



ГОЛОСА

БУДУЩЕЕ ЗЕМЛИ

ЗЕМЛИ

КЛЕА ДАНААН

Клеа Данаан

**Голоса Земли. Путь  
зеленой духовности**

«Будущее Земли»

2009

**Данаан К.**

Голоса Земли. Путь зеленой духовности / К. Данаан — «Будущее Земли», 2009

ISBN 978-5-94432-095-7

Мы - люди, являемся частью гигантского сообщества живых существ: растений, животных, птиц, и даже бактерий. И более того, Земля - это в буквальном смысле разумное божественное высокоразвитое живое существо. Земля - обитель и мать всех живых существ. Создав человека, так же как птиц и зверей, Бог дал всем все необходимое посредством богини Земли - Геи или Притхви. Раньше люди жили в абсолютной гармонии с Землей и чувствовали ее дыхание, ее душу, ее присутствие. И люди любили землю, и их любовь была взаимной. Земля давала все необходимое для полноценной здоровой жизни. Современное же человечество вычеркнуло себя из гигантского единого организма Земли из-за своей жадности и гордыни и нещадно эксплуатирует все живое на Земле, подобно дикому варвару. Однако подсознательно мы любим Землю и еще есть шанс восстановить гармонию. Эта книга для тех, кто хочет обрести духовную связь с изначальной матерью - Богиней Земли - Геей, Притхви. Автор книги учит входить в настоящий духовный контакт с Землей и душами живых существ, окружающих нас и понимать их тайный язык. Вы научитесь видеть восхитительную красоту и глубину природы и узнаете о своем месте и назначении в ней. Вы научитесь очаровательному искусству духовного садоводства, сакральному искусству работы с травами и духами растений. Вы приобретете способность говорить с природой и распознавать ее ответы, вы научитесь Любить.

ISBN 978-5-94432-095-7

© Данаан К., 2009  
© Будущее Земли, 2009

# Содержание

Введение	7
Глава 1. Воплощенное божество	10
Пристальный взгляд	13
Дальнейшее исследование	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Клеа Данаан

## Голоса Земли. Путь зеленой духовности

CLEA DANAAN  
VOICES OF THE EARTH  
The Path of Green Spirituality

© ООО «Пангея»



*Статьи Клеа Данаан по садоводству и защите окружающей среды появлялись в сборниках "Sage Woman" и "Organic Family". Ее предыдущая книга «Священная земля» стала в 2007 году Fore Word книгой года (в категории «разум / тело / дух»), а в 2008 году завоевала бронзовую медаль Независимых Издателей за «вклад на благо спасения планеты». Автор живет в Колорадо.*

## Введение

Когда моей дочке было всего лишь несколько дней отроду, я вынесла ее голенькую в сад и положила в тень кустов бузины. Ее крошечное тельце буквально слилось с землей, получая поддержку, которую могла дать только земля.

«Это земля, – сказала я дочке. – Великая Земля, я вверяю тебе свою дочь. Благодарю тебя за дарование ей жизни».

Она, довольная, шевелила своими ручками и ножками, глядя на меня голубоватыми младенческими глазками. На ее чистой коже осенний солнечный свет отражал контуры листьев. Я легла рядом с ней и стала ее кормить, наши щеки касались земли.

Сразу после своего рождения моя дочка сердито кричала, реагируя на изменения, произошедшие в ее окружении. Она спала очень чутко и часто плакала. Таких детей называют «доставалами» (из-за их способности всех «доставать»); я думала, что она еще не чувствовала себя готовой обитать в своем маленьком тельце. Но в тот день, когда я кормила ее, лежа на траве, когда смотрела на деревья, прижимаясь к твердой земле, все негодование и ощущение безысходности куда-то исчезли. В тот день моя дочка обрела умиротворение.

Мы – люди, и первый человек, с которым мы вступаем во взаимоотношения, – это мать, родившая нас. Мы также начинаем общаться с Матерью Землей. До своего рождения мы ощущаем силу земного притяжения. Мы учимся танцу двух тел: материнского лона, окружающего нас, и всей планеты. Как только при рождении мы выходим из воды, мы превращаемся в обитателей земли, дышащих воздухом. Хотя пуповина обрезается, все мы связаны до самой смерти с Землей.

Кажется, что дети инстинктивно осознают эту связь. Вынесите плачущего ребенка на улицу – если он сыт, пеленки его сухие и он не испытывает никакой боли, то он, скорее всего, тут же успокоится. На улице малыш может свободно дышать. Он может ощущать своей кожей легкий ветерок, слышать птиц, касаться земли своим крошечным тельцем. Он инстинктивно любит мир природы.

Наши тела и души любят мир природы; наш разум лишь совсем недавно утратил связь с природными токами жизни нашей планеты. Живя в мире техники, мы теряем связь со сменяющимися друг друга временами года, природными источниками пищи, а также с живой землей. Такая утрата связи есть болезнь. Деньги и техника сами по себе не представляют никакой опасности, но когда мы теряем и больше не осознаем связь с собственными корнями, то превращаемся в зомби. Мы как будто находимся во власти злого колдуна: нас ведут собственные внутренние демоны алчности, страха и самолюбования.

Для лечения этой болезни уже принимаются меры, есть люди и целые организации, работающие с этой сферой. Мы понимаем, что невозможно продолжать насиловать и грабить землю, как это происходило раньше. Тон сейчас задают организации по защите окружающей среды, всевозможные «зеленые». Если у вас достаточно денег, вы можете «озеленить» все вокруг себя: свой дом, машину, пищу, одежду, даже инвестиции.

Огромную важность имеет расширение знания об окружающем мире, но действий, основанных на рыночной экономике, недостаточно. Чтобы жить в гармоничных взаимоотношениях с миром природы и с самими собой (а мы, несомненно, часть природы), нам нужно научиться ощущать духовность природы. Под этим я подразумеваю нечто большее, чем простое медитирование на природе, частые вылазки за город или забота об урожае овощей со своего огорода. Все это тоже важно, но мы способны на большее.

Мне свойственна природная интуиция. Я просто люблю природу; в ходе своей работы целителя и художницы я развила в себе способность беседовать с растениями, ветром, камнями и реками. Я учу свою дочь, как установить настоящие отношения с природой. Я могу


научить вас тому же. Когда вы разовьете в себе способность разговаривать с природой, вы начнете жить настоящей жизнью природы. Вы перестанете быть у природы на посылках, а станете настоящими Союзниками Земли, которые способны привести планету к целостности.

Развитие глубокого знания о земле и о наших душах свидетельствует о вступлении на духовный путь, исполненный большой силы. Эта книга представляет собой руководство по развитию вашего собственного пути, ориентированного на духовность. По нему вы будете двигаться как духовный воин, который устанавливает экстрасенсорную связь с землей. Я проведу вас через все аспекты жизни того, кто живет вместе с природой – от садоводства и работы с травами и духами растений к более целостному пониманию того, что вы одеваете, едите и где вы живете.

Посредством этой работы вы пробудите в себе душевные силы и обретете способность говорить с природой и слышать ее ответ. Ваша способность общения с Природой будет иметь далеко идущие последствия, поскольку вы будете учиться, как глубже и полнее любить. Когда вы открываетесь мудрости природы, то получаете возможности обнаружить в этом безумном мире исцеление и обновление. Прислушиваясь к природе, вы найдете свою собственную душу. Вы также обретете инструмент для работы с окружающей вас действительностью, с жизнью в столь чувствительном человеческом теле – в эпицентре войн, повсеместной алчности, страха, одиночества и прочих вещей, сдерживающих развитие человечества.

Любой человек может научиться ощущать тонкую энергию деревьев, камней, рек и ветра. Книга «Голоса земли» – это руководство по пробуждению сознания. Джон Велвуд пишет: «Только знание, рожденное любовью, способно принести мир и обновление». Вместе с этим знанием придет и более полноценная жизнь, основанная на истинных, «зеленых» принципах, стоящих выше любых прихотей и не требующих денежных вложений. Такое знание выходит за рамки определенного поведения (например, утилизации), оно ведет к измененной жизни, исполненной целостности и глубочайшего видения.

Вы чувствуете отчужденность от других людей? От своего жизненного пути? У вас проблемы с самолюбием? Вы страдаете от тревожности, депрессии, ежедневного беспокойства? Знание о том, как расширить свое сознание до восприятия духовности природы и вселенной поможет вам найти целостность и исцеление. Вы сможете обрести свой путь, дело всей жизни. Вы почувствуете глубочайшую любовь вселенной и планеты – и сможете воспринять эту любовь, а потом разделить с другими людьми. У вас появятся механизмы выживания во времена страха и хаоса. Все это может явиться вам в результате установления глубоких, интуитивных, чувственных взаимоотношений с Природой и Духом.

Каждая глава этой книги предлагает упражнения и медитации для углубления чувственных взаимоотношений с природой; медитации помечены значком . Тем, у кого есть опыт ритуальной или медитативной практики, основная идея упражнений покажется знакомой: большинство медитаций представляют собой практики под направленным руководством, целью которых является помощь в вашем физическом раскрытии земным и прочим силам. Направляемые медитации всегда начинаются с основ и ориентированы на движение к центру; это означает соединение вашей энергии с землей и вашей сущностью. Простой способ соединения с землей заключается в визуализации энергетических «корней», растущих из вашей основной чакры (или сакральной области в основании позвоночника) вниз в сторону земли. Когда вы ощущаете в своих бедрах тяжесть, как будто вас тянет к земле магнитом, это значит, что вы «заземлены». После духовного соединения с землей вы ощутите прояснение мыслей и фокусировку внимания. Для концентрации сделайте несколько вдохов и выдохов. Проект «Искусство Медитации», предлагаемый в конце главы, работает с правым полушарием мозга. Это часть связана с образами и бессознательной информацией. Цель состоит не в стремлении создать совершенное произведение искусства (чем бы оно ни являлось), но посредством творческого

процесса выразить ваше сердце. Я предлагаю достаточно простые инструкции, создавайте свои произведения такими, какими сочтете нужными. Используйте больше символов, цветов, материалов, применяйте все, что вам захочется, что покажется красивым или даже забавным. Пусть сам проект станет праздником вашей связи с Духом и землей. Мэтью Фокс говорит: «Пусть ваше искусство станет приношением Творцу от творца внутри вас».

Когда моя дочка учится пить из «взрослой» чашки, я часто говорю ей, чтобы она не торопилась. Когда я изучала краниосакральную терапию (альтернативную терапию, которая использует направленный свет для выравнивания костей и восстановления нервных окончаний), мой учитель указывал, что если бы мы не могли ощущать очень тонкий ритм тела, нам бы понадобилось совмещать наши прикосновения со световым воздействием. Преподаватель живописи в колледже советовал нам смотреть и смотреть, снова и снова. Когда вы будете читать, когда станете изучать собственную интуицию и энергетическую чувствительность, не забывайте следующее: успокойтесь, наполните свое прикосновение светом – и снова посмотрите. Спешка и искусственное ускорение процесса не будут способствовать вашему душевному и духовному росту. Верьте. Раскрывайтесь. Дышите.

Своей работой я желаю вам ощутить радость, подобную благодатному чувству лежания на траве в солнечный день, блаженство от начала эволюции духовности. Пусть эта радость пронизывает вашу душу, сердце и всю жизнь. Начинаем!

## Глава 1. Воплощенное божество

Мне нужны были свежий воздух и уединение. Я находилась в реабилитационном центре в Редмонте (Вашингтон), изучая там терапию изобразительного искусства. Только что прошли напряженные выходные, связанные с личными открытиями, и я решила воспользоваться тем, что осталось от перерыва на обед. Мне очень хотелось прогуляться по близлежащим заболоченным пастбищам. Верхушки осоки лежали в грязи, на коричневых ольховых листьях налипла размокшая земля, покрытая седой изморозью. Кусты ежевики зимой обладают невероятным запахом, сладким и травянистым, часто пронизанным глинистым ароматом мокрой почвы. Мое тело растворилось в земле вокруг меня, мои мышцы отдохали. Когда мои ступни коснулись упругой земли, я ощутила свободу и легкость, мой ум раскрылся, сбросив напряжение.

Я пошла по краю залива; он извивался, утопая в блеклой болотной траве и обнаженных зимних зарослях ольхи. Я дошла до сухого пня, на котором красовались отметины зубов бобра. Ольховая стружка лежала на земле ковром. Я подумала о том, что этот находчивый бобр был здесь совсем недавно и занимался постройкой своего домика из молодых деревьев.

В кружеве веток передо мной начали собираться маленькие зяблики, чирикавая и порхая. Крошечные любопытные коричневые птички прыгали с ветки на ветку, находясь на расстоянии нескольких футов от моего лица. Я ощутила себя Белоснежкой, подругой лесных созданий. Я сделала приглашающий жест руками в надежде, что сказка станет былью, и вытянула палец вперед. Птицы отказались принять приглашение, но принялись порхать вокруг меня, беспрестанно щебеча. Время как будто остановилось; птицы срывались с деревьев. Я подумала, что на это место кто-то, видимо, приходит и подкармливает их.

Позже я спросила одну женщину из реабилитационного центра, не кормит ли кто-нибудь птиц у изгрызенного бобром пня. Она знала то место, о котором я говорила. Услышав о бобре, она утвердительно кивнула головой, но ответила, что так далеко от дома никто птиц не кормит. Птички навестили меня просто, чтобы поздороваться. Я была единой с землей, была соединена с Духом посредством ее крылатых посланников. Но тогда я еще не знала, что за послание они несли.



Когда я была ребенком, моя семья часто переезжала с место на место в поисках более дешевой арендной платы и более удобного жилья в пригороде.

Один из наших домов на западе выходил на Вашингтон Скаджит Бэй и утопал в зарослях ежевики. Нашими ближайшими соседями на севере были два огромных дерева; между нашим домом и маленьким лугом находился также небольшой лес и кусты ежевики.

Через улицу стоял пустой ствол, очищенный от большей части древесины, но вполне подходивший для игр восьмилетней детворы. Здесь я встретила своих первых духовных учителей: это были стоящие кругом гранитные валуны. Я называла их Бабушкой, Дедушкой, Тетей и Дядей и играла в поле их мощной энергии под стоящими рядом соснами. Я плохо себе представляла, что означает слово «священный», но в том круге валунов я ощущала приятную и торжественную силу. Мне казалось, что иглы, устилавшие землю, были волшебными. Я прислонялась к грубым камням и шептала им свои секреты, царапая ногтями мох. Я чувствовала, что они слушают, ощущала обволакивающий гул их каменного сознания.

Эти камни, заросли ежевики вокруг моего дома, благородный лавр на западе осторожно и постепенно учили меня слушать землю. От них я узнала, что камень может обладать лично-

стью, что морские приливы и отливы влияют на состояние земли и что ежевика обладает силой связывать и защищать. Время дождей и солнечного света, укол ежевичной колючки, кваканье лягушек в ближайшем ручье, – на все это я училась обращать внимание, когда все прочнее связывалась с землей и постигала ее язык. Разумеется, в то время я не понимала, что училась подсознательно внимать природе. У меня было нормальное детство, я росла, вышла замуж и все такое прочее, но в своем теле я несла науку природы. События иной жизни помогли мне обратить эту науку в силу – силу общения с землей.

Когда я подросла, у меня возник интерес к целительству и работе с энергией, я изучала рейки и медитацию. Я развивала свои способности чувствовать других людей и ситуации посредством определенного душевного настроя, воспитывала в себе глубокую энергетическую чувствительность, вспоминая уроки природы и то, что следует на все обращать внимание. Мои пути – природы и целительства – постепенно росли вместе, подобно ветвям ежевики, обрамлявшим дом моего детства.

Однажды днем, много лет спустя, мы шли среди сосен с моим будущим мужем; мы вместе изучали Древесный Питомник Вашингтона в Сиэтле, играя с энергией деревьев. Мы касались руками стволов деревьев и чувствовали, как пульсирует энергия, как она уходит в небо. Мы шли сквозь деревья, подобно дриадам, и, наконец, дошли до кольца тридцатифутовых в обхвате секвой. Когда я встала в центр круга, все мое тело задрожало, как если бы я выпила слишком много замечательного сиэтловского кофе. Я глубоко вздохнула и почувствовала сырую почву под ногами, вытянувшиеся зеленые ветви, жизненную силу этих мощных деревьев. Секвой делили пространство с рододендронами, папоротниками и поросшими мхом кочками. Среди них был слышен городской шум, но можно было также погрузиться в древнее безмолвие ожидающих камней и пышную сочную зелень. Хотя земля вокруг и была обработана, она обладала своей собственной первозданностью, которая опускалась на питомник и была навеяна в течение многих лет северо-западными ливнями.

Деревья говорили со мной без слов: «Пусть тебя несет жизненный поток. Земля поддерживает и лелеет тебя – так же как и нас. А ты тоже несешь воду, и ты дышишь воздухом. Все мы – одна земля, хотя все мы различны. Все мы выполняем свои задачи: и люди, и деревья. Проведи с нами некоторое время, научись слушать, и твой жизненный поток раскроется навстречу высшей благодати».

Основа моей жизни на земле – способность исцелять, работать с энергией и слушать землю. Я – садовница, мать, писательница; во все, чем я занимаюсь, я вкладываю свое глубокое понимание земли. Так как я могу острее, чем другие, почувствовать боль земли, передо мной может яснее нарисоваться общая картина происходящего. Способность слышать голоса деревьев наполняет жизнь новым смыслом. Знание ритмов камней помогает мне успокаиваться и внимать глубокой мудрости, которая ведет меня по жизни.



В каких рощах и долинах нашли мы своих учителей? Деревья и камни, реки и птицы взывают к нам: «Учитесь слушать». Древние взаимоотношения с растениями и камнями пульсируют в нашей крови, подобно духу дикой природы, который витает над обработанными землями. Эти отношения могут заново вспыхнуть даже в большом городе, среди небоскребов. Когда мы успокаиваемся и настраиваем свои тонкие чувства, то можем обнаружить совершенно новый уровень бытия, на котором растения обретают способность говорить, а камни предлагают свою дружбу. Мир вокруг нас – будь то городские пейзажи или природные запо-

ведники – внезапно оживает и выглядит совершенно по-новому. Мы находим учителей и товарищей, которые помогают нам научиться понимать, что значит жить на планете Земля.

Какова ваша роль на земле? Почему вы здесь именно в это время? Что вы ищете как воплощенный дух? Ответы на эти вопросы можно найти, пробудившись навстречу земной мудрости. Мы начнем с высвобождения некоторых, скрытых до сих пор представлений о мире природы.

## Пристальный взгляд



Найдите на улице дерево или куст или сядьте перед комнатным растением в горшке. Сначала посмотрите на растение, не стараясь дать какую-либо оценку, и ничего не анализируя. Попробуйте просто смотреть, пусть ваш ум будет спокоен. Отметьте цветовые изменения, контуры и тени, формы листьев, стеблей, коры и так далее.

Раскройте теперь свою тетрадь на чистой странице и нарисуйте растение, не глядя на страницу. Это называется «рисованием вслепую», здесь нужно, чтобы вы не отрывали ручку или карандаш от бумаги. Не смотрите, как вы рисуете: удерживайте взгляд на самом растении. Ваши глаза будут отмечать детали растения – а ручка перенесет их на бумагу. Цель здесь – не создать точную копию или даже узнаваемый рисунок, но ухватить сущность вашего объекта, тренируя способности к наблюдению. Когда вы нарисуете одно растение, сделайте еще несколько «слепых» зарисовок камня, травы или распускающегося цветка.

Следующее упражнение использует другую часть вашего мозга и также заостряет способность к наблюдению. Найдите еще какой-нибудь природный объект и на чистом листе перечислите все слова, которые приходят на ум, когда вы пристально всматриваетесь в этот объект. Возможно, чтобы лучше его рассмотреть, вам понадобится лупа. Напишите все слова и фразы, связанные с выбранным объектом. Чтобы лучше понять задание, прочитайте мое наблюдение раковины:

*Виток точка последовательности белые крапинки на мягкой коричневой спирали край блеск полоски маленькие дуручки пурпурная серая острый тряский немного запачкано полосы красных царпин желобок солнечный раскрывающаяся дом расширяется улитка отверстие маленький выступ что там случилось? носить начало и конец*

Просто пристально всматривайтесь, если нужно – потрогайте или даже понюхайте и продолжайте писать.

Другое упражнение на развитие глубокого погружения в окружающий мир – свободное письмо. Оно пробуждает правое полушарие. Находясь на улице, коснитесь ручкой бумаги и начните записывать все свои наблюдения (на этот раз, если хотите, можно использовать полные предложения). Что вы слышите? Запах? Что-то на своей коже? Какой отклик дает ваше тело? Запишите свои ощущения, эмоции и воспоминания, которые возникают у вас при наблюдении. Не прерывайте движения ручки. Когда вы будете близки к завершению, развернитесь в другом направлении – и продолжите писать. Или же повернитесь таким образом, чтобы смотреть на то же самое место, но с другой стороны. Продолжайте писать, пока не напишете страницу или две.

Сейчас нужно будет сделать то же самое, только придется рисовать. На этот раз на рисунок можно будет смотреть. Не думайте о художественности изображения, старайтесь просто пристально смотреть. Смысл в том, чтобы

увидеть, что там на самом деле есть, а не в том, что вы думаете, что видите. Продолжайте смотреть и рисуйте то, что видите.

Поиграйте, взирая на мир как угодно долго. Раскройте свои глаза, смотрите пристальнее, позвольте Природе поговорить с вами. Земля учит нас посредством опыта. Мы находим истинное волшебство земли сначала с помощью ощущения Природы, позволяя ее присутствию говорить с нами через наши чувства и наше спокойствие.



Как-то раз от своего друга я узнала, что в местном книжном магазине будет выступать одна из моих любимых писательниц. Уже долгое время я восхищалась ею как пишущей матерью; я и сама была молодой мамой, а моя первая книга только что вышла из печати. Ее последняя публикация была об употреблении в пищу местных продуктов, поэтому я подумала, что могла бы не только пойти посмотреть на нее, но также подарить экземпляр собственной только что вышедшей книги по садоводству «Священная земля». Весь день я пребывала в волнении: я представляла, как вручу свою первую книгу столь уважаемой писательнице, автору пяти романов и четырех серьезных работ. Я была столь взволнована, что накануне вечером даже не поужинала перед тем, как ехать в книжный магазин.

На всем бульваре по дороге к магазину растут клены. Когда я ехала, то чувствовала энергетическую связь с деревьями. Они крепко стояли на своих местах, их корни были погружены вглубь земли в поисках воды, их весенние листья обменивались мыслями с небесами. Как и водится у деревьев, они глубоко укоренились без всяких сомнений. Их стволы, весенние листья и широко раскинувшиеся ветви со всей полнотой выражали древесное бытие. В их суровом присутствии я почувствовала успокоение. Едва я проехала один квартал, как внезапно почувствовала спазмы в желудке – я остановилась на светофоре и начала говорить с деревьями. Желудок успокоился, я смогла глубже дышать – и продолжила свой путь.

После выступления автора я протянула ей экземпляр своей книги. Она поблагодарила меня, проявив к книге интерес, и сказала, что ей очень приятно со мной познакомиться. Мне понравились ее выступление и ее труды, и я постаралась учесть любой ее отзыв о своей собственной книге. Но – что, вероятно, было самым важным, – я также усвоила урок деревьев: укореняться, находиться в центре и пребывать в самой гуще жизненных вихрей, эмоциональных вибраций. Это напомнило мне работу Экхарта Толле. Он пишет: «Чтобы осознать красоту, величие, святость природы, необходимо присутствие. Приходилось ли вам когда-нибудь ясной ночью всматриваться в бесконечность пространства, поражаясь полному спокойствию и непостижимостью небесных просторов? Приходилось ли вам слышать звук горного потока в лесу? ...Чтобы осознать подобные вещи, требуется успокоение ума. На какое-то время нужно отложить груз личных проблем прошлого и будущего, а также все ваше знание. В противном случае, вы будете смотреть, но не увидите, будете слушать, но не услышите».

Практика пристального взгляда, описываемая выше, мой поход к яблонкам, мое успокоение благодаря кленам, – все это двери в настоящее, и именно здесь мы находим что-то священное. Единение с природой позволяет нам действительно видеть, успокаивать личные проблемы, страхи и тревоги. В настоящем, спокойном состоянии мы раскрыты, чтобы внимать Природе такой, каковой она является: живой, сознающей, готовой достичь самого глубокого уровня.

Вы готовы войти в таинственную школу земли? Увидеть вокруг себя воплощенное божество? Обрести цель жизни и научиться новому видению? Начнем с простой, но глубокой прак-

тики «сидения в присутствии земного величия». В покое, который открывается внутри вас, вы найдете учителей – проводников по вашему духовному пути. Вы станете понимать послания, доносимые до вас птицами и ветром.

В тот день на болоте, когда ко мне подлетали поздороваться зяблики, я понимала, что происходит что-то таинственное, но еще не знала, что именно они хотят сказать. Сейчас, годы спустя, я развила в себе способности общения с природой. Я могу вернуться в тот день и более отчетливо расслышать их послание. Вот это сообщение, которым мне хочется с вами поделиться:

*«Ты на верном пути. Именно здесь и сейчас ты найдешь ответы на свои вопросы. Укрепись, обрети связь с землей – и откройся возможностям, которыми стремится поделиться с тобой мир. Успокойся и настройся на одну вибрацию с землей. В этом твоя роль как человека, само-воплощенного божества. Добро пожаловать на путь Духа!»*

## Дальнейшее исследование

### *Упражнение*

По мере совершения своих ежедневных дел записывайте проявления мира природы вокруг себя. Успокойтесь, сядьте возле комнатных растений, деревьев, растущих вокруг, ощутите переменчивый ветер. Постепенно углубляйте свое внимание. Что при этом происходит в вашем теле?

### *Записи в тетради*

В конце каждого дня записывайте в тетрадь свои наблюдения. Опишите свою дорогу на работу, игры с детьми во дворе, наблюдение заката. В тетрадь можно также записывать наблюдения за природными явлениями, например, состояние Луны, погоды, указать, что растет в вашем саду или по соседству. Все это поможет вам увидеть мир вокруг себя и начать воспринимать его послания.

## **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.