В конце дня я очень редко была довольна проделанной работой — скорее, не переставала думать о том, как же быстро пролетело время. Как вы уже себе представляете, я почти не чувствовала себя спокойной и счастливой, живя с этим постоянным ощущением напряженности.

Даже если мне удавалось найти путь или решение, которое заставляло сердце радостно биться, меня одолевали промедление и нежелание пробовать что-то новое — из страха, что это не сработает, из страха, ядром которого было чувство «я недостаточно...».

Когда я приняла это откровение и осознала, как это «недостаточно» действует на мою жизнь, я решила пуститься в путь. Я отправилась на поиски приключений, чтобы понять, как изменить отношения с самой собой. В течение двух лет после закрытия центра и отъезда из Беркли я внимательно изучала свои действия, мысли, неудачи и достижения.

Я записывала все свои взлеты и падения и осознанно отслеживала все свои привычки. Во время этой поездки я поняла, что такое наша внутренняя энергия (расскажу об этом подробнее на нашем первом уроке), и могу назвать откровением то, что мне открылось. Я начала воспринимать свои отношения с миром совершенно в новом свете — и в их основе лежит энергия. Я поняла: переместив фокус на свою внутреннюю энергию в течение дня, я полностью поменяла свое мироощущение.

Я взяла принципы, усвоенные во время этой поездки, и вдохнула в них жизнь, чтобы вы тоже смогли научиться возвращать, защищать и направлять свой самый ценный ресурс: то, что я называю «внутренним огнем».

~ Чего ожидать от этой книги? ~

Должна предупредить вас, что книга «Разожги свой внутренний огонь» — глубже, чем все, что я писала ранее. На этих страницах мы увидим, как основные ипостаси нашего существования — ментальный, духовный, эмоциональный и физические компоненты — взаимодействуют с нашей внутренней энергией.

Эта книга объясняет, как можно полностью изменить свое видение и взаимодействие с миром — с миром, который предлагает делать выбор, слушая свое сердце, а не старые модели, страхи или эгоцентризм. Он предлагает жить, опираясь на свой энергетический центр, а не на периферию. Жить, опираясь на периферию, означает следовать бессознательным привычкам и шаблонам, которые просто являются моделями поведения других. Если же жить, опираясь на свой энергетический центр, ваше существование становится осознанным. Осознавая эти модели поведения и вытаскивая их на свет божий, вы начинаете делать осознанный выбор в том, что хотите изменить и как хотите прожить собственную жизнь.

Глубокая работа по изменению точки зрения и избавлению от старых моделей существования — сложный процесс. И это задача не для слабонервных. Но хорошая новость в том, что в этой книге есть инструменты, которые позволяют достичь быстрого результата. В каждом уроке я подробно освещаю одну тему и даю небольшие простые упражнения. В конце каждого урока есть практические задания, медитации и самоанализ, которые позволяют применить полученные знания на практике.

Управление внутренним огнем — это ежедневная работа, благодаря которой вы снова возвращаетесь в свой собственный

центр, избегаете перенасыщения, идете по жизни с открытым сердцем и обретаете легкость и плавность. Не думаю, что кому-то удавалось это полностью, но не сомневаюсь, что жизнь становится более наполненной и яркой, когда на смену старым семенам страха приходят искры творчества, любви, воодушевления и любопытства. Тогда внутренний огонь горит ярко, и его свет ведет нас вперед.

Эта книга научит вас, как сознательно управлять своей внутренней энергией в безумном и суетливом мире, который постоянно пытается отвлечь ваше внимание. Мы узнаем, как сделать любую работу — будь то любимая работа или просто источник дохода, чтобы платить за жилье, — источником для обретения мужества, сил, энергии и душевного покоя. Мы меняем не то, *что* делаем, а то, *как* мы это делаем.

Помните: все происходит постепенно! Эта небольшая книга содержит много информации. Ее нельзя прочесть за день или за выходные — иначе вы не сможете ощутить во всей полноте эффекта от упражнений и, самое главное, не заметите всех возможностей, позволяющих каждый день применять эти инструменты и менять собственные взаимоотношения с миром. Лично мне понадобилось несколько лет на то, чтобы извлечь и интегрировать эти знания, и я до сих пор учусь. Так что будьте настойчивы и наслаждайтесь путешествием. И это путешествие приведет вас на новую территорию — территорию, где вы близки со своим внутренним огнем и с миром.

Итак, первый шаг на этом пути — понимание себя. Поэтому попытаемся ответить на очень важный вопрос: что же такое наш внутренний огонь?

УРОК 1

# Что такое наш внутренний огонь?

*Энергия не появляется и не исчезает,  
она просто переходит из одного состояния  
в другое.*

*Альберт Эйнштейн*



Внутренний огонь — это жизненная  
энергия, невидимая сила, которая  
наполняет ваше существо жизнью. Если  
вы на миг остановитесь, успокоитесь  
и заглянете в себя глубже, то увидите,  
как эта энергия ждет и касается вас  
в каждый момент жизни.

ольшинство из нас прекрасно знает, что такое компьютеры; сейчас они управляют, наверное, всем на свете — от стиральной машины до Международной космической станции. Главным образом, компьютер состоит из двух компонентов: аппаратного обеспечения (физические компоненты — монитор, клавиатура и т. д.) и программного обеспечения (виртуальные компоненты — например, Microsoft Windows, Excel и т. д.).

В каком-то смысле, компьютер — примерная аналогия человека: аппаратное обеспечение — это тело, а программное обеспечение — разум. Но в этой аналогии кое-что упущено: пока ты не включишь компьютер в розетку, то есть не дашь ему энергии, аппаратное и программное обеспечение абсолютно бесполезны.

Подобно компьютеру, ни тело, ни разум не будут работать без энергии, которая их питает.

Именно эту энергию я с любовью называю внутренним огнем.

Внутренний огонь — это жизненная энергия, невидимая сила, которая наполняет ваше существо жизнью. Если вы на миг остановитесь, успокоитесь и заглянете в себя глубже,

то увидите, как эта энергия ждет и насыщает вас в каждый момент жизни.

Наверное, поскольку внутренний огонь нельзя измерить в лаборатории, многие живут, не имея никакого представления об этой внутренней энергии и о том, как важно ею управлять.

Из-за того, что в современном мире об этой внутренней энергии мало кто говорит, многие из нас вовсе о ней не думают.

Хорошая новость состоит в следующем: учеными сейчас подтверждается то, что веками практиковали шаманы. А именно: мы являемся физическими сущностями, но, точнее сказать, мы — энергетические сущности, воплощенные в физической форме. Хотя нам многое еще предстоит выяснить об этой энергии с научной и магической точки зрения, мы точно знаем, что на уровне атома каждый объект Вселенной состоит из энергии.

Мне представляется интересным, что в нашем мире так много говорят о достижении душевного, эмоционального, телесного и духовного благополучия, но так мало об управлении энергией, которая делает возможным существование всех этих компонентов. Эта энергия — источник всех форм благополучия, и о ней нужно бережно заботиться, чтобы у нас была надежная основа для контроля всех аспектов здоровья.

За прошедшие несколько лет изучения собственной внутренней энергии одно стало для меня очевидным. Я поняла, что все наши мысли, чувства и поступки, а также энергия других людей могут влиять на внутреннюю энергию. Порой нам очень трудно поддерживать горение внутреннего огня при таком давлении. Чтобы безошибочно определить, помогают или мешают ваши действия внутреннему огню, оцените, как вы