

БИБЛИОТЕКА
ПРАКТИЧЕСКОЙ
ПСИХОЛОГИИ

САМОУЧИТЕЛЬ ПО РАЗВИТИЮ ИНТУИЦИИ



САМОУЧИТЕЛЬ ПО РАЗВИТИЮ ИНТУИЦИИ

*Посвящается моему сыну Самсону,
названному так в честь солнца.
Ты светишь ярче, чем твое имя.
Спасибо тебе.*

СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово Бруно дель Россо	7
Предисловие Деми Мур	7
Семь ступеней интуитивного развития.....	11
1. Как я стала интуитом	12
2. Что для вас может сделать интуиция.....	18
3. Выясняем, что действительно важно для вас	26
4. Вам даруется исполнение трех желаний.....	32
5. Без дальнейших церемоний.....	37
6. Искусство задавать вопросы	41
7. Поздравления по случаю вашего первого интуитивного открытия	52
8. Вы уже знаете все.....	56
9. Сдвиг внимания: открываем интуицию	63
10. Совпадений не бывает	68
11. Вспоминаем, как надо притворяться.....	75
12. Не страшно ли полагаться на интуицию.....	88
13. Интуиция - это знание без знания о том, как вы знаете.....	93
14. Отношение интуиции к другим "психическим" феноменам	101
15. Находим свое интуитивное состояние	104
16. Вначале был вопрос	112
17. Вы впервые самостоятельно прибегли к помощи интуиции	118
18. Оцениваем вашу первую попытку	124
19. Интуиция может рассказать вам обо всем, что вы захотите узнать.....	127
20. Понимание своего уникального интуитивного словаря	131
21. Задаем рамки своему интуитивному восприятию	135
22. Ваш интуитивный словарь: какие подсказки о времени вы получаете?	143
23. Ваш интуитивный словарь: отвечаем на вопросы, требующие ответа "да" или "нет"	150
24. Развиваем свой стиль интуитивного восприятия	156
25. Формально используем интуицию для себя или своих друзей	160
26. Используем интуицию для принятия наилучшего решения	174
27. Интуиция в вашей профессиональной деятельности.....	178
28. Использование интуиции в личной жизни	182
29. Последний взгляд на ваши три вопроса	188
30. Отдельные соображения по поводу интуиции и состояния нашего мира	191
31. Как за пять минут превратить любого человека в своего собственного медиума.....	198

СЕМЬ СТУПЕНЕЙ ИНТУИТИВНОГО РАЗВИТИЯ

ОТКРЫТИЕ

ОСОЗНАНИЕ

ПРИТВОРСТВО

ИЗЛОЖЕНИЕ

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

ИНТЕГРАЦИЯ

1. КАК Я СТАЛА ИНТУИТОМ

Научное собрание

Обед закончен. Бокалы вновь наполнены шампанским, и присутствующие ожидают начала демонстрации. Большая гостиная с прекрасным мозаичным полом полна великолепных произведений искусства. Из больших окон открывается знакомая панорама Рима на фоне хмурого дня ранней весны. Она узнает вдалеке Ватикан и Испанскую лестницу, а затем поворачивается лицом к собравшимся. Она совсем крошечная, похожая на эльфа, и хотя ей двадцать один год, ее легко можно принять за французскую школьницу. Светлые волосы девушки спадают на плечи.

Она одета в синее с белым платье и сидит, спрятав ноги под плиссированной юбкой. Девушка совсем утонула в мягких подушках огромной парчовой кушетки, так что синие туфли на низком каблуке даже не достают до пола.

Девушка нервничает - никогда ранее она не появлялась перед группой, тем более перед собранием таких серьезных ученых, как эти. Вокруг нее - несколько дюжин строго одетых психологов, врачей и других специалистов. Журналисты готовы делать записи. Девушка рассматривает объекты, лежащие перед ней на богато декорированном столе. Она видит множество запечатанных конвертов и одинаковых маленьких закрытых коробочек, содержащих предметы, принесенные присутствующими. Конверты и коробочки не помечены, так что никто в комнате не знает, какая коробочка или конверт содержат его или ее предмет.

Доктор дель Россо сидит рядом с девушкой, успокаивающе держа ее за руку. Она улыбается. Своей остроконечной седой бородкой он напоминает ей волшебника Мерлина. Все рассаживаются. Зрители умолкают, когда доктор дель Россо наугад выбирает одну из закрытых коробочек и подает девушке. Она на мгновение бросает на коробочку взгляд, затем пристально смотрит вдаль, как бы собираясь с мыслями. Пока она это делает, доктор дель Россо устанавливает на столе микрофон и включает магнитофон.

- Двадцать первое марта тысяча девятьсот восьми десятого года,- говорит он по-итальянски. Он поворачивает микрофон к молодой женщине. Она начинает:

- Я вижу воздух, входящий и выходящий из маленьких дырочек... и производящий звуки.

Она говорит медленно, итальянский - не родной ее язык. Она говорит на нем свободно, но часто задумывается, чтобы поточнее передать оттенки своих впечатлений. Журналисты что-то пишут в своих репортерских блокнотах.

- Дерево и металл... Человеку было очень грустно, когда он покупал это... Он отправлялся куда-то, куда... не хотел идти... Ему одиноко, он далеко от своей семьи. Впрочем, предмет издает очень приятные звуки.

Девушка умолкает, закончив, и возвращает неоткрытую коробочку доктору дель Россо.

- Чья это коробочка?- спрашивает он зрителей.
- Хм, я думаю, моя,- неуверенно отвечает доктор Коско из глубины комнаты.
- Опознала ли она ваш объект? Хотите ли вы спросить о чем-нибудь?
- Синьорина,- говорит доктор Коско,- откройте, пожалуйста, коробочку.

Девушка открывает ее и достает сделанную из дерева и металла губную гармошку. Она подает ее доктору дель Россо, который поднимает ее, чтобы все могли видеть. Присутствующие охают и ахают, оценив точность описания предмета молодой женщиной. Доктор Коско говорит о том, какое значение имеет для него эта губная гармошка: "Я купил ее, когда уходил в армию, и взял с собой, чтобы она составила мне компанию. Не расставался с гармошкой в течение всей службы в армии. Мне не хотелось идти в армию, ведь я оставлял позади так много..." Он погружается в воспоминания, а доктор дель Россо продолжает демонстрацию.

- Дайте ей другую коробочку,- обращается он к ассистентке. Та берет продолговатый футляр и протягивает молодой женщине. На этот раз девушка отрицательно качает головой. Ассистентка доктора дель Россо кивает в знак согласия.

- Я не хочу касаться этой коробочки. Возможно, это только мое воображение, но вещь ощущается как нож.

Подняв брови, доктор дель Россо предлагает ассистентке открыть коробочку. Она вытаскивает оттуда нож для разрезания бумаги. Снова охи и ахи, почтенные доктора поглаживают седые бороды и понимающе кивают.

- Кто принес фотографию?

Старый профессор вынимает запечатанный конверт и подает его ассистентке, которая, в свою очередь, протягивает его девушке. К этому времени она сняла туфли и подтянула колени, приняв более удобное положение. Прежде чем она начинает говорить, другой профессор прерывает ее.

- Как вы это делаете?- спрашивает он с волнением.
- Я не знаю...

Она еще не закончила свой ответ, а спрашивавший уже начинает излагать сложную научную гипотезу природы способностей девушки, относя их за счет пережитого стресса - травмы в раннем детстве. Доктор дель Россо прерывает его "объяснение":

- Прошу вас.

Все зачарованно ждут, когда молодая женщина начнет говорить.

- Это женщина. На фотографии она молода но, думаю, сейчас она уже пожилая... Я слышу французскую речь. В доме много железа; кто-то работает с железом... Вижу много картин вокруг женщины, но я чувствую запах железа.

Доктор дель Россо спрашивает зрителей, хотят ли они задать вопросы. Доктор Пуччи выступает вперед:

- Живет ли она одна? Она замужем?
- Да, она замужем... Нет, возможно, нет. Нет. Она живет с мужчиной, но это не похоже на... они...

Девушка в затруднении смотрит в сторону. Она хочет сказать, что не чувствует, будто мужчина и женщина состоят в интимных отношениях, но не знает, как это выразить деликатно.

- Может быть, родственник... Он старше... Возможно, сейчас его уже нет в живых. Она артистка. Мужчина работает с железом... Нет, они не женаты. Она никогда не была замужем... Сейчас она живет одна. У нее болит спина, это делает ее походку странной... Она уже старая. Я хочу видеть ее.

Девушка начинает открывать конверт, но доктор дель Россо останавливает ее:

- Подождите, может быть, у профессора Пуччи есть еще вопросы.
- Нет, я хочу видеть ее сейчас,- заявляет девушка неожиданно настойчиво. Она открывает конверт и достает пожелтевшую фотографию прекрасной молодой женщины.

Доктор Пуччи обращается к зрителям:

- Это фотография моей сестры. Синьорина, покажите, пожалуйста, фотографию. Благодарю вас. Конечно, снимок был сделан очень давно, когда мы были намного моложе. Мой отец работал с металлом, пока не заболел. Сестра все время ухаживала за ним. Умер он в нашем родовом доме.

- Но французская речь, она говорила, что слышала французскую речь,- выкрикивает кто-то.

- Наш дом находится на юге Франции,- говорит доктор Пуччи. - Моя сестра была артисткой, она никогда не была замужем.

Девушка с нежной улыбкой смотрит на фотографию.

- Она была так прелестна,- говорит она словно самой себе. - Жаль... Мне нравится эта женщина.

Доктор дель Россо обращается к приглашенным, говоря о девушке, сидящей рядом с ним:

- Демонстрируя такие удивительные способности к экстрасенсорному восприятию, она не может объяснить свое умение, поскольку, вероятно, обладала им всегда. Не может, конечно же, и анализировать свои способности. У нас с доктором Лагамбина есть определенные предположения о причинах такого необычного развития личности. Некоторые аспекты, связанные с развитием, очевидны, хотя мы не исследовали психологические или физиологические возможности, которые могут обнаружить функцию – или дисфункцию, если угодно,- этого типа...

Казалось, девушка не слушает: она смотрит на старую потрепанную фотографию, думая о темноволосой сестре доктора Пуччи.

Пятнадцать лет прошло с того дня, но я помню его так, как будто все происходило вчера. Как вы могли догадаться, той девушкой на кушетке была я. Меня тестировали множество раз. В последствии я сделала карьеру практикующего интуита (я предпочитаю это слово более распространенному, но вводящему в заблуждение эзотерическому определению "медиум").

Я написала эту книгу, чтобы показать, как и вы можете развить способности, используемые мной с детства.

Открытие таланта

Меня часто спрашивают, как я стала интуитом. Это все равно, что спрашивать одноногого человека, как он научился прыгать на одной ноге. Если вы потеряли ногу, то вынуждены развивать и использовать другую.

В моем случае недостающей "конечностью" были знания и умения, помогающие преждевременно справляться с ролью взрослого человека, которая выпала мне в связи с семейными трудностями. Как и любой другой ребенок, я не обладала эмоциональной и интеллектуальной зрелостью, необходимой для того, чтобы вести себя как взрослый человек. В качестве компенсации сильно развились мои интуитивные способности. Я использовала интуицию как средство выживания, и она служила мне верой и правдой.

Не могу припомнить время, когда бы я не получала сильных интуитивных впечатлений. Когда мне было 12 лет, мама впала в кому и никто не ожидал, что она из нее выйдет. Я же была уверена: она поправится. Хотя мне и не говорили об особенностях ее состояния, у меня было ясное ощущение того, что у нее не в порядке.

Каждый день, приходя в больницу, я чувствовала инстинктивную потребность дышать определенным образом - до тех пор, пока мое тело не становилось очень теплым. Своим внутренним взором я могла видеть части ее организма, которые нуждались в лечении, и я посылала к ним эту теплоту, эту энергию. Через две недели мать вышла из комы и начала выздоравливать. Она сказала мне, что, будучи в коме, чувствовала, как я тяну ее обратно. Впоследствии я стала смелее передавать полученную информацию нуждающимся людям, и, хотя, конечно же, никогда не думала

сделать это занятие профессией меня не оставалось времени ни на что другое, так что все решилось само собой. Как это часто бывает с детьми, подростком я не осознавала, что другие не воспринимают мир так, как я. Скоро, однако, обнаружилось, что если я высказываю все идеи, что "пришли" мне в голову, то другие находят меня в лучшем случае странной, а в худшем - начинают меня опасаться.

Эти способности, конечно, никогда не поощрялись моими родными. Я выросла в семье, где три поколения занимались медициной. Хотя отец и уважал мою веру в то, что я делаю, и выбор собственного пути в жизни, но я уверена, что он выбрал бы для меня более традиционную профессию.

Говорят, когда ученик готов, появляется учитель. Достигнув отрочества, я стала "готова", и множество учителей и наставников вошло в мою жизнь. Мне повезло встретить много разных людей, как из спиритуалистического, так и из научного сообществ, которые помогли мне осознать, что мое восприятие является полезной и не такой уж необычной способностью, которую надо развивать и использовать нравственно и ответственно.

Бабушка рассказывала мне, как в молодости она помогала дедушке в лаборатории проводить медицинские исследования. Ее познания в медицине не были большими, так что ее работа в основном заключалась в уборке и помощи по мелочам. Тем не менее, если случалось, что результат эксперимента озадачивал дедушку, решение находила бабушка: оно приходило к ней "ниоткуда".

По всей видимости, способности к интуитивному познанию накапливались в моей семье. Во времена бабушки, однако, такие способности лучше было держать в секрете. Я счастлива, что теперь к интуиции не только благосклонно относятся, но и ценят ее.

Когда мне было двадцать с небольшим лет, я провела свое первое занятие по тренингу интуиции. То, что до этого было просто полезной способностью, вдруг стало моей "официальной" профессией. Сейчас я поделюсь и с вами всем тем, чему я научилась за прошедшие три десятилетия, и помогу вам заново открыть талант, который у вас всегда был.

2. ЧТО ДЛЯ ВАС МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ИНТУИЦИЯ

Конец эпохи

С приближением начала третьего тысячелетия ограниченность логики, рационального подхода и "научного метода" как единственных средств, направляющих нашу жизнь, становится все очевидней. Все больше и больше мир обращается к способам восприятия и понимания, которые не полагаются на данные, предоставленные нашими органами чувств. Эти способы - интуиция и вера. Сверх доверие к "линейному" мышлению, которое характеризует современную эпоху, является относительно недавним феноменом истории человечества. Возможно, его крупнейшим представителем был великий философ французского просвещения Рене Декарт. Он продолжил традицию рационализма, уходящую корнями в античную Грецию. Но вспомним, что античная Греция - родина логики, философии, истоков научного метода - была также землей Дельфийского оракула. Древние греки признавали, что рациональное мышление неполно и нуждается в поддержке интуицией. К концу этой книги вы увидите, что интуитивный метод может быть, по меньшей мере, таким же строгим, как и "научный".

Вновь открытая интуиция

Во времена рационализма интуиция имела сомнительную репутацию. Общепринятый здравый смысл отстранялся от нее как от чего-то непостижимого, мистического, ненадежного - а следовательно, относящегося к сфере компетенции женщин. Мужчины же (в той степени, в какой им вообще позволено быть интуитами) имеют "предчувствия" или "инстинкты", "нутром чуют".

Все это мифы и заблуждения. Женщины не являются большими интуитами, чем мужчины. Возможно, в силу того, что интуиция не рассматривается как рациональный процесс, она приписывается женщинам, в то время как рациональное мышление предполагается сферой компетенции мужского ума. На самом деле профессии, традиционно считающиеся "женскими", требуют очень мало интуиции.

Я написала эту книгу, чтобы показать вам, что мужчины и женщины в равной степени обладают интуицией, они одинаково экипированы для использования этого мощного средства в своей повседневной жизни.

Как я использую интуицию

Я была практикующим интуитом в США и Европе на протяжении почти двух десятилетий. Мои интуитивные способности подтверждены в исследованиях университетских профессоров двух континентов. Между прочим, интуит - это просто человек, который сознательно использует интуицию в своей повседневной профессиональной и личной жизни. Я говорю "сознательно" использует, поскольку, как вскоре станет ясно, вы постоянно используете интуицию на уровне подсознания.

Хотя интуиция кажется неосязаемой, позвольте заверить вас, что она может быть использована в сугубо практических целях. С практикой, которую даст вам эта книга, интуиция может быть использована для получения точной, осязаемой, достоверной, одним словом, полезной информации.

Люди, которых я консультирую, в высшей степени практичны. Я работала с врачами, юристами, политиками, бизнесменами, а также с актерами и знаменитостями, чьи имена вы бы наверняка узнали.

Я использовала интуицию во всех мыслимых ее применениях;

- чтобы найти пропавших людей в местах, которых я никогда не видела;
- чтобы анализировать курс акций, предсказывать цену на золото и индекс Доу-Джонса на шесть месяцев вперед;
- диагностировать болезни, которые ставили в тупик врачей, предсказывать эффективность новых лекарств;
- разрабатывать стратегии поведения в суде и предвосхищать вопросы юристов противной стороны;
- для удовольствия и выгоды - в ставках на бегах.

То же самое можете делать и вы.

Возможно, вы заинтересуетесь, как это может быть - чтобы я была экспертом в стольких областях. На самом деле за исключением медицинских наук я практически ничего не знаю. Как вы вскоре увидите, чем меньше вы знаете о чем-нибудь, тем более эффективно ваша интуиция вступает в игру!

Инвестор вкладывает миллионы долларов, полагаясь на свою интуицию

Джордж Сорос - это, бесспорно, величайший инвестор всех времен. Если бы вы были достаточно удачливы, чтобы вложить деньги вместе с ним 25 лет назад, то вы увидели бы, как они удваиваются каждые два или три года! Сорос знаменит тем, что как инвестор заработал за один год столько, сколько не зарабатывал никто - 650 миллионов долларов. Чтобы получить такую прибыль, в обычных условиях надо вложить миллиарды долларов.

Если вы спросите профессоров финансов в любой бизнес-школе, может ли кто-либо систематически превышать средние показатели рынка, то они ответят, что математически и научно невозможно; Может быть это и так, если вы основываете свои решения только на математике или науке. Но, очевидно, Сорос поступает не так.

В своей недавней книге "Сорос о Соросе" он отвечает на вопрос, использовал ли он формальную (т.е. количественную, научную, объективную) процедуру для уменьшения убытков, когда ситуация складывалась не в его пользу, и как он узнавал, что дела пойдут хуже. Вот его ответ:

"Я чувствую боль. Я в очень большой степени полагаюсь на животные инстинкты. Когда я активно управлял Фондом, у меня болела спина. Я интерпретировал начало острой боли как сигнал того, что в моих делах что-то не так. Боль в спине говорила мне, что именно не в порядке (допустим, низ спины - для краткосрочных инвестиций, левое плечо – для валюты), но она побуждала меня к поиску неполадок, чего я в противном случае мог и не сделать. Это, конечно, не самый научный способ управлять инвестициями".

Такой способ вести дела может не быть научным, но отрицать невероятные успехи Сороса невозможно. Я не предлагаю вам забрать свои деньги из того банка, где они хранятся, если завтра утром вы встанете с болью в спине. Имейте в виду, Сорос - проницательный мыслитель, глубоко анализирующий экономический, политический и психологический климат, перед тем как сделать вложения. Подкупает то, что он доверяет своей интуиции, когда она говорит ему, что логика не права. Вы можете научиться делать то же самое.

Почему я написала эту книгу.

Моей целью не является сделать из вас практикующего интуита. Скорее я хочу показать вам, как использовать интуицию в своей повседневной профессиональной и личной жизни. Часть моей работы, которая мне¹ нравится больше всего, - это обучение людей заново открывать и развивать их природные интуитивные способности.

Я покажу вам, как вы можете использовать интуицию для улучшения каждой сферы своей повседневной жизни. Я покажу вам, как использовать ее для восстановления утраченной информации о прошлом, для получения неизвестной информации о настоящем или предсказания событий в будущем.

Интуиция может дать вам возможность быть удачливым и активным в любой ситуации. Поскольку мир становится все более и более специализированным, все труднее и труднее оставаться информированным обо всем, мы предоставляем принимать решения экспертам и специалистам там, которые "знают лучше",- врачам, юристам, автомеханикам или страховым агентам.

С помощью интуиции вы сможете оставаться компетентным и контролировать эти сферы своей жизни. Я покажу вам, как вы можете добывать практические знания обо всем, будь то медицинские вопросы, о которых вы ничего не знаете, или поломка машины, внутренности которой недоступны. Более того, интуиция улучшит процесс принятия решений. Я покажу, как совместить вашу интуицию с чувствами и суждениями - это несоизмеримо повысит ценность ваших решений.

Интуиции следует быть неотъемлемой частью вашей жизни подобно утренней гимнастике или медитации. Ее использование улучшит как ваше мышление, так и эмоциональное "Я".

Это практическая книга

Это не спиритуалистическая или эзотерическая книга о мистическом использовании интуиции. Это также не теоретическая книга для философов, психологов или других людей с простым аналитическим интересом к этому вопросу (хотя я рассчитываю, что они найдут мои советы побуждающими к размышлению).

Работает ли интуиция? Да! Как она работает, я до сих пор не знаю, хотя позднее предложу вам некоторые соображения по этому поводу. К счастью, для применения интуиции нам не нужно знать, как она работает.

Нет, эта книга - об использовании интуитивного чувства для ответа на животрепещущие вопросы повседневной жизни. Эта книга дает все, что вам нужно для полного развития вашего интуитивного потенциала. И я буду держать вас за руку на каждом шагу пути. Практика приводит к совершенству. Вы разовьете свою интуицию, сознательно применяя ее на практике, а не только читая о ней. Чтение является прежде всего интеллектуальным актом, и ваш рациональный разум может быть помехой интуитивному.

Вам нужно будет выполнять некоторые упражнения, те же самые, которые я использовала на моих семинарах почти двадцать лет. Я знаю, что они работают; кроме того, их приятно выполнять.

Чтобы вы могли сравнить свои результаты с другими, я дам вам примеры типичных ответов моих слушателей. Я считаю обязательным приводить типичные ответы, "ошибки" и т.п.

Что вам понадобится

Чтобы получить от упражнений на интуицию из этой книги больше отдачи, вам понадобится магнитофон. Лучше всего практиковаться в использовании своей интуиции так, как вы будете использовать ее в реальной жизни. Обычно это означает громкое проговаривание, а не запись на бумаге, так что магнитофон сможет зафиксировать ваши ответы для дальнейшей расшифровки.

Другое преимущество громкого проговаривания состоит в том, что оно оставляет вашему рефлексивному разуму меньше времени для помех интуитивному процессу. Вы можете записывать упражнения сразу на бумагу, но, поскольку говорить непрерывно лучше, большинство людей испытывает трудности с тем, чтобы писать достаточно быстро и не отставать от течения своих интуитивных впечатлений. На самом деле быть в состоянии не отставать от своих впечатлений - это верный признак того, что человек не является интуитом.

Поскольку вы будете выполнять множество упражнений, описанных в последующих главах, вам будет полезен блокнот с отрывными листками. Обязательно используйте новую страничку для каждого упражнения - так вы можете легко сравнить между собой вашу работу над разными упражнениями. Выберите блокнот, имеющий кармашки, чтобы сохранить листочки с вашей работой в одном месте. Записав свои ответы на магнитофон, вы можете позднее расшифровать их и записать в блокнот.

Как составлена эта книга

Большинство глав в этой книге - короткие; они задуманы как законченные "упражнения". Я разбросала упражнения по всему тексту и выстроила их в определенной последовательности - каждое из них закладывает основу для следующего. Не пропускайте ничего, начните с начала и читайте все подряд.

Вы можете не всегда понимать, что я прошу вас делать

Время от времени я буду просить вас выполнить упражнение, смысл которого станет, понятен только через несколько глав. Некоторые люди испытывают от этого дискомфорт - несмотря на это, нужно пройти весь процесс от начала до конца. Поверьте, если вы будете выполнять упражнения добросовестно, то получите от них, что надо - даже если не будете понимать, что вас просят делать.

Если вам угодно, не обращайтесь внимания на мои рекомендации

Еще раз - это практическая книга. Единственный путь развить свою интуицию - использовать ее. Тексты глав расскажут вам об интуиции, удовлетворив любопытство и ответив на наиболее распространенные вопросы. Вполне возможно, однако, развить интуицию без понимания того, что вы делаете и почему. Я

не шучу, когда говорю, что вы можете (если у вас мало времени и вам надо бегло прочитать эту книгу) пропустить текст и ограничиться выполнением упражнений.

Не торопитесь

Использование этой книги для развития интуиции - это все равно что гимнастика для тела. Когда вы делаете упражнения, вы увеличиваете свои возможности использования интуиции в практических целях. Каждое упражнение направлено на различные интуитивные возможности, такие, как подмечать, излагать или интегрировать информацию. В сущности, вы учите свое бессознательное "Я" так предьявлять сознательному разуму элементы, составляющие "прочтение" - интуитивное впечатление, чтобы он мог использовать их.

Постарайтесь не читать эту книгу в один присест. Открытие вновь и развитие вашей интуиции не произойдут в одну ночь. В действительности многие упражнения, несмотря на их простоту, следует выполнять каждый день.

Не подсматривайте ответы!

Многие упражнения из этой книги снабжены ответами. Проверая свою работу по тому или иному упражнению, попытайтесь не позволять своему взгляду блуждать. Даже мимолетного взгляда достаточно для того, чтобы ваше подсознание считало информацию, которую - к этому мы стремимся - должна открыть ваша интуиция.

Не забывайте заботиться о себе

На протяжении ближайших дней и недель вы будете работать очень интенсивно, упражняя те свои способности, которые ранее могли не использовать. Ваш разум и тело будут нуждаться в таком отдыхе и заботе, какой вы только можете им дать.

Уделите как можно больше внимания вещам, лежащим в основе. Гуляйте. Делайте зарядку, Потягивайтесь. Делайте массаж.

А теперь давайте начнем. Поскольку эта книга поможет вам развить и использовать интуицию в вашей жизни, в следующей главе я попрошу вас осознать свои цели, ценности и приоритеты.

3. ВЫЯСНЯЕМ, ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖНО ДЛЯ ВАС

Эта книга поможет вам ответить на вопросы, адресуемые самим себе. Действительно, только вы можете ответить на последние вопросы своей жизни. Меня всегда поражает, что мы ждем, будто дисциплины типа философии, религии или интуиции ответят на вопросы типа "В чем смысл жизни?" Ведь не думаем же мы, что индивидуальное "Я", создавшее эти науки, может ответить на что-нибудь простое типа "Возрастет ли цена на золото в феврале?", или "Где, черт побери, я оставил ключи от машины?", или, что более серьезно, "Как я могу улучшить свои взаимоотношения с людьми?"

Именно эти маленькие вопросы составляют жизнь.

О чем это вы?

Было сказано однажды, что жизнь каждого индивида сводится к одному-единственному вопросу. Ваша жизнь есть проживание этого вопроса, поиск ответа на него и его личностной значимости. Определение этого основного вопроса предполагает постановку множества предварительных вопросов и ответы на них. Постепенно вы начнете понимать все взаимосвязи этих вопросов и наконец сведете их к одному.

Вы сделаете это не путем добывания информации из эмпирических источников, но, спрашивая себя и извлекая на поверхность информацию которой вы не знали, что она у вас есть.

Ответ на вопрос вопросом, открывающим еще большую истину,- это фундаментальное положение многих религиозных традиций (еврейской, иезуитской или дзен). Именно в достижении глубинных, плодотворных вопросов открывается смысл, и вопрошающий переходит на следующий уровень понимания. Вопросы ведут нас к незнакомым местам, а затем делают их знакомыми. Один проницательный психотерапевт как-то сказал мне: "Вы хотите ответить на вопросы, которые только вы могли бы додуматься задать". В то время я решила, что он утверждал мое интеллектуальное превосходство. Но затем я пришла к пониманию, что определенные вопросы так замысловато связаны с нашей индивидуальностью, что ответы могут прийти только от нас, изнутри. Часто это последнее место, где мы их ищем.

Функция интуиции - вести нас к этим ответам. Функция разума и сердца - формулировать вопросы.

Интуиция в действии

ЭПИЗОД ИЗ ЖИЗНИ ОДНОЙ ИЗ СЛУШАТЕЛЬНИЦ-

"Я врач. Помню, как однажды жадно пожирала бутерброд между двумя приемами. После ленча надо было принять новую пациентку средних лет. Когда я жевала сандвич, то вдруг почувствовала, что у нее может быть что-то не в порядке с щитовидной железой. Учтите, я никогда не видела ее ранее. Я сделала мысленную заметку: провести полное обследование щитовидной железы, даже если бы у пациентки не было никаких жалоб, и она пришла бы на обычный ежегодный осмотр. Действительно, она выглядела вполне здоровой.

Тем не менее, я проделала серию анализов функции щитовидной железы. Несколькими днями позже их результаты показали поразительно низкий уровень гормонов тироксина и кальцитонина.

Узнав данные анализов, я снова вызвала пациентку для более детального обследования. Подтверждая мой интуитивный диагноз, рентгенолог впоследствии обнаружил почти незаметный узелок на щитовидной железе, не выявленный при предыдущем обследовании. Я направила пациентку к специалисту, который назначил ей лечение, своевременно предупредившее развитие возможных опасных осложнений.

Этот случай - только один из многих приходящих в голову примеров участия интуиции в моей профессиональной практике, с тех пор как я научилась ей доверять. Я никогда не действую, основываясь только на интуитивном "озарении", однако интуиция редко терпит неудачу в предоставлении многообещающих "указаний".

Ориентируясь на свои приоритеты

Ниже приведен простой опросник, который поможет вам заострить внимание на информации, в которой вы нуждаетесь для использования следующей главы наилучшим образом. Также это будет вашим первым упражнением, открывающим дверь в мир интуиции.

Упражнение 1

СВЯЗЫВАЕМСЯ С СОБОЙ

Часть 1

Записывайте свой первый ответ на каждый из следующих вопросов, даже если он кажется вам лишенным смысла. Будьте честными. Не пытайтесь казаться умными или произвести впечатление на меня или других. Отвечайте кратко; иногда для ответа будет достаточно одного слова. Позднее у вас будет возможность дать более обдуманные ответы.

Хотя это упражнение требует кратких ответов, вы можете пригласить своего приятеля, чтобы он читал вопросы и записывал ответы. Вы также можете использовать магнитофон.

Помните, я хочу, чтобы вы отвечали немедленно. Хорошо? Тогда начнем:

- Чего вы хотите?
- В чем вы нуждаетесь?
- Чего вы больше всего боитесь?
- Каково ваше самое сокровенное желание?
- Что вам нужно для счастья?
- Каковы ваши стремления?
- В чем состоит ваш величайший талант?
- Какое препятствие вам труднее всего преодолеть?
- Кто ваш злейший враг?
- Какой сферой своей жизни вы наиболее удовлетворены?
- Что упущено в вашей жизни?
- В какой области вашей жизни в будущем году наиболее вероятны перемены?
- В чем состоит ваше призвание?

Часть 2

Просмотрите свои ответы на предыдущие вопросы. Сейчас я бы хотела, чтобы вы подумали над каждым вопросом, прежде чем отвечать. Ваши ответы на этот раз будут более длинными, чем в части 1, но вам по-прежнему следует стремиться к краткости. Если вы застреваете, вернитесь к своим первоначальным ответам.

Итак, по размышлению...

- Чего вы хотите?
- В чем вы нуждаетесь?
- Чего вы больше всего боитесь?
- Каково ваше самое сокровенное желание?
- Что вам нужно для счастья?
- Каковы ваши стремления?
- В чем состоит ваш величайший талант?
- Какое препятствие вам труднее всего преодолеть?
- Кто ваш злейший враг?
- Какой сферой своей жизни вы наиболее удовлетворены?
- Что упущено в вашей жизни?
- В какой области вашей жизни в будущем году наиболее вероятны перемены?
- В чем состоит ваше призвание?

Запишите свои ответы в блокнот по интуиции. Если вы использовали магнитофон, перепишите свои ответы дословно.

Не забудьте пометить свои записи как "упражнение 1" и поставить дату.

Ответы одного из слушателей

Следующая расшифровка - пример типичных ответов, даваемых моими слушателями. Их дала молодая женщина, находящаяся в процессе трудного развода. Отобранные примеры типичны для тех, кто, как и вы, начинает развивать свою интуицию. Я сознательно избегала приводить в качестве примера ответы выдающихся или продвинутых слушателей. Итак:

- Чего вы хотите?- Домой.
- В чем вы нуждаетесь?- В помощи.
- Чего вы больше всего боитесь?- Забвения.
- Какое ваше самое сокровенное желание?- Гармония.
- Что вам нужно для счастья?- Сила.
- Каковы ваши стремления?- Любовь.
- В чем состоит ваш величайший талант?- Любовь.
- Какое препятствие вам труднее всего преодолеть? - Себя саму.
- Кто ваш злейший враг?- Мой страх.
- Какой частью своей жизни вы наиболее удовлетворены?- Любовью.
- Что упущено в вашей жизни?- Безопасность.
- В какой области вашей жизни в будущем году наиболее вероятны перемены?- Разрешение семейного конфликта.
- В чем состоит ваше призвание?- В любви.

Вот ответы слушательницы после того, как она обдумала вопросы:

- Что вы хотите?- Иметь твердую, устойчивую жизнь.
- В чем вы нуждаетесь?- Деньги и ясность.
- Чего вы больше всего боитесь?- Вред, наносимый дорогим мне людям.
- Какое ваше самое сокровенное желание? – Иметь счастливую жизнь дома.
- Что вам нужно для счастья?- Ясность и достаточно сил, чтобы защитить и поддержать тех, кого я люблю.
- Каковы ваши стремления?- Иметь счастливую семью.
- В чем состоит ваш величайший талант?- Созидание красоты в мире.
- Какое препятствие вам труднее всего преодолеть?- Недостаток у меня ясности и организованности, моя эмоциональность.
- Кто ваш злейший враг? - Я постоянно сомневаюсь, в себе, вместо того чтобы верить в свой выбор и мотивацию.
- Какой частью своей жизни вы наиболее удовлетворены?- Мои отношения со значимыми другими, моя профессия, то, какой личностью становится мой ребенок.
- Что упущено в вашей жизни?- Поддержка, надежная поддержка, кто-то, с кем можно поделиться проблемами.
- В какой области вашей жизни в будущем году наиболее вероятны перемены?- Положительное разрешение моего семейного конфликта.
- В чем состоит ваше призвание?- Творить, творить вместе с кем-то гармонию вокруг и внутри себя.

Смысл этого упражнения

Эта книга о том, как отвечать на важнейшие вопросы вашей жизни. Вы только начали процесс размышления над ними. В следующей главе я попрошу вас подумать о них более конкретно.

Интуиция в действии

ЭПИЗОД ИЗ ЖИЗНИ ОДНОЙ ИЗ СЛУШАТЕЛЬНИЦ

"Моя знакомая Энн была обеспокоена недавним телефонным звонком. Ее четырехлетний сын Мэтью проявлял очень сильные вспышки агрессии в детском саду. Воспитатели и даже некоторые другие родители начали выражать недовольство. Энн и ее муж безуспешно ломали голову, пытаясь найти причины такого поведения своего ребенка.

Она позвонила мне, чтобы обсудить эту проблему. Не видев сына Энн больше года, я мысленно представила его старого дедушку. Я чувствовала страх маленького мальчика. Мне стало ясно, что Мэтью боится, как бы кто из его близких не заболел, как это недавно случилось с его дедушкой.

Я рассказала Энн о своих впечатлениях. Она подтвердила, что ее отца недавно разбил паралич, и видеть его прикованным к постели причиняло Мэтью страдания.

Я сказала Энн: я чувствую, что Мэтью защищается от страха, полностью погружаясь в то, что делает. Попытки (даже дружеские) нарушить его сосредоточенность, вероятно, расценивались им как агрессия. Так, например, если воспитательница заговаривала с Мэтью, когда он был поглощен рисованием, он мог крикнуть ей, чтобы она убиралась.

Рассказывая Энн о трудностях ее сына, я все больше погружалась в свое интуитивное состояние. Мои описания становились яснее и детальнее. Позднее Энн мне сказала, что ей казалось, будто все сказанное мною исходило как бы из уст ее сына.

С таким новым пониманием проблемы Энн и ее муж собрали совещание воспитателей и учителей. Они рассказали им о том, что беспокоит мальчика. Совместно они искали, как помочь Мэтью выразить себя и найти способ безопасно прерывать свою сосредоточенность".

ВАМ ДАРУЕТСЯ ИСПОЛНЕНИЕ ТРЕХ ЖЕЛАНИЙ

Только представьте, что вы можете спросить о чем угодно...

Представьте себе, что вам предстоит встреча со всезнающим существом. В такое трудно поверить, но этот человек может рассказать вам все, что вы хотели бы знать о любом человеке или событии в прошлом, настоящем или будущем.

Теперь, почти как джинн Аладдину это всеведущее существо делает вам чудесный подарок: ответы на любые три вопроса по вашему выбору. Любые три. Какие вопросы вы бы задали?

Они не должны быть тривиальными - у вас, их всего три, в конце концов. Будет неуместно поинтересоваться тем, где вы оставили ключи от машины, или следует ли вам заменить каштаны на грецкие орехи в мамином рецепте индейки на День благодарения. Ведь не хотелось бы упустить такую возможность, выпадающую раз в жизни.

Нет, эти вопросы должны относиться к основным жизненным проблемам. Весьма вероятно, что они будут касаться вашей карьеры или отношений с другими людьми. Ваши вопросы могут быть о препятствиях или возможностях, с которыми вы, вероятно, столкнетесь в ближайшем будущем, и о том, как лучше их преодолеть или использовать. Возможно, в вашем прошлом есть какая-то тайна, которую вы бы хотели раскрыть.

Поскольку вы захотите использовать эту информацию, вы не спросите о событиях ближайших дней. Вы зададите вопросы, ответы на которые вы сможете так или иначе проверить в течение полугода или года, в крайнем случае нескольких лет. Если, например, вы спросите о смысле жизни, вы не сможете когда-либо проверить, был ли вам дан правильный ответ.

Упражнение 2

ИТАК, О ЧЕМ БЫ ВЫ СПРОСИЛИ?

Возьмите бумагу и ручку и прямо сейчас подумайте о своих трех вопросах. Они могут касаться личных или служебных проблем. Они могут быть о вас, о тех, кого вы знаете, или о тех, кто даже еще не вошел в вашу жизнь.

Три вопроса.

Не стесняйтесь, будьте действительно раскованными. Никто не собирается знакомиться с этими вопросами, кроме вас самих. Не думайте, что ваши вопросы глупые. "Вырастут когда-нибудь мои груди?" - таким был мой главный вопрос в 12 лет!

Вопросы не обязательно должны допускать ответы только "да" или "нет", но они должны быть разными и не повторять друг друга, хотя и не обязаны следовать в каком-либо определенном порядке.

Еще раз - задайте вопросы, на которые вы действительно хотите получить ответы.

Не беспокойтесь о том, правильно ли вы сформулировали свои вопросы. В следующей главе вы будете их редактировать.

Если вы испытываете трудности в том, чтобы свести свои желания всего к трем, сформулируйте столько вопросов, сколько хотите. Составив более длинный список, выберите из него три вопроса, на которые вы больше всего хотите получить ответ.

Закончив, пометьте листок как "упражнение 2" и поместите его в свой блокнот по интуиции.

Я обещаю

К тому времени, как закончите читать эту книгу, вы будете иметь подробные ответы на свои три вопроса. Вам не нужно будет проводить исследование, спрашивать эксперта или звонить по номеру 900 в телепатическую горячую линию. "Как это?" - спросите вы. Что ж, помните ли то существо, с которым вы могли советоваться, то самое замечательное существо, которое имеет готовые ответы на все вопросы?

Я говорила о вас.

Как вы вскоре поймете, вы уже являетесь интуитом. Вы все время бессознательно обращаетесь к своему "шестому чувству". Вы просто не отдаете себе отчета в своей интуиции или не обучались осознавать ее. Поверьте мне: вы имеете способность - прямо сейчас - мгновенно получать полезную информацию о чем угодно в любое время, независимо от того, знаете ли вы что-нибудь по этому вопросу или нет.

Эта книга поможет вам развить сознательный контроль над этой удивительной способностью посредством упражнений, в которых вы будете отвечать на каждый из своих вопросов не один раз, но снова и снова, с различных точек зрения и в различное время. Между прочим, когда вы оттачиваете свои интуитивные способности, ничто не мешает вам отвечать и на другие вопросы. Ограничение их числа делается просто ради того, чтобы вы проделали все упражнения организованно. Я знаю, что предлагаемая вам программа работает, потому что за девятилетия я помогла тысячам людей выпустить на волю их интуицию. К концу этой книги вы будете использовать свою интуитивную мощь как никогда ранее.

Помните, я не собираюсь отвечать на ваши три вопроса. Вы сами это сделаете.

Это означает, что вы должны будете выполнять упражнения добросовестно. Поскольку все они касаются главных вопросов вашей жизни, я уверена, что они полностью займут ваше внимание. Кроме того, упражнения не требуют много времени, их приятно выполнять, и они немедленно дадут доказательства вашего продвижения вперед.

Если у вас есть хоть какие-то сомнения

Вы можете скептически сказать, что никто (и менее всего вы сами) не может ответить на ваши три вопроса. Я не виню вас. Многие из моих слушателей начинали как скептики.

Поэтому я собираюсь просить вас сделать то же, о чем я просила их. Если вы не верите, что можете ответить на эти вопросы, то вспомните о том, что вы умели еще в детстве. Я попрошу вас притвориться.

Ваша способность притворяться является настолько важной частью процесса обучения интуиции, что ей посвящена глава 11.

Интуиция в действии

ЭПИЗОД ИЗ ЖИЗНИ ОДНОГО ИЗ СЛУШАТЕЛЕЙ

"Я работаю в сфере финансов вот уже почти двадцать лет. Я советник по инвестициям, специализирующийся на новых предложениях акций. Каждое утро мой стол покрывается проспектами различных компаний. В прошлом году я взял курс, предложенный Лаурой, на уик-энд, для улучшения своего умения принимать решения. Я не говорил своим друзьям по инвестиционному обществу, чему я собирался уделить внимание. Почему-то интуиция казалась неуместной рядом со сложным анализом и "перемалыванием цифр", в чем я считаюсь специалистом.

Тем не менее, в результате использования курса я был поражен открытием дара своих интуитивных способностей. Теперь каждое утро я начинаю с ритуала - несмотря на иронизирование моей секретарши (она прозвала меня Великолепным Корнаком из старой программы Джонни Карсона). Перед тем как прикоснуться к папке с делами своей компании, я делаю краткие заметки в блокноте и отдаю их печатать своей секретарше. Только после того, как заканчиваю делать заметки, я открываю первую папку.

Вот и сегодня, я начал делать заметки для первой папки из скопившихся на столе. Перед моим внутренним взором возник кролик, приготовившийся к спуску на лыжах с горы. Образ казался нелепым, напоминавшим "Алису в Стране Чудес", но, тем не менее, я записал его. Я научился у Лауры не отбрасывать свои интуитивные впечатления, какими бы странными они ни казались.

Кролик съехал с вершины очень высокой горы и стал быстро спускаться к подножию. Перед моим умственным взором предстала картина того, как он очень долго остается там, прежде чем начать медленное восхождение на вершину еще более высокой горы. Внезапно я начал осознавать пять пальцев своей левой руки. Я записал все это, а затем приступил к работе. Я открыл папку и начал тщательно просматривать проспекты. Среди них оказался и проспект, компании по поставкам для дома и сада, и я подумал: "Кролик Питер". Быстро просмотрев основные данные, я понял: большинство аналитиков считают, что акции этой компании вскоре станут "горячими".

За считанные минуты до открытия биржи я решал, сколько купить акций. По-видимому, я опоздал: первоначальный спрос на акции был таким большим, что открытие торгов было отложено более чем на час. Когда акции начали, наконец, продаваться и информация пришла на мой компьютер, я готов был дать себе пинка. Они взлетели на 25% от первоначальной цены. В течение первого часа торговли акции поднялись еще больше. Их не хватало для удовлетворения растущего спроса, и к полудню их цена удвоилась.

Упустив свою первую возможность, я решил подождать, вспомнив своего кролика и припомнив, что он катился с горы вниз. Действительно, после нескольких дней взлета курс акций сделался непостоянным, а потом начал круто падать. Меньше, чем за неделю (и меньше чем через три недели с начала событий) акции упали ниже своей первоначальной цены. Неделя проходила за неделей, цена акций продолжала медленно изменяться и часто падала. Хотя другие аналитики теперь выпускали множество

ретроспективных отчетов, "объясняющих" крах компании, я продолжал внимательно следить за курсом акций.

Несколько недель спустя я увидел на мониторе своего компьютера цены акций в момент закрытия биржи. Я заметил, что акции компании по поставкам для дома и сада упали до минимума: пять долларов. Я припомнил образ пяти пальцев своей левой руки, быстро просмотрел свои заметки и проверил свои воспоминания об интуитивных впечатлениях. На следующее утро к открытию биржи я разместил большой заказ на покупку этих акций. К концу того дня цена акций начала расти.

Я продолжал покупать акции, хотя их курс повышался. Через несколько месяцев они превысили свою первоначальную стоимость и двинулись к новым высотам. В конечном счете, я продал их - люди из финансового мира называют это крупной добычей. Моя секретарша больше меня не дразнит".

БЕЗ ДАЛЬНЕЙШИХ ЦЕРЕМОНИЙ

Проникаем в свое подсознание

Сейчас мы совершим некоторые раскопки в вашем подсознании. Не "вникайте" в следующее упражнение - оно не имеет особого значения. Его цель - просто привести вас в расслабленное и восприимчивое состояние.

Упражнение 3

РАЗОГРЕВАНИЕ

Держите свой магнитофон или блокнот под рукой. Периодически обращайтесь внимание на то, что вы чувствуете. Дышите глубже.

Позвольте своим чувствам расфокусироваться, когда вы сосредоточены на своем дыхании. Когда вы читаете эти слова, позвольте своим чувствам начать блуждать. Следуйте за одним из них, куда бы оно ни захотело пойти.

Продолжайте в том же духе в течение нескольких минут. Записывайте все свои впечатления, а позже зафиксируйте их в блокноте по интуиции под названием "упражнение 3".

Теперь, когда вы "центрированы", тщательно выполните следующее упражнение. Я оставляю вас в неведении относительно его цели. Просто выполните его.

Упражнение 4

ИНТУИТИВНЫЕ АССОЦИАЦИИ

Держите свой магнитофон или блокнот под рукой. Обратите внимание на то, что вы чувствуете. Так же не спеша, проделайте любую процедуру, которая поможет вам отделаться от этих чувств.

Делайте все, что, как вам кажется, будет наиболее эффективным для создания момента, в который вы не будете уверены, что чувствуете: глубоко дышите, потягивайтесь или даже завизжите и начните прыгать как безумный.

Когда будете готовы, сядьте, чтобы отреагировать на следующие "стимулы". Это будет чем-то вроде теста чернильных пятен Роршаха - говорите первое подходящее слово, которое пришло вам в голову. Например, если стимул требует назвать цвет, а первое, что приходит в голову, - это вкус, то подождите пока не выберете цвет.

Тратьте не более нескольких секунд на каждый стимул. Если вам ничего не приходит в голову, просто придумайте ответ.

Итак:

- мужское имя
- женское имя
- животное
- река
- местоположение
- промежуток времени
- пища
- цвет
- оружие
- лекарство
- желание
- страх
- воспоминание

Если вы чувствуете, что утаиваете что-либо или пытаетесь размышлять над своим выбором, пройдите через весь список более одного раза. Запишите все свои ответы. Расшифруйте их в своей записной книжке по интуиции под заглавием "упражнение 4". Мы снова вернемся к этим ответам в другом упражнении.

Что все это значит?

Я объясню, что вы сделали в этом упражнении, в нескольких следующих главах. Не забегайте вперед. Будьте терпеливы. Если вы захотите сравнить свои ответы с ответами одного из моих слушателей, то вот они:

- мужское имя: Зак
- женское имя: Джейн
- животное: Роза, ослица
- река: Дунай
- местоположение: Бостон
- промежуток времени: один год
- пища: ароматные травы
- цвет: желтый
- оружие: голые руки
- лекарство: сила духа, шпинат
- желание: бриллиант
- страх: неудача

воспоминание: я качаюсь туда-сюда в гамаке и пою: "Остановись, о, карета, которая отвезет меня домой".

Как вы себя чувствовали?

На уровне сознания вы могли быть раздражены, что вас заставили выполнить "бессмысленное" на вид упражнение. Ваше подсознание, тем не менее, точно поняло, о чем его спрашивали.

Я скажу вам сейчас, что я выбрала эти тринадцать стимулов просто потому, что они вызывают воспоминания. Мы вскоре снова вернемся к этому упражнению. Перед тем как это сделать, нам нужно обсудить, что значит "задать вопрос".

Интуиция в действии

ПРАВДИВАЯ ИСТОРИЯ

Когда мне было лет двадцать с небольшим, меня пригласили рассказать об интуиции группе деловых людей, ученых и интуитов. Мы обменялись несколькими чудесными историями сугубо практического, приземленного использования интуиции. Вот моя любимая.

Много лет назад группу интуитов, проходивших обследование в Стэнфорде, попросили предсказать цену на серебро для одного бизнесмена. Им не сказали, кто был этой таинственной персоной.

Чтобы обеспечить некоторую "научную" проверку, была составлена простая компьютерная программа, генерировавшая случайные образы, соответствовавшие увеличению, уменьшению или отсутствию изменения цены. Вместо предсказания цены - что могло быть помехой чистой интуиции - интуиты предсказывали, какой образ компьютер будет ассоциировать с определенной тенденцией изменения цены. Каждый день компьютер менял набор случайных образов, и каждый день интуиты выбирали тот, который представлял собой одну из тенденций.

В течение поразительно долгого времени эта группа правильно предсказывала изменения цен на рынке серебра. Говоря бейсбольным языком, они выбили практически тысячу!

В конце концов, любопытство анонимного предпринимателя взяло верх, и он пожелал встретиться с интуитами, предсказывавшими состояние рынка, о котором они ничего не знали. Интуиты - тоже из любопытства - согласились.

С первого взгляда они друг другу не понравились. На следующий день интуиты вернулись к работе. И в первый раз все как один предсказали цену на серебро неправильно. Это продолжалось в течение нескольких недель. Статистики объявили, что наблюдаемый ими процесс математически невозможен. В течение нескольких следующих недель группа интуитов, если снова использовать бейсбольную терминологию, выбила абсолютный ноль!

После встречи с тем человеком в силу сохранившейся антипатии интуиты подсознательно решили перестать давать ему правильную информацию. Но перед тем, как это случилось, они помогли ему фактически монополизировать рынок серебра. Кончилось все тем, что бизнесмен потерял миллионы долларов.

6. ИСКУССТВО ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ

Будьте осторожны, загадывая желание, - оно может исполниться

Перефразируя этот мудрый совет, можно сказать, что вы должны быть осторожны, задавая вопросы своей интуиции, потому что вы, несомненно, ответите на них.

Одна из неприятностей в работе с компьютером состоит в том, что он делает только то, что вы велите ему сделать. Если компьютер делает что-то не так, это означает, что ваши инструкции были неправильными. В сущности, ваша интуиция похожа на компьютер. Она отвечает только на заданный ей вопрос. Если вы хотите получить правильный ответ, то вам стоит убедиться, что вы задали правильный вопрос.

Поскольку в этой книге мы будем отвечать на три вопроса, заданные вами в главе 4, то должны быть абсолютно уверены, что они сформулированы правильно.

Старинная иллюстрация

Возможно, самый известный случай двусмысленного вопроса, заданного интуиции, произошел в Древней Греции. Могущественный правитель, собравшийся захватить земли вражеского царства, спросил Дельфийского оракула, будет ли выиграна великая битва. Оракул ответил утвердительно.

Он был прав - великая битва была выиграна. К несчастью для царя, она была выиграна его противником. Если бы он знал о том, как надо задавать вопросы, столько же, сколько и вы сейчас, он бы задал вопрос вот так: "Одержу ли я завтра победу?" или даже лучше "Одержу ли я завтра победу ценой разумных потерь?"

Возвращаясь в настоящее

Как это случилось с незадачливым монархом, так и нам легко задать вопрос, который мы не собирались задавать.

Я приведу простой пример. Предположим, что вы были в капризном настроении и первый вопрос, который вы задали, был: "Пойдет ли завтра дождь?"

Ответ должен быть "да": конечно, дождь завтра будет - где-нибудь!

Интуиция в действии

СЛУЧАЙ ИЗ МОЕЙ ЖИЗНИ

Однажды я ехала в машине из Рима во Флоренцию. За рулем был мой друг, я сидела на переднем сиденье. В Италии я часто следовала привычке итальянцев не застегивать ремни, так что, когда по крыше начал методично барабанить дождь, я уснула, не приняв предосторожностей. Проснувшись я от крика моей мамы: "Немедленно застегни ремни!" Полусонная, я тем не менее сразу же пристегнулась. Мгновение спустя я потеряла сознание от удара - мы попали в аварию. Ехавший перед нами грузовик внезапно остановился, и на мокрой дороге водитель нашей машины не смог вовремя затормозить.

Водитель грузовика извлек меня из машины и вытащил наружу. Я была в шоке, но все же спросила, пострадал ли кто-нибудь при аварии, и сразу забыла ответ на свой вопрос.

Следующее, что я помню, - я на столе в операционной в городской больнице, надо мной звучат итальянские голоса; все очень смутно, но в момент просветления я сказала им, что давление у меня в норме и думаю, что нет внутреннего кровотечения, так что пусть они подождут, прежде чем оперировать меня. Слава Богу, они подождали.

Никто из нас не был серьезно ранен: водитель, защищенный рулем, получил только сотрясение мозга и сломал ребро, в то время как я растянула ногу. Однако без пристегнутых ремней это была бы совершенно другая история.

Люди из маленького городка, где случилась эта авария, приходили посмотреть на нашу машину, некоторые останавливались у больницы, восхищаясь чудом выжившими. Я думаю, они были рады, когда меня выписали, и я пошла, посмотреть на машину. Ее перед был смят, как аккордеон, а верх и зад согнулись от удара. Я была поражена чудом своего спасения и предупреждением моей мамы, которая умерла двенадцать лет тому назад.

Правильно сформулированный вопрос наполовину дает ответ

Я перефразировала старое изречение, что правильно поставленная проблема наполовину решена. То же относится и к вашим вопросам. Понимание того, о чем вы спрашиваете, открывает большую часть ответа.

Итак, *плохой* вопрос отличается от того, который вы намереваетесь задать. Часто такие вопросы неопределенны и могут быть интерпретированы более чем одним способом.

Давайте рассмотрим несколько простых двусмысленных вопросов, чтобы увидеть скрывающуюся в них непредусмотренную неопределенность.

Упражнение 5

ТОНКОСТИ НЕОПРЕДЕЛЕННЫХ ВОПРОСОВ

Все следующие вопросы, так или иначе, двусмысленны. Потратьте несколько минут, обдумывая источники их неопределенности, а затем сформулируйте один-два более точных варианта для каждого:

- Буду ли я иметь достаточно денег?
- Буду ли я счастлив?
- Следует ли мне сменить работу?
- Следует ли мне стать артистом?
- Женюсь/выйду ли я замуж, и будут ли у меня дети?

Запишите мысли в блокнот по интуиции. Пожалуйста, сделайте это до того, как прочтете следующее обсуждение. Не забудьте пометить свои записи как "упражнение 5".

Анализируя это упражнение

То, что последует ниже, - это краткое и никоим образом не полное изучение каждого вопроса. Без сомнения, вы придумаете дополнительные варианты.

Буду ли я иметь достаточно денег?

Достаточно - это коварное слово. Достаточно - это сколько? Чтобы оплатить ваши основные счета? Чтобы поразить своих соседей? Каким образом вы узнаете, что, наконец, имеете достаточно?

Более точные варианты могут быть такими: "Когда (или как) я буду финансово обеспечен, чтобы отойти от дел?", или "Когда я смогу с комфортом обеспечить тот стиль жизни, который мне нужен?"

Даже эти вопросы могут иметь удивительные повороты. Например, может случиться, что вы будете иметь достаточно денег, чтобы отойти от дел, но будете настолько заинтересованы в своей работе, что не захотите тратить время на что-либо другое, и меньше всего выйти в отставку. Благодарите небо за то, что вопрос не был сформулирован так: "Когда я перестану работать?" или "Когда я отойду от дел?", если вы на самом деле хотите спросить: "Когда достигну такого материального положения, что смогу отойти от дел?"

Буду ли я счастлив?

Вы можете сойти с ума - постучите по дереву, - что ограничит вашу способность волноваться, и тем самым станете "счастливы". Или вы можете стать морально развращенным - постучите по дереву и не беспокоиться ни о чем, и тем самым станете "счастливы".

Как вы могли заметить, счастье даже как конечное состояние не лишено своих сложностей. Вы можете попытаться улучшить свой вопрос: "Когда все составляющие моей жизни соединятся вместе подходящим образом?", или "Как мне сотворить счастье в моей жизни?", или "Что препятствует мне быть счастливым?"

Если ответ показывает, что вы никогда не будете счастливы, то вопрос все равно оставляет пространство для ответов типа "Я не вижу, как вы можете быть удовлетворены, потому что это потребовало бы, чтобы вы перестали беспокоиться о своей безопасности. Поскольку вы уже чувствуете себя незащищенным, вам надо бы поработать над этим, чтобы стать счастливым"

Следует ли мне сменить работу?

Слово "следует" вызывает проблемы. Следует ли вам или нет, это зависит от ваших оснований для оценки. Рассмотрим следующие варианты этого вопроса:

- Следует ли мне сменить работу, если безопасность является моей главной целью?
- Следует ли мне сменить работу, если моя главная цель - это скорее опыт, чем деньги?
- Следует ли мне сменить работу, если я хочу проводить больше времени со своей семьей?

Ваш ответ будет, вероятно, отражать многие такие сознательные или бессознательные вопросы. Возможно, вы сначала должны подумать, *почему* вы хотите поменять работу и что, как вы считаете, вам даст новая работа.

Следует ли мне стать артистом?

Другие вопросы, вызывающие проблемы, - это те, которые содержат выбор. В данном случае, например, вам может просто нравиться играть на сцене, а успех вас не волнует. Если же ваш критерий - это успех, то вы должны включить его в вопрос: "Добьюсь ли я успеха как артист?"

И потом, что вы имеете в виду под "успехом"? Как его измерить? Очевидно, лучшим вопросом был бы такой: "Какие параметры мне нужно оценивать, решая, стать мне артистом или нет?"

Женюсь/выйду ли я замуж и будут ли у меня дети? Составные вопросы вызывают трудности, поскольку ответ на одну часть может быть "да", а на другую - "нет".

Лучше было бы поставить вопрос так: "Какой вид семьи я создам и с кем?"

Как видите, формулировка вашего вопроса - это не просто дело грамматической, семантической или философской правильности. Подготавливая и формулируя вопрос именно так, вы вкладываете в него много чувства и эмоций, равно как и логики.

Упражнение 6

ЛУЧШЕ ЗНАКОМИМСЯ С САМИМ СОБОЙ

Сделайте глубокий и медленный вдох. Позвольте своему разуму спокойно обратиться туда, где вы держите воспоминания. Поверьте, ваше подсознание породит воспоминания, которые дадут необходимую вам информацию для ответа на заданные вами вопросы.

Позвольте себе собрать все компоненты, имеющие отношение к данному вопросу. Они перечислены для этого упражнения на следующей странице, но не смотрите туда до тех пор, пока не выполните задание!

Когда вы читаете эти строки, позвольте себе останавливаться каждый раз, когда к вам придет воспоминание. Запишите воспоминание или возникшее чувство. Когда ваши мысли хотят блуждать, позвольте им это - до тех пор, пока не встретитесь со следующим воспоминанием.

Не беспокойтесь о том, настоящее ли это воспоминание, или вы только что придумали его. Запишите, по крайней мере, четыре воспоминания в свой блокнот по интуиции.

Когда вы почувствуете, что выполнили это упражнение, посмотрите на следующую страницу и прочтите вопрос, на который вы отвечали.

(Ответ на "упражнение б": вопрос, на который вы отвечали своими воспоминаниями, был простым: "В чем суть вопросов, которые я хочу задать?")

Ответ одного из слушателей

Вот что было записано мужчиной слегка за пятьдесят: "Я помню, как моя мама что-то объясняла мне, когда я был ребенком. Мне нравилось ее внимание, оно словно проникало внутрь меня, чтобы помочь мне понять. На самом деле я не интересовался тем, что она мне объясняла. Я интересовался пузырем времени только с нами двумя внутри него.

Я сижу за столом с множеством людей. Я хочу уйти. Я даже не могу не обращать на них внимания, потому что они все время обращаются ко мне. Обед накрыт, и это разочаровывает.

Я стою на пляже в Вайнъярде. Волны накатывают на меня. Разговор моих друзей позади меня удерживает меня на месте. Это одновременно и грусть, и чувство ожидания и возбуждения. Я чувствую себя изменившимся".

Интуиция в действии

ЭПИЗОД ИЗ ЖИЗНИ ОДНОГО ИЗ СЛУШАТЕЛЕЙ

"Я посещал один из семинаров Лауры, рассчитанный на уик-энд. Хотя она просила нас ограничить свою активность во время семинара, я не мог удержаться и не пойти на вечеринку, на которую был приглашен. Когда в буфете я заполнил свою тарелку едой, внезапно ощутил какое-то "космическое" чувство. Я не мог ухватить своих мыслей или осознать, что творится вокруг меня. Я мало разговаривал и мало съел, и ушел рано.

Хозяин позвонил мне на следующий день и сказал, что джентльмен, с которым я разговаривал, был заинтригован мной. Видимо, я поздравил его с открытием собственной фирмы (честно говоря, я не мог припомнить, что делал это). Его мои слова озадачили, поскольку сам он решил открыть свой бизнес только тем утром. Он хотел сохранить свои планы в секрете от теперешнего работодателя, поэтому не говорил о них никому, кроме своей жены и будущего партнера. Он не мог понять, как я узнал о его намерениях, если никто о них со мной не говорил.

Когда я рассказал ему о тренинге интуиции, он попросил телефон Лауры. Он решил принять участие в одном из ее занятий следующим летом. Сейчас он внедряет многие интуитивные техники в процесс принятия решений и приписывает им большинство успехов своей процветающей фирмы".

Пример оценки слушателя

Учтите, что вопросы этого человека отличались от ваших. Вот как он пересмотрел свой вопрос с целью сделать его более осмысленным:

"Конечно, я должен был задать неопределенный вопрос только для того, чтобы не подчиняться указаниям, и, как вы думаете, что за вопрос я задал первым? Вот этот вопрос: "В чем смысл моей борьбы?" Я не хотел делать его более определенным - на тот случай, если бы кто-то еще захотел взглянуть на мой вопрос.

Первое воспоминание - о жажде близости, которую я испытывал, будучи ребенком, и о том, как эта жажда была утолена. Второе воспоминание - о том, что жизнь вне того пузыря оказалась

разочаровывающей. Третье воспоминание - о противоречии между действительностью и возможностью, прошлым и будущим. Напоминание о том, что можно тосковать по прошлому или будущему, а удовлетворение может быть найдено только в настоящем. Я напоминаю себе, что могу измениться в настоящем.

Я думаю, что поменяю свой вопрос: "Как прямо сейчас я могу измениться и ощутить наибольшее удовлетворение в своей жизни?"

Три требования к хорошему вопросу

Хороший вопрос - это вопрос, который бы вы хотели задать. Как в случае работы на компьютере, вы должны направлять свое интуитивное осознание. Хорошие вопросы - то есть вопросы, ответ на которые даст нам полезную информацию,- отвечают трем требованиям.

Во-первых, каждый вопрос должен быть определенным и недвусмысленным, чтобы на него можно было дать точный ответ. Чтобы уточнить наш предыдущий пример с дождем, нам надо было бы добавить пояснение: "Будет ли завтра дождь в Чикаго?"

Во-вторых, каждый вопрос должен быть простым, а не составным. Представим себе, что женщина беременна и не знает об этом. На вопрос: "Забеременею ли я в ближайшем будущем, и будет ли у меня ребенок?" ее интуиция может ответить отрицательно, поскольку она уже беременна. Ваша интуиция сбивается с толку таким составным вопросом, если первая половина ложна, а вторая - истинна. (Между прочим, если ваша интуиция сталкивается с составным вопросом, она обычно обращается к его первой половине.)

В-третьих, каждый вопрос должен прямо относиться к проблеме, которую вы хотите решить. Другими словами, знайте то, о чем спрашиваете.

Предположим, женщина спрашивает: "Встречу ли я мужчину своей мечты?" Если мужчина ее мечты - это кто-то, кто ей знаком, то она может получить отрицательный интуитивный ответ. Она не встретит мужчину своей мечты, потому что она уже встретила его. Было бы лучше начать с вопроса: "Знаю ли я уже мужчину своей мечты?" Или можно было бы спросить: "Когда я встречу мужчину своей мечты?"

В сфере бизнеса не спрашивайте: "Хороша ли компания CyberTech Corporation?", если на самом деле вы хотите узнать, являются ли акции этой компании хорошим вложением денег. Или даже более точно - вы, вероятно, хотите знать, будут ли эти акции хорошим вложением в течение данного отрезка времени. Акции, которые являются отличным кратковременным вложением, могут оказаться плохим долговременным.

Упражнение 7

ПЕРЕСМАТРИВАЕМ ВАШИ ТРИ ВОПРОСА

В свете нашего обсуждения посмотрите на каждый из своих трех вопросов из "упражнения 2" и проверьте, удовлетворяют ли они перечисленным только что требованиям: определенности, простоте и прямому отношению к делу.

Прочтите каждый исправленный вопрос вслух. Хотя ваша интуиция не нуждается в этом, прослушивание вопросов подскажет вам их точную формулировку.

Как мы советовали в главе 4, не забудьте задать много вопросов: пусть это будут такие вопросы, ответы на которые станут, известны в следующем году, самое большее - через год. Обратная связь, которую вы

получите от успешного ответа на них,- а я знаю, что это так! - придаст вам больше уверенности в росте вашей интуиции.

Если вы хотите получить дополнительную информацию о полезных вопросах, то можете смело обратиться к главе 25 "Другие полезные вопросы".

Перепишите свой список и пометьте его как "упражнение 7" в блокноте по интуиции. Продолжайте работать. Вы сами не заметите, как совершите свое первое интуитивное открытие!

Важное напоминание

В дальнейшем в этой книге мы будем отвечать на три вопроса, которые вы перечислили в данном упражнении. Внимательно перечитайте эту и предыдущую главу и убедитесь, что вы выполнили мои инструкции.

Я не хочу сглазить, но было бы досадно, если вы потратите много времени на протяжении нескольких следующих недель на упражнения только затем, чтобы понять, что вы отвечали не на те вопросы, которые хотели задать.

Интуиция в действии

ЭПИЗОД ИЗ ЖИЗНИ ОДНОЙ ИЗ СЛУШАТЕЛЬНИЦ

"С тех пор, как я научилась лучше использовать свою интуицию, я убеждена, что моя жизнь протекает циклически. Иногда я настраиваю свою интуицию на любовь, а в другое время фокусом могут быть деньги, карьера или друзья.

Девять лет назад, когда я начала тренировать свою интуицию, все мои переживания были связаны с любовью. Как результат моя интуиция настраивалась на информацию о потенциальных отношениях. Сначала я достигла "попадания" в том, в чем тогда нуждалась,- что делать на пути поиска любви.

С какого-то времени одно воспоминание снова и снова приходило мне в голову. Сначала в нем не было никакого смысла. Затем оно соединилось с другим воспоминанием, и они сошлись на имени. Мне стало очень нравиться имя Керк, потому что оно очень часто приходило мне в голову.

Однажды я позвонила своей студенческой подруге. Только после того как увиделась с ней несколько раз, я встретила брата ее мужа - Керка. С первого взгляда я возненавидела его. Но сейчас мы счастливо женаты уже пять лет.

Мой муж не тренировал свою интуицию и поначалу был скептиком. Во время нашего ухабистого первого года брака я правильно "проинтуичила" много всего о Керке - начиная с того, что он ел на обед, и заканчивая тем, что у него была пневмония. Я поняла, однако, что он считает мои откровения, которыми я с ним делилась, несколько навязчивыми. Поэтому теперь я ограничиваю свои интуитивные замечания ответами на его вопросы. Как юрист, он всегда задает мне вопросы перед слушанием дела, такие, как "Будут ли сегодня какие-либо сюрпризы в суде?"

Интуиция дала мне ощущение большего контроля над своей жизнью и теми решениями, которые я принимаю. Сейчас, когда мой брокер говорит, что надо купить такие-то акции, я записываю название компании и прислушиваюсь к себе, а потом задаю ему много всяких вопросов о компании. Только затем я принимаю решение. Я чувствую, что теперь могу достаточно знать о чем-либо, в чем я раньше зависела от других людей, с которыми консультировалась".

7. ПОЗДРАВЛЕНИЯ ПО СЛУЧАЮ ВАШЕГО ПЕРВОГО ИНТУИТИВНОГО ОТКРЫТИЯ

ние. Это не так. Более того, будет справедливо утверждать, что ваши ответы в этом упражнении сами по себе не составляют ответа на вопрос, который вы поставили.

Действительно, вам еще предстоит рассматривать свои отдельные впечатления, а затем решать, что они означают вместе. Позднее вы научитесь это делать. Тем не менее, позвольте мне сейчас уверить вас, что давать интуитивный ответ - не намного сложнее того, что вы уже сделали.

На самом деле без дальнейших инструкций сейчас для вас было бы хорошим упражнением извлечь из своих ответов любой смысл, какой удастся. Просто делайте лучшее из того, что можете, поскольку в последующих главах мы будем возвращаться к этому навыку много раз.

Секрет раскрывается: ваше первое интуитивное открытие уже состоялось

Вы можете вспомнить, что в главе 5 я просила вас прореагировать на ряд "стимулов" ("упражнение 4"). Тогда я намеренно держала вас в неведении относительно цели этого упражнения.

Вот она: вы давали интуитивный ответ на вопрос. Конечно, вы не подозревали об этом, не так ли? По крайней мере, на уровне сознания. Чтобы узнать, на какой вопрос вы отвечали, посмотрите ответ на "упражнение 8" (которое вскоре последует).

Секундочку!

В этот момент вы, наверное, говорите себе: "Постойте! Лаура говорит, что я только что дал интуитивный ответ?"

Это именно то, о чем я говорю.

Сейчас я не хочу внушить вам, что упражнение на ассоциации - это способ, который даст вам интуитивное видение.

Упражнение 8

РАСКРЫВАЕМ СМЫСЛ ИНТУИТИВНЫХ ВПЕЧАТЛЕНИЙ

Что вы замечаете, просматривая список своих ответов из "упражнения 4" (по каждому пункту)? Теперь, когда вы знаете, каким был вопрос (прочитайте его, вы найдете его на следующей странице), я бы хотела, чтобы вы подтвердили, что каждый ответ является осмысленным. Может показаться, что для одного или нескольких ответов вы должны допустить натяжки в своей интерпретации - чтобы "соответствовать" вопросу. Это хорошо.

Как обычно, запишите свои ответы. Не беспокойтесь, если они звучат неуклюже, ведь это первое интуитивное открытие, сделанное вами.

После того как вы просмотрели свои интуитивные ответы по отдельности, посмотрите на них вместе. Что общего имеют эти впечатления? Какие появляются объединяющие темы?

Не ищите только очевидных совпадений, некоторые из ваших ассоциаций могут быть достаточно трудноуловимыми. Например, вы можете получить следующие слова: усталый, ужасный, уверенный. Все они начинаются на "у". Это может быть значимой подсказкой, но может и не быть.

Записывайте себя на магнитофон, если это возможно. Говорите без пауз - это даст вашему сознанию, рациональному разуму, меньше времени для помех подсознанию.

Если вы записываете свои ответы на бумагу, пишите без остановок; убедитесь, что вам это удобно делать.

Посмотрите на фрагменты, полученные при интуитивном заключении в "упражнении 4". Отметьте, какой смысл имеет для вас каждое впечатление. Исходя из этой информации, попытайтесь собрать из кусочков ответ на свой вопрос. Не забудьте использовать свой блокнот по интуиции.

(Ответ на "упражнение 8". Вот вопрос, для которого ваша интуиция собирала информацию в упражнении 4: "Как изменится моя жизнь в следующем году?")

Знакомимся с интуитивным открытием одного из слушателей

В главе 5 я дала вам расшифровку ответов одной из слушательниц на "упражнение 4". Ниже приведена расшифровка ее интуитивного впечатления, после того как она узнала вопрос для "упражнения 8" и придала смысл своим ассоциациям.

"Джейн - это мое имя, Зак - имя моего мужа. Я только что говорила с нашими хорошими друзьями из Бостона, у которых двое детей. Они просили меня быть крестной матерью их младшего ребенка. Травы растут кустами. Желтое - это солнце, без которого ничто не может расти. Может быть, у меня будет сын. Ребенок - большая драгоценность, чем бриллиант. Дунай означает любовь. Один год - это говорит само за себя. "Остановись, о, карета, которая отвезет меня домой". Образ гамака напоминает мне о ребенке в утробе. Я бы сказала, что, вероятно, в следующем году у меня будет ребенок".

Не интеллектуализируйте свои ответы. Позвольте своим впечатлениям принести другие осмысленные или вызывающие мысли ассоциации.

Эти сознательные (так же как и бессознательные) сомнения создают помехи нормальному протеканию вашего интуитивного процесса. Мне было нужно, чтобы вы были открыты своим интуитивным впечатлениям.

Заметьте, что вашему сознательному разуму вовсе не было необходимости осознавать то, что вы делали интуитивно. Достигнув однажды большей уверенности в своей интуитивной мощи, вы больше не будете нуждаться в блокировании своего сознательного разума. Действительно, наша цель - дать вам осознанный контроль над процессом, который в настоящее время почти полностью является бессознательным.

В следующих главах я буду просить вас делать другие упражнения, смысл которых сразу может не быть понятным. Просто делайте их так хорошо, как сможете, - и верьте, что делаете их правильно. Почему мы делаем это именно так

Причина, по которой в "упражнении 4" я не сказала вам, что вы совершите интуитивное открытие, состоит в том, что многие слушатели мгновенно ставят всякого рода блоки: "Я еще не умею это делать"; "Как я могу ответить на вопрос, которого я еще не знаю?"

8. ВЫ УЖЕ ЗНАЕТЕ ВСЕ

Забывтый смысл

Интуиция - это способность, с которой вы рождаетесь как человеческое существо, подобно способности к языку, мышлению или восприятию музыки. Интуиция не является даром, доступным немногим: это неотъемлемая часть любого умственного, эмоционального или психического процесса.

Каждый момент - прямо сейчас - вы интуитивно получаете информацию, вы просто этого не осознаете. Вы используете вашу интуицию во всех практических решениях, принимаемых вами каждый день, от самых простых - что съесть на обед - до выбора специальности или спутника жизни.

Весь фокус более эффективного использования интуиции заключается в том, чтобы поместить неосознанные данные, которые она вам предоставляет такое место, где ваше сознание может их интерпретировать. Требуется работа и руководство, чтобы поставить этот бессознательный процесс под контроль. Я покажу вам, как это делать. В известном смысле эта книга - об осознании способности, которую вы уже имеете и используете.

Помните ли вы старый телесериал "Кун-фу"?

В открывающем воспоминания эпизоде телесериала "Кун-фу" персонаж молодого Дэвида Кэррадайна только что был допущен в уединенный китайский храм, где обучают кун-фу. Подметая внутренний двор, он встречается с одним из учителей. Юноша с удивлением обнаруживает, что тот слеп, хотя кажется, что он ориентируется в окружающем так же уверенно, как и любой другой.

Мудрец говорит ему, что слепота не такая уж помеха, поскольку она позволила ему развить остальные чувства. Чтобы продемонстрировать это, он спрашивает юношу, заметил ли тот крошечного кузнечика, тихо сидящего у его босых ног.

Юноша взглянул под ноги как раз тогда, когда кузнечик прыгнул. Он поднял глаза на учителя и спросил: "Старик, как ты можешь слышать кузнечика у своих ног?" Мудрец ответил: "Мальчик, почему ты не можешь?"

Когда люди спрашивают меня, как я сумела так развить интуицию, меня иногда подмывает ответить так же: "А почему вы не сумели?" Конечно, как и мудрец, я немного лукавлю, поскольку сознаю, что для нас не всегда просто или даже естественно делать "естественные" вещи.

Я еще не встречала человека, который бы не был интуитом. Являются ли некоторые люди большими интуитами, чем другими? Конечно. Некоторые более одарены интуитивными способностями, в то время как другие имеют талант логика, художника или писателя.

Если вы уже интуит, то зачем вам нужна эта книга?

Вас может заинтересовать вопрос: если интуиция является врожденной способностью, которую вы используете все время, то нужна ли будет эта книга? Почему, можете спросить вы, мы должны работать над собой, если мы уже по природе своей являемся интуитами? Хороший вопрос (и, поверьте мне, я сама из тех, кто предпочитает идти по пути наименьшего сопротивления).

Прежде всего, до сих пор успешное использование вашей интуиции могло быть делом случая - орёл или решка. Умение достигается благодаря знанию того, как применять интуицию *эффективно*. Способность понимать информацию, которую вы получаете интуитивно, требует структуры, так же как мышление совершенствуется применением логики. Какие бы врожденные интуитивные навыки ни сохранились с детства, вы можете развить их, как любые другие навыки, путем практики и использования руководства. Вы научитесь получать эту неограниченную информацию по своей воле.

Кроме того, интуиция будет более мощным средством, если она не затеряна среди других составляющих процесса принятия решений. Это справедливо и в отношении эмоций и интеллекта. Если известно, на что мы реагируем и почему, то можем более осознанно принимать рациональные решения. Меня всегда поражает, что интуиция и иррациональность (или "эмоциональность") связаны, поскольку большинство наших решений является результатом смешения различных (и часто противоречивых) фактов, чувств, мыслей и воспоминаний.

Наконец, появление уверенности в ваших интуитивных "попаданиях" позволит подкрепить интуитивными данными другие данные, используемые вами при принятии решений. Тренировка интуиции также дает возможность осознанно использовать логику и эмоции, поскольку помогает вам идентифицировать каждый компонент как отдельный; это позволит вам использовать различные возможности более эффективно.

Интуиция в действии

ЭПИЗОД ИЗ МОЕЙ ЖИЗНИ

Много лет назад мой муж и я искали квартиру в Нью-Йорке. Мой отец, естественно, предложил, чтобы я поселилась рядом с ним на Парк-авеню. Просматривая раздел недвижимости в воскресной "Нью-Йорк Тайме", я обнаружила объявление, которое мне понравилось. Хотя квартира находилась в районе, где я никогда не бывала на протяжении многих лет жизни в Нью-Йорке, что-то тянуло меня туда, и я поехала посмотреть ее. По нью-йоркским стандартам район был запущенным, но я все же предложила очень маленькую цену за две смежные квартиры.

К моему крайнему удивлению, предложение было принято. Я купила две смежные квартиры в районе, который несколько лет спустя стал самым престижным в Нью-Йорке.

Позднее я узнала, что мое предложение было принято потому, что нужно было продать еще две квартиры в здании, для того чтобы оно соответствовало сертификату жилого дома, и мое предложение как раз соответствовало этому требованию.

Существуют ли чудовища?

В детстве все мы открыты для принятия интуитивной информации. Но, поскольку мы живем в обществе, которое учит нас не доверять ничему, что не было бы видимым, осязаемым, "научно" логичным, эта способность угасает в нас, когда мы "вырастаем". Мне удалось этого избежать.

В детстве мы относимся ко всему, что воспринимаем, как к реальности. Поскольку наша интуиция неопытна и не тренирована, мы используем ее бессознательно для сбора информации, которая подтверждает наши страхи или желания. Мы принимаем эти данные без вопросов, поскольку не сознаем, что они собраны нашей интуицией. Когда ночью тень на стене спальни кажется чудовищем, дети не спрашивают: "Существует ли чудовище?", они спрашивают: "Обидит ли оно меня?"

Чудовище не является чем-то неопределенным. Оно материально и имеет цель, часто являясь детальным и точным отражением стресса или угрозы в жизни ребенка. Если вы спросите ребенка, что может прогнать чудовище, вы часто получите в ответ детальное и точное метафорическое описание лечения. Подсознание ребенка знает.

Взрослые, конечно, более "реалистичны", так что детей, говорящих своим родителям, что они "видели" чудовище, дразнят за их "воображаемые" страхи. Родители совсем не понимают, что подсознание ребенка может очень хорошо представлять сложную, абстрактную угрозу (скажем, скрытой злобы взрослого) в осязаемом символе чего-то, что ребенок может назвать чудовищем.

Когда мы становимся взрослыми, большинство из нас знают только, что мы испуганы, без детального описания причины страха, которое дало бы возможность отыскать лекарство. Иногда мы проецируем страх на что-то "реальное", например, полеты на самолете или взаимоотношения. Поскольку мы потеряли контакт с собственной способностью фантазировать и притворяться, мы, как это ни иронически звучит, отсекаем себя от бессознательной способности получать знания до года с наступлением интеллектуальной зрелости это было бы потенциально наиболее полезно для нас.

В очень раннем возрасте, стало быть, мы учимся не доверять нашей интуиции. Когда мы вырастаем, мы учимся оценивать данные как реальные, уместные или объективные, и избавляемся от того, что не является реальным по стандартам общества. С годами эта умственная цензура становится бессознательным, автоматическим процессом. Поскольку большинство людей подавляют свои интуитивные способности с детства, все тренинги интуиции должны начинаться с выявления того, какие из ваших ощущений являются воображаемыми, а какие - игнорируемыми.

Учитесь распознавать интуитивные прозрения

Другая причина, по которой вы не распознаете подсказки интуиции, заключается в том, что она говорит на другом языке. Интуиция часто символична и фрагментарна. Только в редких случаях она говорит законченными предложениями. Более того, интуитивная информация часто "бесмысленна", особенно когда она касается будущего. В результате мы учимся гнать ее от себя.

Однажды утром одна моя знакомая актриса отказалась от обычной чашки кофе капучино на съемках фильма. Ей "было не по себе" в отношении кофе, поэтому она не стала его пить, несмотря на то, что всегда начинала свой день с двух больших чашек напитка. Вскоре вся съемочная группа свалилась с дизентерией, оттого, вероятно, что молоко в капучино оказалось заражено. Актриса уберегла себя от болезни, следуя своей интуиции, хотя не было никаких "объективных" причин отказаться от ежедневной порции капучино.

Еще **одна проблема состоит в том, что ко** времени взросления ваша **интуиция так глубоко вплетена** в другие психические процессы, что вы больше не можете использовать ее независимо от мыслей, чувств, знаний и кажущихся логичными процессов принятия решения. Как логика может быть затемнена чувствами, так и интуиция может быть затемнена знаниями и логикой.

Понимаете вы это или нет, интуиция играет роль в каждом решении, принимаемом вами. Нетренированные в использовании своей интуиции люди обычно в наибольшей мере проявляют ее в отношении вещей, которыми они заняты ежедневно: в своей работе или области знания. Врачи неосознанно используют свою интуицию при постановке диагноза, а бизнесмены - в оценке прибыли от инвестиций.

Люди часто склонны руководствоваться интуицией в области эмоциональных контактов. Например, человек, боящийся потерять работу в результате сокращения, так сказать, выдвигает интуитивные антенны, настроенные на обнаружение любых признаков опасности. Интуиция молодой матери тонко настраивается на получение любой информации о ее ребенке.

Ваша интуиция постоянно находится в работе даже в таких обыденных делах, как приготовление пищи. Допустим, сегодня вечером вы планируете устроить ужин попозже. Вы пытаетесь сбалансировать вкусы вашей семьи и требования к еде в позднее время, когда неожиданно, без всяких практических причин вы видите перед своим мысленным взором батат. Хотя вы никогда не были большим поклонником батата, вы решаете добавить его к списку ваших покупок. Во время ужина ваша сестра восхищена: "Как ты узнал?" - спрашивает она, говоря вам, что она страстно желала отведать батат всю неделю.

Мы никогда не руководствуемся чистыми эмоциями или чистой логикой, или чистой интуицией

Развиваем осознанность действий

Вы все время дышите, не задумываясь об этом. Когда вы листаете страницы этой книги, ваше тело производит невероятно сложные действия просто, эффективно и бессознательно. Дыхание - это часть того, что мы делаем. К счастью, оно происходит непринужденно, так что мы можем переключить сознание на другие вещи.

Однако, как свидетельствуют владеющие йогой в совершенстве, существует множество преимуществ в восстановлении сознательного контроля над нашим дыханием. Выполняя одно из многих упражнений, которые фокусируются на дыхании, мы можем контролировать боль, повысить сосредоточенность, помочь расслаблению тела и даже ускорить процесс исцеления.

Сходным образом, когда вы читаете эту книгу, вы используете множество сложных психических функций без их осознания. Посмотрим на одну такую функцию: память. Когда ваши глаза встречаются на странице со словом, оно мгновенно сравнивается с десятками тысяч слов, хранящимися в долговременной памяти. Хранящиеся вместе с этим, словом образы и ассоциации запрашиваются вашей памятью и поставляются сознанию.

Интуиция функционирует во многом таким же образом. Она непрерывно поставляет данные вашему сознанию, даже если обычно вы абсолютно не осознаете этого.

Так что ключ к развитию вашей интуиции не составляет никакой тайны. Это просто дело наущения: как и на что обращать внимание.

9. СДВИГ ВНИМАНИЯ: ОТКРЫВАЕМ ИНТУИЦИЮ

Быстро, прямо сейчас ответьте: что вы ощущаете?

Как существа, все более и более изолируемые высокими технологиями от среды обитания, мы потеряли контакт со своими ощущениями, равно как и со своей интуицией. Поскольку нас постоянно бомбардируют различные стимулы, мы научились не воспринимать большую часть получаемой нами информации. Мы также не можем избежать влияния общества, которое посредством языка и обычаев определяет, что допустимо в качестве "реального".

Так что давайте начнем снова знакомиться со своими ощущениями. Когда вы читаете эту книгу, какие впечатления вы получаете через осязание? Возможно, вы осознаете вес книги в своих руках. Возможно, вы осознаете свой вес, когда вы сидите.

Какие впечатления вы получаете через зрение, обоняние, слух?

Не забывайте свои другие внутренние ощущения, такие как мысли и чувства, настроение и воспоминания. Вы погружены в них даже в тот момент, когда сознательно воспринимаете только крошечную их часть.

Когда вы учитесь упражнять интуицию и развивать ее в практическое средство, то вашей целью не является восприятие всего. Скорее ваша цель - остро, пронизательно воспринимать все, что бы вы ни чувствовали, чтобы вы могли сознательно позволить этим ощущениям угаснуть на заднем плане. Когда однажды ежедневный "шум" отступит, вы сможете использовать свои чувства для сбора интуитивной информации.

Простой рассказ о своих ощущениях может быть более трудным, чем это кажется. Поскольку ваша конечная цель - собирать и выделять интуитивную информацию, вам нужно рассказывать о своих ощущениях так, как вы их чувствуете. Это означает, что вы должны развить способность непрерывно говорить и писать одновременно с получением впечатлений. Следующее упражнение позволит вам почувствовать это.

Упражнение 9

СТАНОВИМСЯ ЗЕРКАЛОМ

Это простое упражнение не более чем рассказ обо всем, что вы ощущаете, чувствуете и думаете, рассказ вслух.

Если у вас нет под рукой магнитофона, то заручитесь помощью друга для записи ваших слов. Если вы записываете сами - используйте что-нибудь вроде стенографии, чтобы вы могли не отставать от потока своих впечатлений.

Поскольку вы хотите научиться осознавать интуицию в своей повседневной жизни, будьте естественны. Вы можете делать это упражнение, сидя или лежа. Когда вы будете готовы, сделайте несколько глубоких вдохов.

Для начала просто рассказывайте, что вы ощущаете в данный момент. Если вы слышите машину, гудящую за окном,- скажите об этом. Если у вас чешется нос - скажите об этом (не стесняйтесь почесать его). Если вы голодны - скажите об этом.

Фокус заключается в том, чтобы говорить обо всем, что вы замечаете, - говорить вслух. Не забудьте рассказать о своих мыслях, чувствах и воспоминаниях, пришедших вам в голову.

- Если вы вспомнили, что забыли оплатить счет,- скажите об этом.
 - Если рекламный текст раздражающе вертится у вас в голове - скажите об этом.
- "Если вы чувствуете, что вы "ничего не ощущаете",- скажите об этом.
- Если вы думаете, что это глупое упражнение,- скажите об этом.

Когда вы это сделаете, вы почувствуете искушение отредактировать ощущения, которые кажутся тривиальными или смущающими. Особенно вы попытаетесь игнорировать ощущения, которые "не имеют смысла".

Сопровитесь этому искушению. Делайте любые усилия, чтобы говорить или писать непрерывно. Это заставит вас рассказывать аккуратно, без помех и цензуры со стороны сознания.

Помните, что вы не "предполагаете" получить какие-нибудь определенные впечатления, образы или ощущения,- насколько вам может быть известно, помехи, беспокоящие вас, могут оказаться ценными данными.

Остановитесь по прошествии нескольких минут или в любой момент, показавшийся вам естественным завершением ваших впечатлений.

Наконец, если вы чувствуете, что застряли, сделайте глубокий вдох и сосредоточьтесь на любом из своих ощущений. Позвольте ему вести вас к другому ощущению или мысли, и так далее. Не забудьте использовать ваш блокнот по интуиции.

Начинайте говорить как можно скорее и говорите не переставая

Важно начинать говорить как можно скорее после того, как вопрос задан. Если вы медлите или делаете паузы, ваше сознание будет врываться в поток интуитивных образов и мешать им. Не беспокойтесь о правильном построении фраз и даже об их смысле. Продолжайте говорить, даже если вы "потеряли нить" ваших впечатлений. Поверьте, что ваша интуиция быстро "поднимет мяч".

Интуиция в действии

СЛУЧАЙ ИЗ МОЕЙ ЖИЗНИ

"Ко мне пришла клиентка с вопросом, как ей быть, поскольку она страдала рассеянным склерозом. Болезнь проявлялась в сильных судорогах, и в результате женщине приходилось пользоваться инвалидной коляской.

Пока я смотрела на ее тело, я все время вспоминала образ из фильма-вестерна, который я посмотрела накануне, особенно обратила внимание на ковбойские шпоры главного героя. Я старалась выбросить этот образ из головы, будучи убеждена, что он мешает моей интуиции.

К счастью, я рассказала об этой "помехе" клиентке, которая, в свою очередь, рассказала о ней своему врачу (храбрая женщина!). Это побудило врача исследовать ее пятки, где он и обнаружил костные шпоры. Он принял необходимые меры, и надобность в коляске практически отпала".

яркие вспышки света, как в калейдоскопе... я чувствую свой вес, давящий на кресло... надо ли говорить, что я голоден?.. я не вижу в этом смысла... я чувствую свой правый локоть... долго еще?.. это напоминает мне врачебный осмотр... холодный стетоскоп... как случилось, что я не слышу биения своего сердца?.. Я слышу тиканье часов на стене..."

Неоценимое упражнение

Рассказ о своих впечатлениях без их редактирования - это такой важный навык, что вам, может быть, стоит попрактиковаться в нем в течение нескольких дней, прежде чем перейти к дальнейшему. Вам не нужно отводить для этого особые часы, используйте любое свободное время в течение дня.

Отчет одного из слушателей

Чтобы получить представление, какого рода вещи должны быть в вашем рассказе, сравните ваши записи с отчетом одного из моих слушателей, мужчины средних лет. Он решил выполнять это упражнение с закрытыми глазами (это не обязательно) и использовал магнитофон. Вот дословная запись его двухминутного рассказа.

"Я осознаю свое дыхание, звуки своих выдохов, движение моей грудной клетки... моя левая скула чешется... мне надо побриться... моя спина прямая... в комнате прохладно... я чувствую вкус последнего глотка кофе... я могу слышать гудение вентилятора в моем компьютере... у меня немного затекли ноги, надо размяться... хотел бы я знать, делаю ли я это правильно.., машина за моим окном... я голоден... мой нос чешется... хотел бы я знать, что вызывает все эти забавные образы перед моими глазами..."

10. СОВПАДЕНИЙ НЕ БЫВАЕТ

Почему вы замечаете то, что замечаете? Действительно ли вы непредубежденны?

Мы подходим сейчас к тому, что для большинства моих слушателей является самым невероятным аспектом интуиции. Возьмите себя в руки, потому что я собираюсь попросить вас согласиться с утверждением, которое изменит ваше восприятие. Оно даже может вынудить вас пересмотреть свои представления о действительности.

Все, что вы воспринимаете - все, что вы ощущаете, вспоминаете, чувствуете, о чем мечтаете или "интуичите", одним словом, все, что вы замечаете, - имеет значение. Абсолютно все.

Давайте на мгновение позволим себе погрузиться в смысл этого утверждения. Если вас не трясет прямо сейчас, то до вас он еще не дошел. Так что давайте посмотрим, какие следствия мы можем извлечь из этого положения.

В предыдущей главе вы начали больше отдавать себе отчет в своем окружении. Смысл состоит не в том, чтобы отдавать себе отчет во всем (что было бы невозможно), но просто обращать внимание на то, что вы замечаете.

В одной и той же ситуации разные люди обращают внимание на совершенно разные вещи. Почему вы обращаете внимание на одно, в то время как я обращаю внимание на другое? Большинство людей полагают, что это обусловлено случайностями. Другими словами, то, на что мы обращаем внимание в любой момент времени, это относительно случайное событие. Вот что должен был сказать по этому поводу один из моих слушателей:

- Ну, я замечаю только то, что замечаю. Вещи привлекают мое внимание. Иногда я могу больше отдавать себе отчет в своем окружении благодаря тому или иному своему чувству, но я не думаю, что в этом существует какая-то система. Я замечаю то, что замечаю. Это ничего не значит.

Я полагаю, вы согласитесь с тем, что так могли бы сказать большинство людей. И они бы совершенно ошибались.

А что если - только если - вы замечаете то, что замечаете силу какой-то причины?

Все является знаком

Если вы обращаете внимание, что у вас чешется нос, то этот факт имеет значение. Если вы обращаете внимание на цвет вашей кожи, то этот факт имеет значение. Если вы замечаете, что замечаете, на что обращаете внимание, когда читаете эти слова, то это также имеет значение.

Ничто не является случайным. Все, на что вы обращаете внимание, является значимым. Другими словами, случайностей не существует.

Чем больше вы думаете об этом, тем больше это смущает. Может быть интерпретировано решительно все. В жизни нет ничего такого, что не имело бы значения. Когда я слепо брожу по миру, то я замечаю, что энергия прямо передо мной структурирована все, что я должна сделать, это войти в нее. Такова значительная часть моего ощущения мира, который я структурирую (сознательно или бессознательно). Сознательно я планирую встречу со своим отцом, я звоню ему и говорю: "Давай встретимся". Бессознательно я планирую ссору со своим лучшим другом по какой-то другой причине.

Каждое мгновение - в прошлом, настоящем или будущем - имеет значение. Каждый знак, каждое действие, каждый факт, каждая вещь - все, на что мы обращаем внимание, может быть прослежено в прошлом и быть отмечено в настоящем посредством фильтра, который мы используем в настоящий момент. Все, на что мы обращаем внимание, также имеет свое приложение и значение в будущем. Следующее упражнение поможет вам продуктивно применять этот принцип в вашей повседневной жизни.

Упражнение 10

НА ЧТО ВЫ ОБРАЩАЕТЕ ВНИМАНИЕ?

Часть 1

Я попрошу вас на мгновение оторваться от этой страницы и осмотреть комнату - но не сейчас, а по моей команде. Я хочу, чтобы вы детально описали первое, на что упадет ваш взгляд. Притворитесь, что увиденное вами вызывает образы, чувства и даже может составить сюжет для рассказа, - и опишите полученные вами впечатления и информацию.

Не существует никакого правильного способа выполнения упражнения. Но учтите, что эта информация имеет отношение к ответу на вопрос, сформулированный на следующей странице.

Хорошо. Теперь поднимите глаза. Опишите первую вещь, на которую вы обратили внимание, и пусть это будет ответом на вопрос для этого упражнения. Расскажите о своих впечатлениях подробно.

Часть 2

Просмотрите свой ответ. Ваши впечатления положительны или отрицательны? Возникло ли у вас ощущение, что следует ответить "да" или "нет"? Меняется ли то, что вы ощутили (запах, вид, вкус, чувство, воображение), в сторону более (или менее) положительной оценки? Какие другие знаки подала вам интуиция?

Запишите все ваши впечатления в блокнот по интуиции как "упражнение 10".

(Ответ к "упражнению 10": вы отвечали на свой первый вопрос.)

Ответ одного из слушателей

Вот как один из слушателей ответил на свой неизвестный вопрос:

"Я обратил внимание на жестяной почтовый ящик, заполненный корреспонденцией. На нем нарисована свинья, она ест траву и выглядит счастливой. Свинья без труда убегает с этого ящика, ей есть чем заняться. Свинью караулит волк, но они разделены забором. Звук кондиционера беспокоит меня. Свинья спокойно ест, зная, что волк не сможет перелезть через ограду. Свинье нет нужды заходить на территорию волка, и он, в конце концов, умрет с голоду, напрасно карауля свинью с другой стороны забора".

Вот как он интерпретировал свои впечатления, когда открыл свой конверт с вопросом: "Буду ли я вынужден продать свою компанию по невыгодной цене?"

Жестяной ящик для писем, заполненный почтой, мог бы быть моей компанией со всеми ее трудностями. Волк - это предполагаемый покупатель, ожидающий наступления значительных трудностей, чтобы сбить цену. Бегство свиньи и непреодолимое препятствие в виде забора дают мне чувство, что трудности будут разрешены и что "волку" не заполучить нас. После всего этого волк умирает, поскольку он не получил того, что хотел. Ответ очевиден - нет.

Позвольте возникающим у вас образам говорить с вами. Переводите любые метафоры в полезную информацию. Как и в случае аллегории, позвольте своим образам и метафорам рассказать вам о том, что вы хотите знать.

Почему мы не замечаем больше того, что замечаем

Сейчас, возможно, вас заинтересует, как ваше сознание справляется со всеми значениями вокруг вас, не сбивается с толку и не впадает в безумие. Если вы не принимаете наркотики и не являетесь сверх неустойчивой личностью, ваше подсознание не позволяет сознанию переполняться.

Информация вокруг вас сумбурна, поэтому ваше подсознание говорит вам, на что следует обращать внимание. Оно знает, что для вас важно, отбирая и организуя информацию в осмысленное целое. еще недостаточно искусна, чтобы так поступать (иначе я была бы миллионершей), но я уверена, что это может быть сделано.

Мы получаем знаки постоянно, миллионами способов

Вещи постоянно сваливаются нам на голову. Но в нашей культуре мы обучаемся не замечать их. Когда к нам приходит мысль, мы не позволяем себе сделать следующий шаг, чтобы она стала осязаемой. Вы почти должны устроить себе моменты "ударов по голове". Вы могли бы сказать себе во время медитации: "Этим утром между 10.30 и 11.00 я собираюсь заметить, что сваливается мне на голову". Вы можете снять это с головы, посмотреть и спросить: "А не могло бы это быть полезным для меня?"

Для меня как практичного человека проблематичность медитации состоит в том, что она имеет свойство уносить в облака. Я хочу получать информацию, которую можно использовать. Отбирая то, что вы замечаете, вы создаете информацию. Но если вы только замечаете и не создаете ничего осязаемого, то информация остается бессознательной, а значит, и бесполезной.

Когда я пишу это, я смотрю на книгу, стоящую на моей книжной полке. Имеется причина, по которой я смотрю именно на этот объект. Во мне возникает имя "Диана". Возможно, я встречу Диану послезавтра. Возможно, Диана - это имя учительницы моего сына в следующем году. Если я позволю заглавию каждой книги, которую я вижу на своей книжной полке, представлять того, кого я собираюсь встретить, то так и будет. Мое подсознание выберет имена людей, которых я встречу или с которыми я буду, так или иначе, иметь дело.

Мы инстинктивно поступаем так со знаками, в которые верим. Мы можем поступать так же и в других ситуациях. Например, вы можете сказать: "Каждый номер, который я вижу, будет выигрышным номером в лотерее". Я

Интуиция расширяет границы вашей осведомленности

Мы обсуждали значимость того, что вы подмечаете в окружающем вас мире. Сейчас, когда большинство людей говорит об осведомленности, они рассматривают ее как нечто фиксированное. Они думают, что мы можем быть осведомленными о нашем окружении в настоящий момент, и только.

Это заблуждение. Интуиция может расширить вашу осведомленность до неограниченной степени. Посредством интуиции вы можете "проецировать" свою осведомленность на любое место и время. неограниченной осведомленностью, поскольку они еще не научились отделять себя от окружающего мира. В результате поручаемые ими данные не имеют формы, они не являются информацией, тем более информацией, могущей быть использованной. Наша задача посредством интуиции добывать полезную информацию.

Мы выбираем, на что обратить внимание

Я чувствую, что в каждом осуществляемом нами выборе - даже в случае выбора, идти ли нам по Шестой авеню или по Пятой,- заключается наше решение о том, с чем мы встретимся. Мы также принимаем решение о том, на что мы обратим внимание. Некоторые обращают внимание на интересных или привлекательных людей на улице, другие - на помойки. В большинстве случаев это бессознательный выбор. Где мы действительно используем свой сознательный разум как инструмент, так это в наблюдении над своими выборами. Если мы заметим, что видим только негативное, то мы можем обратить внимание на это предубеждение и искать хорошее.

Вы являетесь активным участником в сотворении вашей реальности

В известном смысле мы творим всегда. Хотя мы не можем по заказу получить желаемые знаки, мы можем выбрать, что они будут значить для нас. Возвращаясь к моему предыдущему примеру, я полагаю, что могу велеть себе замечать слово "Диана" во всем, что я увижу. Но тогда цель упражнения - увидеть слово "Диана". Если я хочу, чтобы нечто было предсказано, то цель упражнения - обучить мое подсознание отбирать то, что может иметь отношение к будущему.

11. ВСПОМИНАЕМ, КАК НАДО ПРИТВОРЯТЬСЯ

Дополнительные рассуждения

Эта книга скорее практическая, чем теоретическая. Однако это важная глава, помогающая вам обрести доверие к своей интуиции. Если вы не готовы доверять ей, то вы можете захотеть более пространно поразмышлять об изложенных здесь идеях. В главе 30 мы более подробно исследуем некоторые основные приложения, которые имеет интуиция для нашего понимания самих себя и окружающего нас мира.

Не верьте мне на слово

Все (все!), на что вы обращаете внимание, имеет значение. Иными словами, существует причина, по которой вы обращаете внимание именно на это, а не на другое. Вся хитрость состоит в том, чтобы знать, на какой вопрос вы получаете ответ.

Большинству людей исключительно трудно поверить в то, что все, на что они обращают внимание, является значимым. Если у вас есть проблемы с принятием этой концепции, то сделайте вид, что вы в нее верите, и ищите смысл подаваемых вам знаков. Говоря это, я понимаю, что у многих людей есть трудности с притворством, поэтому в следующей главе мы попрактикуемся в этом и поймем, что можно найти полезного в детской игре.

Интуиция - это детская игра в буквальном смысле этого слова

Важным шагом в развитии вашей интуитивной осведомленности является навык принимать экстрасенсорные впечатления. Опора на интуицию означает действие без оглядки на логику, здравый смысл и чувственный опыт. Это непросто, но вы можете делать это, притворяясь. Если вы сделаете вид, что все имеет смысл, и будете искать приложение этого смысла, то вы отсеете то, что осмыслено для вас (о чем говорят эти знаки), от того, что бессмысленно.

Но первый шаг - это сделать вид, что мой взгляд на бутылку, стоящую на столе рядом с компьютером, что-то значит. Затем я ищу это значение или, как интуит, позволяю ему прийти ко мне. Я не беспокоюсь, если оно в данный момент кажется бессмысленным - это часто бывает с символами.

Проблема состоит в том, что мы используем те же самые критерии для интерпретации символов и интуитивной информации, что и для проверки действия лекарства на вирус в лаборатории. Но мы не можем так поступать. Интуитивная информация не может воспроизводиться в некотором контролируемом эксперименте, как не могут точь-в-точь повторяться сны ночь за ночью. Однако это не значит, что разные сны не несут одной и той же информации, не повторяют, раз за разом то же самое сообщение и в них не кроется тот же самый смысл. Вам может присниться что-то, что не будет иметь для вас смысла в настоящий момент. Однако по прошествии некоторого времени, когда вы снова вернетесь к этому сну и припомните его, смысл может стать очевидным.

Еще раз: самое важное заключается в том, чтобы фиксировать значимые для вас элементы вашего окружения посредством совершения выбора. Например, вы можете сказать себе: "На этой неделе моими символами будут все цветы, которые я увижу" - и прочитать в своем блокноте по интуиции: "На Седьмой авеню я видел розовый цветок, а затем на Шестой - желтый".

Один и тот же объект, замеченный двумя людьми, может означать совершенно разные вещи. Кошка, например, не будет означать одно и то же для всех. Для того, кто любит кошек, она может быть знаком дружбы или привязанности. Для того, кто не любит, - знаком неудачи, невезенья.

Вы должны позволить смыслу символов прийти к вам, и это может потребовать времени. Это также требует открытого сознания, даже если сначала вы должны делать вид, что символы являются значимыми. Позвольте вещам быть осмысленными, и они станут осмысленными.

Упражнение 11

РУБАШКА, КОТОРУЮ ВЫ НОСИТЕ

Сделайте вид, что цвет рубашки или блузы, которую вы носите, является ответом на вопрос, поставленный для этого упражнения.

Опишите этот цвет, любые воспоминания, которые с ним связаны, что он значит для вас в данный момент, как ваше восприятие этого цвета менялось в течение данного упражнения. Не забудьте использовать ваш блокнот по интуиции. Посмотрите теперь на следующую страницу и прочитайте вопрос. Проверьте ваш ответ.

(Ответ к "упражнению 11". Вопрос, на который вы отвечали: "Как я изменюсь от чтения этой книги?")

Ответ одного из слушателей

Вот что написала молодая женщина лет тридцати: "Нечто среднее между зеленью воды и голубизной неба ясного дня. Я вспоминаю, как ребенком лежала на траве в саду своей бабушки, смотрела на этот цвет и видела, как надо мной движется небо. Я тогда мечтала, что сбудутся все мои желания. Они выходили из-за розового куста, который я могла видеть, если поворачивала голову. Голубой цвет я видела из своего окна над большим оранжевым зданием, загораживающим мне вид на город. Я помню, как чистый голубой цвет контрастировал с коричнево-оранжевым цветом моей комнаты. В нем было безопасно, но я также чувствовала, что поглощена им, и страстно желала свободы голубого.

Сейчас я замечаю зеленый оттенок. Он напоминает мне морское стекло. Я любила искать его на берегу. Я помню, как однажды нашла осколок пивной бутылки - он показался мне драгоценным и волшебным.

Сейчас цвет моей блузы выглядит спокойным, но приятным. Я замечаю в нем больше силы, чем когда я приступала к этому упражнению".

В этих интуитивных впечатлениях очень сильно чувствуется ностальгия. Я бы сказала, что развитие интуиции с большой вероятностью поможет этой женщине войти в контакт с утраченной частью своего детства.

Интуиция в действии

ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ ОДНОЙ ИЗ СЛУШАТЕЛЬНИЦ

"Я работала с младенцем, родившимся семимесячным. Он был таким крошечным, весил всего 1200 грамм. Через два дня младенец нуждался не в меньшем количестве кислорода (как мы ожидали), а в большем. Его потребность в кислороде постоянно росла, и доктора долго обсуждали, что служит причиной такого угрожающего состояния.

У меня было чувство (физическое чувство), что младенец нуждается в большей дыхательной трубке. Ситуация продолжала ухудшаться, и я рассказала о том, что я чувствую. Доктор ответил, что это маловероятно, а риск кровотечения в легких перевешивает ничтожный шанс того, что я права. Я продолжала испытывать это чувство и настаивала. На пятый день, когда младенец выглядел так, словно умрет в любом случае, ему поменяли дыхательную трубку - и он немедленно начал поправляться.

Другой ребенок родился до срока, но весил 1800 грамм и был вполне приличных размеров. У него была болезнь легких, и он нуждался в кислороде - причем все больше и больше. Мы начали беспокоиться, поскольку это было нехарактерно для малыша таких размеров и такого уровня развития.

В один из дней я была приставлена смотреть за ним. После этого ночью мне приснилось, что у младенца разбито сердце. Во сне я сказала ему: "Глупыш, у тебя больные легкие, а не сердце". Однако сон не забылся.

В тот день мне было поручено смотреть за другим ребенком. Сон побудил меня осознать, что тот младенец не имел постоянной сиделки. Я поговорила с другими сестрами, и мы решили, что с ним будет работать только одна из нас, чтобы он мог чувствовать себя любимым. После этого младенец быстро поправился, а сиделка, ухаживавшая за ним, буквально влюбилась в него.

Когда ребенок выписывался домой, его отец извинился, что не принес нам подарки. Он объяснил, что у семьи не было такой возможности - когда его жена была беременна него случился тяжелый сердечный приступ. Ему было всего 34 года, и он недавно потерял работу. Они уже имели одного ребенка и подумывали избавиться от этого, но потом решили сохранить его, невзирая на финансовые трудности.

По мне бегали мурашки, пока он рассказывал эту историю, - она в точности соответствовала моему сну о младенце с разбитым сердцем".

Почему дети притворяются

Детям нетрудно притворяться. Будучи детьми, мы знаем очень мало о мире вокруг нас и играем, чтобы экспериментировать со знанием. Нам легко что-либо вообразить. Мы наслаждаемся игрой.

Мой трехлетний сын уверен, что, для того чтобы стать мужчиной, надо иметь меч и убивать плохих парней, а также готовить на своей воображаемой кухне угощения для коллекции змей. Он собирается жениться на Фэй Рэй (которая покорила Кинг-Конга), на Дюймовочке, на знакомой девушке Берри (у нее на спине красуется огромный татуированный дракон), и, конечно же, на мне. Все эти вещи для него очень конкретны, но они будут изменяться, пока он растет и знакомится с новой информацией.

Когда мы становимся старше и "созреваем", многие из нас теряют эту важную способность - притворяться,- ввиду непреодолимого социального давления, заставляющего быть логичным и благоразумным. Даже маленьких детей поощряют "не выдумывать". Более того, наша способность притворяться и творить в большой степени замещается технологией (типа видео, телевидения и рекламы), которая дает пищу нашим мозгам.

Все это очень плохо, потому что притворство выполняет несколько полезных функций. Когда мы увлечены, к примеру, футболом или шахматами, мы делаем вид, что забить гол или объявить мат королю противника - важное дело. Притворство также является ценной способностью при обучении новому навыку. Прежде чем учиться чему-нибудь, полезно сделать вид, что мы уже приобрели этот навык. При обучении иностранному языку, к примеру, полезно сделать вид, что он - ваш родной.

Даже современная наука основана на притворстве. Физики и химики делают вид, что вещество состоит из атомов. Математики делают вид, что сумма углов треугольника равна 180 градусов. Примечательно, что, начав с того, что может быть названо: предположим, что современная наука действительно может понять и даже управлять реальностью.

Наконец, мы должны отметить, что притворство часто предшествует вере. Действительно, притворство часто порождает веру, и не успеваем мы оглянуться, как оказывается, что нам уже больше нет нужды притворяться.

Интуитивная информация часто кажется бессмысленной, поэтому мы должны притвориться, будто она имеет смысл

Пока мы настаиваем на том, что наше восприятие мира имеет смысл, мы будем лишать себя ценных интуитивных данных. Требование нашего общества быть "реалистичными" отсекает нас от значительной части реальности. Притворство и воображение - это важные навыки, культивируя которые вы приобретаете контроль над своей интуицией.

"Упражнение 12" поможет вам снова связаться с той частью вашего "Я", с которой вы не общались с детства. Как обычно, вам понадобится ручка, ваш блокнот по интуиции и магнитофон.

Доверяйте себе

Ваше интуитивное восприятие в этом упражнении будет естественным продолжением "упражнения 11". Инструкция излагается ниже. Я говорю об этом сейчас, чтобы вы могли не отвлекаться, когда начнете выполнять упражнение.

Прочитайте следующие указания раз или два. А затем забудьте их. Поверьте, ваше подсознание сохранит то, что вам понадобится знать для этого упражнения. Вам нет необходимости каждый раз вспоминать этот список; мы будем проходить эти положения много раз на протяжении всей книги.

- **Интуитивное восприятие не означает выполнения теста - так что не беспокойтесь о том, будут ли ваши впечатления "правильными" или "неправильными".** Большинство людей хотят использовать интуицию для немедленного получения "правильного ответа". Помните, что интуиция - это процесс сбора информации, с помощью которого вы приобретаете средства для формулировки некоторой версии или некоторого приближения к "истине".
- **Доверяйте своей интуиции.** Не пытайтесь "угадать" ответ. Просто позвольте себе обращать внимание на образы, или символы, или другие впечатления, которые подсказывает интуиция по поводу вопроса.
- **Впечатления, которые вы получаете, не обязательно должны иметь для вас смысл.** Они даже могут выглядеть как противоречивые. Это нормально - особенно если вы отвечаете на вопрос, о котором знаете мало или вообще ничего. Имейте в виду, что когда кто-то другой спрашивает вас о чем-нибудь, вы можете на сознательном уровне ничего не знать об этом. Более того, многие вещи проникают в ваше сознание в виде символов, они могут быть изложены на внутреннем языке, так что будьте осторожны и просто записывайте вашу информацию,
- **Интуиция - это естественное чувство, так что вы не должны пытаться получить впечатления.** Вы не можете больше перестать быть интуитом с этого момента, как вы не можете перестать слышать звуки вокруг вас. Просто позвольте себе отмечать, что пришло к вам в ответ на вопрос.
- **Идея состоит в том, чтобы совершать ошибки!** Если вы не хотите совершать ошибки, то не достигнете возможности использовать свою интуицию. По мере накопления опыта вы поймете, что интуиция не совершает ошибок. Но это не значит, что вы не совершаете ошибок в интерпретации интуитивной информации.
- **Короче, записывайте все - даже впечатления, которые кажутся вам помехой.**
- **Если вы чувствуете, что не получаете интуитивного ответа, придумайте что-нибудь!** Я говорю серьезно. Вы будете удивлены, насколько точными могут быть ваши "догадки".

ПО ЯБЛОКУ В ДЕНЬ

Когда вы прочтете эти строки, я хочу, чтобы вы позволили яблоку появиться на середине страницы. Не "пытайтесь". Вам ничего не нужно "делать". Просто позвольте образу появиться. Если появится другой образ, притворитесь, будто вы видите яблоко. Правильно, придумайте его!

Обратите внимание, когда вы в первый раз увидели яблоко. Обратите внимание на его запах. Насколько тяжелей оно делает книгу, которую вы держите. Обратите внимание на его цвет. Позвольте себе воспринимать его размеры.

Сейчас позвольте появиться другому яблоку - позади первого. Опять, если вы не можете увидеть яблоки, сделайте вид, будто можете. Придумайте их.

А теперь, какое яблоко больше - первое или второе?

Когда вы примете решение по этому поводу, посмотрите на следующую страницу - там вы найдете вопрос, интуитивный ответ на который вы дали. Не забудьте использовать ваш блокнот по интуиции.

(Ответ к "упражнению 12". Вопрос, на который вы отвечали: "Какой завтра будет цена на золото на Нью-йоркской бирже?")

Если второе яблоко будет больше первого, то цена возрастет.

Если меньше - упадет.

Если оно будет таким же, то цена не изменится.

Чтобы проверить, достигла ли ваша интуиция цели, проверьте цены на золото в финансовом отделе завтрашней газеты.

Вы можете "вслепую" проделать это упражнение со своими друзьями. Произвольно выберите знаки, которые будут обозначать "да" или "нет", а затем позвольте им задать вам вопросы. Это хорошее упражнение для поддержания контакта со своим интуитивным стилем.)

Ответ одного из слушателей

Как всегда, не продолжайте чтения до тех пор, пока вы не сделали это упражнение. Ниже приводится ответ одного из слушателей:

"Я вижу небольшое желтое яблоко с маленькими черными пятнышками. Эти пятнышки не являются недостатками, каким-то образом они внушают симпатию. Я не ощущаю аромата, но я чувствую, что у меня в руке хорошее яблоко. Оно легкое, но драгоценное. Временами оно сморщивается, но после небольшого усилия воображения возвращается к своей первоначальной красоте.

Мое второе яблоко красное, большое, отчетливое. Его аромат напоминает мне запах цветущих яблонь. Исходящая от него энергия волнует меня. Я чувствую, что счастлив".

Между прочим, он был прав.

Драматическую иллюстрацию силы этой техники для предсказания финансового рынка вы видели в изложенной в пятой главе истории "Интуиция в действии". Вы также могли припомнить высказывание миллиардера Джорджа Сороса, процитированное во второй главе.

Полезные советы

Интуитивное озарение часто дает вам один и тот же ответ разными способами. Второе яблоко было больше, в отличие от первого оно имело аромат, было ощущение счастья. Все эти признаки для слушателя означали ясное

Многие слушатели спрашивают: "Почему мне нужна метафора? Почему я не могу просто и непосредственно получить информацию об интересующем меня объекте или человеке?" Ответ состоит в том, что, когда люди или вопросы важны для нас, наши эмоции могут мешать. Например, вопрос: "Какое яблоко больше, первое или второе?" вызывает меньше эмоций, чем вопрос: "Какова будет завтра цена на золото?" Яблоко - это безобидный заменитель, с которым мы можем легче осуществлять чисто интуитивные манипуляции.

Если вы все еще настроены скептически

Интерпретация

Вот как сам слушатель расшифровал свое восприятие: "Я не думаю, что эта догадка так уж нуждается в интерпретации. Я был удивлен, когда получил желтое яблоко, "легкое, но драгоценное"! Я бы сказал, что цена на золото сегодня возрастет".

Возможно, вы спросили себя: "Если интуиция отличается от догадки, то почему это упражнение вообще должно работать?" Ответ связан с вашим подсознанием и его направленностью на сбор подсказок из окружающей вас среды. Вы дали подсознанию подсказку, когда взяли эту книгу. Если вы верите в интуицию, то, вероятно, дали своему подсознанию намек, что вы собираетесь разрешить себе действовать интуитивно, и, делая это, подготовились использовать помощь интуиции.

Если вы не верите в интуицию, то у вас есть две возможности: или вы позволите интуиции показать себя, или вы решите удостовериться, что она не работает.

Если вы попадаете во вторую категорию, то это упражнение для вас, вероятно, не так полезно, как для тех, кто попал в первую. Сделайте сознательный выбор, чтобы дать интуиции шанс.

Я вспоминаю семинар по интуиции, который вела в Калифорнии. Одна женщина решила посетить его, убедив и своего мужа пойти вместе с ней, хотя он и "не верил" в интуицию, и не был заинтересован в ее развитии.

Не было ничего удивительного в том, что в первый вечер этот мужчина показал себя как очень трудный слушатель (такое впечатление, что в каждой группе должен быть, по меньшей мере, один большой скептик - чтобы сделать занятия более интересными). Мы выполняли упражнение, в котором предсказывали победителей на бегах, и он сделал его плохо, убедив себя, что тренировка интуиции не заслуживает его внимания. Длинным рассуждением о теории вероятностей и случайных удачах он дискредитировал многих других слушателей, выполнивших это упражнение хорошо.

На следующий день мы выполняли упражнением, в котором нужно было дать подробное жизнеописание какого-либо человека, которого никто не знал. Слушатель-скептик очень сильно сопротивлялся, и я подтолкнула его к придумыванию ответа. К своему удивлению, он сделал это.

Очевидно, вы догадались, что произошло далее. Он описал жизнь другого человека с такой точностью, что назвал марку машины его отца и школу, которую тот окончил.

Он пропустил следующее занятие моей группы, и я спросила его жену, почему он отсутствует. Она сказала мне, что он был напуган точностью своего восприятия. Он поверил в интуицию, но теперь он не считает, что получать информацию таким способом - это правильно.

Я попросила ее, чтобы она намекнула ему: он постоянно получал и использовал такую информацию; просто он не осознавал, что так поступает. Не будет ли лучше, посоветовала я ей риторически спросить у него, быть в курсе той информации, на которую он опирается, принимая решения, чтобы делать это более продуктивно?

Видимо, такой призыв достиг его разума, и он вернулся, чтобы закончить курс. Мне хочется верить, что он не только тренировал свою интуицию, но и изменился как человек, осознав, как глубоко он реагирует на людей своего окружения и на само окружение.

Когда вы делаете упражнения из этой книги, представление о том, что вы сознательно позволяете себе использовать интуицию, становится яснее для вашего подсознания, и результаты улучшатся.

Даже если вы все еще сомневаетесь в силе своей интуиции, то, возможно, породите в этом упражнении некоторую информацию, которая будет точной. Посмотрите на нее и попытайтесь приложить ее к нашему вопросу. Делая это, вы можете заметить, что знаете больше, чем думали.

Упражнение 13

ХАЛТУРА

Когда вы оторвете глаза от этой книги, запишите свои впечатления в ответ на каждый из следующих вопросов:

- Что вы видите?
- Что вы слышите?
- Какой вкус вы ощущаете?
- Какой запах вы ощущаете?
- Что вы чувствуете?
- Что проходит через ваше сознание?

Соберите свои впечатления - они составляют ответ на вопрос, сформулированный на следующей странице. Как всегда, не забудьте использовать свой блокнот по интуиции.

(Ответ на "упражнение 13": вы отвечали на свой второй вопрос.)

Ответ одного из слушателей

Вот догадка одного из слушателей (он не знал, на какой вопрос он дает ответ):

"Компьютер, шум изнутри. Шум работы. Я думаю, из ресторана. Небольшой кусочек горечи, окруженной вкусом чего-то хорошего. Я чувствую беспокойство в грудной клетке, но комфорт в своем окружении. Запах хороший, запах прохлады, но в то же время немного раздражающий. Я надеюсь, что не вопрос о моей любви. Я чувствую себя немного грустным. Я думаю о своей матери и о городе, в котором она выросла, там до сих пор живут ее родители и там я в детстве проводил летние каникулы".

Вот как он интерпретировал то, что представил себе, когда понял, что его вопрос был: "Поженемся ли мы с моей девушкой?"

"Здесь много противоречивых образов. Стоит ли жертвовать комфортом ради раздражения?" Шум работы - это реальность для нас обоих. Мы так много работаем, что у нас нет времени друг для друга. Родители моей матери счастливо женаты уже полвека. Это то, чего я хочу, так же как и чувства семьи, которое у меня было в детстве.

Если я должен дать ответ "да" или "нет", то я думаю, что это скорее "нет". Я бы хотел, чтобы ответ был "да", так как я думаю, что должен проводить больше времени со своей девушкой и контролировать уровень раздражения, который повысился за последние несколько месяцев. Это и есть "небольшой кусочек горечи", но "окруженный вкусом чего-то хорошего". Ответ по-прежнему может быть "нет", но я хочу дать ему бой".

Всегда помните, что надо искать возможности и альтернативные сценарии в подсказках вашей интуиции. Жизнь редко бывает черной или белой.

В конце концов, однако, ему просто надоели пытки. Поэтому, чтобы развлечь себя (как и муж той женщины на моем семинаре) и думая, что он тем самым ускорит свою казнь, герой притворился, что сознался. "Они в подвале церкви", - солгал он, с удовольствием воображая, как немцы штурмуют, пустую церковь в тщетных попытках найти его товарищей.

Он был удивлен, когда через несколько часов немцы, вместо того чтобы расстрелять его, объявили, что он свободен! Видимо, он невольно назвал в точности то место, где прятались его соратники.

Для Сартра мораль этой истории, несомненно, состоит в существовании чего-то вроде космического юмора и в экзистенциальных неудачах человеческих существ. На более глубоком уровне, чем, возможно, это предполагал автор, эта история является выразительной иллюстрацией, истины: мы непреднамеренно говорим правду когда "выдумываем" что-либо.

Остерегайтесь силы притворства

Возможно, нам - взрослым людям - легко отмахнуться от утверждений, которые "просто придуманы". Однако моей любимой иллюстрацией силы "просто придуманного" является прекрасный рассказ Жан-Поля Сартра. Рассказчик, борец французского Сопротивления во время Второй мировой войны, ретроспективно описывает суровое испытание. Он был схвачен немцами, они хотели, чтобы он выдал своих товарищей, и пытали его в течение недели. Как патриот, он держался мужественно и стоически переносил нечеловеческую боль, не проронив ни слова.

12. НЕ СТРАШНО ЛИ ПОЛАГАТЬСЯ НА ИНТУИЦИЮ

Сознательное использование интуиции требует мужества

Иногда многословно говорят, что вы должны "учиться доверять" интуиции. Мы часто слышим, как люди советуют другим "доверять своему внутреннему чувству" или "доверять своим предчувствиям". Однако использование интуиции требует больше чем доверия, потому что иногда вы не получаете обратной связи месяцами или даже годами, пока кто-либо заинтересованный не позвонит вам и не скажет: "Эй, да ты был прав!"

Интуиция должна бороться с нашими предрассудками по поводу того, как устроен мир, с нашей склонностью к "логике" чрезмерной опорой на "здравый смысл".

Вот список наиболее распространенных способов, с помощью которых люди отделяются от справедливых подсказок интуиции:

- Это не имеет смысла.

- Это нелогично.
- Я просто придумал это.
- Просто невозможно достоверно знать то, что случится в будущем.
- Это не может быть правильным.
- Это нереально.
- Это глупо.

От скольких таких выражений вы должны избавиться в своем мышлении?!

Интуиция в действии

ЭПИЗОД ИЗ ЖИЗНИ ОДНОГО ИЗ СЛУШАТЕЛЕЙ

"Прежде чем лечь в госпиталь в связи с предстоящей операцией бедра, я провел собрание с менеджерами своей компании. В течение многих лет мы использовали интуитивные методы Лауры на наших стратегических собраниях. Все мы только что положили на стол свои вопросы и записывали свои впечатления, как вдруг у меня возникло сильное чувство, что это собрание может стать для меня последним. Я положил руки на стол, спрятал в них лицо и перестал писать. Несколько человек, заметив, что я испытываю дискомфорт, также перестали писать. У нас были одинаковые интуитивные предчувствия.

Мой партнер признался, что почувствовал: мое сердце остановится во время операции, однако был уверен, что в нем говорил просто страх, а не интуиция, поэтому он не стал об этом говорить. Вечером того же дня я позвонил Лауре. Она сказала мне, что видела сердце, содержащее больше крови, чем надо. Я уже собирался отменить операцию, когда Лаура предложила мне поделиться своими предчувствиями с врачами (это ее обычный совет, если дело касается медицины). Врач согласился установить монитор прямо в сердце, хотя эта процедура и болезненна - ее надо выполнять, пока пациент в сознании.

Во время операции мое сердце начало барахлить, что немедленно было обнаружено монитором. Видимо, лекарства во время операции были введены слишком быстро, что привело к увеличению нагрузки на сердце. Позднее врач сказал мне, что если бы монитор не зафиксировал этого сразу же, сердце, вероятно, не выдержало бы и остановилось. Потребовалось бы снова его запускать - а эта процедура не всегда приводит к успеху. Врач, наверное, никогда бы об этом не сказал, не будь он другом семьи.

Хотя я лечусь у прекрасных врачей, которым доверяю, но никогда больше не буду оставлять без внимания подсказки интуиции о самом себе. Они часть информации, которую я использую всегда и везде".

Учитесь не спешить с решением

В течение некоторого времени я готовила вас к признанию важности быть открытым своим интуитивным впечатлениям. Вы можете чувствовать себя некомфортно и даже глупо, получая и высказывая вслух интуитивные впечатления, в то время как ваш логический разум говорит, что вы не можете ничего знать о том, о чем у вас нет никакой информации.

Вы можете слышать нашептывание внутреннего голоса: "Это не имеет смысла". Не игнорируйте этот голос, зафиксируйте его, а затем двигайтесь дальше. Принимайте все свои впечатления.

Важно, чтобы вы стали осознавать, как ваш логический разум склонен к цензуре интуитивных впечатлений. Обычно это происходит путем навешивания на них ярлыков "помех", "проекций" или просто "воображения". Такие ярлыки - приговор, результат попыток вашего логического разума утвердить себя, когда он вынужден работать без информации.

В этом упражнении записывайте все свои впечатления:

- Если вы не можете выбросить из головы букву Г, потому что она продолжает навязчиво досаждать вам, пока вы ожидаете "подлинных" впечатлений,- скажите об этом.
- Если вы не можете прислушаться к себе, потому что внизу сигналит машина,- скажите об этом.
- Если вы чувствуете судорогу в левой ступне, когда вы говорите,- скажите об этом.
- Если вам ничего не приходит в голову, потому что вы продолжаете думать о надвигающемся аврале на работе, - скажите об этом.

Все эти впечатления настоящие. Записывайте все, о чем думаете, что чувствуете, ощущаете или вспоминаете, когда вы получаете впечатления в ответ на вопрос, - *все!*

Упражнение 14

УЧИТЕСЬ ДОВЕРЯТЬ

На следующей странице содержится вопрос, сформулированный для этого упражнения. Не смотрите туда до тех пор, пока не закончите упражнения. Вместо этого я хочу, чтобы вы притворились, будто уже знаете ответ, пока будете использовать все свои чувства для его подтверждения. Когда вы будете читать оставшуюся часть этого упражнения, притворитесь, что ваши чувства уже исследуют ответ на вопрос, заданный на следующей странице.

Вы не должны делать никаких сознательных усилий. Вы даже не должны думать об этом. Просто притворитесь, что, когда вы читаете эти строки, ваши чувства получают информацию, которая вам нужна для ответа на вопрос.

Идея состоит не в том, чтобы догадаться, каким будет вопрос или ответ. Вам нужны фрагменты информации, которые, будучи соединенными, станут для вас осмысленными и опишут в общих чертах ответ. Эти фрагменты не обязательно должны иметь смысл, так же как не должны укладываться в какую-либо логическую структуру. В конце концов, вы даже не знаете, о чем идет речь.

Не так ли?

А теперь, когда вы притворились, что можете воспринять вопрос всеми своими чувствами, притворитесь также, что все, о чем вы думаете, что воспринимаете, видите, чувствуете, слышите, все запахи и вкусовые ощущения, любые другие образы,- все это является фрагментом информации, полезной для ответа на вопрос. Начините фиксировать все свои впечатления - или на бумаге, или на магнитофон.

Сделайте глубокий вдох и заметьте, какой запах вы чувствуете. Что вы слышите. Что воображаете.

Позвольте себе заметить, что вы сейчас чувствуете - каковы ваши эмоции, и какие воспоминания они вызывают.

Запишите все эти впечатления.

Притворитесь, что вы находитесь в другом месте. Где вы? Что вы делаете? Кого видите вокруг себя? Что происходит поблизости?

Теперь позвольте себе обратить внимание на что-нибудь еще. Пусть ваши чувства живут собственной жизнью, и позвольте себе замечать их. Вы можете чувствовать вкус того, что вы видите, и слышать запах чего-либо. Дайте всем своим чувствам свободу взаимодействовать и творить и обратите внимание, какие эмоции переживаете прямо сейчас.

А теперь посмотрите на следующую страницу и прочтите вопрос, для ответа на который вы собирали информацию. Не забудьте использовать свой блокнот по интуиции.

(Ответ к "упражнению 14": вы отвечали на свой первый вопрос.)

Адвокат дьявола

Вы знаете, я пытался записать все свои ощущения, как вы просили, но я был полностью заблокирован и испытывал беспокойство во время этого упражнения! Я просто не мог войти в контакт со своей интуицией.

Нет! Вы только *полагаете*, что были заблокированы. Вполне вероятно, что само чувство блокированности было вашим интуитивным ответом на вопрос! Если вы все еще ощущаете "помехи", сделайте их частью процесса. Предположим, вас преследует воображаемый рекламный ролик, когда вы пытаетесь интуитивно ответить на определенный вопрос. Сделайте этот ролик частью своего ответа на вопрос. В крайнем случае, притворитесь, что ролик - это и есть ответ.

Это обычные впечатления слушателей, начинающих тренировку своей интуиции. Поэтому вы можете решить, что невозможно сопротивляться привычке навешивать ярлыки на интуитивные впечатления (т.е. отделяться от них). Это не так! Иными словами, **тщательно отмечайте свои впечатления по мере их проговаривания**. Разделите их на три категории:

- * "настоящие" интуитивные впечатления,
- * "воображаемые" интуитивные впечатления,
- * "помехи".

С помощью обратной связи - ее дадут вам упражнения из этой книги - вы поймете, какие из них действительно являются точным "попаданием", а какие - нет.

Замечания о прогрессе, которого вы можете ожидать

Приобретение сознательного контроля над своей интуицией подобно обучению езде на велосипеде - оно требует некоторой практики, прежде чем вы приобретете снооровку. Но как только это произойдет, использовать приобретенный навык станет совсем нетрудно.

Я говорю это, потому что некоторые читатели сейчас испытывают разочарование. Не ждите, что каждое упражнение пройдет гладко. Вы настраиваете инструмент - свою интуицию - и вы должны ожидать нескольких фальшивых нот. Все они являются частью процесса.

13. ИНТУИЦИЯ - ЭТО ЗНАНИЕ БЕЗ ЗНАНИЯ О ТОМ, КАК ВЫ ЗНАЕТЕ

Что мы подразумеваем под интуицией?

Мы уже много говорили об интуиции, не определяя точно, что это такое. Важно сделать это сейчас, потому что интуицией называют очень многое.

Например, слово "интуитивный" часто используется как синоним "пророческого", "бессознательного" или "инстинктивного". Эти три слова имеют различные значения и коннотации. В наши дни термин "интуиция" часто используется для обозначения "легкопонижаемого" - например, инженеры говорят об "интуитивном интерфейсе" компьютера.

Интуиция в действии

ЭПИЗОД ИЗ МОЕЙ ЖИЗНИ

Я помню, как много лет назад ко мне для лечения привезли пятилетнюю девочку. У Сары был энцефалит: в два года она заболела и с тех пор находилась в кататонической коме. Когда ее привезли ко мне, она была словно одеревеневшая и ни на что не реагировала. Ее руки и челюсти были так плотно сжаты, что я подумала, будто она ничего не чувствует. Ее кормили через трубку, вставленную прямо в желудок. Единственное, что девочка делала без посторонней помощи, было дыхание.

Я помню, как мать положила Сару ко мне на кушетку для "лечения", и я подумала: "Я не могу ничего сделать для этой девочки". Я была так тронута видом ребенка и преданной матери, что не знала, было ли это ощущение опасением или проявлением интуиции.

Причина, по которой мать привезла девочку ко мне именно сейчас, состояла в том, что врачи настаивали на ее помещении в специальную клинику - поскольку все равно она не могла ничего "узнавать или чувствовать". Мать хотела сделать самую последнюю попытку, прежде чем решиться на такой шаг.

Как обычно, я сообщила матери, что мое "лечение" часто не помогает. Мнение врачей и ее собственный здравый смысл были важнейшими компонентами, в принятии любого решения. Затем, без особых надежд, я начала "лечение".

Пока я работала, у меня в голове возникали ужасные картины - окровавленное лицо мужчины, затем окровавленное лицо ребенка, сначала они появлялись попеременно, а затем перемешались друг с другом. Своим внутренним взором я пыталась заставить отдалиться лицо мужчины и ясно увидеть лицо ребенка. Я чувствовала, что девочка хочет последовать за мужчиной, и мысленно просила ее остаться со мной и с матерью. Пока я занималась "лечением", я чувствовала, что девочка поправится, но когда открыла глаза и увидела перед собой неподвижное лицо, поняла, что ошибалась.

Несколько дней спустя мать Сары позвонила мне и сказала, что девочка начала облизывать губы. Это показалось мне очень небольшим улучшением, но мать была в приподнятом настроении и хотела, чтобы я еще поработала с ее дочерью. Она действительно верила, что ее ребенку станет лучше, и я, хотя и не хотела ободрять ее нереалистичными ожиданиями, чувствовала, что еще несколько сеансов могли бы подтолкнуть ее принять решение и поступить так, как советовали врачи - поместить ребенка в специальную клинику.

Я продолжала работать с Сарой еженедельно, и ее состояние продолжало улучшаться. Было удивительно видеть это - не только потому, что я думала, будто ситуация безнадежна, но и из-за того, как она поправлялась. Сара проходила обычный путь развития младенца и маленького ребенка, но очень быстрыми темпами - казалось, что обычную видеопленку поставили на ускоренное воспроизведение. Девочка училась издавать звуки, потом произносить слова, а затем и предложения, она училась перекачиваться с места на место, затем сидеть, ползать и, наконец, ходить.

Когда мы были знакомы уже около шести месяцев, я спросила, где сейчас отец девочки. Мать ответила, что он умер - ему выстрелили в голову, когда Саре было полтора года.

Я до сих пор иногда встречаю эту прелестную девочку. Она ходит в школу и чувствует себя хорошо. Хотела бы я знать, действительно ли девочка чувствовала, как именно умер ее отец, и каким-то образом воспроизводила его смерть в своем собственном теле, или же это было простым совпадением. Я рада, что не пошла на поводу своей первой "интуиции" - тогда бы Сара никогда не поправилась.

Интуиция - это ваше шестое чувство

Вы используете пять своих основных чувств - осязание, зрение, обоняние, слух, вкус - для сбора информации об окружающем вас мире. Когда вы держите в руках эту книгу и читаете ее, вы получаете информацию от своих органов чувств. Например, вы чувствуете вес книги, слышите, как шелестят страницы, когда вы их переворачиваете. Ваши глаза улавливают свет, отраженный от страницы. Он проходит через хрусталик и стимулирует рецепторы, которые, в свою очередь, передают сообщение по оптическому нерву в мозг.

Интуиция воспринимает мир без опоры на органы чувств" - в этом состоит ее ключевое отличие. Интуиция - "это не что иное, как процесс сбора информации, который не опирается на ваши органы чувств, память, опыт, переживания или любые другие психические процессы, хотя она и опирается на них при интерпретации этой информации.

Определение интуиции

Мы кратко определим интуицию следующим образом: *Интуиция- это нелинейный, неэмпирический процесс сбора и интерпретации информации в ответ на вопросы.*

Это определение трудно переварить, поэтому рассмотрим его шаг за шагом - тогда мы поймем, что оно означает.

Во-первых, интуиция - это нелинейный процесс.

Дедукция - один из видов рассуждения в формальной логике - начинается с посылок и информации, на основе которых делаются заключения и выводы. Интуиция, напротив, не развивается как последовательность "логических" шагов. Она не использует рассуждение, да и не нуждается в нем. Интуиция просто знает. Немедленно. Там, где разум совершает последовательные шаги, интуиция действует подобно вспышке. Интуиция дает моментальную картину реальности по частицам и кусочкам, обычно в виде символов. Эти символы должны быть проинтерпретированы и соединены в связную картину.

Интуиция в действии

ЭПИЗОД ИЗ ЖИЗНИ ОДНОГО ИЗ СЛУШАТЕЛЕЙ

"Однажды я обдумывал, не купить ли мне компанию, которую преследовали неудачи. Меня заинтересовала не ее продукция, а технология, хотя я не имел детального представления о том, что бы я мог с ней сделать. Я виделся с Лаурой несколько лет назад; тогда мы говорили о том, будет ли продана компания, в которой я тогда работал. Она подтвердила, что компания будет продана, и сказала кому. Она также сказала мне, кого уволят, а кого нет и почему. Она детально описала цели покупателя и его политику принятия решений, а также стратегию моего поведения. Используя эту информацию, я не потерял работу, хотя позже, как и было предсказано, предпочел уйти.

Лаура заставила меня сделать подробные записи нашего сеанса. В последующие несколько лет я время от времени просматривал их. Она точно предсказала события в компании и моей жизни, прежде чем они случались.

Во второй раз я пришел к Лауре с конкретными вопросами. Вдвоем мы составили для компании план деловых мероприятий, которого я затем придерживался и который был очень успешным. Лаура предвидела проблемы в рр.к- продукта. Она дала ценные советы по улучшению продукта, который еще не был задуман! С ее помощью мы также определили конкурентов, которые пока даже не присутствовали на рынке,- но мы предвидели, как они будут действовать.

Я атеист и не особо верю во внезапные озарения по ночам, но я верю в использование того, что работает - чем бы оно ни было. Я избежал кризиса веры, хотя то, что Лаура могла видеть, было невероятным. Позднее она сказала мне такое, поверить во что для меня было труднее, чем в что-либо сказанное ею раньше. Она сказала, что я мог бы делать такие же предсказания, что и она, причем той же степенью точности.

Я попросил ее прийти в мою компанию и провести тренинг. Персонал вряд ли был без предубеждений, но даже самые последние скептики оказались вынуждены признать, что результаты поражали. Хотя я обнаружил, что интуитивная способность проявляется в различной степени, персонал в целом был способен действовать интуитивно достаточно умело, а некоторые - даже блестяще. Этот тренинг был полезен для выявления особенно талантливых интуитов, а также тех, кто в основном опирался на логическое мышление.

Сейчас я постоянно использую в своей компании интуитивный "мозговой штурм". Интуитивная информация не заменяет "строгих фактов"; она добавляет новые *данные*, *откровения*, которые нельзя получить традиционными методами (такими, как, например логика)

Во-вторых, интуиция собирает информацию через нематериальные средства.

Эмпирические средства "базируются на опыте или эксперименте". Если я спрашиваю вас, придете ли вы завтра в свой офис, то использование эмпирического подхода предполагает знание о том, что это событие происходит ежедневно, а значит, вы будете в офисе (за исключением случаев внезапной болезни или другой чрезвычайной ситуации). Интуиции, однако, не нужны "данные", чтобы получить ответ. С помощью интуиции вы можете даже ответить на вопросы о том, о чем вы "ничего не знаете".

Обрисовав эти различия, я должна сказать, что граница между интуитивными и эмпирическими данными не всегда ясна. Основано ли интуитивное предсказание дождя на совокупности менее эмпирических данных, чем ошибочный прогноз синоптиков, основанный на таких данных? Все, о чем мы говорим, это информация, получаемая нами множеством способов, к которым у нас есть доступ. Интуитивное предсказание дождя использует данные, отличные от метеорологических, - но то же самое происходит с морским капитаном или артритиком. Когда люди были племенем, не имеющим языка, они, вероятно, использовали свою "интуицию" для взаимодействия и получения сведений об окружающей среде в намного большей степени, чем мы теперь. Интуитивная информация не является эмпирической, поскольку вы не получаете ее через свои органы чувств. Однако интуитивное впечатление становится эмпирическим, как только вы его получаете и используете в своих выводах. Когда вы воспринимаете интуитивный образ будущего события, ваш сознательный разум может использовать его так же легко, как и любой осязаемый образ.

В-третьих, интуиция интерпретирует информацию.

Интуиция не просто собирает информацию, она интерпретирует ее.

Действительно, интуитивные впечатления должны интерпретироваться, чтобы быть полезными, - так же как и информация, содержащаяся во сне. Информация, которую мы получаем посредством интуиции, как правило является символической, а не буквальной. Такой символизм характерен и неотъемлем для всего внутреннего языка (в отличие от языка, который мы используем, чтобы понять мир).

Многие из нас считают символы или притчи примитивной, неясной или непрямой формой коммуникации. Почему, спрашиваем мы, наша интуиция не может говорить с нами более "понятно"?

На самом деле символы - это очень сложная форма коммуникации. Они передают большое количество деталей более экономно, чем буквальное изложение. Писатель использует аллегории и символы, чтобы передавать читателю информацию на разных уровнях.

Интуиция в действии

ЭПИЗОД ИЗ ЖИЗНИ ОДНОЙ ИЗ СЛУШАТЕЛЬНИЦ

"Я встретила с Лаурой после смерти моего друга. Он умер от пневмонии при странных обстоятельствах, обычно ассоциирующихся со СПИДом. Я была так потрясена его смертью, что мне не пришло в голову проверить это, прежде чем похоронить его. Следующие несколько месяцев я прожила в страхе, приготовившись умереть. Я не начала никаких новых отношений или долговременных проектов. Я никому не говорила о своем страхе и обстоятельствах смерти моего друга. Когда я пришла в офис Лауры, то первое, что она мне сказала, было: "Вы вполне здоровы. Почему вы ведете себя как умирающий человек?"

Я не верила в интуицию, и у меня действительно не было представлений о возможности ее использования. Я настолько была захвачена врасплох необычностью этой маленькой иностранки и той прямой манерой, с какой она вынесла точное суждение о том, чего никто не мог знать, что рассказала ей всю историю. Она дала мне имена психотерапевта и врача, а затем сказала: "Позвоните сначала психотерапевту, а потом врачу, поскольку и к положительному, и к отрицательному результату вам придется приспосабливаться".

Я проигнорировала ее совет и сначала позвонила доктору, прошла тестирование, узнала, что результат отрицательный, а затем провела самые худшие месяцы своей жизни, поняв, что должна продолжать жить без Марка. Примерно в это время у меня началась депрессия, от которой я не могла избавиться.

Я не встречалась с Лаурой примерно год. Я позвонила ей, поскольку в моих записях о той встрече содержались некоторые невероятно точные детали о продвижении по службе и предложении о сотрудничестве. Они не имели никакого смысла на момент того нашего разговора, но потом все произошло в точности так, как она предвидела (Лаура даже сказала мне название города и имя партнера). Я не могла понять, как она могла узнать это, и мое любопытство перевесило чувство неловкости. И я ей позвонила.

С того времени я стала учиться интуиции и использовать ее в своей жизни. Потребовалась интуитивная подсказка, чтобы побудить меня сделать то, что предписывалось логикой: посетить врача, получить факты и действовать в соответствии с ними.

В конечном счете, я посетила психотерапевта, чтобы справиться со страхом выживания. Мне жаль, что я не поступила так ранее. Интересно, знала ли Лаура, что у меня отрицательный результат ВИЧ-теста, когда посылала меня на тестирование. В тот раз она отказалась ответить: "Даже если бы я знала ответ, то какой смысл говорить его вам, когда двух пробирок крови достаточно, чтобы достоверно все узнать?" Она подчеркнула, что не является достаточно компетентной, чтобы поставить медицинский диагноз; она также недостаточно квалифицирована, чтобы иметь дело с его психологическими последствиями. Поэтому она направила меня к двум очень квалифицированным людям, которые могли это сделать.

Интересно, как бы развивалась моя жизнь, бы если я продолжала жить в тени страха скорой смерти?"

В-четвертых, интуиция отвечает на вопросы.

Наконец, из определения следует, что интуиция должна "приводиться в движение" вопросом. Вопрос фокусирует вашу интуицию и сообщает вам, на что нужно обращать внимание в окружающем вас мире.

Каждую секунду возникают миллионы вопросов, на которые вы хотите получить ответ, и миллионы ответов находятся в процессе образования. Даже убеждение - это вопрос в состоянии покоя. Все наши органы чувств отвечают на вопросы, которые ставят окружение и "машина тела". Это их работа. Работа вашего рационального разума - проинтерпретировать информацию, поставляемую органами чувств. Это делается для более эффективного выживания. Работа вашего интуитивного разума - проинтерпретировать эти ощущения (для той же цели). Вновь пробуждая работу вашего интуитивного разума, вы поймете, насколько далеко идут ваши ощущения.

Интуиция отвечает на вопросы, даже если они сознательно *и^задши*. Интуиция функционирует, чтобы довести до сознания такую информацию, которая лежит за пределами того, что наш рациональный разум воспринимает от пяти органов чувств. Это сведения о людях, которых мы не знаем, местах, где мы не были (или которых не могли видеть), - и будущее.

Несколько слов ободрения

В этой главе мы определили, что имеется в виду под интуицией. Но не позволяйте определениям или объяснениям стоять на пути того, что является простым, человеческим процессом. Запомните, что вы уже являетесь интуитом.

14. ОТНОШЕНИЕ ИНТУИЦИИ К ДРУГИМ " ПСИХИЧЕСКИМ " ФЕНОМЕНАМ

Интуиция - это не телепатия

Вы лучше поймете, что такое интуиция, сравнив ее с другими феноменами, с которыми ее часто путают.

Интуицию часто не относят к психическим способностям. Ее иногда приравнивают, например, к чтению мыслей (телепатии). Однако телепатия - это только небольшая часть вашей интуитивной способности! Обычно вы идете к интуиту не для того, чтобы обнаружить, о чем думаете (хотя он может разъяснить, что приводит вас в замешательство).

В наши дни много говорят о "медиумах" или "каналах". Насколько я понимаю, медиумы - это люди, которые говорят с "духами" или через которых говорят "духи". Как только вы достигнете состояния, в котором вы открыты для получения информации, оно может использоваться в различных целях: телепатия, предзнание, целительство, а также медиумизм.

Медиумизм наиболее полезен, когда люди потеряли кого-то из близких, с кем они должны решить оставшиеся нерешенными вопросы (это составляет часть процесса оплакивания и преодоления скорби). Это тот единственный случай, когда я практикую медиумизм (или же если я испытываю сильное чувство: "дух" хочет сообщить что-то, что действительно тем или иным образом поможет человеку).

Люди всегда хотят узнать, как что-либо работает, полагая, что каждый результат должен быть понятным и иметь "логическое" объяснение. Как работает медиумизм - это тайна. Я не думаю, что кто-то действительно знает, на самом ли деле это говорит дух или же проявляется энергия, которая была кем-то оставлена. А может, все определяется способностью интуита войти в состояние, в котором у него есть доступ к информации, обычно (по крайней мере сознательно) невоспринимаемой. (Однако я могу сообщить вам из первых рук, что истинный медиумизм существует.)

Сны - это не интуиция

Многие люди придают большое значение знакам и ин-сайтам, которые даются им во сне. Все чаще и чаще вы слышите, как люди говорят: "Да, я видел сон, в нем вот что случилось, а вот что это означает для меня". Люди ошибаются в отношении своих снов, полагая, что те имеют один-единственный смысл.

Обычно считается, что сон может предсказать будущее. На самом деле в таких случаях работает интуиция. Сон - это разработка вашей душой бессознательных конфликтов и событий дня. В этом "пространстве" интуиция может использовать такой же символический язык, как и сон.

Но получение информации через интуицию - это совсем не то, что получение ее посредством снов. Ключевое различие состоит в том, что интуиция объективна и часто предсказуема, в то время как сны всегда субъективны и описательны.

Общеизвестно, что сны фигуральные и символичны, но не буквальны, а их "смысл" должен быть проинтерпретирован, чтобы стать полностью понятным. Обратите внимание: мы получаем информацию в состоянии сна, но интерпретируем ее в своем обычном состоянии бодрствования.

Конечно, существуют различные типы снов. Додбужание снов - это смесь событий дня, воспоминаний и чувств. Назначение снов в нашей психологическом функционировании полностью не понято. По всей видимости, они действуют наподобие загружающейся системы. Сны фокусируют наше сознание на вещах, которые мы заметили в течение дня, но не обратили на них достаточного внимания. Они доводят до "полусознания" информацию, необходимую для нашего психологического благополучия.

Сравнение сна и интуиции

Сон и интуиция имеют много важных черт сходства, так же как и различий.

Вообще говоря, и то, и другое должно интерпретироваться, чтобы быть понятным. Далее, и то, и другое дает информацию в одном состоянии, а интерпретироваться она должна в другом. Логические фильтры, которые действуют в течение нашего обычного состояния бодрствования, подавляют функционирование сна - так же, как и интуиции. Наконец, и то, и другое использует для выражения информации то, что нам доступно. Если вы не математик или ученый, то маловероятно, чтобы вам снились уравнения!

С другой стороны, сны обычно представляют информацию в форме связного рассказа, в то время как интуитивная информация часто отрывочна. Во сне вы - главный герой. Когда вы получаете интуитивную информацию, вы редко бываете таковым.

15. НАХОДИМ СВОЕ ИНТУИТИВНОЕ СОСТОЯНИЕ

Вам не нужно становиться йогом или монахом дзен

Популярный образ получающего информацию практикующего интуита (в просторечии "медиума") - это эксцентричная личность в некотором измененном состоянии сознания. Хотя это может быть голливудским представлением, но интуиция - самое обычное состояние сознания. Кроме того, интуиция не требует ничего большего, чем легкий сдвиг во внимании.

Интуиция не является чем-то неопределенным, а есть специфическое физическое состоянием, которым вы открыты интуитивной информации. Под физическим состоянием я не имею в виду различия между альфа- и тэта-ритмами головного мозга или же различия между право- и левополушарными процессами. Также "открытый" не значит становящийся "пустым" в некотором мистическом смысле. И в состоянии сна, и в состоянии интуитивного восприятия мы становимся более осведомленными, поскольку наши обычные, бодрствующие когнитивные "фильтры" отключены. Как мы уже обсуждали, нужно пробудиться от сна, чтобы понять смысл сновидений. То же относится и к интуиции: мы должны "пробуждаться" и использовать рациональный разум, чтобы осознать смысл наших впечатлений.

Интуитивное состояние - это состояние ожидания. Не надежды, а просто терпеливого ожидания. Попрактиковавшись, вы легко достигнете интуитивного состояния.

Интуиция в действии

ЭПИЗОД ИЗ ЖИЗНИ ОДНОЙ ИЗ СЛУШАТЕЛЬНИЦ

"Фильм начинался плохо. Авторы сценария боролись с продюсером с самого начала. К концу первой недели мы сменили уже второго режиссера. Вместо обычного товарищества в съемочной группе никто не мог друг с другом ни в чем согласиться. Подобно вегетарианцу, правоверному приверженцу кошерной пищи, и мясоеду, мы не могли даже сходить вместе в ресторан пообедать. У меня была главная роль в фильме, и я упорно работала над своим персонажем. Я хотела, чтобы фильм имел успех.

В конце второй недели съемок я завершила эпизод с исполнителем главной мужской роли. Он был так же расстроен, как и я. В отличие от меня, однако, из-за своего огорчения он не вложил в фильм много усилий. Так же как многие актеры и другие члены съемочной группы, - так мне казалось.

Наконец я потеряла терпение. Я ушла в свой трейлер, захлопнула дверь и присела, чтобы прийти в себя. Понемногу я начала выпадать из пространства.

Внезапно я получила очень сильный образ шутящих и смеющихся парней. Я засмеялась - стало понятно, что почти все участники съемок были славными парнями, и к тому же общительными. В этот момент я интуитивно поняла, что нужно напомнить им, как быть хорошими парнями - людьми, а не зверьми.

В тот день на съемках я начала рассказывать анекдоты, и все ко мне присоединились. Даже те, кто держался в стороне, были слишком свойскими парнями, чтобы не ответить на хорошую шутку. Я думаю, что это - мужской кодекс чести или что-то в этом роде.

Этот фильм запомнился работавшим над ним постоянным смехом и чувством товарищества. Все мы закончили его, сделав большую работу и творчески используя первоначальную напряженность. Теперь, когда мне нужно решить проблему, а информация ускользает (хотя я все еще захопываю некоторые двери), я сажусь, глубоко дышу и жду, пока придет ответ".

Что такое интуитивное состояние?

"Функционируя нормально", логика фильтрует наши ощущения, эмоции и даже интуитивное озарение. В интуитивном состоянии интуиция становится предшественницей всех других ощущений.

Когда мы говорим, например, что некто - человек эмоциональный, мы имеем в виду, что эмоциональность является основой для всех его других функций (разум, принятие решений, реакция, физические ощущения). Люди, которых мы зовем рациональными, основывают все свои реакции на анализе и суждении.

Эта осведомленность будет важна задним числом, когда вы завершите чтение, сделаете основные упражнения и вернетесь к "нормальному", или более точно, к своему естественному состоянию сознания, в котором вы больше всего чувствуете себя дома. Даже ваше "естественное" когнитивное состояние может измениться, когда вы делаете упражнения из этой книги, - точно так же, как прохождение курса психотерапии изменяет нормальное состояние вашего сознания. Не только информация, которую вы получаете от своих интуитивных догадок, но практика интуитивной восприимчивости сама по себе может повлиять на то, кто вы есть.

Как чувствуется ваше интуитивное состояние?

Возможно, теперь вы поняли, что каждый раз, когда вы делаете упражнение из этой книги, вы даете своему подсознанию намеки, которые оно использует, чтобы сдвинуться к интуитивному состоянию. Точно так же, как Павлов тренировал своих собак посредством повторения, вы обучаете свое

подсознание отвечать на намеки, которые вы ему даете, готовясь функционировать "интуитивно",- даже если вы не будете осведомлены о всей подготовке, которую проводит ваше подсознание, чтобы достичь интуиции.

Улучите момент, чтобы обратить внимание на то, как вы себя чувствуете, когда вы в интуитивном состоянии. Чувствуете ли вы какие-либо изменения в восприятии своего физического тела? Чувствуете ли вы себя легче? Тяжелее? Теплее? Спокойнее?

Ваше мышление протекает быстрее или медленнее? Изменилось ли ваше восприятие окружающих вас звуков? Стало ли другим ваше дыхание? Ощущаете ли вы иные эмоции по сравнению с вашим "нормальным" состоянием? Изменился ли фокус вашего внимания? Выглядят ли вещи другими? Стало ли ваше зрение острее или более рассеянным?

Распознаем интуитивное состояние: как вы узнаете, являетесь ли вы интуитом?

Один из наиболее частых вопросов, который мои слушатели задают мне из года в год: "Как я могу быть уверен, что я интуичу, а не проецирую свои страхи или надежды?" Другими словами: "Как я могу определить, является ли предчувствие интуитивным (т.е. правильным), а не чем-то просто выдуманном или неслучайной счастливой догадкой?"

Мой стандартный ответ: "Никак не можете". Я не шучу; в этом и состоит вызов использования интуиции.

Скажем так: один очевидный способ узнать, действительно ли вы использовали свою интуицию,- это степень, в которой полученные интуитивные впечатления подтверждаются практикой.

Скажем, у вас возникает ощущение, что цена определенной акции в следующем месяце возрастет. Если этого не происходит, то ваше "ощущение" было чувством или мнением - или надеждой! Если цена возрастает, то возможно, у вас было интуитивное "попадание". Конечно, это может быть счастливой догадкой. Тем не менее, со временем и с ростом количества таких прогнозов везение и невезение имеют тенденцию уравнивать друг друга, и вы научитесь распознавать, когда вы на правильном пути.

Чаще практикуйте применение своей интуиции. Всякий раз, когда вы сознательно используете свою интуицию, осуществляйте обратную связь - посредством сравнения получаемых вами впечатлений с "действительностью". В течение очень короткого времени вы научитесь отличать подлинные интуитивные впечатления от своих чувств или прогнозов, особенно от надежд и страхов.

Вот другие индикаторы интуиции - имейте их в виду:

- **Интуиция, как и ваши эмоции, более вероятно выражает себя через метафоры и символы, чем ваш рациональный разум.**
- **Интуиция отстранена от своих образов.** Осуществлять интуитивный поиск - значит быть открытым восприятиям и не иметь ожиданий. Ни одно чувство не подключается к нему. Несомненный признак вашего смещения от интуиции к рассуждению - это появление эмоций (например, страха или гнева) при ответе на вопрос в вашем внутреннем диалоге. Другой знак - это использование в нем слов типа "следует".
- **Наконец, интуиция воспринимает мир как целое (хотя и фрагментарно), а не как части, которые нужно анализировать.** Интуитивные впечатления редко следуют друг за другом в "логическом" порядке. Если вы обнаруживаете, что думаете: "Если такое случается, то это, вероятно, случится", то вы рассуждаете, а не пользуетесь интуицией.

вы летаете вслепую, поскольку не имеете никаких подобных внутренних или внешних "опор".

Вы можете, тем не менее, сознательно выстраивать опоры, ища то, что я называю указателями. Если, например, вы получаете впечатление о браке двух людей в следующем мае, то вы могли бы спросить свою интуицию, где каждый из них будет жить на следующее лето. Если вы получаете впечатление о разных местах, то у вас есть указатель, который сигнализирует, что ваше более раннее впечатление о браке, возможно, было ошибкой.

Позднее мы поговорим об указателях подробнее. Даже с ними, тем не менее, вы никогда не можете быть полностью застрахованы от ошибок. Я могу заверить вас, что благодаря практике и непрерывной обратной связи вы научитесь определять, действительно ли ваше внутреннее состояние указывает на подлинную интуицию.

Интуиция и ваше подсознание

Хотя интуитивное "Я" часто заимствует язык бессознательного для описания себя, подсознание и то место, откуда мы получаем интуитивные данные, в действительности различаются. Точно так же, как нам часто приходится описывать неспецифическое, несловесное состояние чувства на языке наших убеждений или поз и выражений наших лиц и тел, наши интуитивные восприятия должны позаимствовать язык, который доступен нашему сознательному разуму.

Использование указателей для проверки интуитивных впечатлений

В знании есть логика, а также способы или указатели, которые мы можем использовать, чтобы определить, действительно ли наши нормальные мыслительные процессы "имеют смысл". Они могут включать наш опыт, или законы логики, или согласованность и связность посылок и выводов.

В этом отношении даже сны имеют некоторую логическую и внутреннюю согласованность. Однако с интуицией

Обнаружение

Каждый человек должен найти свой собственный путь для связи с интуитивным состоянием. Помогает расслабление - посредством поиска комфортабельного кресла и нескольких глубоких вдохов. Образ, который многие из моих слушателей находят полезным, - это верхушка своей головы, открытая для получения интуитивной информации. Попрактиковавшись, вы, несомненно, найдете, образ или подход, который хорошо у вас работает.

Интуиция - это очень строгий процесс

Интуиция включает больше, чем просто "следование внутреннему чувству" или "доверие своим предчувствиям". Распространенное заблуждение заключается в том, что интуиция не предполагает рассуждений о вещах. Даже выражение "следование внутреннему чувству" подразумевает, что интуиция обитает не в голове.

Простое отсутствие логических рассуждений, тем не менее, не означает, что вы интуит. На самом деле, используя интуицию, вы активно наблюдаете и регистрируете свои впечатления, интерпретируете их, а впоследствии включаете в другие свои психические процессы.

Теперь, как мы многократно говорили, вы уже являетесь интуитом. Так что очень строгий процесс, который я только что упомянула, - это то, что вы делаете все время, хотя и несовершенно. Кроме того, наша цель состоит в том, чтобы дать вам сознательный контроль над своей интуитивной способностью.

Интуиция осуществляется в два шага

Интуиция, таким образом, это получение и интерпретация информации. Когда вы достигнете контроля над своей интуицией, важно совершать два этих шага отдельно.

Первый шаг - это получение интуитивных данных в ответ на вопрос. Интуитивная информация обычно предстает в виде символов. Этот шаг является нелинейным.

Щтцю|Гп1аg) одновременно и линейный, и нелинейный. На этом этапе вы одновременно и интерпретируете (или переводите) символы, и соединяете их в одно целое. Он линеен в том смысле, что вы используете ваш логический разум, чтобы заполнить промежутки и придать догадке смысл. Именно в процессе перевода создается полезная и могущая быть использованной информация. Я использую слово "перевод", поскольку интуитивные данные часто излагаются на символическом языке подсознания, и практикующийся затем должен найти смысл или значимость "сообщения".

Вы научитесь применять логический процесс решения задач для придания интуитивной информации полезной формы. Иногда информация приходит как прямой ответ - в этом случае вы должны получить больше впечатлений для его проверки. Часто первоначальный ответ приходит в виде серии данных, полученных через различные органы чувств, - так что вы должны синтезировать их. Этот процесс становится мгновенным, если вы практикующий интуит. Однако в первые разы именно здесь большинство людей делают ошибки.

Краткий итог

Эта глава была битком набита информацией, поэтому краткое повторение не помешает. Интуитивное состояние - это просто состоянием, котором вы собираете информацию, не полагаясь на свои чувства или умственные процессы. Вместо того чтобы слепо полагаться на эту интуитивную информацию, вы должны ее строгим образом объединить, проверить и проинтерпретировать. В этом смысле интуиция является двухступенчатым процессом - подобно тому, как вы сначала видите сон, а затем просыпаетесь и интерпретируете его.

16. ВНАЧАЛЕ БЫЛ ВОПРОС

Весь фокус состоит в том, что мы не осознаем всех задаваемых нами вопросов. Действительно, мы часто подсознательно даем своей интуиции противоречивые сигналы: "Я хочу, чтобы мне увеличили зарплату, но я не хочу дополнительной ответственности"; "Я хочу любви, но боюсь потерять ее". На самом деле эта книга о том, как научиться замечать ответы на вопросы, которые вы задаете неосознанно. Проблема с нашим подсознанием, конечно, состоит в том, что оно действительно бессознательно!

Жизнь - это непрерывный поиск ответов

Когда вы обращаете на что-то внимание, используя свой интеллект и память, а также интуицию, - это ответ на вопросы. Все, что вы делаете, состоит из ответов на вопросы: обыденные (например, "Что будет на обед?"), более важные (например, "С кем я должен вступить в брак?" и "Действительно ли эта профессия подходит мне?") и трансцендентные (например, "Почему я здесь?" и "Что все это значит?").

Именно эти вопросы придают жизни драматизм. И то, что делает вашу жизнь отличную от моей, - это по большей части вопросы, которые мы задаём себе. Действительно, в жизни очень важно знать, какие вопросы задавать.

Интуиция направляется целью

Имейте в виду, что интуиция всегда активизируется в ответ на вопрос и преподносит вам информацию - образы, ощущения, впечатления или символы. Чтобы понять интуитивные данные, вы должны быть осведомлены о вопросах, которые сознательно или бессознательно задаете.

Интуиция просто отвечает на вопросы

Препятствие, которое приходится преодолевать многим обучающимся использованию интуиции, - это давление нарушения "правильного" ответа. После многих лет школьного и университетского образования всех нас научили бояться вопросов.

Легче думать о своей задаче как просто об отчете, о "смысле" и впечатлениях, которые вы получаете в ответ на вопрос. Например, если я спросила вас, будет ли засуха следующим летом на Среднем Западе, а вы вдруг начали осознавать вспышки света за своими веками. Настраиваясь на это, вы могли получить ощущение молнии, затем шторма, а затем ванны, которая переполнилась, когда вам было шесть лет, и всех сопутствующих неприятностей, хоть они и недолго длились.

Эти ощущения - ваши интуитивные ответы на вопрос. Важная вещь при получении интуитивной подсказки - это усвоить, что все ваши мысли, ощущения, чувства и воспоминания обеспечивают вас информацией для ответа на вопрос. Ничего не упускайте и ничем не пренебрегайте - даже тем, что кажется не относящимся к делу.

Конечно, интуиция - это нечто большее, чем простой отчет о впечатлениях. Вы должны их проинтерпретировать. Но в данный момент считайте своей задачей просто отчет о впечатлениях.

Интуиция налаживает диалог с миром

В традиционном западном мышлении ответ следует за вопросом. Для интуиции вопросы следуют за ответами. Вопрос ведет к одному или нескольким впечатлениям, которые предлагают другие образы и другие вопросы - даже те, которые вы и не думали задавать.

Например, если кто-то спрашивает вас, когда ваш партнер предложит вам руку и сердце, то вам может предстать образ озера. Возникают другие вопросы: "Какое это время года? Какое время дня?"

Часто вопрос, на который вы не получаете ответа по одному направлению, может быть успешно разрешен с другой стороны. Если вы не получаете впечатления о времени года в ответ на этот вопрос, спросите по-другому: "Во что он будет одет, когда предложит вам пожениться? Случится ли это до Четвертого июля? Будет ли это после Пасхи?" И так далее.

Позвольте одному впечатлению вызывать другие, как в домино

В некотором смысле ни один вопрос не может быть задан, не затрагивая другие вопросы. Впечатления и вопросы следуют друг за другом. Но они делают это нелинейным образом, не в жесткой последовательности (наличие которой предполагало бы, что в работе был ваш рациональный, а не интуитивный разум).

Например, вы могли получить интуитивный образ кухни, затем ощущение ножа, а затем ощущение испуга. Обратите внимание на различие между этой последовательностью и более логической: образ кухни - приготовление еды - завтрак.

"Творческая" часть интуиции

Не случайно сны представляются нам как связные сюжеты. Присущая сюжету структура, по-видимому, "встроена" в мозг человека и может даже как-то влиять на сам опыт сознания. Однако, как я уже

говорила, одно из различий между снами и интуицией - это отрывочная природа интуитивных впечатлений. Кажется, что один образ сменяет другой без всякой последовательности. Мы должны слегка подтасовать их, чтобы соткать из них рассказ, который начинает "иметь смысл".

Возможно, вы обратили внимание, что во многих предшествующих упражнениях ваши начальные восприятия в ответ на вопрос вели к другим восприятиям. Учитесь "следовать" своим восприятиям, не "форсируя" их.

Не волнуйтесь, если сотворение сюжета кажется чем-то вроде "выдумывания". Как и детей, нас, непрерывно убеждают "говорить правду" и не "выдумывать". Но мы часто должны что-то выдумать, чтобы сказать правду. Вскоре мы обсудим это более подробно. Сейчас же следующее упражнение поможет вам снова войти в контакт с естественной частью вашего детского "Я".

Упражнение 15

ПОЗВОЛИМ ВПЕЧАТЛЕНИЯМ СОЗДАВАТЬ СЮЖЕТ

I Вопрос, на который вы будете отвечать в этом упражнении, появится на следующей странице. Сделайте долгий глубокий вдох и позвольте себе получить зрительный образ. Если вы не сможете ничего увидеть, притворитесь, что вы что-то видите, и сообщите, что именно.

Теперь позвольте этому образу придумать рассказ о себе. Запишите рассказ в той последовательности, которую подсказывает вам интуиция.

Вы не должны делать усилий. Просто позвольте образу вести вас. Продолжайте в течение нескольких минут, пока рассказ естественно не прекратится.

Когда вы сделаете это, задайте себе следующие вопросы о своем рассказе:

- О чем напомнил вам первоначальный образ?
- Как окончательный образ или рассказ соотносится с первоначальным?
- Много ли было "движений" или изменений между первоначальным и окончательным образом?
- Какими свойствами описывается это движение?

Не смущайтесь, если ваши образы меняются согласно переживаниям конкретного дня или состоянию сознания.

Ваше подсознание использует то, что доступно ему легче всего, для отображения правильной информации.

- Когда вы завершили это упражнение, посмотрите на следующую страницу и прочитайте вопрос, на который вы отвечали. Не забывайте использовать ваш блокнот по интуиции.

(Ответ на "упражнение 15". Вы отвечали на свой третий вопрос.)

Краткое рассуждение по поводу этого упражнения

Все в жизни изменяется или воспринимается как изменяющееся. Что вы знаете о направлении и "энергии" вашего вопроса сейчас, когда вы завершили это упражнение? Напоминает ли вам ваш "рассказ" о любых других образах или ситуациях в вашей жизни?

Образ, воспринятый одним из слушателей

Следующее впечатление было получено одним из слушателей, который в течение многих лет не общался со своим братом. Для него вопросом этого упражнения было: "Преодолеем ли мы со своим братом свои разногласия?"

"Жуткое лицо со страшным белым волосом, но, когда я смотрю на него с близкого расстояния, я вижу, что это лицо принадлежит кому-то, кого я люблю, и мне приятно снова с ним встретиться. Я не могу присоединиться к этому человеку, а он - ко мне, но мы можем войти в контакт и завязать отношения, каждый со своей стороны".

Вот как он проинтерпретировал этот образ, как только увидел вопрос:

"Первоначальный образ чем-то напомнил мне классический фильм ужасов "Ночь живых мертвецов". В конечном образе я распознал положительную и глубокую связь исходного образа со мной и мое желание и способность общаться с ним. Было много внутренних движений от первого образа к окончательному, но внешнее движение было заблокировано. Коммуникация содержала обещание дальнейшего движения конечного образа, приобретающего что-то от первоначального. Я также чувствовал, что конечный образ мог бы обратиться к исходному за советом. Это напоминает мне о поговорке "Ребенок - это отец человека". Качества, описывающие движение, - проникновение, способность более глубоко видеть и обнаруживать смысл, распознавать красоту во всем, способность покинуть и затем возвращаться.

Я бы сказал, что мой брат, и я разрешим наши противоречия - посредством признания того факта, что мы можем не придерживаться единой точки зрения. Я ощущаю, что наш конфликт, в конце концов, полезен для эволюции взаимоотношений. Мы все еще спорим о тех же самых вещах, что и в детстве. Может быть, нам нужно формировать более взрослые отношения и позволить им крепнуть благодаря тому, что у нас когда-то было что-то общее, но не ожидать таких же компромиссов, которых мы могли достичь как дети. Жуткое лицо напоминает мне, что я склонен видеть своего брата хорошим, когда мы в согласии, и плохим - когда нет; ведь я больше не являюсь старшим братом, который думает, что может что-то навязать младшему".

Полезный намек

Интуиция может дать больше информации, чем предполагается вопросом. Ищите подходящие вам пласты смысла, когда вы совершаете интерпретацию.

17. ВЫ ВПЕРВЫЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО ПРИБЕГЛИ К ПОМОЩИ ИНТУИЦИИ

Учимся плавать на глубоком месте

Обучение использованию своей интуиции не похоже на обучение игре на фортепиано, которое требует недели практики, прежде чем вы сможете сыграть простую мелодию. Нет лучшего сознательного пути ощутить свою интуицию, чем, фигурально выражаясь, прыгнуть в воду и поплыть.

Предыдущие упражнения были похожи на езду на трехколесном велосипеде. Это упражнение - настоящее использование интуиции.

Помните, что это практическая книга. Сейчас для вас настало время ощутить, каково это - использовать интуицию. Следующее упражнение - одно из тех, которые я применяю в своих тренингах. Оно заставляет вас дать интуитивный (в противоположность линейному) ответ на вопрос - это достигается путем ограничения использования вами эмпирических данных. В последующих главах вы научитесь более формальным способам получения и интерпретации интуитивных данных. Но результаты даже этого простого вводного упражнения могут удивить вас.

Помните также, что вы уже являетесь интуитом. Вам просто нужно снова войти в контакт с этой частью своего "Я". Поверьте мне: вы удивите самого себя своими интуитивными способностями, даже на этом раннем этапе.

Однажды на бегах

Будучи в самый первый раз на ипподроме, я имела с собой двадцать долларов, чтобы поставить их. Я совершенно ничего не знала о выборе лошадей и просто присоединилась к знающему человеку. Он помнил время, показанное каждой лошадей, и то, как она бежала в различных условиях. Он был убежден, что основывает свой выбор на точных данных, учитывает предшествующие результаты скачек.

Мы прибыли на ипподром как раз ко времени третьего забега, встали в длинную очередь к окошку кассы, и мой друг начал просматривать список лошадей. Перед моим внутренним взором предстала молодая девушка, бегущая через зеленое поле. Когда мой друг быстро перечислил "факты", которые он знал о каждой лошади, я увидела умственным взором лошадь по кличке "Мисс Клевер" и поставила на нее десять долларов. Моего друга-эксперта позабавил мой "субъективный" метод; он поддразнил меня, сказав, что я рискнула половиной своих денег.

Разумеется, Мисс Клевер опередила всех на несколько корпусов.

В тот день родилось прибыльное для меня восприятие, которым я наслаждалась на ипподроме. Хотя я, конечно же, не всегда ставила правильного обычно получала хорошие проценты на свой капитал.

Следующее упражнение покажет, что вы тоже можете предсказать победителей на бегах!

Упражнение из четырех частей

Я проведу вас через это получение интуитивной подсказки. Упражнение я разделила на четыре части так, чтобы мы могли их обсудить. По мере того как вы будете приобретать опыт пользования интуицией, эти части, однако, полностью смешаются. Приступайте ко всем четырем частям этого упражнения не прерываясь,- это может создать помехи вашей концентрации.

Ваша цель - сообщить мне, насколько это возможно, имя лошади, которую я выбрала и которая выиграет забег. В этом упражнении у вас будут имена девяти лошадей, участвующих в "забеге". Имя победителя написано на следующей странице.

Поскольку вам не будет дано никаких подсказок или информации, вы будете вынуждены полагаться на свою интуицию. Поверьте, ваше интуитивное ощущение имеет доступ ко всему, что вам потребуется для определения победителя.

Не жульничайте. Я говорю это, поскольку знаю, что у вас будет такое искушение. Но не заглядывайте в ответ, пока не завершите упражнение.

Вот все, что вам будет нужно

Как всегда, вам нужны карандаш или ручка, ваш блокнот по интуиции и магнитофон. Выделите для этого упражнения, по крайней мере, пятнадцать минут (не прерываясь!). Важно, чтобы вы не чувствовали никакой спешки. Отключите телефон или выключите звонок. Если у вас есть автоответчик, уменьшите громкость до такой степени, чтобы поступающие сообщения не отвлекали вас.

Последнее, что вам нужно,- это готовность действовать так, словно вы уже знаете, как надо делать что-то,- ведь вы и действительно это уже делали во многих упражнениях.

Упражнение 16

ОТПРАВЛЯЕМСЯ НА БЕГА

Вскоре вы увидите список имен девяти чистокровных лошадей, участвующих в гонке. Победитель гонки указан на следующей странице.

Какая лошадь выиграла гонку? У вас не будет никаких подсказок, на которых вы можете основываться, кроме предоставленных вашей интуицией.

Вам снова лучше использовать магнитофон, чтобы записать свои ответы, пока вы получаете интуитивную подсказку. Если у вас нет магнитофона, опросите помочь друга, который может быстро записывать вслед за вами. Если нет и такой возможности, вы можете сами записывать свои ответы.

Шаг 1. Концентрируем внимание

Сделайте долгий, глубокий вдох и на выдохе скажите себе, что все мысли, образы, чувства, звуки и ощущения, которые у вас появятся в течение нескольких последующих минут, будут содержать информацию об имени победителя гонки.

Обратите внимание, что вопрос поставлен об имени лошади, а не о самой лошади. Как уже говорилось раньше, четкая формулировка вопроса решает все. Если вы спрашиваете себя "о лошади", а не об ее имени, то можете получить интуитивные впечатления, описывающие ее гриву или стиль бега!

Шаг 2. Отчет о своих первых впечатлениях

Сделайте еще один долгий, глубокий вдох и позвольте своему телу полностью расслабиться. Начинайте говорить и записывайте любые мысли, чувства, воспоминания, образы или другие впечатления, которые вызывает имя победителя. Записывайте все, даже то, что можете счесть за помехи.

Снова сделайте глубокий вдох и позвольте своему подсознанию дать вам символы, буквы, имена, чувства или объяснения имени лошади, которая выиграла эту гонку.

Правильных или неправильных ответов не существует. Позвольте имени лошади, которую я выбрала в качестве победителя, прийти к вам без попыток. Если вы чувствуете себя "блокированным", то сделайте глубокий вдох и продолжайте.

Вы можете говорить столько, сколько хотите. Мои слушатели в среднем говорят около тридцати секунд - некоторые больше, некоторые меньше. В какой-то момент впечатления иссякают, образуя естественный перерыв, после которого вы можете остановиться.

Не анализируйте и не интерпретируйте свои впечатления на этом этапе. Например, если вам предстанет образ солнца, не говорите: "Я ощущаю солнце. Это должно означать какое-то жаркое место..." Вы будете интерпретировать свои впечатления на следующем этапе.

Позвольте своим впечатлениям сообщать вам об имени победителя. Однако не ждите, что все ваши впечатления будут иметь отношение к лошадям или даже к именам, и не вынуждайте их к этому. Вполне возможно дать очень точную интуитивную интерпретацию, не получая никаких впечатлений о лошадях.

Сообщение об интуитивных ощущениях похоже на игру в шарады. Ваша цель в ней - дать своему партнеру подсказки к какому-либо имени (обычно это название фильма или книги или имя известного человека), не упоминая само имя. Все ваши подсказки должны быть косвенными, но соответствующими

действительности. Так и здесь - вы ищете не буквальные детали, а подсказки, ощущение победившей лошади, которую я выбрала.

Шаг 3. Рассматриваем ваши впечатления по темам

Когда вы закончите сообщать свои первые впечатления, просмотрите их. Выделяются ли какие-нибудь темы? Какие-нибудь преобладающие буквы? Получили ли вы ощущение цветов? Присутствуют ли там какие-либо описательные слова?

Сообщите свои первые впечатления.

Шаг 4. Знакомство с именами лошадей

Теперь, когда вы сообщили свои интуитивные впечатления, посмотрите на имена лошадей, участвующих в забеге:

1. Красная Роза
2. Военный Корабль
3. Раскат Грома
4. Белоснежка
5. Земля Мечты
6. Индейская Тропа
7. Танцующий Дэн
8. Звон Колокольчика
9. Маленькая Русалка

Есть ли здесь имя, которое соответствует вашим подсказкам? Которое из них, как вы ощущаете, лучше всего подходит к тому, что вы записали?

Не ждите точного соответствия своим ощущениям. Многие слушатели действительно выбирают имя победителя, хотя, кажется, что их подсказки не имеют ничего общего с выбираемой лошастью.

Запишите свой первый выбор. Не забывайте использовать свой блокнот по интуиции.

Вот и все

Вы только что совершили свое первое самостоятельное использование интуиции. В следующей главе мы просмотрим ваши интуитивные впечатления. Если вы не можете преодолеть беспокойства, то загляните прямо сейчас в ответ — вы увидите, правильно ли вы определили выбранную мной лошадь. Так же, как и в настоящем забеге, я выбрала второго и третьего призеров. Сравните ваши результаты с моими. Даже если вы выбрали лошадь, занявшую третье место, вы выполнили это упражнение хорошо.

(Ответ к "упражнению 16". Лошади финишировали в следующем порядке: Индейская Тропа, Танцующий Дэн, Маленькая Русалка.)

18. ОЦЕНИВАЕМ ВАШУ ПЕРВУЮ ПОПЫТКУ

С перевесом в долю секунды победил...

Если вы еще этого не сделали, то прочитайте ответ. Сравните свои интуитивные впечатления с именами первых трех победителей. Почти все, кто делает это упражнение, пугаются - настолько точными были их предсказания, и это несмотря на то, что они совершенно ничего не знали о том, каких именно лошадей я выбрала. Большинство моих слушателей забавляет (а также удивляет), насколько их персональные предубеждения и пристрастия обнаруживаются при получении результата. Я уверена, что и вы тоже это отметите.

Никакое восприятие

не является совершенным

Если оказалось, что ваши ответы не попали в цель, не отчаивайтесь. Вы только начинаете вступать в контакт со своей интуицией. Это ваше первое настоящее использование интуиции, а для определения особенностей вашего интуитивного стиля часто требуется практика.

Заметили ли вы какие-либо различия между "попаданиями" и "промахами"? Были ли ваши "подлинные" интуитивные впечатления более точными, чем "воображаемые"? Люди обычно удивляются, обнаружив, что большинство их впечатлений попало в цель, даже те, которые, как предполагалось, были "просто придуманы".

Более того, бьюсь об заклад, что ваши ответы были ближе к цели, чем вы об этом думали. Чтобы показать это, давайте проанализируем два отчета (поскольку я не имею перед глазами ваших записей). Я представлю их здесь бок о бок, чтобы показать вам, как они шли параллельно и как разошлись. (Я записала свои впечатления прежде, чем посмотрела на выбранные имена.)

Впечатления одной из слушательниц

"У него какой-то кремово-коричневый цвет. Имя будет иметь отношение к элементам, элементам и цвету - как, например, синий воздух. Я также чувствую что-то, связанное с водой, что-то с заходом солнца. Что-то вроде кремового, неясного цвета, и очень сильно".

Мои впечатления

Первое, что мне запомнилось, - это ощущение насыщенного синего цвета. Я вижу маленькие бубенчики на веревке. И буква "м" - как "могущественный". Нечто, что имеет два. Не число 2, но зеркальные образы друг друга.

И перо.

Интересно, что мы обе упомянули синий цвет, хотя, кажется, что он не имеет ничего общего с победившей лошадей. Опять - интуитивная информация не всегда имеет очевидный смысл.

Мне не стыдно признаться, что моя слушательница выбрала правильную лошадь, в то время как я назвала "Раскат Грома". Она сказала, что выбрала "Индийскую Тропу", основываясь на кремово-коричневом цвете, который она связала с индейцами.

Когда я просматриваю свои записи, то кажется, что мои ощущения указывают на многих лошадей. "Насыщенный синий" намекает на "Маленькую Русалку". "Маленькие бубенчики на веревке", по-видимому, указывают на "Звон Колокольчика". "М" - как "могущественный", по-видимому, указывает на "Военный Корабль". "Зеркальные образы" могут иметь отношение к "Танцующему Дэну". Если бы я больше обратила внимание на "перо", то я, вероятно, выбрала бы "Индийскую Тропу". Честно говоря, я не могу сказать, почему, основываясь на полученных подсказках, я выбрала "Раскат Грома".

В поисках обратной связи

По мере того как вы начнете ощущать свой интуитивный стиль, обратите внимание на тип получаемой вами информации. Являются ли вам сначала буквы или полные слова? Какое ощущение было доминирующим?

Как вы поняли свои впечатления (или, как в моем случае, не поняли)? Меня могли смутить ощущения, относящиеся более чем к одной лошади.. Возможно, мне следовало сосредоточиться на этом и задать себе несколько разъясняющих вопросов (указателей). Вы помните? Мы обсуждали это в главе 15.

Кстати, прежде чем вы броситесь на бега...

Не делайте ставки на бегах на самом деле до тех пор, пока не приобретете некоторый опыт в использовании интуиции. Участие в игре приносит в нее множество бессознательной "чепухи" (страх неудачи, страх успеха, жадность) - все это может препятствовать свободному потоку интуитивной информации.

Это упражнение - шуточный (но потенциально прибыльный) способ попрактиковаться в сознательном приложении вашей интуиции к конкретному случаю. Оно также дает немедленную обратную связь, указывает на точность ваших интуитивных впечатлений и интерпретаций.

Когда вы прилагаете эту свою способность, заполняя форму для ставки или анкету в спортивном разделе вашей местной газеты, вам надо быть конкретным. Начните с выбора скачек, затем выберите забег.

19. ИНТУИЦИЯ МОЖЕТ РАССКАЗАТЬ ВАМ ОБО ВСЕМ, ЧТО ВЫ ЗАХОТИТЕ УЗНАТЬ

Интуитивная информация обоснована объективно

Возможно, в силу того, что интуиция говорит с нами на языке символов, дает нам только фрагменты действительности и разворачивается нелинейно, от нее обычно отмахиваются как от "субъективной". На самом деле практикующий интуит нуждается во внешней обратной связи и проверке так же, как ученый, использующий "научный метод".

Даже Эйнштейн - несомненно, один из величайших интеллектуалов современности - признавал, что научная истина сначала обнаруживается посредством интуиции и только потом проверяется логикой. Как индивид, фактически стоящий перед бесконечностью доступных данных, выбирает наиболее обещающее направление действий? Интуиция первоначально ведет и ученого, создающего гипотезы, и детектива, ищущего ключ к разгадке преступления, и врача, ставящего диагноз.

Интуиция в действии

ЭПИЗОД ИЗ ЖИЗНИ ОДНОЙ ИЗ СЛУШАТЕЛЬНИЦ

"Я начала обучаться использованию интуиции десять лет тому назад. В то время я была молодой женщиной, вышедшей замуж за процветающего человека старше себя (он владел небольшим бюро недвижимости). Я не была готова иметь детей, домашнюю работу выполняла служанка, делать покупки мне надоело. Я чувствовала скуку и нарастающую депрессию. Поэтому я взялась за какую-то общественную работу и устроилась на занятия по интуиции, проходившие раз в месяц.

На первом занятии мы делились "общими" впечатлениями о предмете, принадлежащий другому человеку, который каждый из нас держал в руках, и "придумывал" рассказ о жизни владельца.

Слушатель, у которого был принадлежащий мне предмет, рассказал версию классической истории о принце и нищем (в которой два мальчика с "различных сторон баррикад" меняются местами вследствие своего невероятного сходства). Хотя каждый полагает, что другому живется лучше, они скоро начинают скучать по своему прежнему миру.

Рассказчик допустил поэтическую вольность, заменив мальчиков девушками и сказав, что бедная девушка всегда играла важную роль в своей семье, поскольку помогала преодолеть трудности. Став богатой, она перестала чувствовать себя частью семьи, поскольку теперь она могла дать денег своим родителям, а дела в "королевстве" ее мужа могли вполне хорошо идти и без ее участия.

Всем нам были даны условные имена, так что никто не знал, о ком именно он рассказывал; об этом знал, естественно, только тот, о ком шла речь. Я была благодарна этой анонимности, хотя сначала и сочла всю затею нелепым упражнением в стиле плаща и кинжала: я почувствовала себя выставленной на всеобщее обозрение.

Я покинула это первое занятие, чувствуя себя чрезвычайно одинокой. Я даже не запомнила собственный рассказ, посвященный другому слушателю.

Я продолжала посещать занятия весь следующий год и начала с нетерпением ожидать их, по мере того как приобретала доверие к своей интуитивной способности. На меня стали обращать внимание другие слушатели. Иногда, когда мой муж говорил об очередной сделке, я делилась с ним своими впечатлениями, и он был счастлив, что я нашла способ занять себя.

Постепенно мой муж и я начали понимать, что мои инсайты были ценными, и все чаще он обсуждал со мной свои деловые вопросы. С годами мои интуитивные проникновения стали частью всех стратегических решений, принимаемых нашей компанией. Теперь каждого нового сотрудника я учу внедрять интуицию в процесс принятия решения".

Интуитивная информация всегда обоснованна

Наиболее распространенный недостаток интуиции состоит в том, что *процесс* почему-то всегда оказывается правильным. Запомните, тем не менее, что этот процесс является двухступенчатым: получение информации и интерпретация. Хотя *информация*, которую мы интуитивно получаем, всегда обоснованна, мы должны еще проинтерпретировать ее. Поскольку все мы люди, а человеку свойственно ошибаться, в процессе сбора и интерпретации интуитивной информации могут появляться ошибки.

Интуиция не знает границ

В отличие от наших физических органов чувств или способностей рассуждения интуиция не ограничена ни в пространстве, ни во времени. Интуиция может сообщить вам о том, что еще должно случиться, о том, чего вы никогда не видели, о местах, где вы никогда не были. В этом смысле интуиция - "идиотское искусство". Она может быть приложена к чему угодно независимо от того, знает ли интуит о данном предмете что-либо или нет. Интуиция не требует, чтобы вы "знали" что-нибудь о том, о чем вы составляете мнение. Она даже не требует, чтобы вы *понимали* получаемые вами впечатления!

Скажем, к вам за советом пришел автомеханик. С машиной что-то не в порядке, и он не может установить, в чем же дело. Вы можете не иметь никаких представлений об устройстве или работе автомобиля - вы просто перечисляете приходящие в голову чувства, образы и слова как информацию о неполадках. Затем механик может проинтерпретировать ваши символы и определить, к каким деталям автомобиля они относятся.

Ну почему я несовершенна!

Как практикующего интуита, меня часто спрашивают: "Если у вас так развита интуиция, то почему у вас нет всех ответов?" У меня нет всех ответов, потому что у меня нет всех вопросов. Особенно это касается случая, когда полученная интуитивная информация всего лишь "да" или "нет" (или имя). Не зная контекста, необходимого для интерпретации интуитивной информации, практикующий интуит должен осуществить дедуктивный процесс с целью проверки: вопрос, на который, как он думает, что отвечает,- это действительно тот самый вопрос, на который он отвечает?

В то время как для эмпирического принятия решения требуется наличие самых широких знаний по данному предмету, интуиции достаточно только вопроса. Ведь чем больше вы знаете или чем сильнее вы эмоционально зависите от конкретного результата, тем больше ваши чувства создают помехи, как получению, так и интерпретации интуитивных данных. В этом состоит одна из причин того, что легче получать ясные интуитивные подсказки о других людях, чем о самом себе.

20 ПОНИМАНИЕ СВОЕГО УНИКАЛЬНОГО ИНТУИТИВНОГО СЛОВАРЯ

Адвокат дьявола

Постойте! Если моя интуиция не ограничена никакими границами, то разве это не означает, что я знаю ответ на любой вопрос?

Именно это я и говорю. Или скорее (и это более точно) я говорю, что посредством своей интуиции вы имеете доступ ко всем ответам. Это, однако, не совсем то же, что знать все. Весь фокус состоит в том, чтобы знать, какие вопросы надо задавать!

Если ваш рациональный разум с трудом принимает утверждение, что интуиция может ответить на любой вопрос, который вы ей зададите, то попробуйте сделать следующее. Притворитесь, что она может. Другими словами - действуйте так, как будто ваши интуитивные впечатления являются правильными ответами на вопросы, которые вы сознательно (или бессознательно) задаете своей интуиции. Я обещаю вам, что в один прекрасный день вам больше не нужно будет притворяться; полученные вами фактические результаты подтвердят, что вы можете доверять своей интуиции. Чтобы стать осмысленными, интуитивные впечатления должны быть переведены и проинтерпретированы

Представление о том, что интуиция говорит с нами законченными, грамматически правильными предложениями или ясными образами является заблуждением, причем широко распространенным. Трафаретный образ интуиции - мать, которая вдруг чувствует, что ее маленький сын упал с качелей на школьном дворе. Через несколько секунд раздается подтверждающий ее опасения телефонный звонок из школы.

Такая высокая степень соответствия между интуитивными впечатлениями и тем, что происходит в действительности, встречается чрезвычайно редко. Одной из причин, по которой большинство людей находятся вне контакта со своей интуицией, являются их ожидания, что в основном символический интуитивный процесс даст буквальные результаты. На самом деле, как вы, возможно, уже обнаружили, интуиция сносится снами косвенно и фрагментарно, а также через символы. Значительная часть процесса перевода происходит бессознательно.

Насколько буквальными являются ваши интуитивные впечатления, зависит от того, к каким из трех основных интуитивных режимов вы имеете доступ:

- Ясновидение - часто дает буквальный ответ; перевод не является необходимым (в крайнем случае, требуется лишь небольшой перевод).

- Ясное чувствование - часто дает в высшей степени иносказательный ответ.

- Ясное слушание - часто кажется буквальным. В данном случае процесс перевода может быть таким быстрым, что вы осознаете уже конкретное слово или даже предложение.

Как начинающий интуит, вы обнаружите, что процесс перевода, вероятно, будет оставаться сознательным в течение некоторого времени. Однако по мере того как вы будете приобретать практику и опыт, он станет практически мгновенным. Такая же закономерность наблюдается, когда мы изучаем новый язык. На ранних этапах многие переводы сознательны, но через некоторое время мы начинаем думать и выражать свои мысли на иностранном языке.

Хотя интуитивная информация часто поступает к нам очень четкой, она не менее часто доходит до нас в виде отрывочных слов, образов и чувств. Такие частицы и кусочки должны затем собираться воедино, чтобы стать осмысленными. Это сложный процесс, в котором остается много места для ошибок. Язык интуиции не всегда так точен, как "да" или "нет"; он представляет собой смешение символов, звуков и чувств, которые затем должны интерпретироваться и интегрироваться рациональным, сознательным разумом.

Предположим, что в ответ на свои вопросы вы получили очень ясный образ старого автомобиля, на котором ездил ваш отец. Возможно, таким способом интуиция сообщила вам о человеке по фамилии Форд. Конечно, для кого-нибудь другой старый автомобиль, вероятно, означал бы нечто совершенно другое.

Простой пример

Чтобы помочь вам оценить проблемы, которые могут возникнуть при переводе даже самой простой интуитивной информации рассмотрим, что могло бы означать полученное вами ощущение звука "с".

Оно могло бы буквально означать букву "с". Оно могло также, тем не менее, означать: 132

- снег (омоним);
- "да" на испанском языке (другой омоним);
- слово, начинающееся с буквы "с";
- нечто, имеющее форму буквы "с".

Теперь мы можем и должны искать указатели, чтобы проверить, какое из этих значений является правильным. Однако, я думаю, этот пример разъясняет, что получение впечатлений - это только первый шаг в применении интуиции для приобретения полезной информации.

Следующий шаг - развернуть логический процесс решения задачи таким образом, чтобы можно было объединить полученную вами информацию. Иногда подсказка доходит до вас в виде прямого ответа. В таком случае вы должны остаться открытым для других впечатлений, что позволит проверить его правильность. Но часто первоначальный интуитивный намек приходит в виде последовательности данных, полученных посредством других органов чувств. Вы должны затем синтезировать их, чтобы получить ответ. Именно на этом шаге большинство новичков совершают ошибки.

Только вы можете интерпретировать воспринятые символы

Каким будет ваш символ для беременности? Один из моих слушателей-мужчин с помощью интуиции очень точно предсказывал прибавления семейства. Его символ? Окно. Я сильно сомневаюсь, что ваш символ для беременности - тоже окно; вероятно, окно имеет для вас совершенно другое значение.

Действительно, один и тот же символ может иметь абсолютно противоположные значения для двух человек. Для городской девушки, какой являюсь я, оказаться одной в гребной лодке на залитом лунным светом озере - это образ опасности. Для человека, выросшего в деревне, такая ситуация могла бы быть образом покоя или любви.

Более того, один и тот же символ в зависимости от контекста может иметь различное значение. Красный цвет, например, может означать кровь и смерть в одном контексте и любовь - в другом.

Почему словари символов не работают и почему вы должны составить свой собственный

У словарей символов, озаглавленных: "Как интерпретировать свои сны" или "Значение символов", есть фатальный недостаток. Хотя существуют образы-архетипы, которые являются довольно распространенными, но наиболее значимые образы, за которыми следуют самые важные интерпретации,- это те, которые мы формируем сами.

Один из первых этапов на пути развития интуиции - выучить свой собственный язык символов. По мере обретения опыта вы узнаете, что некоторые символы или впечатления являются для вас в высшей степени надежными знаками определенных вещей. Вы, возможно, обнаружили, что образ солнца неизменно означает утвердительный ответ. А когда появляется образ вашего дядюшки Джо, то вы знаете, что имеете в виду жуликоватого никчемного лентяя.

Пользуясь своей интуицией, вы вскоре обнаружите, что имеете уникальный интуитивный словарь, в высшей степени последовательный и буквальный в своих значениях. В повседневной жизни такая интуитивная осведомленность может снабдить вас полезными сведениями. Вас могут представить кому-то, кто чем-то напомнит вам дядюшку Джо. Значит, ваша интуиция только что дала вам ценную подсказку о надежности этого человека.

Обратите внимание на появляющиеся у вас образы, на окружающие их события и чувства. Отметьте их в своем блокноте по интуиции. Сделайте это своей постоянной привычкой.

Упражнение 17

ЗАГЛЯДЫВАЕМ В СВОЙ ИНТУИТИВНЫЙ СЛОВАРЬ

Вы можете попросить себя найти некоторые свои сенсорные символы. Сообщите свои ответы на следующие вопросы:

- Что вы чувствуете, когда кто-то говорит вам "нет"?
- Что вы чувствуете, когда вы счастливы?
- Какой зрительный образ является для вас положительным? Отрицательным?
- Какой запах вы находите неприятным? Приятным? Не забудьте обозначить свои заметки как "упражнение 17" в блокноте по интуиции.

21. ЗАДАЕМ РАМКИ СВОЕМУ ИНТУИТИВНОМУ ВОСПРИЯТИЮ

Наличие структуры помогает

Прежде чем вы овладеете своим интуитивным процессом, хорошо бы иметь некоторую "структуру", в которую вы можете помещать свои интуитивные впечатления. Следующее упражнение даст вам рамки, и ощущение последовательности течения времени при ваших интуитивных впечатлениях в ответ на вопрос.

Выбранная мной форма - квадрат. В этой фигуре нет ничего особенного, я выбрала ее просто потому, что ее легко представить. Если вы испытываете трудности, то нарисуйте квадрат на листе бумаги.

В каждом углу квадрата что-то происходит. Начинайте с нижнего правого угла, который мы будем обозначать как "угол 1" (вам не нужно запоминать - это сделает ваше подсознание). В этом углу изображено нечто, имеющее отношение к вопросу и происходящее в настоящий момент. Переходя по часовой стрелке в "угол 2", вы найдете то, что произойдет в будущем. Продолжая перемещаться, в верхнем левом "углу 3" вы увидите то, во что собирается превратиться предыдущее изображение. Наконец, в "углу 4" вы найдете, как все это изменит вас или предмет вашего вопроса.

Вот памятка о том, что происходит в углах квадрата. Опять же поверьте, что ваше подсознание запомнит эту

схему:

Угол 1. Что происходит в настоящий момент.

Угол 2. Что случится.

Угол 3. Во что превратится предыдущее изображение.

Угол 4. Как все это изменит вас или предмет ваших вопросов.

Вопросы, которые надо иметь в виду

Обязательно отметьте: сколько "реального времени" занимает у вас перемещение из одного угла в другой и попытка получить имена людей и названия мест в каждом углу (независимо от того, считаете ли вы, что они соответствуют вашему вопросу). Не забывайте и впредь отмечать временные рамки всех перемещений. Сколько времени вы двигались из "угла 1" в "угол 2"? Сколько времени вы оставались в каждом углу? Запомните, что когда происходит, - в прошлом, настоящем или будущем,- а затем обратите внимание на то, как вы это определяете.

Когда вы перемещаетесь из угла в угол, возникают новые вопросы. Запишите их. Эти вопросы могут изменяться в зависимости от интуитивного вопроса, с которого вы начали, или оставаться теми же. Например, вы можете обнаружить, что спрашиваете: "Какой здесь человек (или люди)?", когда вы входите в "угол 1" (настоящее). Это просто широкий ориентировочный вопрос; есть несчетное множество других.

Если вы предпочитаете более систематический процесс, можете задавать себе контрольные вопросы в каждом углу. Вот некоторые примеры:

- Где я нахожусь?
- Кто рядом со мной?
- Что происходит вокруг меня?
- Что я чувствую?

И так далее.

В предыдущих вопросах "Я" - это просто метафора для обозначения объекта вопроса. К примеру, скажем, при вопросе "Где я нахожусь?" возникает ощущение, что моя левая нога находится в воде. Если объект вопроса - строительство здания, то можно заключить: "Нужно следить, чтобы левая сторона здания не была в воде или рядом с водой".

Две иллюстрации

Вот результаты данного упражнения, выполненного моими слушателями в первый день двухдневного семинара для людей без предшествующей подготовки в области интуиции.

Как делали и вы, занимаясь с этой книгой, каждый слушатель (будем называть их Мери и Генри) записал три важных вопроса, на которые он хотел бы получить ответ в течение семинара. И, как это делали и вы, они много раз отвечали на свои вопросы "вслепую" - то есть они не знали, на какой вопрос отвечают, пока не дали на него ответ.

Мы начнем с Мери.

Вопрос Мери

Это интуитивное впечатление принадлежит женщине-психотерапевту, которая недавно начала осуществлять мечту своей жизни - стать профессиональной писательницей. Вот вопрос, ответ на который давала Мери (не забывайте, она сделала это вслепую): "Буду ли я снова принимать пациентов?"

Ответ Мери - сбор впечатлений

Я разделила это упражнение на две части: сбор интуитивных впечатлений и их перевод.

Угол 1. Этот угол темный, с массой сорняков, какие растут в южных странах. О нем не заботятся. Когда-то здесь происходили хорошие вещи. Это как заросший пруд прекрасный и чистый, если вы заглянете в него поглубже. Этот пруд должен оставаться воспоминанием. Его не нужно посещать сейчас, разве что сердцем и в мечтах, как воспоминание, чтобы создать что-то новое. Чтобы дойти до следующего угла, я, по-видимому, должна буду пройти через сорняки и увидеть цветки на скрытой стороне лозы. Я не могу - и не должна - проходить через воду; я должна просто повернуть и столкнуться с сорняками. Я должна позволить своему воображению перенести себя через изменения местности, и это, несомненно, будет.

Угол 2. Январь или Рождество. Свежий снег и сосульки. Пение рождественских гимнов. Здесь я чувствую богатство и мир. У меня возникает впечатление новой семьи и легкое ощущение чужой страны. Здесь должен появиться ребенок. Все безопасно.

Угол 3. Чтобы дойти до следующего угла, требуется четыре или пять месяцев. Это лето на Лонг-Айленде. Работа над новыми проектами. Горячее, почти жестокое солнце. Джейн едет на лошади. Я принимаю решение о мужчине. Я решаю возвращаться, но другим путем. Я спокойна после трудного решения. Я вижу дом на холме и чувствую себя "дома".

Угол 4. Я пишу для многих журналов. Я говорю с образованными людьми. Я нахожусь в доме в деревне. Здесь есть еще один ребенок, девочка; теперь их двое. Мне сорок пять. Я написала два бестселлера. Теперь я хочу делать что-то другое. Я решаю заняться сценариями для фильмов. Джейн интересуется танцами и гимнастикой. Может быть, девочку будут звать Анжеликой. Я вижу темноволосого человека. Он мой друг.

Интуитивное восприятие Мери - перевод ее впечатлений

Как вы знаете, интуиция требует двух стадий: сбора интуитивных впечатлений, а затем их перевода и придания им смысла. С обретением опыта эти два этапа перемешиваются и становятся единым целым. Как и в изучении чего-нибудь нового, тем не менее, полезно разбить процесс на отдельные шаги.

Вот комментарий Мери о своих впечатлениях: "Когда я осмысливаю эти образы, то замечаю, что ни один из них не содержит ничего о пациентах. Вместо этого они рассказывают о доме, семье и творческом общении. Первый угол ясно говорит мне, что я не должна возвращаться к пруду (приему пациентов), но обходить его, хотя путь может казаться непривлекательным. Моя мать с Юга. Интересно, сорняк выглядит южным, потому что я должна рассматривать вопросы, которые имеют отношение к ней? Эта метафора также хорошо передает то, что я сейчас чувствую насчет перемены своей профессии.

Я не ожидала, что это будет таким запутанным и "заросшим сорняками" делом. В некотором отношении прием пациентов отвлекал мою энергию от собственной внутренней борьбы. Труд писательницы использует мою борьбу и "память" о жизни моих пациентов для создания чего-то нового.

Образы говорят мне, что я захочу посвятить себя дому и семье, и именно там будет находиться фокус моего внимания. Они предостерегают меня, что в моем браке может возникнуть грозовой момент, что в какой-то мере не удивляет меня, но теперь я более сознательно уделю этому внимание. Я чувствую меньше принуждения снова начать принимать пациентов после этого интуитивного предвидения, и у меня снова появилась вера, что профессионально я иду в правильном направлении. Если бы я снова должна была задать этот вопрос, я бы спросила, буду ли я иметь успех как писательница, но полагаю, что так или иначе я уже ответила на него".

Вопрос Генри

Это интуитивное восприятие принадлежит Генри, менеджеру средних лет, который недавно был уволен и только что решил подать в суд на своего прежнего работодателя. Опять же, он не знал, на какой из своих вопросов отвечает.

Вот вопрос Генри: "Выиграю ли я судебный процесс против своего прежнего нанимателя?"

Ответ Генри - сбор впечатлений

Угол 1. Пустая доска, на которой пишут мелом, тяжелая, на ней начинает появляться запись - в направлении, которое не беспокоит. Розовый лепесток розы. Я почти хочу перейти в четвертый угол, не заходя во второй и третий. Я вижу, что нужно две недели, чтобы прийти в следующий угол.

Угол 2. Все встает на место, как кусочки мозаики, похоже на кусочки зеркала или кристаллы. Стричь или грабить. Я надеюсь, "грабить" не означает, что меня ограбят. Я вижу кнопку в центре с двумя стрелками, похожими на стрелки часов. Требуется три месяца для стрелок, чтобы соединиться еще один месяц, чтобы я счел их положение совершенно правильным. Я вижу своего противника в центре, но не как угрозу. Кусочки зеркала разрежут стрелки, если они двинутся в каком-либо направлении. Они должны иметь дело со мной, и я единственный, кто может их сохранить. Следующий угол приходит одновременно по времени, но он является также моим будущим.

Угол 3. Я вижу Калифорнию, Силиконовую долину. Я работаю над большим проектом, который ощущается как знакомый и новый одновременно, - подобно моим старым представлениям, изложенным в новой форме. Все хорошо. Я всем нужен. В северной Калифорнии по-прежнему холодно. Часть технологии, в разработке которой я помогал, вот-вот увидит свет. Когда это произойдет, кусочки из второго угла станут падающими звездами и разлетятся везде, яркие и блестящие. Это может произойти до лета. Я учусь наслаждаться своими публичными выступлениями. Деньги большие. Мой сын уже зрелый и независимый человек. Я не чувствую никакой необходимости идти в четвертый угол, поскольку он просто вернет меня к первому.

Угол 4. Я вижу букет цветов, он похож на невесту, гуляющую босиком в саду. Я вижу сына рядом с собой и своего отца, который обнимает нас обоих. Я силен. В конце меня встречает Карен".

Интуитивное восприятие Генри - перевод его впечатлений

"Я бы сказал, что ответ, несомненно, "да" - я выиграю свой иск. Ответ отражает мой страх перед переездом, для того чтобы получить новую работу. Мы все время спорим об этом, поскольку моя жена довольна своей работой в Бостоне, где мы сейчас живем. С другой стороны, мне ясно дано понять, что с моей новой работой все будет хорошо. "Угол 4" ободряет меня: Карен присоединится ко мне; он также говорит мне своей формулировкой, что будет некоторая борьба, чтобы это произошло.

"Лепесток розы" в "углу 1" и "букет" в конце говорят мне, что я выиграю иск (который для меня был сражением в моральном плане) и одновременно начну новую жизнь. Моя мать была больна, и хотя я не хочу на этом слишком долго останавливаться, я надеюсь, что отец, если с ней что-то случится, решит жить рядом с нами. Моему сыну только десять месяцев от роду. Странно думать о нем как о гуляющем рядом с мной, но я полагаю, что это действительно произойдет скоро.

Моя интуиция сообщает мне, что удовлетворение иска потребует больше времени, чем я думал), надеялся, что это произойдет завтра). Я рассчитываю перечитать свои записи еще раз. Я чувствую, что они содержат еще много информации".

Недостатки структуры

И все-таки перемещение по квадрату - это просто один из способов структурировать ваше восприятие, когда вы вступаете в контакт со своей интуицией. Вы можете принять эту или изобрести другие процедуры. Данное упражнение можно использовать, пока вам не станет удобно получать более "слитные" подсказки.

Тем не менее, имейте в виду, что чем более вы структурируете процесс получения интуитивной подсказки, тем более ограниченной становится ваша информация. В течение будущих недель старайтесь все менее и менее использовать жесткий метод.

Теперь ваш выход

Ну вот, теперь, когда вы ознакомились с этим приемом, я собираюсь попросить вас вслепую ответить на один из ваших трех вопросов.

Упражнение 18

ОБХОДИМ КВАДРАТ

На следующей странице вы найдете номер одного из ваших трех вопросов. Не смотрите туда, пока не дадите интуитивный ответ в каждом из четырех углов квадрата:

Угол 1. Текущая ситуация.

Угол 2. Что случится в ближайшем будущем.

Угол 3. Что произойдет в течение долгого времени.

Угол 4. Как все это изменит вас или предмет вашего вопроса.

Теперь вы можете сознательно забыть про углы (ваше подсознание будет помнить). Запишите свои впечатления, затем перепишите их в свой блокнот по интуиции под названием "упражнение 18". Когда вы завершите это упражнение, можете посмотреть, ответ, на какой вопрос вы давали.

Быстрый взгляд вперед

22 ВАШ ИНТУИТИВНЫЙ СЛОВАРЬ: КАКИЕ ПОДСКАЗКИ О ВРЕМЕНИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ?

Целью этой главы было ознакомить вас со способами, которыми вы можете придать структуру возникающим перед вами образам. Когда приобретете опыт, вы, конечно же, разработаете другие методы, более подходящие к вашему личному стилю - так что почувствуйте себя свободно, не бойтесь экспериментировать. В следующей главе вы начнете осваивать язык, который ваша интуиция использует для "разговора" с вами.

(Ответ к "упражнению 18". Вы отвечали на свой второй вопрос.)

Говорите ли вы о прошлом, настоящем или будущем?

По очевидным причинам важно знать, относятся ли ваши интуитивные впечатления к прошлому, настоящему или будущему. Во сне мы переживаем, все события как происходящие в настоящем времени, даже если они имеют отношение к чему-то, что случилось в прошлом или соответствует по времени будущему.

Интуиции также присуще такое параллельное видение времени. Поэтому вы должны обзавестись маркерами - чтобы суметь поместить событие в соответствующий период времени. Иногда временные рамки очевидны из того, что вы воспринимаете в ответе. Например, вы видите человека, о котором спрашиваете, как более старого, или события, о которых известно, что они еще не произошли, или даже замечаете нечто совсем простое, вроде смены времени года. Если вы не получаете таких подсказок, то нужно понять, какие знаки использует интуиция чтобы дать знать, к какому времени относятся ваши впечатления (к прошлому, настоящему или будущему).

Мои временные подсказки (ваши, несомненно, будут другими) осязаемы и безошибочны:

- Если интуитивная информация относится к прошлому, то я больше получаю связанных с ней "чувств" или "энергии".
- Если интуитивная информация относится к настоящему, то я воспринимаю ее с чувством отстраненности, словно увеличивающим расстояние для большей объективности.
- Если интуитивная информация относится к будущему, то в ней присутствует особое освещение, словно я смотрю через прозрачный занавес. Я также замечая, что становлюсь значительно менее осведомленной о своем теле (что-то наподобие онемения конечности), а информация становится менее тактильной и визуальной, превращаясь просто в знание.

Следующее упражнение поможет вам наладить контакт со своими собственными способами интуитивного сообщения времени и даст вам метод фокусировки интуиции на других периодах времени благодаря использованию физических ориентиров.

Упражнение 19

УСТАНАВЛИВАЕМ СВОИ ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ВРЕМЕННЫЕ ОРИЕНТИРЫ

На следующей странице записан номер одного из ваших трех вопросов.

Почувствуйте вопрос так, словно он относится к настоящему. Отмечайте любые впечатления. Чтобы дать себе сенсорный ключ для настоящего времени, скрестите щиколотки - ваше подсознание запомнит, что, когда вы так поступаете, вы хотите сфокусироваться на настоящем.

Запишите свои впечатления. Когда закончите, поставьте ноги ровно.

Сфокусируйтесь на левой половине тела: левой руке, левом плече, левой стороне головы и так далее. Подожмите пальцы левой ноги. Отмечайте любые впечатления о своем вопросе, считая, будто он относится к прошлому.

Запишите свои впечатления. Когда закончите, выпрямите пальцы левой ноги.

Теперь сосредоточьтесь на правой стороне своего тела. Подожмите пальцы правой ноги. Отметьте, что ждете ответа на свой вопрос, словно он относится к будущему.

Запишите свои впечатления. Когда закончите, выпрямите пальцы правой ноги.

Наконец, вернитесь в настоящее, чтобы дать совет. Снова скрестите щиколотки, чтобы дать знать своему подсознанию, что вы вернулись в настоящее.

Запишите свои впечатления. Не забывайте использовать свой блокнот по интуиции.

(Ответ к "упражнению 19". Вы отвечали на свой третий вопрос.)

Ответы двух слушателей

В следующих двух примерах я намеренно опустила синтез, сделанный слушателями для своих впечатлений - так что вы можете сделать собственные выводы. Хотя вы лучше всего интерпретируете свои собственные символы и метафоры, иногда новичок может прочесть между строк. Попробуйте сделать это.

Ответ 1

Какова будет моя домашняя жизнь через год?

"Настоящее. Шторы отодвинуты в стороны. Красивые бархатные шторы. Стекло окна? Смотрит внутрь, вместо того чтобы позволять смотреть наружу. Шторы стали саваном для пожилой особы, которая хочет отдохнуть, но не может из-за горя. Она поникла. Я кладу ее на мягкую кровать. Когда я перехожу к прошлому, я вижу, что она молода.

Прошлое. У меня возникает чувство деятельности, гнева и интенсивности, все так быстро кружится вокруг в самопорожденном движении, что нет времени, чтобы перезарядиться. Я подавляю крик. Когда я, наконец, кричу, старая краска и бумага на стенах обваливаются вокруг меня, открывая блестящий новый интерьер.

Будущее. Я чувствую мягкое покачивание волн озера или потока, без всякого усилия несущего меня к большим высотам. Я получаю имя "Джеймс". Я вижу сентябрь.

Совет. Я чувствую потребность быть организованной и методически заниматься своим бизнесом. Если я сохраню сосредоточенность, то все мне поможет.

Я не должна позволить ностальгии и эмоциям захватить себя".

Ответ 2

Преодолеем ли мы с Полом свои разногласия любовно?

"Настоящее. Белая пластиковая дуга, похожая на кухонную поварешку, изгибающаяся налево. По мере того как я продолжаю смотреть, она превращается в полукруг, становится похожей на старомодную шляпу. Шляпа срезает черты лица. Проступают новые черты. Волосы откидываются назад и образуют тугий пучок.

Прошлое. Белый, костистый позвоночник человека, младенец на руках. Плач при рождении. Похороны без покойника. Крестильные одежды становятся подвенечным платьем, которое используется для следующего ребенка.

Будущее. Солидная корпорация. Старый резной деревянный ящик, фамильное сокровище. Одна сторона полная; другая пустая - однако не от недостатка. Скорее она не заполнена просто для того, чтобы оставить пространство для будущего роста (хотя в нем нет нужды).

Совет. Остается еще несколько частей, которых недостает.

Все в порядке. Я закладываю фундамент. Я не должна бояться перемен. Ноябрь. Сейчас. Не следует ограничиваться тем, чтобы просто наблюдать за происходящим; нужно попытаться в него включиться".

Полное восприятие одной из слушательниц

Вот как одна из слушательниц интуитивно ответила на находящийся в запечатанном конверте вопрос и проинтерпретировала полученную интуитивную подсказку.

"Настоящее. Качание, мягкое качание, которое приводит ситуацию в равновесие. Младенец по-прежнему хочет выпрыгнуть из колыбели. Младенцу нужно стать единым с качанием, чтобы обрести силу.

Прошлое. Тону; вдыхаю воду для того, чтобы вообще дышать. Учусь понимать, что вода не уберет. Это не будет приятно, это также и не повредит. Апрель.

Будущее. Свобода, лето, но некоторый страх: не знаю, к чему приведет свобода. Ухожу прочь от того, что было дорого, и обнаруживаю, что оно все еще там и все хорошо. Два.

Совет. Старая книга, которая содержит историю, ожидающую, что ее расскажут. Осень; я не хочу сказать - поздняя. Страх падения. Упасть нигде".

Как только слушательница открыла конверт и увидела вопрос: "Поступит ли Эмми в колледж этой осенью?", она дала следующую интерпретацию:

"Эмми хотела пропустить год перед поступлением в колледж, против чего мой муж и я очень возражали. Эмми не любит сосредотачиваться на чем-нибудь одном и предпочитает иметь множество интересов, хотя всем занимается поверхностно. В этом контексте образы имеют для меня смысл.

Относительно прошлого. Мы оказывали на Эмми давление, чтобы она продолжала учиться еще (надо надеяться) четыре года. Я не думаю, что это легко для нее.

Глядя в будущее, я, как это ни печально, думаю, что эти образы сообщают мне о намерении Эмми против нашего желания сделать то, что хочет,- пропустить год.

Я не знаю, к чему относится "два", но чувствую себя ободренной: независимо от того, какой выбор сделает Эмми, у нас все еще будет дружная семья: "Ухожу прочь от того, что было дорого, и обнаруживаю, что оно все еще там и все хорошо".

Из моего совета следует: я думаю, что Эмми отдохнет лето, почувствует свою "свободу", а осенью начнет заниматься. Я думаю, что "падение" - это страх неудачи, который удерживает ее от достижения своих целей. Книга сообщает мне, что она найдет свой путь. Я думаю, что мы с мужем, наверное, должны предложить ей провести лето, как она хочет, в обмен на обещание возобновить занятия осенью. Может быть, нам нужно меньше делать упор на достижения и больше подчеркивать ее способность найти себя благодаря тому, что дает образование".

Полезный совет

Интуитивная подсказка может быть неоднозначной. Приведенный выше ответ, который получила слушательница в результате интерпретации образов, гласил, что она найдет для себя удовлетворение в новых путях. Интуиция также дала ей некоторые идеи о том, где искать удовлетворение и как наилучшим образом справиться с ситуацией. В следующем упражнении вы получите некоторую практику в важном умении "следовать нити" своих интуитивных впечатлений.

Упражнение 20

СЛЕДУЯ СВОИМ МЕЧТАМ

Рассмотрите вопрос на следующей странице (вы не забыли, что не надо смотреть туда, пока не завершите упражнение). Обратите внимание, куда направлены ваше внимание и восприятие, когда я прошу, чтобы вы думали (или представляли себе) о каждой из следующих вещей:

- момент из вашего детства,
- то, что случилось недавно,
- что вы будете делать завтра,
- несколько лет спустя,
- десять лет спустя,
- так далеко в будущем, как только может представить себе ваше воображение.

Зафиксируйте свои впечатления. Позвольте себе заметить детали. Например, если вы вспоминаете о мальчике по имени Майкл, запишите это имя. Затем отметьте, что он делает, где он, с кем, и так далее.

Продолжайте в том же духе, пока поток образов не достигнет естественного конца. Когда закончите, можете перевернуть страницу и посмотреть, на какой вопрос вы интуитивно отвечали. Не забывайте использовать ваш блокнот по интуиции.

За ленчем. Мой желудок слишком полон - это неприятно.

Полет в самолете. Путешествие по замечательным местам.

Я читаю лекцию для интеллектуалов. Привожу себя в качестве примера. Напыщенный, но счастливый.

Работаю в саду".

Когда слушатель вскрыл конверт и прочел вопрос, то дал следующую интерпретацию:

"Образ вечеринки по случаю дня рождения возник легко. Я отдаю почти все свое время потребностям других людей. На некоторое время я хочу быть "номером первым" и иметь кого-то, кто позаботится обо мне. Я не думаю, что сейчас происходит что-то значительное. Мой желудок слишком полон. Я съел так много, что чувствую головокружение.

Я пытаюсь начать осуществление многих проектов. Некоторые из них предполагают путешествие, так что "полет в самолете" ободряет. "Лекция для интеллектуалов" является в точности тем, что я буду делать, если я выберу один маршрут, который в настоящее время обдумываю. Я думаю, это говорит мне, какой маршрут следует выбрать.

Я мог бы быть назван человеком, для которого занятие садоводством наименее вероятно. Может быть, я научусь расслабляться. Я предвкушаю это с радостью!"

Ответ одного из слушателей

Вот интуитивные впечатления одного из слушателей, полученные им при ответе на вопрос, хранящийся в запечатанном конверте: *что я буду делать через два года?*

"Я ною на вечеринке по случаю дня рождения. День для меня. Моя няня там. Имя на "К".

Неприятный телефонный звонок, но я чувствую, что ничего не случилось. Имя на "Дж".

23. ВАШ ИНТУИТИВНЫЙ СЛОВАРЬ: ОТВЕЧАЕМ НА ВОПРОСЫ, ТРЕБУЮЩИЕ ОТВЕТА "ДА" ИЛИ "НЕТ"

Противоположности и вопросы, требующие ответа "да" или "нет"

Как и в случае с вашими ориентирами для времени, основное соображение для большинства вопросов - является ли ответ в целом положительным или в целом отрицательным.

Я говорю "в целом", поскольку ни на какой вопрос не следует отвечать просто "да" или "нет". Такие ответы сами по себе являются чересчур простыми в силу многих причин:

- * "Да" или "нет" может меняться со временем.
- * "Да" или "нет" может быть субъективно.
- * Нежелательный результат в будущем может часто быть изменен посредством изменения настоящего.

Дополнительно к получению общего да/нет ответа вы должны попытаться сосредоточиться на полярности вопроса. *Полярность* - это пара противоположных возможностей. Вот некоторые из них:

- * горячий/холодный,
- * верх/низ,
- * больше/меньше,
- * тяжелый/легкий,
- * светлый/темный.

Противоположности важны в интуитивной работе. Почти на каждый вопрос можно ответить (частично или полностью) полярностью, такой, как хорошо/плохо, лучше/хуже, скорее/позже.

Вот два примера моих ассоциаций, связанных с противоположностями:

Горячий: активный, растущий, хороший, положительный.

Холодный: жесткий, мертвый, болезненный, отрицательный.

День: занятый, активный, утомительный, истощающий, иногда положительный, иногда нет.

Ночь: спокойная, безопасная, заполненная звездами, положительная.

Конечно, мои ассоциации, связанные с полярными качествами, отличаются от ваших. Вы можете найти, кроме того, что образы, которые вы соотносите с противоположными явлениями, меняются со временем.

Следующее упражнение даст вам возможность ощутить свои интуитивные ассоциации полярных качеств.

Упражнение 21

ОПРЕДЕЛЯЕМ ВАШЕ ВОСПРИЯТИЕ ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЕЙ

Сосредоточьтесь. Ощутите каждую из следующих полярностей. Запишите свои интуитивные впечатления от них:

- горячий/холодный
- день/ночь
- высокий/низкий
- тяжелый/легкий
- хороший/плохой
- полезный/вредный
- питание/истощение
- увеличение/уменьшение
- мягкий/грубый
- ясный/запуганный
- созидание/разрушение
- рождение/смерть
- вперед/назад
- начало/конец
- высокий/низкий

Это поможет вам установить, какие символы использует ваша интуиция, чтобы предупредить вас о положительных или отрицательных аспектах вопроса. Не забывайте использовать ваш блокнот по интуиции.

Теперь, когда вы начали по-своему распознавать противоположности, следующее упражнение даст вам возможность увидеть их в контексте реального использования интуиции.

Упражнение 22

ВЫЯВЛЯЕМ ПОЛЯРНОСТИ В ПОЛУЧАЕМЫХ ВАМИ ВПЕЧАТЛЕНИЯХ

Теперь вы ответите ("да" или "нет") на пять вопросов (они перечислены на следующей странице).

Отмечайте свой первый ответ при обработке каждого вопроса. Что вы чувствуете, "да" или "нет"? Насколько сильно это чувство? Если вы задерживаетесь на вопросе, то изменяется ли ваше чувство? Если да, то почему? Перенесите каждый вопрос в будущее; отметьте, насколько далеко вы оказались в будущем, найдите другую полярность и опишите ее.

Когда вы закончили записывать свои впечатления - запомните, вам надо ощутить противоположности для всех пяти вопросов, - прочитайте, на какие вопросы вы отвечали. Не забудьте записать свои ответы в блокнот по интуиции как "упражнение 22".

(Ответ к "упражнению 22". Первый вопрос - это ваш второй вопрос. Второй - это ваш первый вопрос. Третий - это ваш третий вопрос. Четвертый - это ваш третий вопрос. Пятый - это ваш первый вопрос.)

Ответы некоторых слушателей

Чтобы дать вам представление о типах полярностей, воспринимаемых слушателями, я приведу четыре примера:

- Будет ли Генри моим единственным ребенком? "Горячо. Тупик. Верх (как перевернутая дуга). Тяжелое меняется на легкое, неплотное. Будущее - это не вопрос".

- Получу ли я в сентябре повышение по службе? "Нет (выкрик). Я настаиваю на своем. Желтый. Январь. Пыль".
- Продам ли я свой дом по запрашиваемой мной цене или дороже?

"Да. Пение. Весна. Легкий, но полный энергии. Пустой, но положительно пустой. Апрель. Наличные".

- Сделает ли мне Стивен предложение? "Вниз. Нет, сейчас. Февраль. Да".

Полезные советы

Если вы получили противоречивые ответы, то, возможно, ваша интуиция обращается к противоречивым частям одного и того же вопроса. Иногда первоначальный ответ "нет" имеет образ "да". Если вы в сомнении, то поверьте своей интуиции, а не прямым ответам "да" или "нет".

Развитие символов противоположностей

Чтобы использовать полярность как средство, вы должны сначала обратить внимание на то, какую систему символов вы уже используете для определения полярности. Вы должны также создать новые символы, чтобы пользоваться ими для выявления нюансов и проверок.

Слово "тяжелый", например, может означать "конкретный", а также "трудный". Чтобы принять решение, вы должны определить свойства "тяжелого" в каждом отдельном случае:

- На какой другой символ полярности указывает вам "тяжелый"?
- Это положительный или отрицательный символ?
- Каковы его свойства?
- Меняются ли полярности со временем?
- Как именно?

Эти вопросы приобретут больший смысл по мере того, как вы будете все лучше и лучше овладевать своим интуитивным процессом.

Выявляем нюансы

Нюансы есть даже в такой простой дихотомии, как да/нет. Особенно важно дважды проверять ответ да/нет, поскольку такие ответы не приходят в виде символических подсказок, которые помогают мозгу анализировать и собирать существенные детали. При более сложных процессах интуитивного восприятия мы выводим утвердительный или отрицательный ответ из собранной нами комплексной информации. Эта информация помогает нам понять, почему получается именно такой результат. С ответами да/нет мы переворачиваем этот процесс: сначала получаем ответ, а затем обосновываем его. Поступая так, вы обнаружите, что иногда ответ меняется.

Пример 1

Рассмотрим следующий вопрос: *будут ли акции "Мартекс" хорошим вложением капитала?*

Нет. Вниз. Достижение минимума через два месяца. Да, зазеленеет на две недели. Снова достижение минимума - нет.

Из этого прочтения вы узнаете, что в настоящий момент акции "Мартекс" не являются хорошим вложением, поскольку они будут падать в течение двух следующих месяцев. Затем на две недели их курс выправится и снова упадет.

Пример 2

Будет ли иметь успех моя новая серия?

Красивый темно-синий контейнер. Я не знаю, бутылка ли это без верха или ваза. Контейнер образован потоком слез, которые приобрели форму и стали полезными. Теперь в вазе стоят цветы, но им цвести еще рано. Цветы - подарок на День святого Валентина, но они не простоят до апреля, когда в вазе могут вырасти собственные цветы. Небольшой зеленый полукруг из стекла прикрепляется к синей вазе и укрывает ее основание. Октябрь, новая жизнь длится уже в течение двух месяцев, пляж и работа. Сделайте глубокий вдох и позвольте вазе существовать, не делая из нее контейнер.

Я переведу все это на разговорный язык построчно.

Я не знаю, будет ли эта серия однодневкой или откроет много возможностей. Ощущение, что это мой "единственный шанс", исходит из истории моей жизни и горя, которое я полностью не преодолел. Горе раскрыло во мне полезные таланты. Участие в этой серии помогает превратить мою боль из чего-то ограничивающего в нечто, способствующее творчеству. Я должен суметь сделать это сам, и я смогу к апрелю. Нечто новое возникнет в августе, и, занимаясь этим, почувствую себя хорошо к октябрю. Мне нужно работать, чувствуя уверенность и не считая, что каждая возможность - это мой последний шанс (тем самым я ограничиваю себя).

Мой вывод состоит в том, что серия не провалится, но и не будет иметь большого успеха. Что касается моего участия в серии, то оно будет преходящим. К концу лета я получу другую работу. Это добавит новый цвет или глубину в мое творчество.

Между прочим, эта интерпретация также является вполне профессиональной, что вы тоже скоро научитесь делать.

24. РАЗВИВАЕМ СВОЙ СТИЛЬ ИНТУИТИВНОГО ВОСПРИЯТИЯ

Давайте займемся этим сразу

В этой главе мы освоим новые способы, с помощью которых вы получите доступ к интуитивной информации и проинтерпретируете ее. Давайте начнем с упражнения.

Упражнение 23

ПОЛУЧАЕМ ОЩУЩЕНИЕ СВОЕГО ИНТУИТИВНОГО СТИЛЯ

К этому моменту вы, вероятно, знаете, через какие органы чувств вы получаете большинство интуитивных данных. Используете ли вы преимущественно визуальные или звуковые образы? "Чувствуете" ли вы свою информацию или получаете ее, представляя себе изменения в окружающей вас среде?

Ответьте для себя на следующие вопросы:

- Какие символы или образы, которые возникают передо мной, всегда означают одно и то же?
- Какой из органов чувств для меня предпочтителен?
- Какой "стиль помех" для меня является наиболее распространенным?
- Как я устраняю помехи?
- Какому органу чувств я доверяю меньше всего?
- Изменяется ли мой предпочтительный стиль с изменением времени: прошлого, настоящего или будущего?

Это не является интерпретацией интуитивных данных, поэтому вы можете записать свои ответы непосредственно в блокнот по интуиции.

Вот мои ответы

Сосредоточение внимания на своем стиле поможет вам лучше понимать и соотносить информацию, которую вы получаете при интуитивной подсказке. Это важные вопросы, задавайте их себе почаще. Ваш стиль будет изменяться, по мере того как вы практикуете интуицию, в ответ на изменения в вас или в условиях вашей жизни.

Например, когда у меня насморк, я стремлюсь использовать чувство в противоположность видению (обычно зрение - это мой предпочтительный интуитивный канал информации). В моем интуитивном словаре солнце всегда является индикатором положительного результата. Канал, которому я доверяю меньше всего, - это чувство. В результате я всегда пытаюсь использовать другой канал, чтобы проверить чувство (например, спрашивая: "Согласуется ли то, что я вижу, с тем, что я чувствую?").

Мой наиболее распространенный стиль помех - это сомнения, которые я преодолеваю, делая глубокий вдох и обращая внимание на первое, что приходит в голову, - до того, как вновь сфокусироваться на особенностях вопроса.

Соприкосновение со своей интуицией - это процесс самооткрытия

Способы, которыми вы используете свою интуицию, будут, несомненно, весьма отличаться от того, как это делаю я. Важно, чтобы вы разработали ваш собственный процесс. Ваш интуитивный стиль - это отражение вашей уникальной личности в такой же степени, как и ваш интуитивный словарь. И имейте в виду, что ваш интуитивный стиль может развиваться по мере того, как вы используете свои скрытые способности.

Видимо, единственный способ открыть свой интуитивный стиль - это метод проб и ошибок. По мере того как вы практикуете использование интуиции, вы обнаружите определенные таланты и привычки, предпочтения и ритуалы более подходящие, чем другие. Например, вы можете обнаружить, что утром работаете лучше, чем в конце дня. Вы можете найти, что добиваетесь лучшего эффекта с закрытыми глазами, чем с открытыми. Вы можете заметить, что предпочитаете вопросы, написанные на бумаге или прочитанные вслух.

Как отмечалось ранее, интуитивная информация может поступать тремя основными путями: через зрение, слух и чувство. Ни один из них ничем не лучше, чем другие? и большинство людей используют комбинацию всех трех (хотя один обычно преобладает). Более того, ваши интуитивные впечатления, поступающие по одному каналу (скажем, зрение), могут быть очень точными, в то время как по другим - не очень.

Интуитивные стили могут выражаться в высшей степени индивидуальными способами. Вы можете достаточно точно воспринимать имена и получать размытыми даты. Это в значительной мере зависит от того, как вы "направляете" свою интуицию. Если вы склонны к меланхолии, ваша интуиция будет сосредоточена на прошлом. Внимание параноика, с другой стороны, будет приковано к будущему.

Куда обычно направлено ваше внимание? Это хороший указатель того, на чем сосредоточена ваша интуиция. Интуит, который отлично оценивает будущее, может иметь трудности в восприятии прошлого или настоящего.

листья. Эти методы могут дать каркас информации, которая в противном случае осталась бы неорганизованной, однако не являются самыми эффективными способами построения хорошей

индивидуальной структуры, поскольку каждый из нас имеет ее внутри себя, и, запасаясь терпением, мы можем ее обнаружить.

К тому же нужно быть очень осторожными с вещами типа карт, поскольку в их использовании часто таится опасность: вместо того чтобы интерпретировать действительно наблюдаемое, вы интерпретируете то, на что надеетесь или чего опасаетесь. "Лучше использовать более сложные стили, поскольку там вы имеете в некотором смысле больше неконтролируемых шагов. Чем более произвольна техника, тем более вероятно, что она будет работать."

Ключевое различие между интуицией и другими техниками предсказания состоит в том, что при использовании интуиции вы не нуждаетесь во внешних подсказках, которые вам помогают или ведут не той дорогой.

Интуитивные средства и техники

Некоторые интуиты обнаруживают, что они получают лучшие результаты при использовании различных техник - таких, как карты таро, астрология или даже чайные

25. ФОРМАЛЬНО ИСПОЛЬЗУЕМ ИНТУИЦИЮ ДЛЯ СЕБЯ ИЛИ СВОИХ ДРУЗЕЙ

Собираем все вместе

Мы уже прошли большинство из того, что вам нужно для использования интуиции для себя или других; В этой главе мы ликвидируем пробелы.

Как уже не раз говорилось в этой книге, не думайте, что вы должны запоминать все, что прочли. Повторяю - важно, чтобы вы помнили: я намеренно сделала естественный процесс (т.е. интуицию) более трудным - чтобы вы начали осознавать то, что вы уже делали бессознательно.

Помните - вы уже являетесь интуитом.

- **Вы не всегда правы.** Интуитивная информация всегда правильная, но интерпретация может не попасть в цель.
- **Ваш "клиент" все равно должен выносить собственное суждение и развивать собственную интуицию.** Вы даете своему другу информацию, которая лишь поможет в достижении решения. Вы не принимаете решения за него!
- **Вы не терапевт.** Своих друзей легко превратить "наркоманов интуиции" - они будут приносить к вам все свои проблемы. Если кто-то обращается к вам более чем несколько раз в год (не считая деловых встреч), то он слишком зависим от вас.

Кроме того, вам нужно ознакомить "клиента" с другими аспектами вашего интуитивного стиля - например, предпочитаете ли вы вопросы, написанные на листе бумаги, произнесенные вслух или заданные мысленно.

Прежде чем я начинаю работать для другого человека, я делаю стандартное предупреждение, которое звучит примерно так: "Я собираюсь осуществить интуитивное восприятие. Часть моей информации окажется правильной, а кое-что - нет. В среднем я делаю это довольно хорошо, но если что-то, что я скажу, покажется вам неправильным, то, вероятно, это так и есть. Вы знаете свою собственную информацию (интуитивную и любую другую) лучше, чем кто-либо другой. Не передавайте мне право решать. Вы здесь для того, чтобы получить другой взгляд на вещи - другой, а не "правильный".

Вам лучше быть очень осмотрительным с тем, кто говорит вам, что он знает о вас больше, чем вы сами (или что он точен на все **100** процентов).

Прежде чем начать, объясните своему другу, как вы работаете

Предложите "клиенту" подготовить вопросы заблаговременно

Вы должны ознакомить того человека, для которого будете работать, со своим интуитивным стилем, чтобы процесс шел более гладко. Вот некоторые аспекты, к которым вы обязательно должны привлечь внимание:

- **Вам не нужна другая "полезная" информация, кроме вопроса.** Чем меньше вы знаете о теме, тем лучше ваша интуиция сможет ответить.

Ознакомившись с только что указанными пунктами, пусть ваш друг также составит вопросы перед тем, как обратиться к вам. Вы должны кратко объяснить важность тщательной подготовки вопросов.

Заблаговременная подготовка вопросов служит двум целям. Во-первых, ваш друг определяет свое "предчтение" посредством выбора вопросов и областей интереса. Во-вторых, эта предварительная работа дает вашему подсознанию подготовленную область вопросов. Я часто отвечаю на все вопросы клиента, хотя он задает только один, поскольку моя интуитивная информация ведет меня в другие представляющие интерес области.

Как вы хорошо знаете, одни вопросы ведут за собой другие, и вы незаметно можете вторгнуться во многие области жизни спрашивающего. Используйте эти "отклонения" как часть интуитивной подсказки, но сообщите своему другу, что он в любой момент может вернуть вас обратно к теме, если отклонение не покажется ему полезным.

Вы можете получать впечатления даже до того, как вам зададут вопрос. Запишите и их. Ваша интуиция знает, какой вопрос вам зададут, еще до того, как он полностью выражен словами.

Вы можете воспринять образы, которые на первый взгляд не имеют отношения к вопросу. Например, ваша интуиция может ответить на вопрос о звуках - запахах.

Отмечайте все. Впечатления, которые не имеют значения для вас, возможно, будут понятны вашему другу.

Расслабляемся и сосредоточиваемся

Как только вы рассказали своему "клиенту", как вы работаете, вам надо будет достичь своего интуитивного состояния.

Расположитесь, как вам удобно, и начинайте расслабляться. Сделайте глубокий вдох и медленно выдыхайте, позволяя своему сознательному разуму отдохнуть. Продолжая глубоко дышать, сосредоточьтесь на физических ощущениях своего тела - почувствуйте кости, внутренние органы, кожу и мускулы, биение сердца.

Почувствуйте, что ваше тело расслабляется, а разум успокаивается. Вы не должны "очищать свой разум" прежде, чем прибегнете к интуиции. Рассматривайте весь "мусор" в своей голове как часть подсказки.

Отведите на этот этап подготовки несколько минут. Когда вы почувствуете себя спокойным и сосредоточенным, вы готовы начать пользоваться интуицией.

Когда вам задали вопрос, начинайте говорить как можно скорее

Как я упоминала раньше, чем дольше вы ждете появления информации, тем больше возможностей вы даете своему рациональному разуму вмешаться в интуитивный процесс.

Не позволяйте "клиенту" прерывать вас

Как только вы начнете говорить, у человека, на чей вопрос вы отвечаете, часто будет возникать соблазн прервать вас под утверждающими восклицаниями: "Это правильно! Это правильно!" или неодобрительным покачиванием головы.

Напомните своему другу, что такие отвлечения создают помехи интуитивным потокам и что вы поинтересуетесь обратной связью, когда она вам понадобится. Продолжайте говорить, пока интуитивные впечатления не иссякнут. Ваше подсознание даст вам знать, когда ваша интуиция ответила на вопрос.

Если вам ничего не приходит в голову

Иногда вам задают вопрос, а вы "ничего не получаете". Во-первых, не считайте, будто при этом вы не получаете ценных интуитивных данных. Предположите, что все, что приходит вам в голову, относится к ответу на вопрос.

Но если вы действительно не получаете никаких осязаемых впечатлений, попробуйте посмотреть на это под другим углом. Если вы не можете получить подсказку о том, например, возьмут ли вас на работу, за которой вы обратились, то рассмотрите вместо себя потенциального работодателя или поинтересуйтесь реакцией вашего лучшего друга, когда вы сообщите ему новости или спросите, придется ли вам переезжать в другой город, чтобы поступить на работу.

Не бойтесь говорить "я ничего не получаю". Вы можете пояснять ситуацию. Например, если "клиент" спрашивает, переедет ли он в Лос-Анджелес, и вы не получаете никаких впечатлений, то вы можете сказать: "Никаких образов. Я не знаю, происходит ли это оттого, что я действительно просто ничего не воспринимаю, или оттого, что я не вижу вас в Лос-Анджелесе".

Интерпретируйте образы

Хотя ваши исходные восприятия - например, "я вижу дерево в саду, где цветут маки" - иногда могут быть полезными, попытайтесь дать столько информации, сколько можете, - как вы это делаете на этапе интерпретации.

Скажем, ваш друг спрашивает вас о своем проекте, и вы получаете ощущение воздушного шара, который становится слишком большим и лопается. Вы можете сказать, что бизнес расширится слишком быстро и поэтому неустойчив. Вы можете добавить к этому описание представшего вам образа, который может оказаться более конкретным для спрашивающего, чем вы думаете. Кто знает, может быть, проект включает воздушные шары!

Вы обнаружите, что чем больше вы практикуете свои интуитивные навыки, тем легче будет делать всю работу по восприятию и интерпретации, пока, наконец, вы не будете делать ее практически не обращая внимания на что-либо, кроме интерпретации. При этом вы будете сохранять исходную информацию достаточно близко к уровню осознанности, так что для ясности вы можете ссылаться на нее.

Упражнение 24

СНОВА ПО ЯБЛОКУ В ДЕНЬ

Помните ли вы упражнение с яблоком, которое мы использовали для предсказания состояния рынка золота ("упражнение 12")? Та же техника может быть использована при ответе на любой вопрос, который только придет вам в голову. Найдите время, чтобы записать отличительные признаки, - например, где находится яблоко, кому оно принадлежит, будет ли оно съедено и так далее. Вы используете яблоко как метафорический каркас, с помощью которого можно проверить любой объект.

В этом упражнении мы используем первое яблоко для представления настоящего и второе - как образ результата или будущего. На следующей странице вы найдете, к какому из ваших вопросов относится это упражнение. Не переверачивая страницы, используйте свою интуицию для ответа на этот вопрос.

Запишите свое прочтение как "упражнение 24" в блокнот по интуиции.

Ответ одной из слушательниц

Вот интуитивное восприятие и его интерпретация одной из слушательниц в ответ на вопрос "Будут ли у нас с Джоном дети?". Как и вы, она не знала, на какой из своих вопросов она отвечала, пока не открыла все конверты в конце семинара.

"Маленькое жесткое зеленое яблоко. Немного кособокое, но привлекательное. Оно могло бы расти на старой дикой яблоне с моего двора. Его вкус лучше, чем я думала.

Второе яблоко - маленький дичок. Оно не годится для еды в свежем виде, но из него получится замечательное желе. Нужно собрать много таких яблок. Они растут по нескольку; я вижу три".

Теперь давайте посмотрим, как она проинтерпретировала свое впечатление, когда узнала, к какому вопросу оно относилось.

"Несомненно, Джон - это небольшое жесткое зеленое яблоко. Он не слишком уверен, что готов иметь семью, но, похоже, так и будет. Вместе мы будем счастливее".

Это упражнение хорошо для "быстрого попадания в цель". Не позволяйте яблоку ограничивать вас, вы можете использовать фрукт или объект по своему выбору.

Сообщаем свои впечатления

Как только вы начнете получать впечатления для ответа на вопрос своего друга, возникнут дополнительные вопросы. Постарайтесь перейти от деталей к картине в целом. Как мы уже говорили, вам нужно увидеть ситуацию под другим углом.

Не забывайте искать указатели для проверки. Вы должны дать себе и "клиенту" опору, помогающую оценить точность вашей интерпретации.

По меньшей мере, убедитесь: вы ищете то, что надо

Каждый вопрос отличается от другого, но в своем начальном кругу впечатлений вы должны искать следующие данные:

- Получаете ли вы хорошее или плохое, положительное или отрицательное чувство от вопроса? Попытайтесь получить полярность для ответа на вопрос - "да" или "нет".

- На каком времени сосредоточено ваше внимание? Когда вы обдумываете этот вопрос, как вы чувствуете, где вы - в прошлом, настоящем или будущем? Если вы перемещаете свое внимание вперед, в будущее, или назад, в прошлое, меняются ли ваши впечатления от вопроса?
- Чувствуете ли вы, что другие люди или внешние события влияют на вопрос? Какие-нибудь имена? Инициалы?

Кроме того, ищите любые другие указатели или "маркеры" - имена, даты, места,- которые бы ваш "клиент" мог подтвердить или опровергнуть. Это позволит вам обоим узнать, действительно ли ваша интуиция находится на правильном пути.

Другие полезные вопросы

Каждый из следующих вопросов стимулирует интуицию. Они могут быть приспособлены для использования в личных или профессиональных целях:

- Какие качества в этом человеке меня восхищают?
- Какие качества этого человека восхищают большинство людей?
- Чему мог бы научить меня этот человек?
- Какие слова нужно услышать этому человеку, чтобы его жизнь стала более счастливой?
- Что было бы хорошим приложением сил для этого человека?
- Какие проблемы недавно разрешал этот человек?
- Какие хорошие перемены ждут этого человека в будущем году?
- Общение, с какими людьми является или будет трудным в жизни этого человека?
- Какое общее ошибочное мнение существует об этом человеке?
- Если бы этот человек был животным, кем бы он был и почему?

И так далее. Вы, несомненно, найдете собственные подходы в этой области.

Работаем с обратной связью

Хотя первоначально вам не следует запрашивать информацию о вопросе или подсказку, в определенные моменты вам придется просить своего друга разъяснить вопрос или помочь вам придать смысл впечатлениям.

Как остаться объективным - особенно когда вы получаете тревожную информацию

Извечная проблема, стоящая перед интуитами,- это сохранение объективности в вопросах, которые очень значимы для задающего их человека. Помните, что люди просят интуитов о помощи, когда дело касается очень важных вещей.

Например, ваша знакомая спрашивает вас, вступит ли она в брак со своим женихом. Или получит ли она большое повышение на работе, на которое надеется. Теперь допустим, что вы получаете на эти вопросы ответ "нет". Как вы сообщите своей знакомой о том, что, как вы знаете, ей будет трудно принять?

Важнее всего для вас - понять, что **вы не должны считать любой исход обязательно хорошим или плохим**. Возможно, расстройство помолвки или отсутствие продвижения по службе - это неприятность, которая окажется благом.

В других случаях, однако, вам придется сообщать другу неприятные новости, в которых трудно (если вообще возможно) усмотреть благо. Естественно, вы постараетесь сделать это настолько мягко и тактично, насколько можно. Попробуйте представить информацию в виде метафоры, которую можно интерпретировать неоднозначно, и предоставьте вашему другу самому понять значение информации.

Также настройте свое интуитивное чувство на светлую сторону событий. Наконец, напомните своему другу, что вы можете ошибаться.

Не стесняйтесь редактировать информацию, которую, как вы думаете, пагубно или неэтично обнародовать (например, если вы не врач, а дело касается медицинских вопросов). И, что наиболее важно, помните: вы можете не отвечать на вопрос.

Не просите своего "клиента" подтвердить информацию. Сведения, полученные благодаря интуиции, могут оказаться очень личного характера. Часто ваш друг понимает подсказку интуиции лучше, чем вы, поскольку она касается его жизни. Это так и должно быть.

Я помню, как на семинаре в Калифорнии одна из моих слушательниц, Джанет, пришла ко мне очень расстроенной. Она отвечала на вопрос другой слушательницы, Лидии, и начала воспринимать образы безобразных сцен из ее детства. Если то, что она ощутила, соответствовало действительности, то передача этой информации Лидии могла бы ее расстроить и заставить почувствовать вторжение в личную жизнь. Если Джанет ошибалась, то разговор об этом также мог привести к неприятностям.

Я сказала Джанет, чтобы она "забыла" саму информацию, а взамен попыталась интуитивно определить, что Лидии нужно было бы извлечь из нее. Ничего, не говоря о представших перед ней образах, Джанет повернулась Лидии и как можно более неопределенно сказала: "Ни в чем из того, что случилось с тобой в молодости, не было твоей вины".

Лидия начала плакать. Она открыла Джанет, что ее родители чудовищно издевались над ней и заставляли делать то, что, как она знала (даже в то время), было неправильно. Лидия хотела узнать у Джанет больше, но тут вмешалась я, сказав, что интуит должен знать, когда нужно остановиться, и что такие вещи лучше обсуждать с психотерапевтом, способным помочь.

Интуиция в действии

ЭПИЗОД ИЗ ЖИЗНИ ОДНОЙ ИЗ СЛУШАТЕЛЬНИЦ

"Вся моя семья страдает астмой. Однажды у моего сына был приступ в школе. Его положили в больницу и держали там несколько дней. В течение всего этого времени я чувствовала, что его легкие раздражены и что причина этого - не астма. Я сказала об этом врачу, но он настаивал на своем диагнозе. Я позвонила подруге, которая также имела подготовку по интуиции, и попросила ее оценить состояние легких моего сына. Она получила те же впечатления, что и я. Я проконсультировалась с другим врачом, но диагноз астмы был подтвержден.

Месяц спустя мой сын все еще плохо себя чувствовал, и я сказала ему, что меня не покидает чувство: это не астма. Он посмотрел на меня как на ведьму, а затем признался, что он вдохнул аэрозоль Мейса, думая, что это его ингалятор от астмы. Он боялся сказать мне об этом, поскольку думал, что я буду сердиться на него".

Такой вещи, как ложная надежда, не существует

Надежда ценна сама по себе. Можно питать надежду и все же мужественно воспринимать ситуацию и вести себя реалистично.

Как только вы переходите к этапу интерпретации интуитивного образа, ваши знания, чувства, предпочтения получают доступ к этому процессу. Важно обратить внимание на то, о чем вы думаете и что чувствуете - отдельно от того, что воспринимаете интуитивно, - когда ваш ответ неясен. Средство от неразберихи часто заключено в использовании различных способов восприятия. Собственная интуиция

человека обычно знает о нем и о его окружении больше, чем ваша (хотя его восприятие может быть не таким четким).

Если вы хотите достичь результатов, ваша интуиция говорит "нет", спросите - почему.

Интуиция иногда промахивается, а затем в игру вступают логика и опыт. Однажды, когда я жила в Риме, ко мне привели ребенка с хронической экземой. Я посмотрела на девочку (у нее было нетяжелое заболевание) и подумала: "Конечно, у нее все пройдет". Девочка жила в моем районе, поэтому я могла видеть ее часто; после трех сеансов результата все еще не было.

Я знала, что экзема часто связана со стрессом, поэтому я интуитивно искала эмоциональные причины. Я чувствовала, что напряженность между родителями и более старым родственником вызывала у девочки беспокойство и ухудшала ее состояние, и сказала об этом матери. Мать рассказала мне, что ее свекровь недавно переехала к ним: после нашего разговора вся семья стала прилагать усилия, чтобы уменьшить вызванное этим напряжение, но экзема ребенка все не проходила.

Наконец я обратилась к здравому смыслу. Я предложила матери, чтобы она совместно с врачом настояла на помещении ребенка в любую клинику, где проводились экспериментальные программы лечения экземы.

Мать позвонила врачу, который, наведя справки, сообщил, что экзема успешно лечится в клинике, где используется строгая диета и тесты на пищевые аллергии. Девочке приходилось так плохо из-за ее болезни и вызываемого ею социального отвержения, что ее семья решила прибегнуть к лечению, которое предусматривало месячное пребывание в больнице (все, у кого есть дети, знают, что значит держать ребенка на диете). Как вы, вероятно, догадываетесь, обнаружилась пищевая аллергия, и сегодня девочка не страдает экземой (кроме тех случаев, когда нарушает диету).

Логика победила. Мое знание о течении конкретной болезни (которое может быть, а может и не быть точным) в конце концов, направило интуицию только в одном направлении, блокируя другую полезную информацию. Потребовалось немного ясного мышления, чтобы найти ответ.

Другие этические соображения

Прежде чем принимать пациентов, врач учится в течение многих лет и дает клятву Гиппократу. Психотерапевт знает, как устроена душа и как привести клиента к излечению. Интуит просто получает информацию. Сделайте правилом никогда не пытаться заменить подготовленного и лицензированного профессионала в какой-либо области.

Часто я просто направляла людей к врачу для обследования, если чувствовала какие-либо проблемы. И я просила, чтобы люди вместе с врачом уделяли особое внимание какому-то конкретному периоду жизни. На своих собственных ошибках я усвоила, что сообщать некоторые сведения не всегда полезно или этично (даже когда они правильны!).

Помощь интуитивному восприятию

Один из способов, который мои слушатели находят полезным, - не знать вопроса, задаваемого клиентом. Это можно сделать, написав вопрос на листе бумаги или просто задав его мысленно. Даже если вы сначала не воспринимаете вопроса, иметь его в письменном виде полезно, поскольку это вынуждает клиента тщательно его формулировать.

Применение интуиции для групп

Я редко работаю с группами. Личную информацию, полученную при интуитивном восприятии, лучше всего передавать с глаза на глаз. Два исключения - работа в какой-либо фирме (тогда группе людей нужно получить информацию для того, чтобы действовать на ее основе) и проводимые мной тренинги-семинары по интуиции (тогда слушателям нужно видеть примеры, для того чтобы улучшить свою технику).

Многие - если не все - упражнения из этой книги могут использоваться в группе для мозгового штурма по какому-либо вопросу. Если в интуиции практикуется целая группа, вы можете просто устно предложить вопрос. Если группа состоит из новичков, то лучше находить ответы вслепую, запечатав вопросы в конвертах (для каждого участника) затем, не открывая их, провести участников через весь процесс.

Позвольте каждому члену группы высказать свои предположения до мозгового штурма и предложите, чтобы интуитивный диалог продолжался во время него. Этот процесс хорошо подходит для принятия стратегических решений - как в семье, так и на фирме.

Веселое групповое упражнение

Когда вы развлекаетесь в кругу семьи или с друзьями, пусть все напишут свое имя на листе бумаги и положат его в конверт. Проследите, чтобы как конверты, так и листы бумаги, на которых записаны имена, были одинаковыми на вид.

Перемешайте конверты, а затем раздайте их лицевой стороной вниз, так чтобы никто не знал, о ком он будет вопрошать свою интуицию. Таким способом могут быть достигнуты лучшее понимание вопросов или динамики ситуации также доброжелательное отношение к каждой точке зрения. Особенно интересно бывает, когда люди получают свои собственные имена!

Когда я делаю это упражнение на тренингах-семинарах, то повторяю процесс столько раз, сколько есть участников, так что каждый человек отвечает на вопросы из всех конвертов. Эта техника также полезна для разрешения конфликтов.

Воспоминание о сотрудничестве с интуитом

(Отрывок из письма д-ра Ларри Уэйтса от 23 ноября 1991 г.)

"Медицинское исследование часто представляет собой шаг в неизвестное. Токсичность лекарства, противопоказания, приемлемые дозировки неизвестны в начале разработки лекарства.

Приблизительно восемнадцать месяцев тому назад я начал советоваться с Лаурой Дэй, известным медиумом или интуитом, по поводу продолжающихся или планирующихся исследований. Я спрашивал не только о лекарствах, которые должны были разрабатываться, но также о способах проведения их изучения.

К настоящему времени наиболее важный вклад Лауры - это испытание ПЕГ-интерлейкина II. Лаура точно предсказала побочные эффекты - гриппообразные симптомы и локальное раздражение кожи. Когда мы повышали дозы, она предупреждала о неврологических побочных эффектах. В течение этого месяца один из добровольцев перенес удар. Мы разбили дневную дозу на более мелкие части и доказали, что доза безопасна для назначения.

В другой раз я спросил Лауру о составе препарата под названием НАС (N-ацетилцистеин). Она точно предсказала, что у некоторых пациентов он должен вызывать боли в брюшной полости. Она чувствовала, что это полезное лекарство для борьбы со СПИДом. Испытания, доказывающие его

полезность, проводились как в Стэнфордском университете, так и в Национальном институте здоровья.

Во время испытаний трихосантина - лекарства, которое убивает зараженные макробактериофаги и Т-клетки, - Лаура подтвердила, что это лекарство будет полезным для лечения СПИДа. Теперь, через два года испытаний, мы показали, что оно действительно эффективно, и в научном сообществе нарастает возбуждение.

Это лишь несколько примеров того, как советы Лауры побуждали меня действовать более осторожно или ободряли продолжать исследования, хотя первые результаты выглядели не такими многообещающими, как мы надеялись".

26. ИСПОЛЬЗУЕМ ИНТУИЦИЮ ДЛЯ ПРИНЯТИЯ НАИЛУЧШЕГО РЕШЕНИЯ

Интуиция должна дополнять обоснованное решение, но не заменять его

Я уверена, что к настоящему моменту вы лучше научились использовать свою интуицию. Никогда не забывайте, тем не менее, что вы в своей жизни не должны руководствоваться интуицией как единственным ориентиром, как не должны полагаться и только на логику.

Опасное заблуждение губительно интуиции состоит в том, что ее нужно использовать для принятия решений. Наилучшее использование интуиции - не решать, должны ли вы сделать что-либо, но просто добавлять информацию к тому, что вы уже знаете. Интуитивную информацию не следует рассматривать в изоляции, так же как и эмоциональные, сенсорные или логические данные.

Понимание того, как работают наши интуитивные способности, позволяет нам выборочно использовать их для эффективного принятия решений. Когда доступна ясная эмпирическая информация, предпочтительным может быть преимущественно линейный процесс. Когда имеется немного данных или вопрос относится к тому, как делаемый сейчас выбор может повлиять на будущие результаты, более эффективным будет интуитивный процесс.

Полезно обучиться техникам, с помощью которых интуитивные данные могут быть четко отделены от интеллектуальных и эмоциональных.

Для наибольшей эффективности используйте свою интуицию выборочно

Современная психология движется в направлении интеграции. Но когда вы используете свою интуицию, вам лучше держать различные данные - свои ощущения, свои знания и суждения, свои чувства, свою интуицию - *отдельно*.

Если ваша интуиция говорит вам, что надо предпринять определенные действия, которые и ваши чувства поддерживают, а затем после исследования фактов и ваша логика подтверждает, что это похоже на правильный ход, то вы можете быть уверены в хорошем результате. Вместо того чтобы просто потеряться, интуитивные данные могут быть соотнесены с тем, что говорят вам ваши чувства, разум и ощущения, давая вам мощную систему проверки и противовесов.

Все, что нам нужно делать,- это заставить наш рациональный разум занять место на заднем сиденье. Во многих упражнениях я лишала ваш разум эмпирических данных. Без информации, которую можно проанализировать логически или эмоционально, вы были вынуждены полагаться на свою интуицию.

Интуиция играет роль во всех принимаемых вами решениях

Каждое решение, которое вы принимаете (даже если вы не подозреваете об этом), в определенной степени зависит от вашей интуиции - так же как и ваших знаний, суждений и чувств. Даже решая, например, стоит ли поехать в феврале во Флориду, вы используете свои знания о Флориде как месте отдыха, что вы чувствуете о поездке во Флориду и соединяете (часто по "причине, на которую вы не можете точно показать пальцем") с тем, что вам говорит интуиция по поводу этой поездки.

Рискуя упростить сложные психологические процессы, можно сказать, что вы оцениваете ситуации, базируясь на четырех источниках информации:

- что вы *знаете* о них (ваши знание и память);
- что вы *думаете* о них (ваши суждения и интерпретации);
- что вы *чувствуете* о них (ваши чувства и эмоции);
- что *говорит* о них ваша интуиция.

Являются ли какие-нибудь из этих данных более весомыми, чем другие? Нет, хотя наименее надежны эмоциональные данные. Я верю в чувства, а не в эмоции, хотя в нашем обществе мы обращаем большое внимание именно на них. Чувства - это эмоциональные ощущения без каких-либо объяснений. Мы стремимся отделаться от чувств, поскольку они субъективны, но в своей области чувства - это факты. Если вы чувствуете себя сердитым, это объективный факт - вы чувствуете себя сердитым.

Интуитивная информация легко теряется, поэтому учитесь распознавать ее

Одна из причин, по которой вы не очень осведомлены о вкладе своей интуиции в принимаемые вами решения, состоит в том, что от нее легко отделаться - как от чувства. Также весьма вероятно, что вы перечеркнули логикой совет своей интуиции. Другими словами, интуитивные данные, которые вы постоянно получаете, тонут в потоке информации, поставляемой вашими органами чувств, эмоциями, памятью и интеллектом. Это особенно проявляется в моменты замешательства.

С помощью практики и обратной связи, которой учит эта книга, вы начали учиться различать интуицию среди своих знаний и чувств. Способность извлечь интуитивный "аспект из -процесса принятия решения даст вам возможность использовать приобретенную таким образом информацию как обоснованный факт, а не слепое предчувствие.

Используя этот метод для принятия решений, запишите: все, что вы знаете о проблеме или предстоящем выборе; каким должно быть логическое решение; каким должно быть решение, если вы следуете своим эмоциональным устремлениям; и, наконец, ваши интуитивные впечатления. В результате у вас будет массив надежной информации, на основе которой вы примете решение.

Необходимо изначально держать свою интуицию отдельно от знаний и чувств - но так, чтобы впоследствии она могла быть интегрирована с ними для достижения большего эффекта. Тем не менее, это не так просто. Вы должны извлечь смысл из этой информации и затем действовать на ее основе. Интуитивная информация всегда объективна и правильна, ошибки появляются только при интерпретации интуитивных данных.

Для того чтобы уменьшить вероятность ошибок, интуитивные данные первоначально должны храниться отдельно от логических или эмоциональных, так чтобы эти различные источники дополняли друг друга.

По сравнению с логикой или другими способами принятия решения для интуиции характерно то, что с ее помощью мы можем легко - гораздо легче - получить информацию о будущем или о вещах, которые не подчиняются определенной закономерности. Иногда логика или надежда подвергают сомнению ваше интуитивное "попадание". Поскольку интуиция включает интерпретацию, вы должны подвергнуть ее проверке - особенно когда интуиция, знания, чувства и вера не согласны относительно направления движения.

Теперь настало время увидеть, как этот процесс прилагается к вашим трем вопросам.

Сначала напишите для каждого вопроса, что, как вы чувствуете, представляет собой ответ.

Затем для каждого вопроса напишите, что вам говорят об ответе ваши логика и интеллект. Объясните свой ответ.

Мы будем сравнивать ваши соображения и чувства с интуицией в главе 29.

27. ИНТУИЦИЯ В ВАШЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Больше неопределенности

Вы знаете более чем достаточно о своей интуиции для того, чтобы использовать ее как в личной, так и профессиональной жизни. В этой главе мы изучим техники, которые можно использовать в сфере бизнеса и финансов.

В качестве консультанта я работала со многими группами: с бизнесменами, врачами, кинопродюсерами, психотерапевтами и целителями, финансистами, семьями. Множество упражнений и практик удовлетворяют запросам и потребностям каждой из групп. Практика реструктурирования компании отличается от практики разработки творческого проекта, однако основа остается той же: вам просто надо задавать правильные вопросы. Я дам вам простую методику, которую можно использовать для выбора стратегии и принятия решений как среди друзей и родственников, так и на работе.

Каким бы ни был ваш род занятий - психотерапия, механика, медицина, литература, живопись, инженерия, вы единственный человек, кто лучше всего знает, какие вопросы надо задавать в своей области. Задайте своей интуиции те же вопросы, что и интеллекту с его знаниями. Различие состоит в том, что, когда вы задаете вопросы интуиции, вы можете игнорировать ограничения времени, пространства и опыта.

Часто бывает полезно записать те вопросы, которые вы используете в своей работе. Некоторые специалисты - например, врачи и эксперты по Анализу ценных бумаг имеют набор стандартных вопросов (интуиция даст вам новый набор). Когда вы работаете над творческим проектом, упражнение с квадратом часто бывает очень полезным, потому что оно дает вам некоторый конечный результат, с которым вы можете работать.

Когда в группе по развитию интуиции вы работаете над одним и тем же вопросом, рождающиеся образы часто очень отличаются друг от друга, но не конфликтуют. Каждый человек ищет данные, исходя из того, что он считает важным. Политикан будет искать проблемы, а политический лидер - средства, которые работают. Некоторые люди стремятся получить целостные образы, а другие видят несогласованные, но особо важные фрагменты. Существует столько же стилей интуитивного восприятия, сколько людей. Их впечатления могут показаться различными, но это происходит потому, что каждый прочитывает разные части вопроса, но делает это одинаково точно.

Несогласованность очень конструктивна для интуитивного восприятия, потому что она ведет к более глубокому исследованию материала. Интуитивная информация так богата и сложна, что из одного образа всегда можно извлечь больше, чем, кажется. Это крайне полезно для понимания вопроса и рассмотрения разнообразных вариантов его решения".

Интуитивное понимание компаньонов по бизнесу

Следующее упражнение иллюстрирует хорошее средство для интуитивного понимания других людей. Как вы увидите, оно может оказаться особенно полезным для любого специалиста, которому требуется

глубокое проникновение в сущность других людей - для врача, психотерапевта, продавца, юриста, преподавателя, социального работника.

Упражнение 25

МЕНЯЕМСЯ МЕСТАМИ

Притворитесь, что вы - это кто-то другой: некто очень значимый для ответа на вопрос (вопрос записан на следующей странице). Вам не обязательно знать все о человеке, в которого вы перевоплощаетесь, еще до того, как начнете. Этот человек может даже изменяться в процессе выполнения упражнения.

Сделайте глубокий вдох. По мере того как будете выдыхать, позвольте человеку, в которого перевоплощаетесь, назвать свое имя. Далее вы найдете вопросы, на которые будете отвечать как человек, в которого вы превратились для этого упражнения. Вам не нужно запоминать этот список; я привожу его, чтобы у вас было представление о типе вопросов, на которые предстоит ответить. Итак:

- Детально опишите себя.
- Что важнее всего сейчас в вашей жизни?
- Как это изменится в течение следующих нескольких месяцев?
- Что говорят вам чувства об окружающем вас мире?
- В чем вы нуждаетесь?
- На правильном ли вы пути?
- По мере того как вы "погружаетесь" в образ, меняются ли ваши впечатления об этом человеке по сравнению с первоначальными, и если да, то как?

Запишите свои впечатления в блокнот по интуиции как "упражнение 25".

(Ответ на "упражнение 25": вы отвечали на свой третий вопрос.)

Этой технике обмена местами легко придать различные вариации. Замените мои вопросы своими - теми, ответы на которые вы хотели бы получить для лучшей работы с клиентом. Если вы используете эту технику для ответа на вопрос и чувствуете, что ответ не относится к интересующему вас человеку, используйте его как метафору.

Интуиция в вашей профессиональной жизни

Пример 1.

Вы врач, принимающий новую пациентку. Вы изучаете историю болезни и отмечаете желудочно-кишечное заболевание. Жалобы пациентки такие же, как и раньше. Все предыдущие обследования по подозрению на язву и другие причины болей дали отрицательные результаты. Пациентке хорошо помогают небольшие дозы лекарства, содержащего барбитураты, прописанного ей предыдущим врачом.

Вы собираетесь назначить обычное в таких случаях лечение, но у вас мелькает мысль, что пациентка может быть беременна. У вас нет никаких оснований подозревать это, но вы направляете ее на анализ крови. Пациентка смотрит на вас как на чудака.

Тест дал положительный результат - хорошо, что вы провели эту проверку, потому что лекарства, которые вы собирались прописать, оказывают нежелательное побочное действие на беременных женщин.

Пример 2.

В вашем инвестиционном клубе все говорят о новых "горячих" акциях. Действительно, последние несколько недель ваш брокер звонил вам несколько раз и рекомендовал их. Вы запросили годовой отчет фирмы, и показатели оказались даже лучше, чем вы ожидали. Несмотря на то, что курс этих акций сильно вырос, вы все же полагаете, что они являются хорошим размещением капитала.

Каждый день вы мысленно делаете заметку позвонить брокеру и поручить ему купить 1000 акций. Однако в силу тех или иных причин вы всегда забываете это сделать.

Тем лучше для вас. К концу недели курс акций обвалился. На сцене появился конкурент с меньшими ценами, аналитики изменили оценку с "выше среднего" на "ниже среднего", а паевые фонды разорились.

Благодарите небо, что вы не купили эти акции,- а пока вы еще здесь, благодарите свою интуицию.

28. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТУИЦИИ В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ

Как я использую интуицию в своей жизни

Я думаю, что лучший способ проиллюстрировать, как можно использовать интуицию в личной жизни,- это привести два примера из моего собственного опыта.

Самый драматический пример относится к поездке в Рим, которую я хотела совершить в те времена, когда часто и регулярно ездила из Нью-Йорка в Италию. Я тщательно планировала эту поездку - таким образом, чтобы пробыть в Риме как можно дольше между двумя назначенными встречами в Нью-Йорке: одной до, а второй сразу после визита в Италию. В последний момент я почувствовала сомнение по поводу отъезда из Нью-Йорка столь поспешно.

Итак, за день до своего отъезда я несмотря ни на что решила отложить поездку на один день. Уже находясь в самолете, я узнала новости: прибытие в Рим рейса, которым я собиралась лететь, было задержано. Причина? В аэропорту была жуткая перестрелка со многими жертвами - и как раз в то время, когда должен был приземлиться мой самолет!

Пострадала бы я в перестрелке, если бы прилетела тем рейсом? С уверенностью сказать трудно, но я не хотела бы испытывать судьбу таким образом. Тем не менее, интуиция оказалась достаточно сильна, чтобы заставить меня отложить поездку невзирая ни на что.

Этот случай не является примером моего обычного поведения. Например, я часто ездила в Лос-Анджелес в те времена, когда многие ученые предсказывали, что Калифорния будет поглощена пучиной Тихого океана, а в Неваде появятся прекрасные пляжи. Я вслушивалась в себя. Если я не получала никакой информации о необходимости изменить время отъезда или приезда, я не делала этого. Мне случалось волноваться, но пока еще не приходилось упражняться в плавании.

Я вспоминаю чувство, которое испытала лет десять назад, когда была в Италии. Мне представилось, что моя квартира в Нью-Йорке ограблена. Я слышала, как на заднем плане звучала песенка "О, Сьюзен". Я видела, что мой друг, который, как предполагалось, будет присматривать за квартирой, не обращает на это внимания. Я сделала мысленную заметку назвать его при случае толстопузом, хотя он достаточно худой. Накануне ночью мне также приснилось, что у моего кота сломан хвост.

Я позвонила, чтобы проверить, все ли в порядке с квартирой, и мой друг сказал мне, что послал туда свою знакомую Сьюзи полить цветы и покормить кота, поскольку только что выяснилось, что его девушка беременна, и они оба в шоке. Я спросила его, была ли Сьюзи (которой я не знала) в моей квартире раньше, и он ответил, что только этим утром дал ей ключи. Я попросила его забрать обратно ключи и передать их моей подруге Паоле. Затем я позвонила Паоле и попросила, чтобы та поменяла

замки. Неделю спустя она мне сообщила, что носила моего кота к ветеринару - ему прищемило дверью хвост, и теперь он забинтован.

Хотя я не знаю, насколько совпадали с действительностью все эпизоды моего интуитивного путешествия домой, думаю, что, принимая во внимание точность других "попаданий", было разумно принять меры против посещения Сьюзи моей квартиры.

Интуиция и сновидение о многом рассказали мне. Интуиция как постоянная, ежедневная практика может во многих отношениях обогатить вашу жизнь. Я люблю выполнять интуитивные упражнения каждое утро. Вопрос часто неопределенный, например, "Как у меня дела?" или "Что я должна знать, чтобы лучше прожить этот день?". Иногда я в начале недели готовлю список вопросов, затем кладу их в конверты и отвечаю на них вслепую. Я всегда готовлю 14 вопросов на "неделю, так что даже в воскресенье я не знаю, на какой именно я отвечаю. Также я часто кладу один и тот же вопрос в несколько конвертов.

Вы можете делать такую ежедневную практику с другом или супругом (ой), перемешивая конверты в начале недели и каждый день, давая ответ на вопросы друг друга. Это может дать вам представление о предстоящем дне, жизни и вас самих; поступая так, вы заставляете себя сосредоточиться на том, что действительно для вас важно. Это также поможет избежать неприятностей. Я, наконец, выучила, что если я смотрю на картину и думаю: "Она может упасть" - это означает, что мне нужно не лениться и укрепить ее, пока такого действительно не случилось. Нет ничего более огорчительного, чем признание собственной правоты - после того как что-то нежелательное случилось.

Упражнение 26

"ТЕХНИКА КРУГА"

Вы будете отвечать на вопрос, находящийся на следующей странице.

Теперь представьте, что вы находитесь в центре круга. Найдите образ для описания себя. Каков этот образ?

Теперь сосредоточьте внимание на том, что все круга. Опишите, что вы ощущаете, находясь в центре круга. Затем посмотрите наружу и опишите, что находится вокруг вас.

Представьте, что вы - окружность круга. Опишите себя.

Представьте, что вы можете воспринимать то, что находится вне круга. Опишите эту среду. Кого или что вы там находите?

Представьте, что вы стоите вне круга и смотрите внутрь его. Каким выглядит круг с этой позиции?

Запишите свои ответы в блокнот по интуиции как "упражнение 26". Когда вы все сделаете, посмотрите, на какой вопрос вы отвечали.

(Ответ на "упражнение 26": вы отвечали на свой второй вопрос.)

"Техника круга"

В главе 21 я познакомила вас с техникой "перемещения по квадрату". В ней я использовала квадрат как рамку, с помощью которой можно видеть последовательность событий для достижения определенного результата. В "технике круга" вы рассматриваете вопрос, выявляя детали, касающиеся различных внутренних и внешних воздействий, влияющих на ситуацию.

Если вам для работы нужен осязаемый образ, нарисуйте круг.

- Вы - центр круга.
- Внешние воздействия на вас и окружающая среда лежат за пределами окружности.
- Сама окружность - это граница между вами и внешними воздействиями.
- Встряхните круг, чтобы перемешать возможные, результаты. Как теперь выглядит внутренняя часть круга? Как выглядит внешняя сторона? Граница между ними?

Ответ одной из слушательниц

Вот ответ на запечатанный в конверте вопрос, который дала одна из слушательниц:

"Центр круга (вы). Голубой бархат; ворс не знает, в какую сторону ложиться. Ткань нежная, легко разрушаемая и не так легко восстанавливаемая. В этом есть страх, но также глубина. Под тканью спокойно. Я хочу опуститься вниз и преобразовать то, что внутри, так чтобы ткань вообще не была нужна. Внутри все в порядке.

Вне круга (окружающая вас среда и внешние воздействия). Внешняя сторона круга приближается. Я пытаюсь вычислить, какой это вопрос; я получаю имя на "М", оно неприятно. Внешняя сторона борется вне круга сама с собой, но реально не затрагивает его. На круг давит ощущение внешнего конфликта. Сейчас я вижу разрыв в круге, и что-то черное пытается проникнуть внутрь и затемнить голубой бархат. Я вижу январь, может быть, 11 января. Я вижу, что черное окружает голубое, но не поглощает его. Голубое становится плотнее, и черное рассеивается над ним. Я вижу весенние цветы. Голубое распространяется, чтобы опять заполнить круг, хотя цвет по-прежнему плотнее в центре. Я хочу спросить себя, когда голубое опять будет однородным. Я вижу, как в августе оно превращается в красивый пурпурный цвет, не теряя весеннего роста, но трансформируясь в нечто более подходящее к сезону. Пурпурный ведет к алтарю в сентябре, или, может быть, в начале октября, потому что я вижу тыквы, но не вижу еще сделанных из них фонарей.

Окружность (то, что находится между вами и внешними воздействиями). Я испытываю неприятное чувство, твердая внешняя сторона встречает поддающийся центр, когда центр поддается, внешняя сторона давит на окружность, пока та не порвется. Я не хочу укреплять окружность; я хочу повысить плотность того, что внутри, пока оно не поддержит окружность настолько, что необходимость в ней отпадет. Говоря это, я понимаю, как это трудно. Я ищу альтернативу. Я думаю, что альтернативой будет сделать окружность такой сверкающей, чтобы она ослепляла нарушителей. Я ищу способ, каким это может быть достигнуто. Этот способ - оставаться спокойной. Я получаю имя Джоди (или другое, начинающееся на "Дж").

Смешиваем все вместе (соединяем информацию для получения результата). Я вижу потухший вулкан. Вижу месяц на "А" - апрель. Вижу горы и новое место, вижу путешествие вокруг вулкана, который потух и никогда не будет извергаться снова. На самом деле вулкан потух весной, но я не получала обратно огонь до настоящего времени. Роковой удар произошел 8 января. Внешняя часть круга уже больше не имеет значения. Окружность и центр - одни. Я полностью нахожусь в другом круге".

Вот как она проинтерпретировала свои впечатления, когда открыла конверт и увидела вопрос: "Улучшатся ли условия у меня на работе?"

"Вы ошеломили меня! Если я поверю этим образам, то получается, что я уйду с работы! Это было моей тайной мечтой, но я колеблюсь: неуверенность представляет собой проблему и в других областях моей жизни. Первая часть - это точное описание того, как я себя ощущаю. Мне нравится, что я делаю, но на работе меня окружает слишком много конфликтных людей. Я точно знаю, кто такой человек на "М".

Мне трудно отстаивать свои позиции на работе из-за моей нерешительности. Я никогда не отстаиваю определенной позиции, так что другим легко помыкать мной. Я думаю, что в моих впечатлениях содержится совет, как найти способ проявить твердость.

Я думаю, интуитивная подсказка говорит мне, что обстановка у меня на работе улучшится к весне, но тем не менее я уволюсь в начале августа. Выглядит так, что меня даже могут уволить. Я получила ощущение многих затруднений, ожидающих меня в январе, в начале января. Не похоже, что я смогу очень много сделать для изменения ситуации, только, возможно, защищать себя с большей решительностью и смелостью.

Если у меня не будет новой работы в августе (пурпурный цвет), я однозначно получу ее к осени (алтарь). Если бы не моя теперешняя работа, я бы вернулась обратно на Гавайи, где я выросла. Я переехала в Калифорнию, когда мне было 20 лет, и никогда не собиралась оставаться надолго, хотя уже живу здесь более десяти лет".

Полезный совет

Вы можете выполнять это упражнение в обратном порядке: сначала заглянув в будущее ("встряхнув круг"), а затем, спросив, что требуют для положительного результата различные элементы круга.

29. ПОСЛЕДНИЙ ВЗГЛЯД НА ВАШИ ТРИ ВОПРОСА

Приготовьте свой блокнот и записи

Начните с распределения своих впечатлений по соответствующим вопросам. Если вы не записали свою интерпретацию (или "перевод") какого-либо из образов, сделайте это, прежде чем двигаться дальше. Рассматривайте каждую интуитивную подсказку как полный ответ и попытайтесь не позволить другим ответам на тот же самый вопрос влиять в этот момент на интерпретацию. Когда вы выполните это задание, вы можете начинать объединять все свои впечатления в единый ответ. Давайте начнем.

Приготовьте как исходную информацию, так и свою интерпретацию для первого вопроса. Рассмотрите следующие пункты.

- Согласованы ли все ваши впечатления? Если нет, высвечивает ли несогласие другие варианты?
- Относятся ли ваши ответы непосредственно только к вопросу или же они больше затрагивают другие аспекты вашей жизни?

" В каких отношениях ваши неперевержденные интуитивные впечатления похожи одно на другое? Какие там встречаются одинаковые имена, моменты времени, места, чувства и т.д.?"

- В каких отношениях ваши впечатления согласуются (или не согласуются) с вашей эмоциональной или рациональной оценкой вопроса?

Теперь используйте ответы на эти вопросы (а также на другие, которые пришли вам в голову), чтобы построить осмысленный ответ. Затем изложите этот ответ на разговорном языке - как если бы вы рассказывали его незнакомцу, который не верит в интуицию. Вы практиковались делать так в интерпретациях своих впечатлений.

Посмотрите, чем отличаются ваши впечатления (если отличаются), и используйте различия как подсказку об имеющихся у вас альтернативах при ответе на вопрос.

Повторите такое рассмотрение для двух других своих вопросов.

Когда вы будете оценивать свой ответ, вам нужно спросить себя, какие другие вопросы он вызывает, а затем поискать ответы и на них в своем исходном материале. Теперь объедините всю имеющуюся у вас информацию. С помощью образов, касающихся прошлого, настоящего и будущего, организуйте свою информацию в связанные временные последовательности (отдельно впечатления о прошлом, отдельно о настоящем и будущем).

Давайте потратим некоторое время на интерпретацию вашей информации как целого. Если ее отдельные части конфликтуют, содержатся ли в ваших впечатлениях (или в том, что вы знаете) какие-либо сведения, которые бы объясняли такое противоречие?

Если результат вам не нравится, можно ли найти в ваших интуитивных образах какую-нибудь информацию о том, как изменить его? В какой период времени и с помощью какого действия следовало бы произвести такое изменение?

Связываем все вместе

Выполнив все упражнения из этой книги, вы имеете теперь много информации для ответа на свои вопросы. Соберите свои заметки, составив наборы ответов на каждый. Рассмотрите следующие моменты, касающиеся ваших впечатлений.

- Что общего имеют подсказки для ответа на каждый вопрос?
- Что они говорят вам о результате?
- Дают ли они вам какие-либо перспективы по вопросу?
- Какие новые проблемы они ставят применительно к вашим исходным вопросам?

Вероятно, вы заметите, что ваши ответы на каждый вопрос дали вам множество дополнительной, не относящейся к ним информации о вашей жизни и переменах в ней. Вы можете использовать полноту информации, чтобы сделать лучший из возможных выборов. Посмотрите на всю информацию, которую вы получили, и вы найдете не ответы на вопросы, а варианты действий.

30. ОТДЕЛЬНЫЕ СООБРАЖЕНИЯ ПО ПОВОДУ ИНТУИЦИИ И СОСТОЯНИЯ НАШЕГО МИРА

Некоторые мысли напоследок

Моей целью в этой книге было помочь вам заново открыть забытую способность и сделать из нее полезный инструмент. Короче говоря, моя цель была сугубо практической.

Тем не менее, как мы уже обсуждали в главе 10, существование интуиции имеет некоторые далеко идущие последствия для нашей картины мира. Я не знаю, как работает интуиция, но факт состоит в том, что она работает, сообщая нам нечто о нашем существовании и жизни.

Я хотела бы сейчас ознакомить вас с некоторыми понятиями, над которыми вы можете размышлять в ближайшие недели и месяцы.

Почему у нас есть интуиция: "научная" гипотеза

Как и другие органы чувств, ваша интуиция в первую очередь является средством выживания. Она нацелена на то, чтобы мгновенно давать вам информацию. Когда наше повседневное выживание было более проблематичным, жизнь или смерть человека очень сильно зависела от того, насколько он "подстроен" к окружающей среде. Те, кто обладал лучшей интуицией, имели намного больше шансов выжить.

Мы стремимся полагаться на наши более "продвинутые" и "цивилизованные" органы чувств. Однако помните, что самые надежные наши чувства - это те, которые развились первыми. Осязание появилось у нас раньше зрения, а интеллект - позднее всего. Природа говорит нам, на что мы можем рассчитывать, чтобы выжить,- этой цели и служит интуиция.

Большинство жизненных проблем, так или иначе, связано с будущим, и интуиция, будучи, прежде всего средством выживания, особенно хорошо умеет его предсказывать. Наиболее вероятно, что она является чувством (или набором чувств), специализирующемся на сборе информации, которая недоступна в вашем непосредственном окружении.

Для большинства из нас этот процесс происходит бессознательно и со значительными помехами со стороны логического разума и эмоций. Осознавая интуитивную информацию до того, как она полностью собрана, и до того, как мы начали неосознанно действовать на ее основе, мы переносим эти ценные данные, минуя эмоциональный уровень, на уровень интеллекта. В результате мы принимаем более обоснованные решения. Именно в результате отделения интуитивной информации от наших чувств и мышления (которые могут быть, но могут и не быть правильными в своих предположениях), интуиция становится для нас полезным орудием.

Давайте посмотрим на свое сообщество. Мы доверили свои физическое, духовное и эмоциональное тела врачам, психиатрам, церкви или политическим/идеологическим организациям. Мы идем к прорицателям, чтобы спросить архангела Гавриила о том, что мы уже знаем и могли бы увидеть, если бы посмотрели внутрь себя,- туда, где лежат ответы. Мы делаем все это с большими затратами и часто вне или в наиболее отдаленных районах нашего сообщества.

Я не говорю, что все эти специалисты и учреждения не должны существовать и оказывать услуги, но мы используем эти услуги, даже не зная своих соседей.

Когда я переехала в обособленный квартал в Риме, обстоятельством, которое привело меня в "гетто" (хотя я и не могла так его назвать в то время), было следующее: если у вас неполадки с электричеством, то вы звоните другу, у которого есть дядя-электромонтер; если вы заболели, то звоните сначала соседу, а потом уже врачу.

Использование интуиции и излечения, признание того, что все мы на это способны, и открытие того, что на самом деле в этом нет экспертов, возвращает людям власть над собственной жизнью - от клеток тела до прочности отношений с другими индивидами.

Мысль, которой я хотела бы поделиться с вами в этой книге,- не "Вы интуит", а "Все мы в состоянии дать больше помощи, чем думаем". И, коли на то пошло, у вашего соседа есть, что предложить вам - и больше, чем вы могли бы подумать. Оказывайте помощь и просите о помощи - в этом благословение для всего нашего общества.

Мысли об общности

Тело - это общность клеток и физических ощущений, разум - мыслей и воспоминаний, эмоции - переживаний и реакций на них. Отдельный человек - это совокупность всех этих составляющих, каждая из которых работает эффективно или не очень.

Мы находимся в постоянном контакте с сообществом человеческих существ, которые принадлежат многим различным объединениям: служебному, социальному, семейному, политическому, идеологическому.

О предопределении

Обычный вопрос, даже среди опытных интуитов: "Если я могу предсказать события, означает ли это, что все предопределено?"

Если бы вы могли убедить меня, что все события и действия предопределены, я никогда бы больше не прибегла к интуиции. Я просто жила бы, как живется. Над очень многим мы не властны (например, время и место землетрясения), но есть много такого, что лежит в пределах наших возможностей: мы можем позаботиться о том, чтобы не оказаться в эпицентре.

Использование интуиции расширяет область наших возможностей, опыта и влияния. Если вы можете определить будущее событие и/или последовательность обстоятельств, которая ведет к нему, вы можете изменить будущее (если это лежит в пределах ваших возможностей) или - если это невозможно - иначе прореагировать. Вы уже делали такое, выполняя упражнения из этой книги.

Делать предсказание - значит выбрать наибольшую вероятность. Предсказания имеют тенденцию быть точными, поскольку любая система (включая человека) стремится к равновесию. Я часто слышу, как люди рассказывают о пугающих предсказаниях, таких, как "Она сказала, что в июле я попаду в автомобильную аварию".

Я бы задала следующие вопросы:

- Когда именно в июле?
- В автомобиле, какого цвета?
- Кто будет за рулем?
- Насколько эта авария окажется серьезна?
- Кто будет со мной?

И я бы наверняка не забыла про самый очевидный вопрос:

- Как мне избежать этого события?

О коллективном сотворении действительности

Воображение - это путь к ресурсам нашего разума и опыта. Воображение - это способность творить и украшать, а из чего мы творим, как не из своей памяти, опыта и информации, почерпнутых из коллективного бессознательного и того, что я бы хотела назвать коллективным сознанием?

Коллективное сознание исходит из убеждения, что наши действия - индивидуальные и коллективные (как планеты и системы) - создают схему и направление, которое (если не перехвачено и не перенаправлено), определяется движением прошлого и настоящего.

Представьте себе шар. Вы его толкаете, и он катится в направлении, в котором вы его толкнули. Если вы знаете местность, по которой катится шар (препятствия, которые он встретит), и начальную скорость движения, то вы можете точно предсказать, где он остановится.

Теперь представьте тысячи шаров, катящихся во всех направлениях. Если вы знаете, откуда стартовали все шары, тогда вы знаете, с какой скоростью и в какой точке ваш шар столкнется с другим и изменит направление своего движения. Вы будете также располагать информацией, которая позволит вам изменить направление движения шара. Фактически вы будете иметь способ изменить направление движения всех шаров, с которыми ваш шар вступает в контакт (непосредственный или косвенный), изменяя параметры движения только одного шара.

Действительность - это не более чем согласованность.

О взаимосвязи вещей

Если есть нечто, что демонстрирует интуиция, так это то, что все взаимосвязано. Если вы верите в то, что Карл Юнг сказал о синхронности, то вы должны считать, что на некотором уровне все связано со всем. Единственное, чего не хватает, - это вопрос, правильный вопрос. Способности медиума не имеют ничего общего с религиозными или духовными убеждениями, хотя некоторая открытость, которую дает интуитивная подготовка, может быть полезной в нахождении проводника по нашим духовным маршрутам.

Быстрое развитие техники в последнее столетие постепенно дополняется этическими соображениями относительно ее использования - такого, чтобы наши замечательные достижения не уничтожили нас и нашу планету. "Здание" выросло слишком большим, и мы (отчасти неохотно) возвращаемся к его основе - чтобы укрепить фундамент. Это поднимает вопросы: как мы хотим использовать технические и природные ресурсы, каким образом мы хотим развиваться дальше и как сохранить то, что имеет для нас величайшую ценность. Мы должны исследовать свой дух, чтобы делать правильный выбор в материальной сфере. Материальное и духовное ищут гармонии друг другом.

Общение, путешествия и торговля теперь таковы, что мы все больше становимся частью разнородного мирового сообщества. В идеале это заставит нас искать, чем мы связаны, и высветит ту часть нас, которая выше расы, гражданства, религии, политической системы и идеологии.

Ни одна снежинка не похожа на другую, но их способность соединяться вместе создает снегопад. Именно через интуицию мы можем изучить не только различия между нами, но и сходство. Этот поиск взаимосвязи - с нашей планетой, Богом или друг с другом - составляет мое определение духовности.

Мы живем все вместе на этой планете

Посредством интуиции мы можем изучить не только различия между нами, но и единство. В этой книге вы позволили себе "узнать" события, людей и перспективы за пределами вашего прямого опыта, и они повлияли на вас и ваш путь. Что вы думаете о влиянии на мир вашего обретенного умения быть самим собой?

Мы как общество начали заботиться об экологии. В то же время мы позволяем разрушаться навыкам сохранения социальной экологии. Мы часто не оказываем уважения близким, как должны бы, и часто относимся друг к другу с недостаточной добротой. Я пытаюсь не забывать, как важно улыбаться людям в метро, даже если я живу в Нью-Йорке и достаточно рациональна, чтобы понимать: не следует улыбаться каждому!

Я пытаюсь научить своего сына говорить "доброе утро" и "доброй вечер" и действительно иметь это в виду. Я уступаю место пожилым людям (хотя в последнее время забываю свой собственный возраст и дряхлость и уступаю место ровеснику, а окружающие удивленно поднимают брови). Когда вы осознаете количество информации, ощущений и образов, которые можете интуитивно получать от других людей, не придает ли это вес мудрой заповеди "Делай другому то, что ты хотел бы получить сам", поскольку мы, несомненно, разделяем свои ощущения (как хорошие, так и плохие) каким-то бессознательным образом?

Использование интуиции является важной частью этой системы. Добавляя интуицию в нашу формулу, мы можем вернуть себе часть права принимать решения, которое мы делегировали образованным незнакомцам. Обмениваясь интуитивными подсказками, мы можем открыть для себя ценные источники, находящиеся за пределами нашего знания и осведомленности, не говоря уже о том, что поймем: опыт каждого ценен для всех.

О пространстве и времени

Если все взаимосвязано, то мы должны серьезно пересмотреть наши теперешние представления о пространстве и времени. Интуиция учит нас, что вещи не разделены ни в пространстве, ни во времени. Нет прошлого, или настоящего, или будущего. Мы делаем эти различия, поскольку как человеческие существа должны придавать миру некоторую структурированность - в противном случае все мы пропускали бы назначенные встречи!

Сегодня люди чувствуют потребность восстановить связи с тем, что не может быть измерено, - с трансцендентным и придающим жизни смысл. В интуиции пока еще в основном сомневаются. Мы живем в культуре, которая так ценит логику и интеллект, что мы игнорируем жизненную часть самих себя.

О духовности

Мы можем использовать интуицию, чтобы лучше почувствовать свой духовный мир. Точно так же, как эмоциональная линза, через которую мы воспринимаем самих себя и окружающую нас среду, для каждого человека своя, наше индивидуальное восприятие духовности уникально для каждого из нас. Даже если все заявят, будто верят в одного и того же Бога, окажется, что понимание каждым человеком Бога и веры отличается от того, как это понимают другие. Именно глубина индивидуальных интерпретаций веры способствует постижению духовных глубин всеми нами.

31. КАК ЗА ПЯТЬ МИНУТ ПРЕВРАТИТЬ ЛЮБОГО ЧЕЛОВЕКА В СВОЕГО СОБСТВЕННОГО МЕДИУМА

Другой человек может быть полезным

Зачем (вероятно, спрашиваете вы) вам нужны интуитивные впечатления другого человека, когда целая книга была посвящена подготовке вас к самостоятельному использованию интуиции? Краткий ответ будет таким: чтобы получить объективную информацию. Быть объективным в отношении собственной жизни нелегко. Как вы вскоре увидите, привлечение друга, и осторожное руководство его полетом вслепую даст вам источник чистых интуитивных впечатлений. А ваша задача - придать им смысл.

Между прочим, вы не должны ограничить себя одним помощником. Нет причины, по которой вы не можете пригласить нескольких своих друзей и попросить их поделиться интуитивными впечатлениями - это позволит вам получить дополняющий друг друга комплект интуитивных попаданий. Такие сеансы мозгового штурма могут быть занимательны, как вы вскоре увидите.

Вспомните два этапа использования интуиции: получение интуитивных впечатлений в ответ на тщательно сформулированный вопрос и дальнейший перевод и интерпретация этих впечатлений. Если вы задаете вопросы и интерпретируете ответы, то новичок может генерировать для вас точную - и объективную - интуитивную информацию, имея очень небольшую подготовку.

Как вам достичь того, чтобы люди давали специфическую и точную интуитивную информацию? Вы должны одурачить их (как я сделала это с вами в начальных главах этой книги), поскольку большинство людей не верят, что они могут ответить на вопросы, им неизвестные.

Вот как вы это сделаете.

Шаг 1. Подготовка двойного слепого эксперимента

Двойной слепой эксперимент используется для обеспечения гарантии, что ожидания исследователей не влияют на результаты. Например, при оценке нового лекарства двойной слепой метод означает, что ни пациенты, ни врачи не знают, получил ли испытуемый настоящее лекарство или плацебо.

Это упражнение является моей версией двойного слепого эксперимента. В нем вы дадите ответы на вопросы, которых не знаете ни вы, ни тот, кто их задает!

Напишите некоторое количество вопросов на разных, но идентичных с виду листах бумаги. Когда закончите, сложите каждый лист пополам, а затем еще раз пополам. Чтобы подчеркнуть, что эти вопросы скрыты от вас, а также от вашего друга, дающего на них интуитивные ответы, вы можете положить каждый лист в отдельный конверт.

Шаг 2. Объяснение основных правил

Скажите участникам, что вы собираетесь предложить каждому из них запечатанный конверт, содержащий вопрос, и вы просите их сообщить любые впечатления, возникающие у них при этом. *Не говорите своим друзьям, что они получают интуитивную информацию или отвечают на ваши вопросы, находящиеся в конвертах.* (Весьма вероятно, что это повысит их внутреннее сопротивление интуиции.) Один из подходов, которые часто работают, - сообщить друзьям, что вы проводите эксперимент и что вам нужно их участие. Все, о чем вы просите, - это чтобы они следовали вашим указаниям. Вот инструкция, которую я обычно использую, чтобы "подключить" участника:

"Как вы знаете, я запечатала в конверты некоторое количество вопросов. Сейчас я дам вам первый из них. Я бы хотела, чтобы вы просто сообщили все свои впечатления о вопросе, содержащемся в конверте, который вы держите в руке.

Я знаю, что это кажется вам странным. Вы не знаете, что это за вопрос, и я тоже. Я не ожидаю от вас, чтобы вы "были правы". Просто поверьте, что все, что вы скажете в ответ на вопрос, даст мне ценную информацию.

Прежде чем я дам вам конверт, сделайте глубокий вдох и убедитесь, что вы осведомлены о внутреннем своем состоянии также о внешнем окружении. Отметьте, как вы себя чувствуете прямо сейчас. Что вы воспринимаете посредством зрения, слуха, обоняния? Какие мысли, воспоминания или образы проходят через ваше сознание? Это исходная проверка. ваших ощущений, чтобы вы могли распознать, как изменится ваше восприятие, как только вы возьмете конверт.

Сейчас я вручу вам первый конверт. Пожалуйста, сообщайте обо всех образах, предстающих перед вами, о каждом воспоминании, которое приходит в голову, обо всем, что вы видите, слышите, чувствуете или думаете. Короче говоря, я хочу, чтобы вы сообщали все свои впечатления - даже если они не имеют смысла или кажутся глупыми или надуманными.

Хорошо, давайте начнем. Сделайте несколько глубоких вдохов. Теперь я передаю вам конверт. Пожалуйста, начинайте говорить сразу и без остановок. Запомните, если вы застряли, и ничего не приходит в голову, нужно придумать что-нибудь".

Сделайте вид, что вы вполне серьезны. Помните, вы хотите помочь своим друзьям притвориться, будто они могут ответить на запечатанные вопросы.

Шаг 3. Запись ответов участников

Когда вы закончите инструктаж, передайте конверт каждому из участников, отметьте его номер и будьте готовы собирать впечатления, которые они вам сообщат. Лучше использовать магнитофон, а не пытаться от руки записывать все, о чем говорят ваши друзья. **Хотя весьма вероятно, что вы поймете, на какой вопрос дается ответ, не открывайте конверты, пока не получите впечатления участников по всем вопросам.**

Помогаем участникам путем опроса

Поскольку ваши друзья не знают вопросов, впечатлениями о которых они делятся, они не могут прибегнуть к логике, чтобы "вычислить" ответ. Сказав им, что в случае необходимости они могут придумать ответ, вы решительно закрываете дверь рассуждениям и вынуждаете их полагаться исключительно на интуицию. Сопротивление даже наиболее упорного скептика преодолевается благодаря предложению притвориться, будто он знает ответ на запечатанный вопрос.

Если ваши друзья действительно "зависают" и говорят вам, что не получают никаких впечатлений, велите им притвориться, будто это составляет часть ответа! Если они "зависают" или движутся в направлении, которого вы не понимаете, вы также можете попросить их описать свои реакции более подробно. Поскольку вы не знаете, какой вопрос находится в каждом конверте, позвольте вашей интуиции вести вас.

Вот некоторые полезные вопросы, которые могут направить ваших друзей.

- Получаете ли вы ответ "да" или "нет"? Что заставляет вас так думать?
- Какое ощущение вы получили бы в отношении этого вопроса через шесть месяцев? Через год?
- Какие имена приходят вам в голову? Инициалы? Опишите этих людей подробно. Что они делают?
- Какие места вспоминаются вам? Опишите их подробно.
- Какие воспоминания приходят вам в голову? Опишите их подробно.
- Какие чувства у вас возникают? Опишите их подробно.

Не открывайте своим друзьям вопросы, на которые они отвечали, до того как посмотрите и оцените их интуитивные впечатления. Если ваши "личные медиумы" дают расплывчатую информацию, попросите их уточнить ее. Это может потребовать расспросов с вашей стороны.

Вот мой диалог с человеком, которого я использовала в качестве своего медиума:

Лаура: Когда вы видели Джерри, что он делал?

"Медиум": Я не знаю, я просто увидел своего друга Джерри.

Лаура: Посмотрите на Джерри еще раз и расскажите мне о нем.

"Медиум": Вообще-то я действительно долго о нем не слышал, но когда мы разговаривали в последний раз, он сказал мне, что сменил профессию.

Лаура: Вы думаете, что эта перемена была удачной?

"Медиум": Не знаю, я не слышал о нем с тех пор.

Лаура: Что вы предполагаете?

"Медиум": Я полагаю, он был на правильном пути, но переходный период продлился немного дольше, чем он рассчитывал.

Лаура: Насколько дольше?

"Медиум": Как я могу знать об этом?

Лаура: Догадайтесь. Назовите первое число, которое придет в голову.

"Медиум": Хорошо. Три. Вы счастливы?

Лаура: Три чего? Дня? Недели? Месяца? Года?

"Медиум": Меньше чем три года, но больше чем три недели. Три месяца, я полагаю.

И так далее. Мы продолжали этот "опрос" в течение некоторого времени. Как видите, вам, возможно, придется потрудиться, чтобы расшевелить участников!

Шаг 4. Интерпретация и оценка впечатлений участников

Новичок обычно отвечает, используя язык, который вы понимаете, - поскольку его подсознание уже знает, что вы являетесь интерпретатором. Впечатления ваших друзей обычно имеют больше смысла для вас, чем для них самих.

Вы обнаружите, что значительная часть придуманного новичком является точной информацией. Почему? Для подсознания легче ответить на ваш вопрос, чем придумать что-либо. Если процесс начался, вашему другу ничего не остается, кроме как получить интуитивную подсказку.

Откройте первый конверт и посмотрите на вопрос. Теперь, когда вы записали интуитивные впечатления своего друга, используйте свои умственные способности для интерпретации их применительно к вопросу.

Сравните то, что говорит вам ваш эмоциональный или рациональный разум, с тем, что говорит интуиция. Если вопрос был: "Получу ли я продвижение по службе в следующие шесть месяцев?", - ваш интуитивный ответ может отличаться от логического. Сравнение и объединение этих различных способов восприятия создает массив надежной информации, с помощью которой вы ответите на вопрос.

В этот момент ваш друг вполне может помочь вам в интерпретации его интуитивных образов и впечатлений. Допустим, что ваша подруга назвала буквы "Б" и "Л", получив первый конверт. Без ее помощи вы можете не понять, что это инициалы ее бывшего работодателя и что в ее интуитивном восприятии ответа на вопрос, касающийся вас, эти буквы обозначают вашего бывшего работодателя.

Как быть своим собственным медиумом

Если вам нелегко дается объективность при ответах на свои собственные вопросы, вы можете применить ту же процедуру к себе. Напишите вопросы на отдельных листах бумаги, пронумеруйте их, а затем соотнесите свои впечатления с этими номерами. Несомненно, вам будет любопытно узнать, что получилось, но подождите, пока не закончите со всеми вопросами, и только потом открывайте конверты.

Чтобы продемонстрировать, насколько точные подсказки могут давать новички в интуиции, я сыграла в следующую игру с тремя знакомыми-скептиками. Мы только что закончили обедать, когда я сказала им, что за пять минут могу сделать каждого из них медиумом. Поскольку мы собрались этим вечером взять напрокат видеофильм, я предложила следующую задачу. Один из нас произвольно выберет фильм из толстого каталога; трое других подробно опишут его до того, как выбор будет сделан!-

Как и техника запечатанных конвертов, которую я только что описала, это был настоящий двойной слепой эксперимент. Три впечатления, которые потом анализировались, одновременно были зафиксированы в записных книжках, чтобы предохранить каждого участника от влияния других.

Первые двое ("новичок А" и "новичок В") были полными скептиками в отношении интуиции, поэтому я велела им притвориться медиумами. Я дала им модифицированный вариант инструкции (которую приводила выше), и мы начали.

Информация, которая казалась неясной или сомнительной (это чувствовалось по голосу), помечена знаками вопроса (см. ниже). Вы заметите, что мой отчет был более точным, чем у других участников. По мере того как вы приобретаете опыт, вам меньше требуется подбирать слова, с помощью которых вы выражаете свои впечатления.

Впечатления первого новичка

"Верховая езда. Ковбой? Дым. Берег, песок. Возможно, жарко и сухо, как на Западе, но это в предгорьях. Мне представляется переправа через реку, озеро или какой-то другой водоем - чтобы найти кого-то или сбежать. Конец девятнадцатого века, ранние 1900-е годы. Американский Запад. Пустыня. Горячо и сухо - возможно, Колорадо. Кто-то пытается найти кого-то еще. Действие происходит на открытом воздухе, фильм не в стиле Вуди Аллена - не интеллектуального типа. По большей части

действуют мужчины. Это не любовная история. Поиски чего-то или кого-то, погоня. Ограбление, деньги? "Индиана Джонс?"

Впечатления второго новичка

"Динозавр, прыгающий по полю, как в "Парке юрского периода". Желе из фасоли, перекатывающееся в банке. Плеск воды, как у Джина Келли в "Пении под дождем". "Чаша Святого Грааля". Одно и то же всюду написанное предложение, как у Джека Николсона в фильме ужасов "Сияние".

Мусор, запах которого я почувствовал, когда сегодня утром уходил из квартиры. Леденец. Быстрое плавание в холодной воде, может быть, бегство от акулы или кита, или даже от динозавра, как в "Парке юрского периода". Бегство и сырость, промозглость. Мысль, что я не очень хорошо разбираюсь в такого рода вещах. Чувство, что я хотел бы быть более доверчивым и обладающим интуицией. Хотел бы я знать, что я собираюсь делать. Остров. Неиспорченный народ пытается жить своей жизнью. Провинциальная Америка. Шестидесятые - семидесятые годы. Мне жаль, но мне все время приходят в голову "Парк юрского периода" и "Челюсти".

Мои впечатления

Сельская местность. Цветы. Звуки музыки. Леса - далеко. Длинные платья. Никакой внутренней сантехники, но прогресс техники близок. Создание семьи, или команды, или проекта сообщества (чтобы сохранить животных). Я получаю имя Сара. Прерия, прерия, 1800-е годы. Разнообразные люди или идеи объединяются вместе. Постройка ветряной мельницы, излечение семьи или общества.

Когда все мы закончили записывать свои впечатления, четвертый участник закрыл глаза и указал на фильм в каталоге.

Конверт, пожалуйста

Она выбрала "Сваху" и прочитала краткое описание. Там играли Ширли Мак-Лейн, Пол Форд, Энтони Перкинс, Ширли Бут и Роберт Морзе. Снятая по мотивам пьесы Торнтон Уайлдера, это комедия о вдовце средних лет, решившем найти себе молодую невесту. Сваха, к которой он обращается, положила глаз на этого процветающего, хотя и скупого бизнесмена, а сватаемая ему простушка влюбляется в одного из его клерков.

Вы можете знать более популярную музыкальную версию - "Хелло, Долли!". Там играют Барбара Стрейзанд, Уолтер Маттау, Луи Армстронги Томми Тьюн.

Как мы это сделали?

Чтобы убедиться, как близки наши интуитивные образы выбранному фильму, мы пошли в пункт проката видеофильмов, взяли этот фильм и посмотрели его. Все трое говорили об ощущении небольшого городка. Неплохо.

Двое из нас правильно почувствовали, что действие происходит лет сто назад. Один почувствовал, что кино имеет отношение к шестидесятым годам. Он тоже был не слишком далек от истины: фильм был снят в 1958 году, а премьера, его музыкальной версии "Хелло, Долли!" состоялась в 1969-м.

Двое из нас ощутили провинциальную Америку, где-то на Западе или в прериях, а время действия - конец прошлого - начало нынешнего века. Хотя на самом деле действие происходит в Йонкерсе и Нью-Йорке в 1884 году, декорации фильма сильно напоминают небольшой пограничный городок, с лошадьми и не мощеными улицами - как раз перед появлением автомобилей и небоскребов. Опять неплохо.

Мне представилось имя Сара. В фильме нет персонажа с таким именем. Но когда я узнала, о чем фильм, я поняла, что Сара - это моя младшая сестра, которая в то время планировала свою свадьбу! Вспомните - в фильме идет речь о сватовстве.

Я почувствовала, что фильм является любовной историей о создании семьи. Однако даже более удивительно, что оба новичка - неженатые мужчины - ощутили, что речь идет о погоне или какой-то опасности.

В общем, наши впечатления были достаточно точны, особенно если учесть, что у нас не было абсолютно никаких подсказок. Я уверена, что, действуя совместно, мы могли бы без особых трудностей выбрать "Сваху" из списка сотен возможных фильмов.

Мы интерпретируем "истину" и "смысл", пропуская их через свой опыт

Впечатления, получаемые каждым человеком, отражают его психологию, часто очень красноречиво. Интересно, например, что первый новичок, холостяк средних лет, уверенно утверждал, что фильм был "на самом деле не любовной историей". В некотором смысле он был прав. Этот фильм - комедия о путанице между героями и людьми, притворяющихся не теми, кто они есть.

С другой стороны, второй новичок - плейбой средних лет - оценил корыстолюбие свахи как нападение акулы, кита или динозавра (в данном случае сваха, кстати, вовсе не была стройной). Вероятно, второй новичок, описывая фильм, узнал о себе больше, чем мог бы узнать в течение многих сеансов у психотерапевта.

С философской точки зрения, истины или "того, что должно предсказываться", не существует. Смысл и значимость интуитивных впечатлений, а также ваших повседневных впечатлений отражают вашу уникальную индивидуальность.

Начало вашего интуитивного обучения

Естественное сильно верю в интуицию, но это делает мой собственный процесс даже более эмпирическим, чем у большинства людей. Я знаю, что информация, подкрепляющая любое решение, доступна мне, если я буду использовать все имеющиеся в моем распоряжении ресурсы: интуитивные, эмоциональные, интеллектуальные, эмпирические и экспериментальные. Если, используя эти средства, я не могу найти фактов в подтверждение своего предположения, я знаю, что оно неправильно.

Учиться нужно меньшему, чем, кажется. Значительная часть жизни - это открытие того, что мы уже знаем, это использование каждого нового средства и способность построить с его помощью то, о чем мы мечтаем.

Я приношу извинения за предложение научить вас тому, что вы уже знаете. Уверена, что использование вновь найденной способности доставит вам удовольствие - удовольствие осуществить большее из того, что вы хотите осуществить в своей жизни, и удовольствие помогать в этом тем, кого вы знаете.