

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	9
СОЛНЦЕ	
Центр, сердце.....	13
ЛУНА	
Эмоциональная самореализация.....	74
МЕРКУРИЙ	
Разум и коммуникация.....	121
ВЕНЕРА	
Привлекательность, сексуальность, близость.....	161
МАРС	
Сила, страсть, гнев.....	204
ЮПИТЕР	
Развитие через цели, мечты и щедрость.....	242
САТУРН	
Обязательства, давление общества и преодоление трудностей.....	277
ВНЕШНИЕ ПЛАНЕТЫ	
Надличностная, коллективная и духовная области сознания.....	333
УРАН	
Стремление к свободе и выражению индивидуальности.....	337
НЕПТУН	
Воображение, визуализация и духовность.....	364
ПЛУТОН	
Смерть, перерождение и трансформация.....	394
Выводы.....	425
Благодарности.....	426

ПРЕДИСЛОВИЕ

Мы живем на заре возникновения нового глобального сообщества. Бесспорно, индивидуализм — важный этап эволюции, но на планете сегодня больше семи миллиардов человек, и умение общаться и находить общий язык с другими важно, как никогда. Мы входим в новый этап развития, где можно говорить о глобальном сознании. Мы все — отдельные клетки, принадлежащие одному организму, матери-природе, и для нашего выживания важно то, как мы взаимодействуем друг с другом, а не то, как мы защищаем свое личное пространство. На данном этапе эволюции путь к божественному проходит через отношения с другими. Именно эти идеи легли в основу книги.

Что наверху, то и внизу. Эта фраза часто встречается в текстах, посвященных астрологии, это ее базовый принцип. Однако далеко не все книги по астрологии учат именно этому. Вселенная — самый изящный пример гармонии, существующей в вечно меняющейся форме. Когда мы смотрим в ночное небо, нас завораживает, как меняется его рисунок, никогда не теряющий своей гармонии. Разве можно подумать, глядя на звезды, что какие-то знаки зодиака пребывают в дисгармонии друг с другом? Разумеется, нет. Для меня фраза *что наверху, то и внизу* — это прямое указание на то, чему должны учить астрологи, наблюдая за небом. Я исхожу из того, что любые отношения можно улучшить и укрепить, если научиться принимать и компенсировать разницу между людьми. Нам больше недоступна роскошь быть в разногласиях с кем-то, сегодня мы живем на перенаселенной планете. Астрология отношений открывает возможность посмотреть на мир глазами своего партнера.

Гармония в отношениях — это и самое трудное, и самое прекрасное. Быть в гармонии — значит идти навстречу жизни, радоваться в отношениях (будь то краткосрочный роман или долгий союз), чувствовать, что вы дружны с жизнью. Это не путь подчинения и вечных уступок. Это глубочайшая душевная жажда в поисках мира и счастья, и когда отношения вырастают из гармонии, все вовлеченные в них люди раскрывают свой потенциал целиком.

Будучи астрологом, я могу наблюдать опыт множества самых разных людей, узнавать об их мечтах и разочарованиях. Я обратил внимание на эволюционную тенденцию. В соответствии с текущим астрологическим циклом, мы живем в эпоху, когда для каждого человека назрела необходимость внутренней эволюции. Как будто в жизни каждого из нас возникла трещина. Из-за роста осознанности в глобальном масштабе прежние способы и формы восприятия мира и взаимодействия с ним перестали соответствовать действительности. Вместе с пробуждением приходит и разочарование, недовольство образом жизни — мы осознаем, что он не соответствует нашей подлинной природе. По мере пробуждения душа все больше сопротивляется: мы больше не готовы жертвовать собой ни в одной из областей жизни, нами движет желание преодолеть посредственность в отношениях и выйти на новый уровень — уровень развития и роста.



При чем тут астрология?



Астрология — уникальная модель для понимания гармонии внутри сложных и изменчивых систем. Когда смотришь в ночное звездное небо и наблюдаешь небесные светила, непрерывно меняющие свое положение, внутри возникает чувство гармонии. Рисунок звездного неба, так же

как и сама жизнь, постоянно движется и никогда не повторяется, и все же здесь есть гармония.

Астрология — восприятие жизни в соответствии с этой гармонией. Различные планеты, Солнце и Луна — отражения разных центров сознания. Эти центры уже существуют. Астрология ничего не создает и не придумывает, просто называет их и наделяет определенной символикой. Планеты формируют карту личного опыта, который человек переживает, а астрология позволяет интегрировать его. Чтобы все это работало как интегрированная система, каждый центр должен пребывать в автономной гармонии, а также в гармонии со всеми остальными элементами системы. Это непростая задача, сомнений нет. Но гармония существует в Солнечной системе, а значит, может присутствовать и в нашей жизни, если применять принцип равновесия в каждой конкретной ситуации.

Прелесть астрологии в том, что ее можно изучить изнутри, подтвердив подлинным опытом. Любое астрологическое описание можно считать излишне обобщающим, но самое важное — на что оно указывает в нас самих. Не пытайтесь упаковать свой опыт в конкретную модель. Наоборот, модель должна объяснять уникальный личный опыт в связке с каждым центром сознания.

Описания и техники — это всего лишь символы, пробуждающие осознание этих наших внутренних центров; они подобны персонажам пьесы, которых вы направляете по жизни как режиссер.

Астрология — это сложная наука, выросшая из простой истины: наблюдение за небом всегда приводит к внутренней ясности.

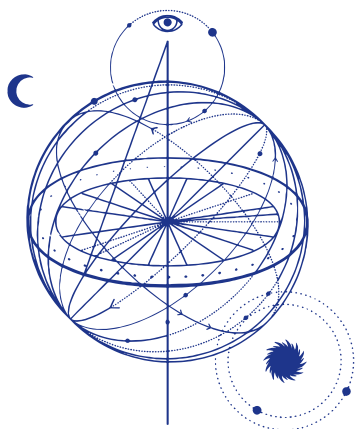
В моменты осознания становятся понятными перспективы. Закаты, отраженный в воде лунный свет, восходы —

все это вырывает нас из обыденной суеты, вселяя чувство великого порядка, царящего над бытовыми проблемами. Прибегая к астрологии для понимания человеческого поведения, мы исходим из того, что планеты на небосводе соответствуют различным центрам сознания внутри нас. Что наверху, то и внизу: внешний мир отражает мир внутренний.

Большинство представленных в книге техник созданы для пробуждения индивидуальных навыков и обретения более глубокого понимания себя. Как же они связаны с партнерскими отношениями? Здесь уместно мистическое наставление: *ищите себя не во внешнем мире, но внутри*. Метафизическое понимание жизни предполагает, что самые первые отношения, в которые вступает каждый человек, — это отношения с самим собой. Если не развивать конкретную часть своего характера, которой соответствует определенная планета, то в этой области вы никогда не сможете обрести здоровые отношения. Техники позволяют сначала выявить то или иное качество своего характера, а затем научиться взаимодействовать с ним в других людях.

Будет правильно, если оба партнера будут выполнять приведенные в книге техники. Но даже если вашему партнеру это неинтересно, сильно повлиять на отношения может и только ваша работа. К выполнению техник нужно подходить творчески и адаптировать их к своим потребностям. Если вы уже интегрировали конкретную планету в свой характер, техники могут показаться вам слишком очевидными. Если считаете, что они вам не подходят, — пропускайте их. Однако если конкретная планета в отношениях не работает, тогда эти техники и упражнения — то, что вам нужно.

Наша Солнечная система — удивительный пример существования гармонии внутри постоянной изменчивости. Наша жизнь может стать такой же, если прислушиваться к урокам, которые преподают нам планеты.



СОЛНЦЕ ЦЕНТР, СЕРДЦЕ

Одна женщина обратилась к своему гуру с вопросом, который не давал ей покоя. «Учитель, — сказала она, — со мной происходит одна и та же история раз за разом. Я влюбляюсь, жизнь наполняется радостью, но затем отношения неизбежно рушатся и существование мое превращается в кошмар. Несчастье мое длится до следующей влюбленности, и жизнь снова радуется, но светлая полоса неминуемо становится темной, я оказываюсь в царстве мрака и разочарования. И так происходит всегда. Можешь ли ты помочь мне?»

Учитель задумался, а затем ответил: «Милая моя, любовь — редкая и ценная вещь. То, что случается с тобой, называется как-то иначе!»

Действительно, любовь — редкое и ценное явление. Легко влюбиться, но вот сохранить любовь — совсем другое дело. Поддерживать это чувство в тонусе — настоящее искусство, и им можно овладеть. В этой главе мы посмотрим на Солнце в вашей натальной карте, чтобы научиться пробуждать силу любви изнутри, вне зависимости от внешних обстоятельств. Когда мы взаимодействуем с миром через этот витальный центр, любовь становится нормой жизни, а такое состояние уже не похоже на то, что мы называем влюбленностью.

Эта глава разделена на три части. Первая посвящена выявлению и актуализации Солнца внутри нас, вне зависимости от знака, в котором оно было при рождении. Во второй части мы сфокусируемся на выявлении и взаимодействии с Солнцем в других людях — опять же вне зависимости от конкретного знака. В обеих частях много практик и техник, направляющих внимание на этот аспект нашего характера. В третьей части мы изучим потребности, сильные и слабые стороны каждого солнечного знака, особенно в контексте отношений.

Солнце присутствует в каждой натальной карте, оно — источник силы и целеустремленности. Это воплощение нашей чистой, сияющей сущности. Планеты определяют нюансы нашего характера и качество взаимоотношений с миром, но Солнце — это вы в чистом виде. Суть всего находится в центре Солнечной системы: сила, свет, любовь, источник.

Любовь — это ресурс внутренний, его не найти во внешнем мире. Я помню своего первого учителя, открывшего мне этот принцип. В молодости, будучи начинающим семьянином, я имел обыкновение ходить за покупками в гипермаркет — классический обезличенный огромный магазин. Но там был один кассир, который привлек мое внимание. Он был светел и жизнерадостен в общении с покупателями, мне нравилось наблюдать за ним, потому что он заметно отличался от всех остальных сотрудников. В какой-то момент я понял, что выбираю очередь в его кассу, даже если она самая длинная! У меня поднималось настроение от простого и мимолетного общения с ним.

Однажды любопытство мое взяло верх, и я спросил его, как ему удастся всегда быть таким счастливым. Он ответил не задумываясь. Улыбнулся, подмигнул и сказал: «Да все просто. Я осознал, что любовь и счастье — единственные вещи в моей жизни, которые никто не может обложить налогом или отнять». Я был поражен его ясным и философ-

ским отношением к жизни. Передо мной был человек, который осознавал, что единственный источник любви — он сам, и источник этот не зависит ни от обстоятельств, ни от действий других людей.



Пробуждение внутреннего Солнца



Солнце — это та искра, которая оживляет сердце в его естественном стремлении к жизни, к получению нового опыта с чувством трепета и благоговения, с ощущением чуда. Проживать жизнь сквозь призму этого центра — подлинное счастье, и оно доступно каждому. С возрастом сохранять это состояние сложнее: в жизни все больше и больше давления, стресса, ответственности, но это и есть путь к Солнцу — к сердцу, к центру, к внутреннему ребенку.

Не перестаю удивляться той легкости, с которой мы любим детей. Контакт с ребенком наполняет сердце радостью и витальной силой. Люди постарше зачастую теряют свое обаяние, но почему с детьми такого не происходит? Дело в том, что в первые годы жизни все дети являют собой чистую сущность, ясное сердце, само Солнце. По мере взросления сложность интеграции других планет бросает тень на Солнце. Прийти обратно к Солнцу можно, лишь пробудив свою первоприроду.

Чтобы жить в отношениях, пропитанных любовью, нужно быть любящей душой. Начинать всегда нужно с себя.

Но чтобы полюбить себя, одного желания мало. Идея сама по себе великая, но без действий с вашей стороны она ничто. Любовь к себе, так же как и любовь к другому, нуж-

но каким-то образом проявлять. В некотором смысле это напоминает мытье посуды. Вы хотите, чтобы она была чистой, задаетесь вопросом, почему это не так, отматываете от текущего момента весь предыдущий опыт, свое детство и отношения с родителями, быть может, даже обнаруживаете остаточный опыт прошлых жизней. Но на самом деле требуется лишь действие — нужно взять и помыть посуду, если хотите видеть ее чистой.

С любовью к себе такая же история. Желание, удивление, вопросы — ничто из этого не способно заполнить пустоту. Нужно действие. Начните с самодисциплины, составьте график и старайтесь не выбиваться из него. Достаточно пяти минут — конечно, чем больше, тем лучше, но и нескольких минут жизни здесь и сейчас достаточно, чтобы снять все вопросы. «Живите здесь и сейчас» — это, пожалуй, самое простое и конкретное из всех возможных наставлений.



ПРАКТИКА для развития любви к себе



Старайтесь каждое утро радовать себя, делать что-то хорошее и приятное — так вы сможете культивировать любовь к себе.

Активность может быть абсолютно любой — физической, эмоциональной, ментальной или духовной: утренняя зарядка, йога, медитация, ранняя прогулка, заметки в дневнике, чтение или прослушивание вдохновляющих мудрых речей. Подойдут любые действия с намерением сделать что-то хорошее для себя.

Доброе и заботливое отношение к себе и поддержка самого себя в развитии и начинаниях — это плодородная почва для развития любви к себе.

Так вы становитесь не только любящими, но и более любимыми. Умение переживать любовь, даже вне романтических отношений, возможно, будет играть ключевую роль в поддержании вашего здоровья. Не случайно люди, питающие к кому-то любовь, так редко болеют. Любовь стимулирует работу вилочковой железы и активизирует иммунную систему организма.

Было бы здорово, если бы любовные переживания сохраняли ту же силу, что бывает на стадии ухаживания. Но все происходит иначе. Любовь может быть слепа, но время — никогда. Когда это чувство угасает в романтических отношениях, нужно найти иные способы, чтобы его активизировать.



ПРАКТИКА для раскрытия сердца



В течение дня пробуждайте в себе благодарность и признательность за свою жизнь.

В хорошие, плохие или обычные дни всегда есть, за что быть благодарным, и это прямой путь к сердцу. Если не можете найти повод для благодарности, сделайте что-нибудь сами! Усилия стоят результата.

Приведу классический пример. Два приятеля прогуливаются по улице. Один всю дорогу смотрит под ноги и видит только мусор. Он непрерывно ворчит, ругает тех, кто разводит помойку. Другой смотрит вверх, видит облака, птиц, деревья и красоту природы. В конце прогулки они чувствуют себя совершенно по-разному, хоть и провели одинаковое время на одной и той же улице. И им трудно понять друг друга: они прожили принципиально разный опыт.

Все дело во внимании. На что обращаете внимание вы? Что замечаете, а что проходит мимо вас? Это имеет огромное значение. Попробуйте хотя бы десять минут каждый

день наблюдать красоту окружающего мира. Если вы ее не замечаете, значит плохо смотрите!

В жизни вы получаете именно то, на что обращаете внимание. Люди, освоившие искусство находить лучшее в других, могут найти общий язык практически с любым человеком.

Для тех же, кто научился выискивать в людях недостатки, всякий достоин лишь критики. Между тем в каждом из нас есть высокое и низменное.

К нам взывает наш опыт, жизненные циклы выводят нас из солнечного центра и сводят с другими людьми. Мы начинаем изо всех сил стараться соответствовать ожиданиям других людей, удаляемся от принятия себя, от любви к себе, начинаем спрашивать, кто мы и кем должны стать. Вопросы эти можно решить, лишь вернувшись к своему центру, лишь включив весь свой опыт в поле возросшей осознанности. Этот цикл вечен. Сначала мы девственны и невинны, затем приходит опыт, а вместе с ним и трудности, нарушение жизненного баланса, а потом мы возвращаемся к своей сущности (если повезет). У меня на этот счет есть любимая поговорка (грубовато, но по делу): «Сегодня ты просветленный, а завтра сволочь». Я думаю, такое с каждым из нас случалось, и не раз. То есть мы снова и снова переживаем естественный процесс сомнений и разрешения проблем.

Естественное состояние сердца — это состояние открытости присущему жизни благу, это волнительное ожидание потенциальных возможностей и радости нового опыта.

Но опыт в свою очередь приводит к вопросам. Вместо любви к себе появляются сомнения и неуверенность. Срав-

нение себя с другими, разрушенные мечты, трудные времена, смятение, общая жестокость жизни — все это вынуждает нас каждый день сомневаться в себе, буквально на каждом шагу. В идеале исцеление начинается тогда, когда мы интегрируем весь свой опыт, возвращаемся к своему центру и входим в стадию разрешения — воссоединяемся с внутренним ребенком, снова начинаем воспринимать жизнь как чудо.

Естественное состояние Солнца — самая простая для узнавания часть характера, это тот элемент, который всегда с нами. Достаточно оглянуться назад и понять, какие ваши качества всегда проявлялись — и в моменты взлетов, и в моменты падений. Какие аспекты характера оставались неизменными в периоды успеха и неудач? Эти качества и аспекты и есть ваша истинная сущность в чистом, естественном проявлении.

Стадия вопросов и сомнений наступает в силу того, что Солнце — часть системы. Другие центры сознания — различные планеты и Луна — должны быть интегрированы в систему. Каждая из планет влияет на возникновение ситуаций и сценариев, привлекающих внимание к различным граням существования. Когда мы расширяем сознание и вбираем в него все центры, тогда опыт, связанный со следующим уровнем сознания, поначалу кажется внешним. С опытом и расширением сознания планета становится частью самосознания. Таким образом, душа эволюционирует по мере возрастания осознанности, и то, что на стадии сомнений и вопрошания казалось внешним, на стадии решения интегрируется внутрь.

Солнце в нашей идентичности — это самый мощный сигнал, которым мы заявляем о себе внешнему миру. Когда мы проецируем во внешний мир неполноценность и неуверенность относительно того, кем мы являемся, мы притягиваем неполноценные и не дающие уверенности отношения. Когда мы проецируем некую потребность (например, «я нуждаюсь в отношениях»), мы притягиваем зеркальные отношения, в которых нам постоянно будет чего-то не хватать. Печаль-

но, но факт: тот, кто ищет счастье во внешнем мире (или в другом человеке), зачастую не находит его, даже когда оно там есть, потому что прежде всего нужно обрести его в себе.

Ответьте себе на несколько важных вопросов. Где источник вашего счастья и любви? От чего зависит ваше переживание любви? Если обусловленность внешняя, если для любви вам нужно что-то поменять в мире, то вы катите телегу впереди лошади. Вы перекладываете ответственность за переживание любви на других. Проще всего думать, что источник переживаемой вами любви — ваш партнер, но точнее будет сказать, что партнер помогает вам ощутить внутреннюю силу любви. Вы переживаете и делитесь *своей* любовью. Осознание этого факта выводит нас со стадии сомнений на стадию разрешения.

Солнце — наше сияющее естество — непрерывно светит в центре каждого из нас. Бывают моменты, когда оно уходит на второй план; случается, что нам приходится защищать его уязвимость, ограждая непробиваемой стеной, и тогда важно хотя бы иногда проживать жизнь из этого центра. Но душа вызывает к себе, и мы переживаем это в виде жажды — жажды подлинной, полноценной жизни. Возвращение и принятие — вот стратегия сердца, а не достижение и приобретение.

Дополнительные техники активации Солнца

Приведенные ниже техники помогут интегрировать силу Солнца в вашу жизнь. Живите полной позитива и любви жизнью — возьмите ответственность за это на себя. И когда вы достигнете этого, счастье и любовь перестанут зависеть от внешних факторов. Радость станет тем ресурсом, который никто не сможет ни исчерпать, ни отнять, и вы таким образом будете способствовать улучшению этого мира.



МЕДИТАЦИЯ круга любви



Сфокусируйтесь на сердце и чувстве любви, подумайте о каждом, кого вы любите, поместите его образ в круг любви. Почувствуйте, как бьется ваше сердце, представьте, как оно наполняет любовью ваше тело, каждую клетку.

Сердце можно пробудить, если регулярно заниматься практиками, развивающими чувство благодарности. Чтобы раскрыть эмоции сердца, каждый день отмечайте все блага, которые имеете, и выделите конкретное время на то, чтобы искренне радоваться.

Ум стремится доминировать в принятии решений — так живет большинство из нас. Мы анализируем потенциальные возможности, ищем альтернативы, взвешиваем все за и против, чтобы принять рациональное решение. Решения эти звучат убедительно, но не всегда мы чувствуем себя хорошо, приняв их. Если мы научимся принимать жизненно важные решения не умом, а сердцем, то будем реже действовать правильно до такой степени, что от этого становится невозможно жить.

В журнале «The Sun» я прочитал однажды замечательные слова Мэри Маккарти, проливающие свет на эту тему: «Когда кто-то говорит, что собирается принять трезвое решение, сразу становится понятно, что этот человек намерен совершить что-то ужасное!»

Уму и сердцу следует стать одной командой и работать сообща. Ум должен включаться и собирать всю необходимую информацию по конкретному вопросу, предоставляя все результаты анализа сердцу как судье в последней инстанции.

Тут важно научиться пробуждать сердце до постановки вопроса и наблюдать, приняв решение, что чувствует сердце.

Если само решение уводит вас из сердца, то, приняв его, вы именно это и получите. Если же вам легко с решением, вы чувствуете психологическую и эмоциональную поддержку, стоящую за ним, то наверняка, приняв его, сможете жить в гармонии, без внутреннего конфликта.



Солнце в отношениях



Вообразите такой сценарий. Наступает Судный день, на землю приходит серьезный парень и заявляет: «Некоторые из вас отправятся на небеса и будут вечно пребывать в благодати. Некоторые отправятся напрямиком в ад и будут обречены на вечное страдание. Кто куда — станет ясно после простого испытания. Кто выдержит его, пойдет в рай, остальным же дорога в ад. Испытание такое. Завтра вам нужно будет провести минимум пятнадцать минут в тотальной гармонии с самым близким человеком».

Когда ставки столь высоки, все без исключения смогут пройти через испытание. Получается, сомнений в том, что мы способны ладить друг с другом, нет. Другое дело — готовы ли мы постараться ради этого.

Из первой части этой главы вы узнали о техниках и упражнениях, помогающих найти Солнце внутри себя. А сейчас мы научимся взаимодействовать с этим витальным центром в других людях. Такая последовательность очень важна, потому что от того, насколько вы любите себя и насколько уверены в себе, зависит опыт взаимодействия с другими людьми. Как известно, самые важные отношения — это отношения с самим собой, со своим внутренним партнером, именно от них зависит качество отношений со всеми остальными.

Любые отношения — это непрерывный процесс, требующий ежедневного участия. Чтобы обрести осознанность

и чувствительность, необходимые для формирования связи между внутренним и внешним собой, одного лишь самоанализа недостаточно. Здесь нужен контраст, и его создают как раз другие люди. Легко считать себя любящим и снисходительным, добродушным и щедрым, когда ты один. Однако доказать это можно только в близких отношениях. Ваши отношения — вообще все — это необходимые составляющие на пути к целостности, потому как только в отношениях можно познать самого себя, раскрывая отдельный аспект своего существа в каждом конкретном случае.

Когда мы встречаем кого-то, кто распознает в нас солнечный центр и обращается к нашему природному достоинству, мы чувствуем себя особенными, переживаем почти магическое состояние.

Когда мы распознаем это в других, люди чувствуют себя так же — словно мы увидели их настоящее лицо. Назовем это распознаванием души. Когда два человека видят этот потенциал друг в друге, возникает любовь. Границы преодолены, возникает доверие, позволяющее людям сближаться все больше и больше, рождая наивысшую форму отношений. На этой стадии исчезает страх близости, страх отказа, все барьеры падают, мы расслабляемся по мере разоружения — нам больше не нужно оберегать свою уязвимость. Когда подобное происходит между двумя людьми, они как бы оживляют друг друга, заряжают силой.



ПРАКТИКА для придания сил партнеру



Каждый день старайтесь находить в отношениях с близким человеком ощущение силы, любви и радости; питайте

это чувство, помогайте ему проявляться. Это должно войти у вас в привычку.

Отношения подобны саду. Вы ухаживаете за своим садом? Вы помогаете любимым цветам, видом которых наслаждаетесь вместе? Не упускаете случая, чтобы дать партнеру почувствовать себя особенным и нужным? Часто люди обращаются к психотерапевтам лишь потому, что им нужен кто-то, кто действительно слушал бы их хотя бы десять минут в неделю. Идите навстречу желанию партнера делиться самыми важными, самыми глубокими переживаниями и мыслями. Чем больше вы будете слушать, тем больше доверия будет питать к вам партнер, и в итоге вам обоим будет гораздо проще раскрываться друг перед другом и делиться самым сокровенным.

Развивайте в себе эмпатию, учитесь смотреть на мир глазами другого человека, поддерживайте его самооценку. Это особенно важно в трудные моменты, когда вы ясно понимаете, что все, что делает ваш партнер, — неправильно и занудно. Вы получаете ровно то, что видите, — в вашей власти решить, какие именно черты характера замечать и актуализировать. В личности каждого человека есть светлые и темные стороны — они лишь ждут, когда их призовут к жизни. Какую сторону вы бы хотели усилить в своем партнере?



ПРАКТИКА для поддержания совместной радости



Старайтесь каждый день уделять минимум десять минут тому, чтобы радоваться красоте и глубине любви, которую вы разделяете со своим партнером.

Эту практику легко выполнять, когда отношения идут в гору, но довольно сложно, когда они шаткие и неустойчивые. Когда внутри пары возникают противоречия по раз-

личным вопросам, оба партнера оказываются заложниками собственной категоричности и неуступчивости, и складывается неразрешимая ситуация. Для выполнения этой практики необходимо хотя бы на десять минут подняться над противоречиями, посмотреть на ситуацию в более широком и развернутом контексте, включающем в себя все возможные разногласия.

Уважайте различия друг друга. Принимайте другую точку зрения. Помните, что во всем можно найти положительную сторону — нужно лишь потратить немного времени и усилий.

Оставьте свои разногласия хотя бы на десять минут, подумайте о своих отношениях, о ценности взаимной любви. Это поможет оценивать любую проблему трезво, без лишнего накала эмоций.

Ежедневное внимание и забота об отношениях наделят их необходимой жизненной силой. Это и значит поливать цветок своей любви, укрепляя его стебель — вашу связь. Таким образом вы будете напитывать свои отношения, и тогда даже испытания и проблемы послужат для вас источником нового опыта, а не поводом для разлада.



Солнце в знаках зодиака



Солнце в вашем гороскопе представляет ядро вашей сущности. Активность в связи со своим солнечным знаком имеет ключевое значение для благополучия и чувства витальности. Соответственно, отношения должны максимально питать вашу витальность. Символ Солнца в астрологии — круг с точкой в центре — имеет свою интерпретацию. Круг

означает максимальный потенциал самовыражения. Точка — это место, в котором вы начинаетесь, зерно вашего потенциала, на проращивание которого иногда уходит вся жизнь.

Базовые жизненные направления и личная миссия закодированы в солнечном знаке каждого человека. Если в отношениях не проявляются качества вашего солнечного знака, этим отношениям будет кое-чего не хватать — вас самих. Ваш партнер должен ценить и уважать качества вашего солнечного знака, тогда вы сможете вложить в отношения лучшее, что в вас есть. И наоборот, вы обращаетесь к центру существа своего партнера, когда взаимодействуете с проявлениями его солнечного знака. Это ваша уникальная возможность проявить в человеке его лучшие качества.

Важно помнить, что описания, которые вы прочтете ниже, не статичны, не высечены в камне. Солнце — это только центр нашей тотальной идентичности. Каждая из планет отвечает за определенную черту характера и может как усиливать, так и ослаблять влияние Солнца.



Солнце в Овне



В центре вашего существа — эмоциональность, энергичность и стремление к поиску нового опыта. Вы были рождены, чтобы действовать по наитию, под воздействием внезапного импульса или озарения. Ваш знак — это знак действия, вы учитесь через непосредственное участие в событиях жизни. Вас интересует будущее, вы любите воодушевлять и мотивировать других. Вы — первый знак зодиака: инициатор, пионер, первый, кто бьет по мячу и направляет его движение. Стремление завершать начатое — это не ваше, вы предпочтете перепоручить это другим. Вас воодушевляет новизна начинаний, свежесть отношений. Беретесь ли вы за новый опыт или по-новому подходите к стандартным ситуа-

циям — это в вас проявляется жажда новизны и приключений, фундаментальная в вашем характере. Вас естественным образом направляют инстинкты, так что верьте своему чутью. Отдайтесь в руки своему же энтузиазму. В поисках целостности вы готовы совершать поступки в порыве и только спустя время останавливаться и делать разбор полетов. Из-за такой импульсивности вы склонны совершать немного больше необдуманных поступков и ошибок, чем другие, но и в этом находите возможность получения нового опыта.

Вам удастся намного увеличить личную эффективность, если научитесь сдерживать и направлять свою энергию.

В молодости ваша энергия подобна огнету, но с опытом она больше напоминает лазерный луч — такой же интенсивный, но более сфокусированный и точный. Физические упражнения для вас — один из способов достижения концентрации. Большие нагрузки способствуют сжиганию излишней энергии, но и несилловые практики, в которых важная составляющая — дыхание, например йога или цигун, способны эффективно уравнивать вашу неводержанность. Эти практики помогут вам сфокусироваться, намеренно действовать из своего центра и снизят уровень импульсивности, автоматизма в реагировании на внешний мир. Помните, что ваша взрывная природа может стать катализатором к проявлению как лучших, так и худших качеств в других людях.

ТИПИЧНОЕ ПОВЕДЕНИЕ И ПОТРЕБНОСТИ В ОТНОШЕНИЯХ

Временами вам хочется, чтобы другой человек сделал первый шаг, вы устаете от инициативы в отношениях, но, повторюсь, именно в проявлении инициативы вы действи-

тельно хороши. Лучше всего вы чувствуете себя с динамичным партнером, способным поддержать ваш темп. Когда вы теряетесь в калейдоскопе отношений (то есть получаете меньше внимания), вы начинаете страдать. Вы жаждете приключений, вам нужна эмоциональная встряска. Предсказуемые отношения для вас — смертная скука.

Для Овна как знака, воплощающего собой независимость действия, настоящее испытание — это умение поддерживать баланс с потребностями другого в отношениях. Самое сложное для вас — это сохранение независимости в отношениях партнерства. Секрет долгосрочных отношений для вас лежит в умении находить новые пути для личностного роста внутри отношений. Овен готов с упорством, достойным лучшего применения, расшибиться в лепешку — нужно только решить, обо что именно. Внутренний импульс довольно точно направляет вас, доверяйте внутреннему голосу. Наиболее эффективно вы действуете в отношениях, когда партнер ценит ваш пыл и энергию, но вместе с тем помогает обуздать ее и направить в нужное русло, чтобы вы не расплескали ее, взявшись сразу за слишком много начинаний.

СЛАБЫЕ МЕСТА

Самое сложное для вас — научиться поддерживать внутренний темп и эмоциональность жизни, с одной стороны, и терпение в отношениях, с другой. Вашу инициативность люди могут посчитать давлением. Вы часто соревнуетесь сами с собой, а окружающие могут счесть, что вы соревнуетесь с ними, и это неизбежно ведет к проблемам. Помните, что чрезмерная увлеченность собой может сделать вас невнимательным и нечувствительным к потребностям других. Развивайте в себе умение терпеливо и внимательно слушать, так вы сможете преодолеть стремление перебивать других в разговоре.

КАК ПОНЯТЬ ОВНА В СВЯЗИ С ВЛИЯНИЕМ СОЛНЦА?

Этим индивидам нужно много личного пространства, старайтесь не прижиматься близко, не нарушать границы. Парадокс Овнов заключается в том, что им одновременно нужно и ваше внимание, и свобода, так что найти точку равновесия будет непросто. Лучше всего они учатся на собственном опыте, любят принимать самостоятельные решения — поэтому даже не пытайтесь направлять их. Просто отступите и наблюдайте, принимая участие только тогда, когда есть возможность. В их спонтанных и оригинальных реакциях действительно много ребячества, но это, пожалуй, самая привлекательная их черта.

Овны эффективно действуют под влиянием момента, так что можете смело оставлять на последнюю минуту какие-то детали планирования и будьте готовы к быстрому и спонтанному решению. Обилие слов и нехватка дел могут нервировать представителей этого знака, для них настоящий драйв — это действие, несущее определенные выгоды. Чрезмерная близость может их раздражать.

Овнам очень нужна обратная связь: когда они вас вдохновляют на что-то, не забывайте сообщать им об этом.

Они гораздо беззащитнее, чем вам может показаться, а их бахвальство часто служит завесой сомнений и неуверенности. Задавайте им очень личные вопросы, они должны чувствовать, что их жизнь вам не безразлична. Они не настолько ранимы, что вам надо соглашаться с каждым их словом, но определенная поддержка с вашей стороны им нужна — и чем чаще они получают ее от вас, тем лучше ощущают вашу заботу.

Овен — первый знак зодиака, в основе действий которого лежит чистый инстинкт. Зная об этом, вы сможете более снисходительно относиться к их поступкам, иногда откровенно грубоватым. Это знак действия. Не ждите, что эти люди когда-нибудь преодолеют свою беспокойную природу и успокоятся, занявшись рутинными делами. Ваш партнер-Овен будет всю жизнь искать приключений.



Солнце в Тельце



Вы — эксперт среди знаков. Вы знаете толк в качестве. Хороший вкус неизбежно проявляется во всех областях жизни, но главный ваш дар (если не сказать добродетель) — умение наслаждаться моментом. Комфортная жизнь, полная удовольствий и даже роскоши, — часто результат вашего природного умения располагать к себе людей, ресурсы и ситуации. Венера, богиня красоты, символизирует принцип влечения, и эта планета максимально близка Тельцам. В полной мере проживая какой-либо опыт, вы наделяете его особым магнетизмом. Когда вы испытываете радость и чувство безопасности внутри, а не ищете эти качества во внешнем мире, вы таким образом выражаете благодарность миру. Так вы привлекаете то, что вам нравится и отражает чувство безопасности.

Вы пришли в этот мир, чтобы развить присущие вам качества, талант, умения и способности, которые обеспечивают безопасность и комфорт на очень высоком уровне. Вам по душе изобилие и процветание, но вы также умеете наслаждаться простыми и непосредственными переживаниями — вы чувствуете вкус, аромат и краски жизни. Простота — неотъемлемая часть вашего мира, вы умеете понимать очевидные вещи. Доверяйте очевидному. Когда в жизни становится слишком много ментальных сложностей, вы чув-

ствуете себя не в своей тарелке: вам лучше остановиться и разложить ситуацию на простые составляющие. Доверяйте голосу здравого смысла, звучащему в глубине, и тогда не собьетесь с дороги.

ТИПИЧНОЕ ПОВЕДЕНИЕ И ПОТРЕБНОСТИ В ОТНОШЕНИЯХ

Потребность в безопасности, комфорте и стабильности всегда отражается на ваших связях с другими, и пока все спокойно, с вами легко ладить. Ключ к вашему сердцу — это физический и эмоциональный комфорт. Вас нужно ценить. Когда вы пребываете в своем центре, вы одариваете окружающих своей теплотой и естественностью и неплохо возвращаете людей с небес на землю. Вам присущи терпеливость и четкое понимание времени, необходимого на завершение того или иного дела, и поэтому часто другие люди чувствуют себя с вами спокойно и расслабленно. Для вас важна тактильность, вы нуждаетесь в отношениях, полных физического контакта и нежности.

СЛАБЫЕ МЕСТА

Прояснение личных ценностей — неотъемлемая часть поиска себя. Для вас огромное значение имеет выражение и проявление этих ценностей, но другие люди тоже в этом нуждаются, поэтому оставляйте им немного свободы для самовыражения. Будьте терпимы к противоположным мнениям, иначе ваша естественная склонность к властности может отталкивать тех, кого вы больше всего хотите приблизить. И помните, что компромисс в отношениях — это не обязательно сделка с совестью.

Находясь вне зоны комфорта, вы склонны к проявлению излишнего упрямства, требовательности и властности. В та-

кие моменты препятствия возникают всюду, и вы замечаете, что люди не очень-то хотят проводить с вами время. Научитесь ловить эти состояния и взаимодействовать с ними: лучше всего в таких ситуациях побыть в одиночестве, прогуляться, помедитировать или просто посидеть в тишине, пока не вернетесь в свой центр. Оказавшись выбитым из своего центра, смело отправляйтесь на природу — скажем, в любимый парк; там жизненные силы быстро к вам вернуться.

Телец подобно настоящему быку способен упереться копытами в землю и противостоять любым переменам. В этом проявляется ваша сила, но и ваша слабость тоже — особенно когда речь идет о неизбежных переменах. Следовательно, сама ваша склонность к сопротивлению часто лишает вас гармонии, к которой вы так стремитесь. Всегда помните о простом пути. Возвращайтесь к чувству комфорта и безопасности. У Тельцов всегда есть риск попасть в зависимость от объектов и условий комфорта и безопасности и перестать переживать эмоции.

КАК ПОНЯТЬ ТЕЛЬЦА В СВЯЗИ С ВЛИЯНИЕМ СОЛНЦА?

Это всегда очень упертые и сильные люди, способные тем не менее быть исключительно приятными в общении. Для них на первом месте стоят комфорт и безопасность, поэтому старайтесь не пересекать этих границ во время тесного взаимодействия в стрессовых ситуациях. Не торопитесь, действуйте аккуратно: только время и терпение позволят вам построить надежный эмоциональный фундамент в отношениях с Тельцом. В моменте Телец может испытывать привязанность к вам, но вообще завоевание его сердца — это очень длительный процесс. Друзья-Тельцы заставят вас постараться, чтобы заслужить их доверие, будьте уверены. Но уж если они что-то решили, то не отступятся.

Если у вас друзья — Тельцы, то им крайне важно участвовать в вашей жизни на самом базовом уровне. Им нравится участвовать в принятии решений. Они хотят быть нужными, хотят, чтобы их ценили. Если они считают вас настоящим, верным другом, вы можете быть уверены в полной поддержке с их стороны решительно во всем. Им свойственно брать менторский тон, но вам нужно научиться не принимать это близко к сердцу и просто выслушивать их, потому что у них нет намерения вас уязвить. Тельцы уверены, что делятся с вами важными истинами, потому они так серьезны. На них невозможно повлиять силой, напором. Нужно дать им привлекательные и практичные идеи и позволить работать над их реализацией в своем темпе. Если будете слишком настойчивыми, они упрутся рогом и ничто не сможет сдвинуть их с места.

Несомненный плюс дружбы с Тельцами состоит в том, что они способны открыть вам массу чувственных удовольствий в окружающем мире.

Они станут вашими проводниками в мире красоты, научат вас наслаждаться видами, запахами, вкусами и другими гранями опыта, о чем вы уже никогда не сможете забыть. Они очень ценят комфорт. Чем больше времени вы проводите вместе, наслаждаясь простыми житейскими радостями, тем больше вы начинаете ценить саму жизнь.



Солнце в Близнецах



Проворность, острый ум и обаяние — ваши естественные черты. У вас с рождения хорошо подвешен язык, вы с кем угодно сможете договориться. Близнецы — воздушный знак, их стихия — это интеллект и все, что с ним связано.

Вообще, каждый знак обладает каким-то особенным талантом, которым он может делиться с другими зодиакальными знаками. Дар Близнецов — это общение. В любом человеке вы способны найти что-то интересное, для вас важно не только содержание коммуникации, но сам процесс обмена свежими идеями.

Вас часто принимают за любителя, дилетанта. Вы идете по жизни с девизом «смысл существования — в многообразии». Вы смотрите на мир как на калейдоскоп ярких возможностей, будоражащих ваше воображение и подогревающих любопытство, и вас заслуженно считают психическим эквилибристом в мире полярностей. Близнецы — знак зодиака, которому менее всех остальных свойственна напыщенность, в силу чего он может поладить буквально с любым человеком. Для вас особое значение имеет свобода — выбора, мыслей, действия. Вы непроизвольно, с легким флером непостоянства, ударяетесь в погоню за новыми эмоциями, переживаниями и придерживаетесь выбранного курса до тех пор, пока не утратите интереса. Оказавшись во власти рутины, вы быстро ищете новые формы досуга и готовы подвергнуть себя самым разным испытаниям. Рутинa не для вас. Вам нужна непрерывная психическая стимуляция, для вас самая комфортная обстановка — это постоянные перемены.

ТИПИЧНОЕ ПОВЕДЕНИЕ И ПОТРЕБНОСТИ В ОТНОШЕНИЯХ

Сблизиться с вами можно только через общение. Естественное состояние для вас — это непрерывный, живой обмен идеями; в информационном пространстве вы как рыба в воде (и эти ваши качества нужно замечать и ценить по достоинству). Наиболее комфортно и раскованно вы чувствуете себя в компании открытых индивидов, дающих вам полную свободу в проявлении всей гибкости своего пытли-

вого ума. В закрытых отношениях вам становится скучно. Ваши отношения должны быть достаточно свободными, допускающими многочисленные спонтанные контакты с интересными людьми. У вас врожденная способность к флирту, но процесс вам нравится гораздо больше результата.

Близнецы любят, когда у них есть несколько открытых вариантов на руках, им довольно сложно придерживаться одной конкретной линии и давать обещания.

Вы живете в заложниках принципа «лучшее — враг хорошего», вам очень непросто сделать окончательный выбор и принять ситуацию. Жизнь вас очаровывает, захватывает с головой, вы умеете смаковать ее, и ваш партнер должен быть готов к насыщенным будням, тон которым задавать будете вы. К вашему сердцу можно добраться только через ваш ум, поэтому вы неизбежно утрачиваете интерес к партнеру, которому недостает интеллектуального обаяния.

СЛАБЫЕ МЕСТА

Слова имеют для вас огромный вес, и часто вы говорите гораздо больше, чем слушаете. Некоторых людей такое ваше поведение может утомлять. Старайтесь, чтобы и другие имели возможность высказать свои мысли. Ваша склонность перескакивать с одной мысли на другую может создавать впечатления, что вы — человек поверхностный, неглубокий. В сложной ситуации вы умеете себя заговорить, но не допускайте, чтобы способность эта деградировала до уровня нежелания углубляться в проблемы. Склонность проговаривать ситуации иногда заменяет их непосредственное проживание, поэтому обращайте внимание на то, чтобы слова не заменяли вам чувства.

Когда вы отвлекаетесь, многообразие рискует превратиться в хаос. Вам часто трудно принять решение, потому что информация поступает к вам сразу по двум каналам. Как часто вы говорите фразу «а с другой стороны...»? Вам следует научиться погружаться на более глубокий уровень проблем и явлений, чтобы уравновесить вашу природную любознательность. Так вы сможете дополнить свои интеллектуальные способности личными переживаниями и избежите неприятностей, связанных с «горем от ума».

КАК ПОНЯТЬ БЛИЗНЕЦОВ В СВЯЗИ С ВЛИЯНИЕМ СОЛНЦА?

Близнецы любят многообразие и никогда не лезут за словом в карман. Из-за постоянной потребности в переменах и новых идеях их практически невозможно удерживать, и, чтобы они не утратили к вам интерес, нужно самому быть спонтанным и готовым к внезапным переменам в планах. С ними вы точно не будете скучать, но их непоследовательность в обещаниях может по-настоящему раздражать. Они легко отвлекаются на новые дела и забывают обо всем! Надо признать, что они честно оставляют за собой право на перемену решения. Последовательность и постоянство им не интересны. Учитывая все сказанное, если вы настроены на серьезный разговор с Близнецами, вам придется постараться и организовать обстановку, в которой представителям этого знака не на что будет отвлекаться. В компании этих спонтанных людей действительно очень приятно находиться. Нет практически ничего, на что Близнецы не согласились бы охотно.

Близнецы обычно гордятся своей осведомленностью и часто действительно являются ходячими справочниками. А если они и не располагают нужной вам информацией, то наверняка знают, где ее найти. Если вы нуждаетесь

в открытой информативной беседе, чтобы прояснить свои перспективы, то представители этого знака — лучшая компания. Им жизненно необходима свобода общения в течение дня, учитывайте это, особенно если вы ревнивы. Но беспокоиться обычно не о чем: их интересует только общение, диалог. Повторю: Близнецам совсем не свойственны напыщенность и завышенное самомнение, и это делает их вдвойне обаятельными.



Солнце в Раке



Ваш центр расположен в эмоциональной сфере. По жизни вы больше чувствуете, чем обдумываете. Соответственно, для достижения внутренней гармонии вам необходимо научиться эмоциональной гибкости. Ваше настроение подобно океану с его приливами и отливами, и, если вы научитесь принимать это как данность, вам будет проще плыть по бурным эмоциональным водам своей природы. Когда ваш эмоциональный фон в зоне комфорта, вы делитесь любовью и теплом, и людям рядом с вами становится проще раскрывать свои чувства.

Для вас важнее всего личная жизнь и то, что питает ее эмоционально. В своих личных границах вы очень яркая и выразительная личность. Вам хорошо, когда вы чувствуете, что нужны, и в отношениях взаимности вы готовы щедро делиться заботой и любовью, присущими вашему хрупкому центру. Вы очень чувствительны эмоционально, людям ближнего круга легко на вас повлиять. То же можно сказать и об обстановке: вам следует выбирать не только с кем жить, но и где жить.

Основы вашего жизненного фундамента — дом, семья, друзья, еда и деньги. Все это — элементы безопасности для вас, ваши границы.

Вы готовы самоотверженно защищать всех, кого вы решили впустить в ближний круг и кому вы можете доверять (в первую очередь это семья). Вы сентиментальны и склонны к ностальгии, вы цените и храните воспоминания, а делиться ими с друзьями — одно из любимых занятий. За пределами дома, в деловой сфере, вы по-прежнему проявляете глубокую эмоциональную привязанность ко всему, что вам близко. Возможно, вы не соответствуете традиционному представителю этого знака (с кучей детей, живущему за белым частоколом), но отпечаток вашей индивидуальности лежит и на домашней, и на личной жизни, и это один из самых мощных ваших ресурсов.

ТИПИЧНОЕ ПОВЕДЕНИЕ И ПОТРЕБНОСТИ В ОТНОШЕНИЯХ

В зодиакальном плане у Раков такая миссия: научить других чувствовать, показать им, что это безопасно. Но сначала придется самим научиться этому: постигайте искусство принятия своих эмоциональных состояний, не подавляйте их и не сопротивляйтесь. Секрет успеха в отношениях с Раками — это проявление заботы. Представителям этого знака важно чувствовать, что партнер искренне в них нуждается и ценит их. Потребность в заботе может развить в них лучшие качества, но при чрезмерном проявлении способна привести и к зависимости. Выбрав партнера, вы храните верность и готовы защищать отношения. Личная жизнь, дом и семья — вот три кита отношений, в которых вам комфортно не просто существовать, но проявлять лучшие свои качества.

Вы предпочитаете избегать конфронтации, особенно прямой. Вы талантливо маневрируете, умеете отступить назад без ущерба для репутации. Самая парадоксальная часть отношений для вас — это то, как вы проявляете свою эмоциональную чувствительность. В гиперчувствительных со-

стояниях вы становитесь капризными и жесткими и способны даже оттолкнуть тех, кого хотели приблизить. Позвольте больше проявляться мягкой стороне своей природы, именно это в вас любят больше всего. Снимите защитные барьеры и отдайтесь свободному потоку эмоциональных переживаний с другими людьми — именно здесь вы найдете любовь, которую ищете.

СЛАБЫЕ МЕСТА

Вашему астрологическому знаку свойственны некоторые физические черты крабов: под жестким панцирем скрывается хрупкая, уязвимая сущность. Большинство друзей считает вас милым и заботливым человеком, и вы действительно способны быть таковым, но временами становитесь очень вспыльчивы. Научиться принимать свои эмоциональные циклы — ваша панацея. Не отворачивайтесь от своих эмоций, относитесь к ним с уважением. Когда возникает желание проявить себя во внешнем мире — смело ступайте на эту землю, не сдерживайте себя ни в чем. Но если очередной эмоциональный цикл побуждает вас укрыться под своим панцирем, не сопротивляйтесь этому — сделайте шаг назад, определите свои границы, займитесь здоровым самоанализом.

Вы не склонны рисковать безопасностью и способны горячо отстаивать свои границы, сопротивляясь переменам и даже развитию — как своему, так и других людей. Забота на фоне противостояния развитию может восприниматься весьма удушливой, отягощающей. Учитывайте парадокс, с которым вы сталкиваетесь на протяжении всей жизни: в вас борются эго и мощные душевные устремления. С одной стороны, эго требует для себя определения и поддержки и отрицает перемены. С другой стороны, душа рвется к новому опыту. Пока вы не разрешите это противоречие, жизнь будет периодически потряхивать вас: сопротивление

порождает нарастающее давление. Вам необходимо расширить границы самоопределения, чтобы ваше представление о себе вобрало в себя потребности и эго, и души, тогда внутренняя борьба прекратится и жизнь станет более свободной и ритмичной. В непрерывном цикле личного роста и интеграции обе фазы — внешнее развитие и внутренняя консолидация — в равной степени важны.

Вы будете гораздо свободнее, если научитесь удовлетворять свои эмоциональные потребности в заботе. Когда у вас возникает некая потребность, попробуйте отплатить другому человеку этой же монетой авансом, сделайте первый шаг. Если хотите, чтобы вас обняли, — обнимите сами. Само действие удовлетворит вашу потребность, и вам станет легче.