

Шакти Гавэйн

**ТВОРЧЕСКАЯ
ВИЗУАЛИЗАЦИЯ**

Shakti Gawain

CREATIVE VISUALIZATION



USE THE POWER OF YOUR IMAGINATION
TO CREATE WHAT YOU WANT
IN YOUR LIFE

Шакти Гавэйн

ТВОРЧЕСКАЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ



ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ
С ПОМОЩЬЮ СИЛЫ ТВОЕГО
ВООБРАЖЕНИЯ

«СОФУЯ»  2 0 1 6

УДК 130.123.4
ББК 88.2
Г12

Перевод с английского М. Чеботарева

- Г12 **Гавэйн Шакти**
Творческая визуализация: Исполнение желаний с помощью силы твоего воображения / Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2016. — 224 с.
ISBN 978-5-906686-15-2

«Творческая визуализация» Шакти Гавэйн — один из самых знаменитых в мире бестселлеров, изданный миллионными тиражами на более чем двадцати языках. Перед вами — перевод измененного и дополненного издания.

Эта книга научит вас использовать ваше естественное творческое воображение сознательным образом для получения того, чего вы на самом деле хотите, — любви, удовлетворения, радости, хороших отношений, любимой работы, самовыражения, здоровья, красоты, достатка, душевного покоя и гармонии... всего, чего желает ваше сердце. С помощью творческой визуализации вы сможете ощутить естественную доброту и щедрость жизни.

Однажды вы сделаете это, и тогда может показаться, что вы способны творить чудеса... И вы действительно способны!

УДК 130.123.4
ББК 88.2

Creative Visualization

Use the power of your imagination to create what you want in your life
Copyright © 1978 by Shakti Gawain

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-906686-15-2 © ООО Книжное издательство «София», 2014

Содержание

Предисловие издателя ко второму изданию . . .	8
Предисловие автора ко второму изданию.	11
Благодарности.	14
Письмо к читателям.	15
Часть 1	
Основы творческой визуализации	19
Что такое творческая визуализация?	21
Как работает творческая визуализация.	27
Простое упражнение по творческой визуализации.	33
Очень важно расслабиться	37
Как визуализировать.	40
Четыре условия эффективной творческой визуализации.	45
Творческая визуализация — это только добро.	49
Аффирмации	51
Духовный «парадокс»	61

Часть 2

Применение творческой визуализации	67
Как сделать творческую визуализацию частью вашей жизни	69
Быть, делать и иметь	74
Три необходимых элемента	76
Обращение к Высшему Я	78
Быть в потоке	83
Успех	88
Примите свое благополучие	95
Распределение энергии	103
Целительство	109

Часть 3

Медитации и аффирмации	121
Заземление себя и проведение энергии	123
Открытие энергетических центров	125
Создание убежища	128
Контакт с проводником	131
Техника розового пузырька	136
Исцеляющие медитации	138
Вызывания	146
Способы применения аффирмаций	149

Часть 4

Специальные техники	159
Дневник творческой визуализации	161
Очищение	166
Письменные аффирмации	177
Постановка целей	180

Идеальная сцена	190
Карты сокровищ	193
Здоровье и красота.	199
Созидательная визуализация в группах.	205
Творческая визуализация в отношениях с людьми	208

Часть 5

Жить творчески.	215
Творческое сознание	217
Определение высшего предназначения.	218
Ваша жизнь — ваше творение.	221
Об авторе	222

Предисловие издателя ко второму изданию

В 1977 мы с Шакти Гавэйн основали небольшое издательство. У нас не было ни денег, ни опыта, но все, тем не менее, получалось само собой, как если бы нами руководила некая высшая сила.

В 1978 году Шакти написала свою первую книгу «Творческая визуализация». Сначала мы напечатали две тысячи экземпляров, для чего нам пришлось влезть в долги. Я не помню, чтобы мы потратили хотя бы цент на рекламу; по-моему, мы даже не послали ни одного экземпляра для отзыва. И все же весь этот тираж был молниеносно распродан. По словам продавцов, люди, которые покупали один экземпляр, через несколько дней возвращались, чтобы купить еще пять-десять экземпляров для друзей. Книга продавалась сама по себе — я думаю, благодаря писательскому таланту Шакти и серьезному содержанию. «Творческая визуализация» относилась к тем книгам, кото-

рые люди читают и перечитывают, используя в качестве руководства, — к тем редким книгам, которые совершают чудесные перемены в человеческих судьбах.

Вскоре после ее выхода в свет мы начали получать полные энтузиазма отклики. Одно из писем, как мне кажется, прекрасно передавало чувства большинства читателей:

«Другие прочитанные мною книги по самосовершенствованию вызывали у меня чувство, как будто кто-то указывает на меня пальцем и говорит: «Делай так!» Шакти же взяла меня за руку, привела в чудесный сад и подарила мне букет цветов, протягивая каждый из них по одному. Спокойно, мягко и с любовью. Спасибо вам за прекрасную книгу».

На сегодняшний день продано более двух миллионов экземпляров «Творческой визуализации» только в США, не считая тиражей более чем двадцати зарубежных изданий. Она стала началом карьеры Шакти как лектора и организатора международных семинаров и моей карьеры как издателя. Эта книга научила меня и Шакти визуализировать успех и добиваться его, поэтому я бесконечно рад, что Шакти хватило таланта и смелости написать ее.

Я искренне надеюсь, что чтение «Творческой визуализации» поможет вам стать истинным творцом вашей жизни и наполнить ее счастьем, процветанием, крепким здоровьем, любовью, радостью и творческой энергией. В этом обещание данной книги, которое — и тому имеется множество свидетельств — она выполняет.

*Марк Аллен
апрель, 1995*

Предисловие автора ко второму изданию

Мне с трудом верится, что со времени первой публикации «Творческой визуализации» прошло так много лет.

В то время мне было тридцать, и я только пыталась нащупать свое предназначение. В течение ряда лет я без устали изучала восточную философию и западную психологию в стремлении определить глубинный смысл своей жизни. Некоторые идеи и техники, с которыми я познакомилась в ходе этого исследования, оказали значительное влияние на мое мировоззрение и образ жизни.

Я отношусь к тем людям, которые, обнаружив что-то важное, просто не могут не поделиться этим со всеми, кто готов слушать. Поэтому я начала консультировать людей и вести занятия в небольших группах, рассказывая людям об идеях

и упражнениях, которые помогли мне решить мои личные проблемы и расширить осознание.

Затем мне показалось неплохой идеей собрать все эти вещи в небольшую книгу, которая стала бы пособием для моих учеников. Работая над ней, я попеременно испытывала приливы творческого энтузиазма и сомнений, не раз задавала себе вопрос: «Да кто я такая, чтобы указывать людям путь к счастью? Что я могу об этом знать, если даже моя собственная жизнь далека от совершенства?»

Преодолеть эти трудности мне помог Марк Аллен. Он посоветовал мне перестать беспокоиться и сосредоточиться исключительно на работе. Мы решили самостоятельно издать эту книгу, хотя у нас практически не было ни опыта в издательском деле, ни денег. Каким-то образом нам все же удалось напечатать первый тираж и разместить его в нескольких книжных магазинах.

Все остальное — это уже история. Книга понравилась людям и была раскуплена безо всякой рекламы. За несколько лет она стала бестселлером и до сих пор пользуется большой популярностью во всем мире. Мне кажется, секрет ее успеха в том, что она невелика по объему, написана простым языком, практична и содержит описание техник, которые дают немедленные результаты и не требуют какой-либо специальной подготовки.

Мне необычайно приятно получать тысячи писем благодарности от людей, которым моя книга помогла решить их личные и нередко весьма серьезные проблемы. Я, в свою очередь, благодарна судьбе за то, что мне была дана возможность помочь людям.

Эта книга открыла новое направление в моей жизни. За последние годы я провела множество семинаров по всему миру и написала еще несколько книг. «Творческая визуализация» помогла мне найти свое место в жизни точно так же, как и другим людям.

Пришло время пересмотреть и дополнить ее первоначальный вариант. Я внесла в нее совсем немного изменений, назначение которых — прояснить и углубить некоторые моменты и идеи, а также привести ее в соответствие с реалиями современного мира.

Если вы уже знакомы с первым изданием, надеюсь, вам понравятся эти перемены. Если же вы впервые открываете «Творческую визуализацию», пусть она поможет вам добиться всего, чего желают ваше сердце и душа.

*Шакти Гавэйн
апрель, 1995*

Благодарности

Я благодарна Марку Аллену и Дину Кэмпбеллу за их любовь и поддержку как при работе над этой книгой, так и во многих других ситуациях.

Я благодарна Рэйнбоу Кэниону за его прекрасную дружбу.

И я особо благодарна моей маме, Элизабет, за ее любовь, мудрость и поддержку.

Я также хочу поблагодарить всех учителей, которые помогли мне добиться счастья и понимания, без чего эта книга никогда не была бы написана. Некоторых из вас я знаю как гуру, друзей и любимых, другие пришли ко мне в виде книг. Всем вам я шлю свою любовь и глубокую благодарность.

И наконец, я хотела бы выразить признательность и благодарность своему внутреннему проводнику, который указывает мне путь... напоминает, как прекрасна жизнь... и является истинным автором этой книги.

Письмо к читателям

Дорогие друзья!

Я решила написать эту книгу потому, что это показалось мне наилучшим способом поделиться с другими идеями, которые сделали мою жизнь более полной и счастливой.

Я ни в коем случае не считаю себя мастером искусства творческой визуализации. Я сама пока что только учусь, и чем больше я изучаю и применяю творческую визуализацию, тем больше открываю для себя ее обширные и глубокие возможности. Творческий потенциал этого метода так же бесконечен, как и творческий потенциал вашего воображения.

Эта книга задумана как введение в метод творческой визуализации и руководство по его использованию. Лишь малая часть представленного в ней материала почерпнута мною из собственного опыта; в целом книга является синтезом наиболее практичных и полезных идей

и техник, с которыми я познакомилась в процессе своего обучения.

В этой книге описано много различных техник. Для достижения наилучшего результата я рекомендую вам не пробовать их все сразу, а двигаться постепенно. Я предлагаю вам читать эту книгу медленно, последовательно изучая и анализируя представленные в тексте упражнения. Вы можете также сначала прочитать ее в удобном для вас темпе, затем перечитать более медленно.

Эта книга — мой дар любви к вам... Пусть она станет благословением для вас... пусть она поможет вам наполнить вашу жизнь радостью, удовлетворением и красотой... пусть она зажжет свет в вашей душе...

Наслаждайтесь!

*С любовью,
Шакти*

*Эта книга
посвящается
вам*

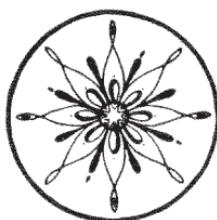
Часть 1

ОСНОВЫ
ТВОРЧЕСКОЙ
ВИЗУАЛИЗАЦИИ



*Каждый миг вашей жизни
полон творчества,
а Вселенная бесконечно щедра.
Стоит лишь высказать
достаточно ясную просьбу — и все,
чего искренне желает ваше сердце,
будет вашим.*

Что такое творческая визуализация?



Творческая визуализация — это метод использования воображения для достижения избранных вами целей. В творческой визуализации нет ничего нового, непонятного или необычного. На самом деле вы уже используете ее каждый день, каждую минуту. Это — естественная сила вашего воображения, основная созидательная энергия Вселенной, которой вы, сознательно или бессознательно, постоянно пользуетесь.

В прошлом многие из нас использовали силу творческой визуализации бессознательно. Благодаря нашим личным глубоко укоренившимся негативным стереотипам мы автоматически и

бессознательно относились к лишениям, ограничениям, трудностям и проблемам как к неизбежному уделу человека. В некоторой степени мы сами создали все это.

Эта книга научит вас использовать ваше естественное творческое воображение сознательным образом в качестве инструмента для получения того, чего вы *на самом деле* хотите — любви, удовлетворения, радости, хороших отношений, любимой работы, самовыражения, здоровья, красоты, достатка, душевного покоя и гармонии... всего, чего желает ваше сердце. С помощью творческой визуализации вы сможете ощутить естественную доброту и щедрость жизни.

* * *

Воображение — это способность создать идею, ментальный образ или ощущение чего-либо. В творческой визуализации с помощью воображения вы создаете отчетливый образ, идею или чувство того, что вы хотите проявить. Затем вы регулярно сосредотачиваетесь на этой идее, чувстве или образе, сообщая ему позитивную энергию до тех пор, пока он не станет объективной реальностью... Другими словами — до тех пор, пока вы не получите то, чего хотите.

Ваша цель может быть на любом уровне — физическом, эмоциональном, ментальном или духовном. Вы можете представлять себе новый

дом, новую работу, хорошие отношения, душевный покой или, может быть, улучшение памяти и способности усваивать информацию. Вы можете представлять себе, что без усилий выходите из трудной ситуации, или просто представлять себя счастливым человеком, полным света и любви.

На любом уровне творческая визуализация поможет вам достичь результата. Экспериментальным путем вы определите для себя наиболее эффективные образы и техники.

Предположим, вас не устраивает ваша нынешняя работа. Если вы считаете, что сама работа вам подходит, но существуют некоторые факторы, нуждающиеся в улучшении, вы можете начать с представления этих улучшений. Если это не срабатывает или если вы считаете, что вам необходимо переменить работу, сосредоточьтесь на представлении себя на новой работе.

В любом случае техника одна и та же. Перейдя с помощью расслабления в глубокое медитативное состояние, представьте себе, что занимаетесь деятельностью, которая кажется вам идеальной для вас.

Представьте себе, что вас окружают люди и предметы, которые вам нравятся, вы делаете работу, которой наслаждаетесь, гармонично общаетесь с людьми, вас ценят и должным образом оплачивают ваш труд. Добавьте любые другие

детали, которые сочтете необходимыми, — часы работы, степень независимости и/или ответственности и так далее.

Постарайтесь пробудить в себе ощущение, что все это возможно; представьте себе, что вы уже все это имеете. Короче говоря, представьте все в точности так, как вы хотите, как будто все это уже существует на самом деле.

Повторяйте это короткое простое упражнение почаще — минимум два раза в день или каждый раз, когда считаете нужным. Если у вас имеется достаточно сильное желание и намерение произвести изменения в вашей жизни, довольно скоро в вашей трудовой деятельности должны произойти какие-то перемены.

Необходимо отметить, что эта техника *не может* быть использована для манипулирования другими людьми или принуждения их к выполнению каких-либо действий. Ее назначение состоит в удалении существующих внутри нас препятствий для естественной гармонии и самореализации, что позволяет нам максимально эффективно проявить все наши положительные качества.

*

Для использования творческой визуализации не обязательно верить в какие-либо метафизические или спиритуальные идеи, хотя некото-

рые концепции вам все же придется принять. Не обязательно также верить в существование какой-либо силы вне вас.

Единственным необходимым условием является ваше искреннее желание обогатить свои знания и отсутствие страха перед новыми идеями.

Изучите изложенные ниже принципы, испытайте техники с открытой душой и чистым сердцем и только потом решите, полезны ли они вам.

Если да, продолжайте использовать и развивать их, и вскоре перемены в вашей жизни и в вас самих, вероятно, превзойдут все, о чем вы когда-либо смели мечтать...

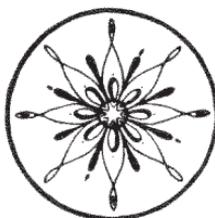
Творческая визуализация творит чудеса в самом подлинном и высшем значении этого слова. Но для этого вы должны понимать, а также сознательно и творчески применять в своей жизни естественные принципы, действующие в нашей Вселенной.

Если вы никогда не видели роскошный цветок или прекрасный закат и кто-то рассказывает вам о них, вы сочтете это чем-то волшебным (а это на самом деле так!). Но, увидев это несколько раз своими собственными глазами и узнав кое-что о естественных законах, лежащих в основе подобных явлений, вы начнете понимать их суть и перестанете относиться к ним как к чему-то волшебному.

Все это относится и к процессу творческой визуализации. То, что нам с нашими ограниченными знаниями может вначале показаться удивительным или невероятным, после изучения определенных концепций и некоторой практики становится совершенно естественным.

Однажды вы сделаете это, и тогда может показаться, что вы способны творить чудеса в вашей жизни... и вы действительно способны!

Как работает творческая визуализация



Для того чтобы понять, как действует творческая визуализация, рассмотрим несколько взаимосвязанных принципов.

Физический мир — это энергия

Наука только сейчас начинает открывать то, что метафизики и духовные учителя знают уже многие столетия. Наша физическая Вселенная на самом деле состоит не из какой-то «материи»; ее основная составляющая — это сила, или субстанция, которую мы называем *энергией*.

Предметы кажутся нам твердыми и отдельными друг от друга на том уровне, на котором

наши органы чувств их воспринимают. На более тонких уровнях — атомном и субатомном — та же твердая материя предстает в качестве совокупности все более мелких частиц, которые в конце концов оказываются чистой энергией.

С физической точки зрения мы все являемся энергией, как и все, что нас окружает. Мы все — часть единого огромного энергетического поля. Вещи, которые мы видим твердыми и отдельными друг от друга, на самом деле являются различными формами единой энергии. Мы все — единая система, даже в буквальном, физическом смысле.

Энергия вибрирует с различными частотами и, таким образом, обладает различными свойствами — от тонкой до плотной.

Мысль — относительно тонкая, легкая форма энергии и поэтому легко и быстро изменяется.

Материя — относительно плотная, твердая энергия и поэтому менее подвижна и менее подвержена изменениям.

Но и материя делится на множество видов.

Живая плоть — относительно тонкая энергия, быстро изменяется и подвержена влиянию со стороны многих предметов.

Скала — гораздо более плотная форма, которую труднее изменить. Но даже скала в конце концов уступает под воздействием тонкой, легкой энергии — воды, например.

Все формы энергии взаимосвязаны и могут влиять друг на друга.

Энергия обладает магнетизмом

Один из законов энергии гласит: энергия определенного качества или частоты притягивает энергию подобного качества и частоты.

Мысли и чувства обладают собственной магнетической энергией, которая притягивает энергию сходной природы. Этот принцип проявляется, когда мы «случайно» сталкиваемся с человеком, о котором только что подумали, или «случайно» находим книгу, в которой содержится именно та информация, в которой мы в данный момент нуждаемся.

Форме предшествует идея

Мысль — быстрая, легкая, подвижная форма энергии. Она проявляется мгновенно, в отличие от более плотных форм — материи, например.

Создавая что-либо, мы всегда сначала создаем это в воображении. Мысль или идея всегда предшествует манифестации явления. «Думаю, мне стоит приготовить ужин» — эта идея предшествует приготовлению пищи. «Я хочу новое платье» — предшествует походу в магазин и покупке платья; «Мне нужна работа» — поиску работы; и так далее.

Художник всегда создает картины сначала в воображении. Строитель вначале рисует план, затем строит дом.

Идея — это план; она создает образ формы, который затем притягивает и направляет физическую энергию в эту форму до тех пор, пока она не проявляется на физическом плане.

Этот принцип справедлив даже тогда, когда мы не совершаем непосредственных физических действий для осуществления наших идей. Постоянно думая о чем-либо, мы накапливаем энергию, которая привлекает и создает необходимую форму на материальном плане. Если вы постоянно думаете о болезни, вы в конце концов можете заболеть; если вы считаете себя красивым, вы таким и становитесь. Точно так же действуют бессознательные идеи и чувства.

Закон излучения и притяжения

Суть этого закона заключается в том, что любое ваше действие возвращается к вам. «Что посеешь, то и пожнешь».

С практической точки зрения это означает, что мы всегда притягиваем в свою жизнь то, о чем думаем наиболее интенсивно, то, во что наиболее сильно верим, то, чего больше всего ждем и/или наиболее отчетливо представляем.

Испытывая такие негативные эмоции, как страх, беспокойство, неуверенность, мы нередко

сами притягиваем события, ситуации или людей, которых стараемся избежать. Если же мы настроены позитивно, ожидаем и представляем себе наслаждение, удовлетворение и счастье, мы притягиваем и создаем людей, ситуации и события, соответствующие нашим позитивным ожиданиям. Таким образом, сознательное представление желаемого помогает проявить это в реальной жизни.

Применение творческой визуализации

Процесс изменений происходит отнюдь не на поверхностных уровнях и не просто благодаря «позитивному мышлению». Для этого мы должны изучить и изменить наши «самые глубокие, самые основные убеждения».

Вот почему работа с творческой визуализацией может обеспечить нам интенсивный и значительный духовный и интеллектуальный рост. Она помогает нам обнаружить препятствия, которые мешают нам развиваться, мешают нам достичь удовлетворения и счастья — наши страхи и подсознательные убеждения. Определив эти препятствия, с помощью творческой визуализации вы сможете от них избавиться и принять естественность счастья, удовлетворения и любви...

Сначала вы можете заниматься творческой визуализацией в определенное время и с отдельными конкретными целями. Немного освоив-

шись и поверив в ее эффективность, вы сделаете ее частью вашего мышления. Творческая визуализация станет для вас состоянием сознания, в котором вы знаете, что являетесь постоянным творцом вашей жизни.

Конечная цель творческой визуализации — сделать каждый момент вашей жизни моментом чудесного творения, в котором вы естественно выбираете самую лучшую, самую прекрасную и самую счастливую жизнь, какую только можете вообразить...

Об авторе

Шакти Гавэйн — автор бестселлера «Творческая визуализация», тираж первого издания которого составил более двух миллионов экземпляров, не менее популярных книг «Жить в Свете», «Возвращение в Сад», «Путь трансформации», а также нескольких других книг. Добрый, мудрый и вдохновляющий учитель, Шакти проводит семинары по всему миру. Уже около двадцати лет она помогает тысячам людей находить себя, развивать и проявлять созидательные способности во всех аспектах жизни.

Шакти вместе со своим мужем Джимом Бернсом живет в Милл-Валли, Калифорния, или на острове Кауаи.

Литературно-художественное издание

Шакти Гавэйн

ТВОРЧЕСКАЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ
Исполнение желаний
с помощью силы твоего воображения

Перевод: *М. Чеботарев*
Редактор *И. Старых*
Корректор *О. Сивовок*
Оригинал-макет: *Г. Булавко*
Обложка: *В. Миколайчук*
Фото на обложке *И. Старых*

ООО Книжное издательство «София»
115191, г. Москва, Гамсоновский пер., д. 2, стр. 1

Для дополнительной информации:
Издательство «София»
04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 23.05.2016 г.
Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 11,76.
Тираж 4000 экз. Зак. №

Отделы оптовой реализации
издательства «София»
в Киеве: +38(044) 492-05-10, 492-05-15
в Москве: +7(499) 643-43-03
в Санкт-Петербурге: +7(812) 676-07-68

www.sophia.ru

Мы в соцсетях
facebook.com/SophiaBooks
vk.com/sophia_publishing
[instagram: sophia_publisher](https://instagram.com/sophia_publisher)