

УДК 159.922.1
ББК 88.37
К33

Each Day a New Beginning:
Daily Meditations for Women
40 th Anniversary Edition
by Karen Casey

Copyright © 2022 by Karen Casey.

Originally published in 1982 by Hazeldon. Published by Conari,
a division of Mango Publishing Group, Inc.

Кейси, Карен.

К33 Новый день — новое начало. Медитации, которые спасают каждый день / Карен Кейси. — Москва : Эксмо, 2023. — 416 с. — (Женские энергии. Практики и тренинги).

ISBN 978-5-04-184016-7

Карен Кейси — автор тридцати одного бестселлера, знаменитый спикер и учитель, участница огромного числа конференций по вопросам духовного развития и исцеления от разного рода зависимостей. Ее семинары «Измени свое мышление» помогли многим избавиться от депрессий, одиночества, чувства бессмысленности, созависимости и потерянности. Вслед за знаменитой писательницей Мелоди Битти с ее двенадцатишаговой программой «Анонимные созависимые» Карен предложила свою уникальную методику. Книга, которую вы держите в руках, рассказывает о пользе ежедневных медитаций и о практиках, которые доступны каждому человеку. «Новый день — новое начало» была впервые опубликована в 1982 году, разошлась тиражом более четырех миллионов экземпляров и была переведена на десять языков. Благодаря мудрым советам Карен Кейси тысячи женщин обрели равновесие, нашли новые смыслы в жизни и почувствовали себя вновь счастливыми и свободными.

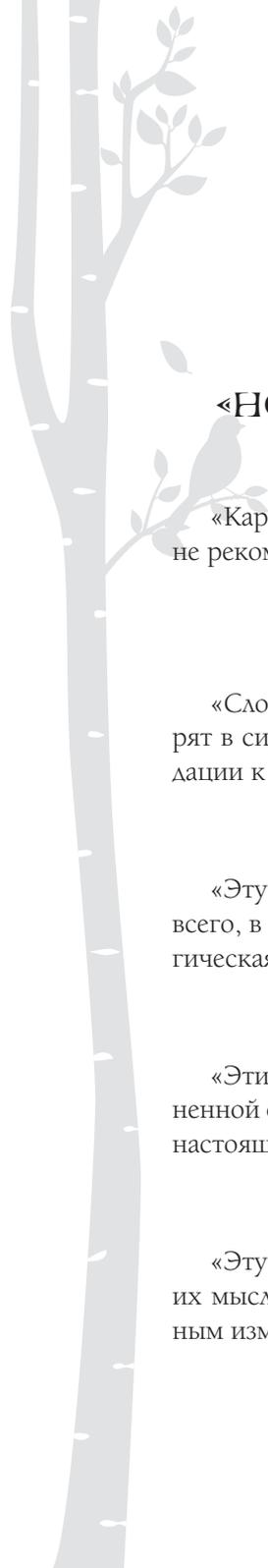
УДК 159.922.1
ББК 88.37

ISBN 978-5-04-184016-7

© Чайковская Ксения, перевод на русский язык, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	8
Пролог	10
Введение	13
Январь	16
Февраль	50
Март	80
Апрель	112
Май	144
Июнь	178
Июль	210
Август	244
Сентябрь	278
Октябрь	310
Ноябрь	342
Декабрь	374
Программа двенадцати шагов	406
Об авторе	408
Список использованных слов	409



ОТЗЫВЫ О КНИГЕ «НОВЫЙ ДЕНЬ — НОВОЕ НАЧАЛО»

«Карен Кейси несет истину и делает это превосходно. Искренне рекомендую эту книгу к прочтению».

— *Марианна Уильямсон, автор книги
«Возвращение к любви»*

«Слова Кейси продуманы и доступны. Те читатели, которые верят в силу Божью, смогут в полной мере воспринять ее рекомендации к более простой и полезной жизни».

— *«Publishers Weekly»*

«Эту небольшую книгу довольно легко усвоить. Но, скорее всего, в первую очередь к ней потянутся те, кому нужна психологическая поддержка».

— *Дебора Бигелоу, «Library Journal»*

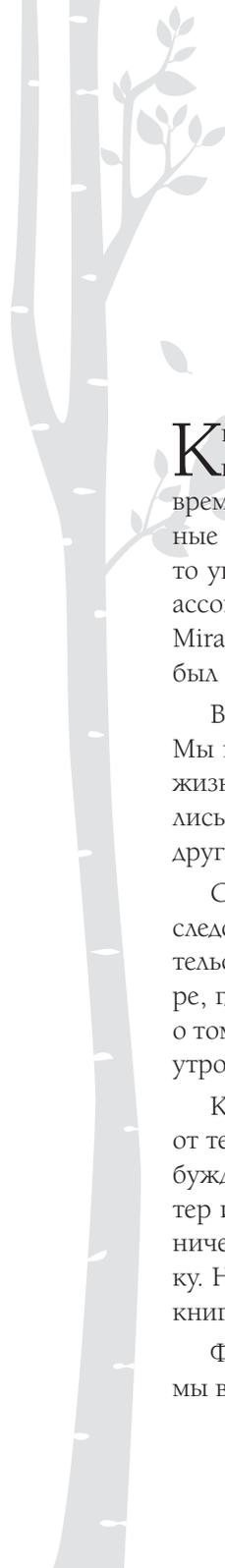
«Эти простые шаги приведут вас к спокойной жизни, наполненной смыслом. Книга Кейси о том, как помочь самому себе. Это настоящая находка!»

— *Фредерик Брюсса, spiritualityandpractice.com*

«Эту книгу должны прочесть все, кто заботится о качестве своих мыслей, а также об осознании, которое приводит к позитивным изменениям».

— *Мэри Портер, «Science of Mind»*





ПРЕДИСЛОВИЕ

Книга «Новый день — новое начало» была впервые опубликована в восьмидесятых годах прошлого столетия. Как раз в это время я начала читать книгу «A Course in Miracles». Тогда духовные поиски за пределами общепринятой религии считались чем-то уникальным и даже экзотическим. То, что Карен обрела через ассоциацию анонимных алкоголиков, а я — через «A Course in Miracles», оказалось самым настоящим путем к Богу. Этот путь был лишен каких-либо препятствий в виде религиозных догм.

В то время никто из нас не стремился к духовной «карьере». Мы не могли даже представить, какие книги напишем или какой жизнью будем жить. Мы испытывали глубокое отчаяние и стремились к чему-то лучшему. Мы с Карен молились, чтобы нам указали другой путь. Бог услышал нас и дал нам ответ.

Стремление Карен познать Бога породило мысли, которые впоследствии превратились в эту книгу. Она стала настоящим издательским чудом, коснувшимся жизнью миллионов людей. В мире, где так много лжи, эта книга стала дружеским напоминанием о том, что именно является истиной. Прочтите несколько страниц утром, и у вас обязательно будет хороший день.

Когда я медитирую по утрам, мой день значительно отличается от тех дней, когда я этого не делаю. Однако чаще всего после пробуждения мы поддаемся искушению взяться за телефон, компьютер или любое другое электронное устройство. В этом случае нет ничего более действенного, чем культивировать новую привычку. Например, вместо телефона рядом с кроватью можно держать книгу для вдохновения или медитаций.

Французский философ Блез Паскаль утверждал, что все проблемы в мире происходят от того, что человек попросту не способен

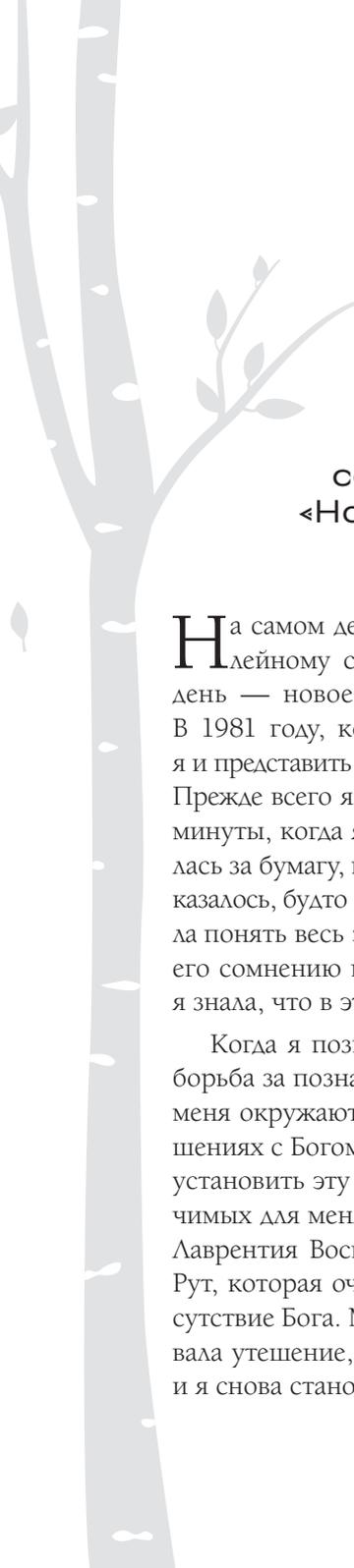
спокойно находиться в комнате в полном одиночестве. Социальные сети и мировые события изнашивают нервную систему, сводят к нулю контроль над импульсами и приводят в беспорядок мысли. Книга медитаций — это лекарство для души. Ежедневные практики, подобные тем, что здесь представлены, — это панацея. Благодаря ей мы вспомним о том, кто мы, для чего мы здесь и что на самом деле происходит за пределами иллюзий этого мира.

Ежедневные медитации начинаются с цитаты, над которой необходимо как следует поразмышлять. Карен выбрала их целенаправленно и с любовью. Она буквально вручает вам вдохновение перед тем, как вы выйдете за дверь. Прочтите эти мысли в самом начале своего дня, и вам будет намного легче справляться со всей его суетой. В этом и содержится суть нового начала.

Когда Карен Кейси впервые писала эту книгу, она искренне желала найти Бога. Я разделяю ее надежду на то, что книга попадет к человеку, который и сегодня продолжает те же самые поиски, которые Карен вела много лет назад. Пусть это издание станет новым началом для всех нас.

— Марианна Уильямсон

Автор бестселлеров «New York Times» и духовный лидер



ПРОЛОГ

Для юбилейного
сорокового издания книги
«Новый день — новое начало»,
2022

На самом деле я поражена тем, что пишу предисловие к юбилейному сороковому изданию моей первой книги «Новый день — новое начало: ежедневные медитации для женщин». В 1981 году, когда я шариковой ручкой делала свои заметки, я и представить не могла, что когда-нибудь они будут опубликованы. Прежде всего я искала Бога и не собиралась писать книгу. Но в те минуты, когда я садилась в свое старое коричневое кресло и бралась за бумагу, мне нужно было чувствовать Его присутствие. Мне казалось, будто Он был близок со мной как никогда. Я так и не смогла понять весь этот процесс до конца, но я никогда не подвергала его сомнению и просто плыла по течению. На негласном уровне я знала, что в эти драгоценные моменты со мной был Бог.

Когда я познакомилась с программой двенадцати шагов, моя борьба за познание Бога была первостепенной. Мне казалось, что меня окружают люди, которые находились именно в таких отношениях с Богом, о которых я мечтала. Но сама я не понимала, как установить эту связь. Я читала много книг, и одной из самых значимых для меня стала «The Practice of the Presence of God» Брата Лаврентия Воскресения. Ее подарила мне моя дорогая свекровь Рут, которая очень беспокоилась обо мне и моей борьбе за присутствие Бога. Мне нравились слова Брата Лаврентия, и я чувствовала утешение, читая их. Но «волшебство» быстро рассеивалось, и я снова становилась отчаянно одинокой.

Другая книга, которая оказала на меня большое влияние, была написана Мэтью Фоксом и называлась «On Becoming a Musical, Mystical Bear». Он говорил о необходимости сделать Бога своим другом и компаньоном. Его слова были такими доступными, и мне нравилось следовать этим указаниям. Уютно устроившись в своем старом кресле, я чувствовала, как «мой друг» приходит ко мне со словами поддержки и одобрения. Но, к сожалению, и это не помогало. Даже в те моменты, которые я проводила со своим мужем или с нашими друзьями, чувство одиночества не покидало меня.

За сорок шесть лет реабилитации я научилась осознавать и ценить постоянную поддержку Бога. Сейчас я понимаю, что Он всегда верил в меня несмотря на то, как я к нему относилась. В этом и заключается красота Бога. Он никогда не покинет нас, потому что находится у нас внутри. У него нет выбора! И у нас тоже. Аллилуйя.

Я благодарна Гарри Свифту, директору фонда «Хазельден», за то, что мои заметки, из которых состоит эта книга, увидели свет. Я работала в этой организации, и, возможно, именно по заданию Бога, Гарри заинтересовался не только процессом моей реабилитации, но и моей жизнью в целом. Я рассказала ему о своей борьбе за обретение связи с Высшей Силой, а также о том, что пишу. Он захотел взглянуть на то, что я написала, а остальное, как говорится, уже стало историей. Гарри был уверен в том, что другие люди смогут понять меня, о чем сама я никогда не задумывалась. И это не было проявлением эгоизма. Я просто была уверена в том, что мои слова ничего не будут значить для других. Единственное, что я знала, — это то, что у нас с Богом была особая связь.

Кажется, что я больше всех удивилась, когда опубликованная в декабре следующего года книга была буквально сметена с полок книжных магазинов. И даже когда вышло уже более четырех миллионов экземпляров, она по-прежнему вызывает отклик в сердцах многих людей. Вряд ли это связано с какой-то особенной мудростью, но мое стремление познать Бога чувствовали и понимали люди, которые шли по тому же пути, что и я.

Несмотря на то что все мы разные, нас объединяет очень многое. Мои слова, сформулированные Богом в моем понимании, утешили не только меня, но и очень многих других людей. Наши слова и наш опыт предназначены не только для нас самих, но и для помощи другим. Это то, чему мы все научились за время пребывания на этой планете.

Это истинная красота нашей жизни. Мы здесь для того, чтобы быть по-настоящему полезными. Давайте никогда не забывать о том, что в этом и заключается наше предназначение. Я благодарна Богу за то, что много лет назад он призвал меня, чтобы сделать своим посредником на пути, по которому пойдут другие люди. Я так счастлива, что Он приковывал к себе мое внимание, чтобы я могла слушать то, как «Он диктует» мне слова, которые впоследствии наполнили все мои книги. Я благодарна за то, что именно эта книга стала первой, потому что она научила меня доверять Его словам. И я благодарю каждого из вас за то, что вы присоединились ко мне на этом пути. Я молюсь, чтобы наше путешествие к целостности и душевному спокойствию продолжалось.

Карен Кейси, 2022

ВВЕДЕНИЕ

В течение многих лет я пыталась поверить в собственную ценность, в свои способности и силу. Очень часто я не выдерживала это испытание. Я не могла отыскать источник силы и добра, поэтому сначала обратилась к мужчинам, а потом к алкоголю и наркотикам. Мне хотелось обрести безопасность, но вместо этого я обнаружила себя на более глубоком уровне отчаяния. В 1974 году я узнала о существовании семейных групп «Ал-анон», а два года спустя переступила порог ассоциации анонимных алкоголиков.

При помощи этой программы я смогла найти корни там, где раньше их попросту не было. Это придало мне смелости сделать то, чего я боялась все эти годы. Наконец я начала воспринимать себя частью человечества и перестала испытывать чувство, будто нахожусь за пределами аквариума и заглядываю внутрь.

За все время участия в программе я обрела дополнительный и очень полезный дар — это дружба с женщинами. Надо сказать, что в течение многих лет я с подозрением относилась к ним, полагая, что они охотятся за моими парнями, за мужем или за любовниками. Я всегда была уверена в том, что им нельзя доверять. Но на наших совместных собраниях я поняла то, насколько все мы похожи. Это облегчило мои тревоги. Я полюбила женщин как сестер, как странниц, которые обладают такими же правами, как и я, в наших духовных путешествиях.

За последние несколько лет я получила от женщин «именно то сообщение, которое мне было нужно». Чем больше я им открывалась, тем больше становилось мое желание «услышать» то, что они говорили обо всех сферах жизни, обо всем своем опыте и во все времена в истории. Когда я писала эту книгу, ее тон

был задан мудрыми словами многих женщин. Это были близкие мне и совсем не знакомые женщины, проходящие реабилитацию и полностью исцелившиеся, свободные от какой-либо борьбы и продолжающие бороться. Я взяла на себя смелость процитировать людей, которые представляют весь спектр женского самовыражения. То, что мы говорим, священно, значимо и абсолютно необходимо для более полного развития как минимум одного человека в определенное время.

Для того чтобы дополнить ежедневную цитату, к каждой из них я привожу определенную медитацию. Я помню, как часто мне нужно было услышать «правильные слова» для того, чтобы двигаться вперед. Я нуждалась в том, на чем можно было сосредоточиться, что могло бы заставить мой внутренний Дух взять на себя ответственность за мои действия. Я искренне надеюсь, что эти медитации помогут и вам преодолеть любую пропасть, которая возникнет между вами и вашим Духом. Единственная цель этих медитаций — облегчить жизнь и дать надежду в тот момент, когда все вокруг кажется потерянным. Примите эти медитации как предложение моей руки помощи. Если мы будем путешествовать вместе, перед нами не возникнут трудности, которые мы не смогли бы преодолеть. Только так каждый день может стать новым началом.

Я хочу выразить огромную благодарность всем женщинам за то, что они сделали эту книгу возможной. Я день за днем черпала силы и вдохновение двигаться вперед, следуя примеру усилий, которые окружающие меня женщины прикладывали к тому, чтобы жить, выживать и добиваться успеха.

Я выражаю особую благодарность моей подруге и прекрасному редактору, которая сделала все для того, чтобы эти слова могли отразиться на вашей жизни. Я также благодарна своей семье, друзьям и супругу за то, что они с пониманием относились к моей работе, которая была для меня важнее всего остального. Мне очень хотелось написать книгу, в которой нуждались мои сестры-соотечественницы во время нашего совместного путешествия.



A minimalist illustration of a forest scene. Several birch trees with characteristic white bark and dark horizontal lenticels are depicted in shades of gray. The trees are of varying heights and are sparsely populated with small, dark leaves. In the center of the composition, the word "ЯНВАРЬ" is written in a bold, black, serif font. Scattered throughout the scene are several small, dark silhouettes of birds in flight, some positioned above and below the text, and a few individual leaves falling from the trees. The overall aesthetic is clean and modern, with a focus on natural elements rendered in a simplified, graphic style.

ЯНВАРЬ

1 ЯНВАРЯ

*Пути нашего Всемогущего Бога неисповедимы.
Он посылает нам препятствия и требует идти
на жертвы... Но мы с верой и покорностью принимаем
Его святую волю и пребываем в состоянии покоя.*

— **Неизвестный автор**

Мы обретаем облегчение через принятие своего прошлого и нынешних условий жизни, которые мы не можем изменить. Это дает нам умиротворение, которое мы так отчаянно ищем. Оставьте прошлое позади. Каждый день — это новое начало. А каждый день воздержания дает нам возможность с надеждой смотреть в будущее. Мы нашли эту программу благодаря своей силе, которая намного могущественнее, чем мы сами. Она всегда с нами. Обращайтесь к этой силе в те минуты, когда вы боитесь встретиться с чем-то новым или когда привычные вам ситуации меняются не в лучшую сторону. С ее помощью вы сможете подобрать нужные слова и предпринять необходимые действия. Высшая сила так же обыденна, как наше дыхание. Постепенно осознавая ее присутствие, вы укрепляете себя.

*Прошлое осталось позади. Сегодняшний день наполнен
возможностями. С каждым вдохом я осознаю в себе
все больше силы.*

2 ЯНВАРЯ

Я верю, что истинную идентичность можно обнаружить в творческой активности, которая протекает изнутри.

И как это ни парадоксально, она проявляется именно в те моменты, когда человек теряет себя.

Женщине проще всего найти себя, погрузившись в творческую деятельность.

— Энн Линдберг

Творческая деятельность — это наблюдение за птицами, теннис, шитье, приготовление пищи, рисование, письмо. Мы освобождаемся, полностью погружаясь в нее здесь и сейчас. Мы становимся единым целым с этой деятельностью и питаемся ею. Мы растем по мере роста нашей активности. В процессе мы не задумываемся о том, кто мы есть на самом деле. Но именно через творчество мы это узнаем.

Духовность и творчество имеют родственные связи. У каждого из нас где-то глубоко внутри живет радость, которая способна привести к Богу. Благодаря творческой деятельности через нас проходит энергия, которая впоследствии распространяется на других. Мы обретаем себя и свою высшую силу через созидание.

Творчество — это измерение духовного присутствия, за которым мы следуем. Сегодня я не буду ему препятствовать.