





<b>Предисловие доктора Джона Селби</b> .....	9
<b>Вступление</b> .....	11
Вы сами себе проводник .....	14
Да, я могу! .....	16
Человечество .....	18
В единстве сила .....	20
Ошибка — это иллюзия .....	22
Позвольте жизни направлять вас .....	24
Божественное .....	26
Экспериментировать .....	28
Очевидность .....	30
Ваша внутренняя сила .....	32
Эгоизм .....	34
Что бы вы сделали, если бы больше не боялись? .....	36
Искренность .....	38
Настоящий момент .....	40
Общение .....	42
Просветление .....	44

Природа .....	46
Интуиция .....	48
Контроль .....	50
Видеть, вместо того чтобы верить .....	52
Эмоциональное равновесие .....	54
Ирония судьбы .....	56
Гусеница и бабочка .....	58
Требования .....	60
Сила принятия .....	62
Окружающий мир .....	64
Ментальные предположения .....	66
Благополучие .....	68
Жалоба .....	70
Восприятие .....	72
Вы — ключ! .....	74
Трансформация .....	76
Простота .....	78
Порабощение .....	80
Тело — чудо .....	82
Вне досягаемости .....	84
Любить свободно .....	86
Закон притяжения .....	88
Суждение .....	90
Счастье .....	92
Тело страданий .....	94
Ваш внутренний гений .....	96
Голос сердца .....	98
Уверенность в себе .....	100

Пробудитесь! .....	102
Снисхождение .....	104
Решение .....	106
Смерть .....	108
Зеркало .....	110
Взаимосвязь .....	112
Боль .....	114
Умение делиться .....	116
Вечность .....	118
Разочарование .....	120
Знание .....	122
Открытость .....	124
Сердце — истинный посланник .....	126
Образование .....	128
Знаки .....	130
Внутреннее пространство .....	132
Благодарность .....	134
Человек .....	136
Недостаток, порочный круг .....	138
Реакция .....	140
Любовь не заслуживают! .....	142
Фильм .....	144
Давление .....	146
Мудрость .....	148
Не будьте слишком серьезны! .....	150
Исцеление не чудо, а естественный процесс! .....	152
Жить полной жизнью каждую секунду .....	154
Депрессия .....	156

Пробудившееся существо .....	158
Внимание .....	160
Визуализация .....	162
Духовность .....	164
Ответы .....	166
Фобия .....	168
Успех .....	170
Цель жизни .....	172
Ваш партнер .....	174
Неблагополучие .....	176
Мысли .....	178
Наблюдение .....	180
Зависимость .....	182
Внутренняя тишина .....	184
Выйти за пределы .....	186
Изобилие .....	188
И что теперь? .....	190
Состояние присутствия .....	192
Сопровождение .....	194
Сексуальность .....	196
Питание .....	198
Удовольствие .....	200
Безумие .....	202
Новый мир .....	204
<b>Заключение .....</b>	<b>206</b>
<b>Об авторе .....</b>	<b>207</b>



## Предисловие доктора Джона Селби

**В** последнее время я прочел немало вдохновляющих книг, но они часто повторяют одни и те же старые идеи, только показанные под другим углом. Поэтому я был очень рад открыть для себя такую редкую жемчужину, как «Сила принятия». Когда я начал читать книгу, то подумал об учениях Кришнамурти и Экхарта Толле, но мудрость и духовная ясность, которые предлагает нам Насрин Реза, беспрецедентны для меня. Благодаря своему уникальному и новаторскому видению она подводит нас к фундаментальным знаниям о жизни, выходя за пределы культурных, философских и духовных концепций, известных сегодня.

Эта книга не похожа ни на одну другую. В ней рассматриваются все основные вопросы нашего существования и исследуются многие убеждения, которые часто мешают нам жить. Все предложенные темы я перечитывал несколько раз, потому что с каждым прочтением открывал для себя что-то новое. Действительно, эта книга способна изменить наше сознание, чтобы мы могли воспринимать жизнь с разных точек зрения. Именно это делает книгу такой ценной и поучительной.

Рассуждения, которые представляет нам автор, безусловно, дерзки, а иногда и тревожны, потому что они задевают наши воззрения на жизнь и на то, кем мы себя считаем.

Насрин Реза бросает вызов различным методам управления разумом и эмоциями, предлагая инновационный, но простой способ, позволяющий восстановить и укрепить отношения с нашим телом, разумом и эмоциональной системой. Ее подход определенно можно назвать путем избавления, поскольку она предлагает нам естественным образом освободиться от установок, которые мешают внутренней ясности.

Безусловно, Насрин Реза — одна из тех, кто оставляет неизгладимый след в памяти, и я польщен тем, что смог перевести ее книгу «Сила принятия» на английский язык. Пусть ее голос направит вас к тому безграничному существу, которым вы являетесь.

Доктор Джон Селби, автор бестселлера  
Quiet Your Mind («Успокойте свой разум»)



**Я** открыла для себя силу принятия в тот момент, когда собиралась совершить непоправимое. По натуре я была жизнерадостной и выросла в семье, наполненной любовью, но моя оригинальность была полностью подавлена обществом, в котором я жила. Считаюсь, безусловно справедливо, инопланетянкой, я часто давала интуитивные оценки своим учителям и одноклассникам, а иногда ловила себя на том, что говорю о параллельных вселенных посреди класса. Представьте, какое чувство стыда я испытывала в связи с этими бесчисленными ситуациями, с которыми я больше не могла справляться! Я тщетно пыталась защитить себя от придирок и суровых суждений, брошенных в мой адрес. И, наконец, в возрасте пятнадцати лет я смирилась с тем, что окончательно исчезну, потому что какой смысл жить, если я не могу полностью выразить то, что я есть на самом деле?

Но каждая драматическая история может таить в себе потенциал для трансформации, ведущей к бесценной внутренней свободе. Когда я собиралась покинуть этот мир, я услышала сильный знакомый голос, который сказал мне: «Прекрати воевать с собой, Насрин. Прими свои врожденные способности, и они естественным образом принесут пользу миру!»



Трудно выразить словами произошедшее в этот решающий момент, за исключением того факта, что я примирилась со всеми гранями, составляющими мое существо. Я поняла, что все эти голоса, которые я слышала с детства, были не плодом воображения или результатом психического расстройства, а наоборот, выражением знания, которое всегда оставалось со мной. В тот момент я глубоко осознала, что означает «сила принятия», и с тех пор начала делиться ее пониманием.

Но что такое принятие? Это естественный аромат человека. Малыш — идеальный пример. Столкнувшись с любой эмоцией, мыслью или физическим симптомом, он не сопротивляется тому, что испытывает внутри. Наоборот, он позволяет всем этим проявлениям свободно выражаться, не вынося никаких суждений, которые могли бы определять его поведение. Принятие представляет собой мирную и инклюзивную позицию, поскольку оно также охватывает состояния борьбы, возникающие в нашей внутренней вселенной. Принятие — это не инструмент, направленный на изменение нашего душевного состояния, а скорее приглашение пройти сквозь нас множеству переживаний, составляющих нашу личную жизнь. Таким образом, отдаваясь силе принятия, мы можем вернуться в наше изначальное состояние, свободное от всех видов установок, накопленных с течением времени.

Это открытие сделало меня полностью свободной для моей огромной внутренней вселенной, из которой я передала бесчисленное количество информации об эпигенетике, связи между нашими подавленными эмоциями и количеством воды в теле, а также о двадцати одной сфере сознания, ощущаемой мной в каждый момент времени параллельно этому миру.

Часть информации раскрывается в этой книге, которая является началом полезного и захватывающего внутреннего исследования.

Ученик сказал своему учителю:  
— Я стремлюсь быть таким, как вы.

Учитель безмятежно ответил:

— Поступая так, ты проведешь свою жизнь, напоминая кого-то еще.

Удивленный ученик добавил:

— Мне нужен пример, который будет направлять меня.

— Конечно, но этот образец не кто иной, как ты сам, — возразил учитель.

— В таком случае в чем смысл моего присутствия здесь? — спросил ученик, сбитый с толку.

— Ты здесь, чтобы напомнить себе об этой истине, — с улыбкой заключил учитель.

Однажды я решила бросить работу. Подруга сразу сказала мне: «Сейчас ты неплохо зарабатываешь! Я бы на твоём месте не меняла работу!» Несмотря на всю свою доброжелательность ко мне, она не осознавала, что проецирует на меня свои страхи. Другой никогда не сможет понять вашу ситуацию, даже если она кажется ему знакомой, потому что его взгляд на нее, несомненно, зависит от сугубо личного опыта.

Не позволяйте себе быть сбитыми с толку советами других людей, подвергающих вас иллюзорным сравнениям, потому что при этом вы забываете главное: вы сами себе проводник! Поскольку вы уникальны в этом мире, никто, кроме вас самих, не может служить вам примером.

Имейте смелость отвести взгляд от внешнего мира. Сознательно дистанцируйтесь от мнения других. Благодаря этому ваше внимание естественным образом направится на ваш внутренний мир. Только он знает, что вам действительно подходит, и формирует вашу жизнь уникальным образом. Так дайте ему возможность проявить все свое величие!

**С**колько раз вы говорили себе, что у вас не получится, что у вас нет способностей, что это чересчур сложно? Слишком часто! Время ускользает сквозь пальцы, а вместе с ним и множество возможностей для самореализации. Жизнь коротка — никогда не забывайте об этом.

Представьте на мгновение, что любимый человек говорит вам: «Я так хочу, чтобы эта мечта сбылась, но я чувствую, что этого никогда не произойдет!» Как вы реагируете? Вы цените его, помогая ему преодолеть ограничивающие его убеждения. Точно так же вы сможете помочь себе. То есть уважая себя больше!

Вспомните на мгновение все, чего вы так смело достигли, и гордитесь этим. Испытания жизни существуют не для того, чтобы отпугнуть вас. Наоборот, они приглашают вас признать эту уже существующую внутреннюю силу. Да, вы можете это сделать, нет ничего непреодолимого, ведь у вас есть все, что необходимо для собственной реализации!

Я призываю вас выполнять это небольшое упражнение: каждый день находите одну или несколько вещей, которыми вы гордитесь. Будь то публичное выступление, смелость сказать «нет» или забота о своем теле. Не важно, что именно. Главное — благодарить и ценить себя за эти моменты. Погрузитесь сейчас в свое внутреннее пространство, узнайте, что на самом деле вами движет, и действуйте, не теряя больше времени!