

Дипак Чопра

Исцеляющая сила разума

Духовный путь к решению самых важных жизненных проблем



ИСЦЕЛЯЮЩАЯ
СИЛА
РАЗУМА

духовный путь к решению
самых важных жизненных проблем

Аннотация

Дипак Чопра – известный врач-эндокринолог, специалист по аюрведе и писатель, написавший множество книг по духовному самосовершенствованию и нетрадиционной медицине. К 2011 году написал более 57 книг, которые были переведены на 35 языков, общий тираж которых составил более 20 миллионов книг по всему миру. Основная мысль данной книги состоит в том, что жизнь – это не череда случайностей. У каждого существа она имеет свой сценарий и свое предназначение. И причина возникновения проблем проста: они должны помочь вам осознать свои внутренние цели, свое предназначение. Перевод: В. Раева

Каждому, кто нуждается в поддержке, и каждому, кто протягивает руку помощи.

От автора

С самых первых дней моей врачебной практики – а началась она сорок лет назад – люди искали у меня ответы на свои вопросы. Хотя все они нуждались в исцелении телесных недугов, им требовались от меня также слова утешения и ободрения, которые пролили бы бальзам на их души, оказавшись не менее, а возможно, даже более важной частью процесса лечения. Врач, если только он человек неравнодушный, «не перегоревший», воспринимает себя как спасателя, быстро выводящего людей из опасного состояния и возвращающего к благополучию и комфорту.

Я благодарен судьбе за то, что за многие годы работы с больными людьми я понял разницу между советом и решениями. Людям, попавшим в беду, редко помогает совет. В критической ситуации помощь нужно оказывать сразу, и если не найти правильного решения, может случиться непоправимое.

Этого же принципа я придерживался при написании книги, которую вы сейчас держите в руках. Все началось с того, что люди стали присылать мне письма, где делились своими сомнениями и печальными мыслями. Письма приходили со всего мира – и мне приходилось еженедельно или даже ежедневно отвечать на вопросы людей из Индии, Соединенных Штатов и многих других мест, главным образом через Интернет. И все же в определенном смысле все

они были отправлены из одного места – из души, где воцарились хаос и тьма.

Этим людям причинили боль, их предали, оскорбили, неправильно поняли. Они были больны, обеспокоены, взволнованы и даже впадали в отчаяние. К сожалению, некоторые люди почти постоянно испытывают подобные негативные чувства, но и люди счастливые и всем довольные также время от времени бывают им подвержены.

Я хотел дать ответы, которые могли бы помогать людям долго, а возможно, и всю их жизнь, так, чтобы в случае возникновения проблем им было на что опереться. Я называю это духовным путем решения проблем, хотя этот термин не предполагает решения проблем с помощью религии, молитв и веры в Бога. Здесь я имею в виду мирскую духовность. Это единственный способ, с помощью которого современные люди могут воссоединиться с собственной душой или – если исключить религиозный подтекст – со своим истинным «я».

Что такое для вас лично «критическая ситуация»? Какой бы характер она ни носила, вы в любом случае испытываете внутреннюю скованность, и вас полностью захватывает беспокойство. Состояние скованности сознания не дает вам найти правильное решение. Реальный путь выхода из кризиса может указать только расширенное сознание. Вы больше не испытываете напряжения и страха. Границы восприятия расширяются, и образуется пространство для новых идей. Если вы способны вступить в контакт со своим истинным «я», то сознание становится безграничным. В этот момент решения появляются спонтанно, и они действительно эффективны. Часто их результаты подобны действию волшебной палочки, и препятствия, казавшиеся непреодолимыми, исчезают сами собой. Когда это происходит, с души спадает тяжкий груз беспокойства и горестей. Жизнь никогда не предназначалась для борьбы. Жизнь предназначалась для того, чтобы развиваться от своего истока до чистого сознания. И если хотя бы один из постулатов этой книги произведет на вас должное впечатление, мои надежды будут оправданы.

...

Дипак Чопра

Часть 1 Что такое духовный путь?

Никто не станет отрицать, что в жизни бывают проблемы, но взгляните глубже и задайте себе вопрос: почему? Почему жизнь так

трудна? Независимо от того, какие преимущества вы имеете при рождении – деньги, ум, привлекательная внешность, прекрасный характер или полезные связи в обществе, – все они ни вместе, ни по отдельности не являются гарантией благополучного существования. Жизнь все равно заставляет сталкиваться с большими трудностями, зачастую влекущими за собой невыразимые страдания и требующими огромного напряжения сил для их преодоления. Потерпите ли вы в своей борьбе неудачу или добьетесь успеха, зависит от вашего отношения к этим трудностям. Существует ли причина такого положения вещей, или жизнь – это просто цепь случайных событий, с которыми мы почти не способны справиться, потому что они то и дело выбивают нас из колеи?

Духовность начинается с определенного ответа на этот вопрос. Он гласит, что жизнь – это не череда случайностей. Жизнь каждого существа имеет свой сценарий и свое предназначение. Причина возникновения проблем проста: они должны помочь вам осознать свои внутренние цели, свое предназначение.

Если возникновение проблем можно объяснить с духовной точки зрения, значит, должно быть и духовное решение каждой проблемы – и оно есть. Ответ не лежит на уровне проблемы, хотя большинство людей сосредоточивает все свои силы именно на этом уровне. Но духовное решение находится за его пределами. Когда вы отвлекаетесь от процесса борьбы, одновременно происходят две вещи: ваше сознание расширяется, и начинают появляться новые пути решения проблемы. Когда сознание расширяется, события, которые кажутся случайными, перестают быть таковыми. Через вас пытается реализоваться большая цель. Когда вы узнаете эту цель – а она своя для каждого человека, – вы словно превращаетесь в архитектора, которому вручили проект. Вместо того чтобы укладывать кирпичи и прилаживать трубы наугад, архитектор может теперь действовать уверенно, зная, как должно выглядеть готовое здание и как его построить.

Первый шаг в этом процессе – понять, на каком уровне сознания вы сейчас действуете. Существует три уровня осознания любой проблемы – касается ли она личных отношений, работы, личностных изменений или кризиса, требующего немедленных действий. Узнайте их, и вы сделаете огромный шаг к правильному решению.

Уровень 1. Ограниченное сознание

Это уровень самой проблемы, и поэтому он тут же захватывает ваше внимание. Что-то пошло не так, как надо. Ожидания не оправдываются. Ситуация зашла в тупик. Вы оказываетесь перед препятствиями, которые никак не хотят убраться с вашей дороги. Вы прилагаете все больше усилий, но ситуация все же не улучшается. При исследовании уровня проблемы, как правило, обнаруживаются следующие элементы:

Реализации ваших желаний мешают. При их осуществлении вы сталкиваетесь с сопротивлением.

Вы чувствуете, что каждый шаг вперед дается вам с боем.

Вы продолжаете предпринимать действия, которые и раньше никогда не срабатывали.

Вас гложут беспокойство и страх потерпеть неудачу.

У вас в голове царит сумбур. Вы не можете четко мыслить и переживаете внутренний конфликт.

Когда вас охватывает разочарование, ваши силы иссякают. Вы чувствуете себя все более опустошенным.

...

Проверить, застряли ли вы на уровне ограниченного сознания, можно очень просто: чем упорнее вы стараетесь освободиться от проблемы, тем больше вы в ней увязаете.

Уровень 2. Расширенное сознание

Это уровень, где начинают появляться решения. Ваше видение простирается за пределы конфликта, и его суть становится для вас все яснее. Большинству людей трудно сразу перейти на этот уровень сознания, потому что их первая реакция на проблему состоит в том, что сознание замыкается только на ней. Срабатывает защитная реакция, человек боится и осторожничает. Но если вы сумеете расширить свое сознание, то с вами начнут происходить события такого рода:

...

Потребность в борьбе начинает уменьшаться.

Вы начинаете уделять гораздо меньше внимания проблеме.

Все больше людей помогают вам советами и информацией.

Вы с большей уверенностью принимаете решения.

Вы реально смотрите на вещи, и страх начинает вас отпускать.

Более четко представляя себе ситуацию, вы больше не впадаете в панику и не ощущаете былой растерянности. Противостояние ощущается уже не так остро.

Вы можете сказать, что достигли этого уровня сознания, если больше не чувствуете себя привязанным к проблеме: процесс пошел. Когда ваше сознание расширяется, на помощь приходят невидимые силы, и ваши желания начинают реализовываться. **Уровень 3. Чистое сознание** Это уровень, где никаких проблем не существует вообще. Каждый вызов судьбы является возможностью проявить свой творческий потенциал. Вы чувствуете себя на одном уровне с силами природы. Это достигается благодаря тому, что сознание может расширяться безгранично. Вы можете подумать, что для достижения уровня чистого сознания потребуется пройти большой путь духовного развития, но на самом деле это вовсе не так. В каждый момент жизни чистое сознание находится в контакте с вами, посылая творческие импульсы. Единственное, что имеет значение, – это степень вашей способности воспринять посылаемые вам решения. Когда вы будете полностью открыты, то в вашей жизни будут происходить события такого рода:

Полное отсутствие борьбы.

Желания исполняются сами собой.

Затем с вами произойдет лучшее, что только может произойти. Вы начнете приносить благо себе и своему окружению.

Внешний мир отражает происходящее в вашем внутреннем мире.

Вы чувствуете себя в полной безопасности. Ваш дом – это вся Вселенная.

Вы относитесь к себе и окружающему миру с состраданием и пониманием.

...

Полностью утвердиться в чистом сознании – значит достичь просветления, состояния единения со всем сущим. В конечном счете каждая жизнь движется в этом направлении. Даже не достигнув этой окончательной цели, вы можете сказать, что находитесь в контакте с чистым сознанием, если чувствуете себя действительно самим собой, свободно и спокойно.

Каждый из этих уровней несет с собой свой вид жизненного опыта и переживаний. Это можно легко увидеть на примере резкого контраста или внезапной перемены. Любовь с первого взгляда мгновенно переводит человека из состояния скованного сознания в

состояние расширенного сознания. Вы не просто общаетесь с другим человеком – он вдруг становится для вас необычайно привлекательным и даже совершенным.

Если речь идет о творческой работе, то человека посещают озарения. Вместо безуспешной борьбы с воображением, которое никак не желает выдавать ответ, внезапно само собой появляется новое и свежее решение. Такие прозрения случаются с людьми довольно часто. Они могут быть судьбоносными – например, в состоянии так называемого пикового переживания, когда реальность озаряется светом и открытие предстает в сознании человека в готовом виде. Но люди не понимают, что состояние расширенного сознания должно быть нормальным состоянием, а не моментальной вспышкой. Достижение постоянного состояния расширенного сознания – это важнейшая часть духовной жизни.

Послушав людей, рассказывающих о своих проблемах, препятствиях, неудачах и разочарованиях – о жизни, томящейся в тюрьме ограниченного сознания, – приходишь к неизбежному выводу, что достижение нового видения имеет огромное значение. Человеку бывает слишком легко утонуть в деталях. Трудности, сопряженные с каждой жизненной проблемой, захлестывают полностью. Независимо от того, насколько остро вы переживаете свою ситуацию со всеми ее неповторимыми особенностями и трудностями, оглядевшись вокруг, вы увидите других людей, точно так же, как и вы, погруженных в свои ситуации и свои проблемы. Уберите детали, и перед вами предстанет общая причина страдания: неразвитость сознания. Я не имею в виду свойства от природы личностные характеристики. Я хочу сказать, что, если человеку не показать, как расширить свое сознание, у него не останется никакого выбора, кроме как сидеть в тисках ограниченного сознания.

Тело вздрагивает от физической боли. У разума тоже есть подобный рефлекс, и он отстраняется и сжимается, сталкиваясь с душевной болью. Здесь снова уместным будет пример того, как ощущается это отстранение. Представьте себя в любой из следующих ситуаций:

Вы – молодая мать, которая пришла вместе с ребенком на детскую площадку. Вы на минуту остановились поговорить с другой матерью, а обернувшись, не видите своего ребенка.

На работе вы сидите за своим компьютером, и вдруг кто-то, словно между прочим, говорит, что вскоре начнутся увольнения, а вас хочет видеть босс.

Вы открываете свой почтовый ящик и находите письмо от Федеральной налоговой службы.

Вы за рулем автомобиля приближаетесь к перекрестку, когда вас внезапно обгоняет автомобиль, ехавший сзади вас, и проезжает на красный свет.

Вы входите в ресторан и видите в зале вашу «вторую половину», сидящую за столиком в компании привлекательного человека противоположного пола. Они наклонились друг к другу и тихо о чем-то разговаривают.

Не требуется большого воображения, чтобы представить изменения в сознании, вызываемые подобными ситуациями. Паника, беспокойство, гнев и мрачные предчувствия затмевают разум. Это результат деятельности мозга, который при стрессовых ситуациях посылает надпочечникам сигнал к выделению адреналина, провоцирующего такие реакции. Любое чувство проявляется как на ментальном, так и на физическом уровне. Бесконечные комбинации электрохимических сигналов, проходящих через миллиарды мозговых нейронов, дают точную картину того, что переживает разум. Ученым, занимающимся исследованиями мозга, с помощью метода магнитно-резонансной томографии удастся все более точно определять, какие участки мозга вызывают такие реакции. Но вот только томограмма мозга не отражает процессов, происходящих при этом в уме человека, потому что ум функционирует на невидимом уровне сознания. Духовность и сознание – это не синонимы. Духовность непосредственно связана с состоянием сознания. Она не имеет отношения к медицине или психотерапии. Медицина занимается физиологическими изменениями. Психотерапия решает проблемы психики – например, такие как беспокойство, депрессия или настоящие психические заболевания. Духовность связана с выходом человека на более высокие уровни сознания. В нашем обществе духовность в отличие от других способов не считается действенным способом решения проблем. В периоды стрессовых ситуаций люди как могут справляются с приступами страха, гнева, перепадами настроения и прочими проявлениями эмоций. Им даже не приходит в голову сочетать слова «духовность» и «решение» в одном предложении. Это свидетельствует об ограниченном представлении о

том, что такое духовность на самом деле и чего с ее помощью можно добиться.

...

Если с помощью духовности вы сможете изменить свое сознание, вы тем самым сделаете реальный, практический шаг к решению проблемы.

Сознание не пассивно. Оно ведет непосредственно к действию (или бездействию). Способ вашего восприятия проблемы неизбежно влияет на способы ее решения. Всем нам случалось присутствовать на занятиях каких-нибудь групп, где просят выполнить определенную задачу, и когда начинается обсуждение, каждый участник высказывает свое мнение. Кто-то берет слово, требуя общего внимания. Кто-то отмалчивается. Чьи-то высказывания звучат осторожно и пессимистично, чьи-то, наоборот, уверенно и с надеждой. Эта игра и подобные ей ролевые игры, показывающие отношения и эмоции, сводятся к сознанию. Каждая ситуация сама по себе предоставляет возможности расширить свое сознание. Слово «расширяется» не означает, что сознание раздувается, как воздушный шар. Скорее наоборот, наше сознание углубляется в совершенно конкретные области. Когда вы попадаете в какую-либо ситуацию, в дело включаются следующие аспекты вашего сознания:

...

Восприятие

Убеждения

Предположения

Ожидания

Чувства

Как только вы изменяете эти аспекты – даже несколько из них, – в сознании происходят изменения. В качестве первого шага к решению важно углубляться в любую проблему до тех пор, пока вы не достигнете того аспекта (или аспектов) вашего сознания, которое питает эту проблему.

Восприятие. Одну и ту же ситуацию разные люди воспринимают по-разному. Там, где я вижу несчастье, вы можете усмотреть благоприятную возможность. Там, где вы видите потерю, я могу увидеть взваливание на себя бремени. Восприятие – это не что-то неподвижное, застывшее; оно в значительной степени зависит от личности человека. Поэтому когда вы рассматриваете уровни

сознания, ключевой вопрос – это не «какова ситуация?», а «какой ситуация представляется лично мне?». Задав себе вопрос о вашем восприятии, вы тем самым отделите себя от проблемы, отодвинетесь от нее на некоторое расстояние и уже оттуда сможете оценить ее объективно. Но не существует такой вещи, как полная объективность. Все мы видим мир через очки с цветными стеклами, и то, что вы принимаете за реальность, на самом деле – всего лишь какой-то ее оттенок, а не чистый цвет.

Убеждения. Скрываясь в подсознании, они кажутся играющими пассивную роль. Все мы знаем людей, утверждающих, что им не свойственны предрассудки – ни расовые, ни религиозные, ни политические, ни какие-либо еще. Но действуют они так, словно начинены предрассудками с ног до головы. Предубеждения легко скрыть, но так же легко и не осознавать их вовсе. Очень трудно распознать в самом себе собственные основополагающие убеждения. Например, в древние времена основополагающим убеждением было превосходство мужчины над женщиной. Оно не только не обсуждалось, но даже не подвергалось сомнению. Но когда женщины потребовали права голоса и это вылилось в широкое, шумное феминистское движение, мужчины решили, что их основополагающее убеждение попирается. И как же они реагировали? Так, словно им нанесли личное оскорбление, потому что идентифицировали себя со своими убеждениями. «Это – я» в нашем уме очень тесно связано с «это то, во что я верю». Когда вы реагируете на вызов, принимая его слишком близко к сердцу, защищаясь, гневаясь и выказывая слепое упрямство, это означает, что было затронуто какое-то из ваших основополагающих убеждений.

Предположения. Поскольку они меняются вместе с изменениями в вашей ситуации, это вещь более гибкая, чем убеждения. Но они также мало изучены, и их трудно отследить. Допустим, полицейский инспектор зна́ком показывает вам, чтобы вы съехали на обочину. Разве вам тут же не придет в голову, что вы нарушили какое-нибудь правило, и вы не приготовитесь защищаться? Трудно допустить, что полицейский может сказать вам что-нибудь приятное. Именно так действуют предположения. Они моментально приходят на смену неуверенности. То же самое относится и к простым бытовым ситуациям. Например, когда вы приглашаете друга вместе пообедать,

у вас в уме сразу же возникает предположение о том, как пройдет этот обед, и оно будет вовсе не похоже на предположения, которые выстроятся у вас в сознании, если предстоит обед с незнакомым человеком. Как и в случае с убеждениями, если вы подвергаете сомнению предположения человека, результат предсказать трудно. Хотя наши предположения все время меняются, все равно нам бывает неприятно слышать от кого-то, что их нужно изменить.

Ожидания. То, чего вы ожидаете от других людей, связано с желанием или страхом. Положительные ожидания диктуются вашим желанием, при котором вы хотите что-нибудь получить и ожидаете этого. Мы ждем, что наши супруги будут любить и заботиться о нас. Мы ждем платы за работу, которую мы выполняем. Отрицательными ожиданиями управляет страх, когда люди ожидают худших вариантов развития событий. Отличный пример такого ожидания – это закон Мерфи, гласящий, что если что-нибудь может пойти не так, как надо, то это обязательно произойдет. Поскольку желание и страх всегда легко осознаваемы, то ожидания всегда более активно проявляют себя, чем убеждения и предположения. Ваше убеждение относительно вашего босса – это одно, а когда вам говорят, что вам урезают зарплату, – это уже совсем другое. Лишение ожидаемого непосредственно влияет на жизнь человека, внося в нее проблемы.

Чувства. Столько бы мы ни пытались их замаскировать, они все равно лежат на поверхности; другие люди видят их или ощущают сразу же, как только начинают с нами общаться. Поэтому мы тратим много времени на борьбу с чувствами, нежелательными для нас, или теми, которых мы стыдимся и за которые себя осуждаем. Многие люди вообще не хотят иметь никаких чувств. Они ощущают себя выставленными на всеобщее обозрение и уязвимыми. Эмоциональность приравнивается к отсутствию самоконтроля (что само по себе явление нежелательное).

Осознать наличие у себя чувств – значит сделать большой шаг к расширению сознания, а затем нужно сделать следующий шаг, гораздо более трудный: принять свои чувства. С принятием приходит ответственность. Владеть своими чувствами, а не выбрасывать их на окружающих – это признак человека, продвинувшегося от ограниченного до расширенного сознания.

Если вы сможете исследовать состояние вашего сознания, то эти пять аспектов сознания проявятся. Когда человек действительно осознает себя, вы можете задать ему прямой вопрос о том, что он чувствует, каковы его предположения, чего он ожидает от вас и не задели ли вы его основополагающих убеждений. В ответ не последует защитной реакции. Он скажет вам правду. Это кажется просто разумным, но какое отношение такая реакция имеет к духовности? Самосознание – это не молитвы, не вера в чудеса и не поиск милости Божьей. Восприятие самого себя, которое я здесь кратко описал, является духовным, потому что оно предполагает наличие у человека третьего уровня сознания. Я называю его чистым сознанием.

Это уровень, который люди верующие называют душой или духом. Когда вы строите свою жизнь, сообразуясь с реальным существованием у человека души, вы придерживаетесь духовных убеждений. Когда вы идете дальше и делаете духовный уровень основой жизни – основой существования, тогда духовность становится вашим активным принципом. Душа пробудилась. На самом деле душа никогда не спит, потому что чистое сознание пронизывает каждую мысль, чувство и действие. Мы можем скрывать этот факт даже от самих себя. Кстати, одним из признаков ограниченного сознания является полное отрицание «высшей» реальности. Это отрицание основано не на сознательном нежелании признать ее, а на отсутствии опыта. Ум, наполненный страхом, беспокойством, гневом, негодованием или любого рода страданием, не может испытать состояние расширенного сознания, не говоря уже о состоянии чистого сознания.

Если бы ум работал, как машина, он не смог бы выйти из состояния страдания. Как механизмы, изношенные трением, наши мысли становились бы все более негативными, пока не настал бы день, когда страдание одержит полную победу. Огромное количество людей ощущает жизнь именно таким образом. Но возможность избавления от страданий никогда не «снашивается» полностью; изменение и преображение – ваше неотъемлемое право, гарантируемое не Богом, верой или спасением души, а неразрушимой основой жизни, которая является чистым сознанием. Быть живым означает пребывать в постоянном состоянии изменений. Когда мы чувствуем себя застрявшими на одном месте, клетки нашего тела продолжают непрерывно перерабатывать основные физические элементы. При полном отсутствии каких-либо чувств и при депрессии жизнь словно

останавливается. То же самое относится и к внезапной потере или неудаче. И все же, какие бы потрясения мы ни испытывали и какие бы неподатливые препятствия ни стояли у нас на пути, основа существования остается невредимой.

На следующих страницах вы прочитаете истории людей, которые чувствуют себя увязшими в проблемах, застывшими, разочарованными и загнанными в угол. С точки зрения каждого из них, его история уникальна, но выход – один для всех. И заключается он в перемене состояния сознания. И я покажу, как это нужно делать поэтапно. Это еще одна причина, почему предлагаемые решения лежат в плоскости духа: сначала нужно заняться самонаблюдением, затем должно последовать пробуждение, когда человек становится открытым для нового восприятия. Наиболее практичный способ решения проблемы – духовный, потому что вы можете изменить только то, что в состоянии увидеть. Никакой враг не бывает более коварным, чем тот, которого вы не видите.

Мы живем в бездуховное время, поэтому представление о жизни, которое я только что обрисовал в общих чертах, далеко от нормы. Собственно говоря, оно противоположно общепринятым нормам, потому что в отличие от здания для жизни нельзя заранее составить проект. Жизнь рассматривается как ряд непредсказуемых событий, которыми мы изо всех сил пытаемся управлять. На кого наложат взыскание или выгонят с работы? На какую семью обрушатся бедствия: несчастные случаи, алкоголизм, развод? Подобным событиям нельзя найти никакого рационального объяснения. Они просто происходят. Препятствия возникают словно из ничего. Каждый из нас оправдывает ограниченность своего мышления, усваивая такие убеждения, и они очень глубоко укореняются в сознании. Мы говорим себе, что человеку свойственно иметь множество негативных мотиваций, таких как эгоизм, агрессия, ревность. Когда они активизируются, мы в лучшем случае можем их частично контролировать. Но в других людях мы эти качества контролировать не можем, поэтому каждый день у нас находится повод для столкновений с разными случайностями и с людьми, во что бы то ни стало стремящимися получить желаемое, пусть даже это их стремление обернется для нас проблемами и даже потерями. Начиная расширять свое сознание, вы должны в первую очередь подвергнуть сомнению такое мировоззрение, даже если оно является нормой,

принятой в обществе. Нормальное не означает правильное или истинное.

...

А истина состоит в том, что каждый из нас блуждает в мире, который мы называем реальным. Мышление – это не призрак. Оно встроено в любую ситуацию, в которой вы оказываетесь. Для того чтобы увидеть, как оно функционирует, сначала перестаньте разделять мысль, клетки мозга, которые эту мысль генерируют, реакции тела, получившего сообщение от мозга, и действие, которое вы решаете выполнить.

Все эти моменты являются частью одного непрерывного процесса. Даже в среде генетиков, которые десятилетиями твердили, что гены определяют почти каждый аспект жизни, теперь ходит новая остроумная фраза: гены – это не существительные, это глаголы.

Динамизм существует повсюду.

Вы тоже существуете не в бессмысленной окружающей среде. На вашу среду влияют ваши слова и поступки. Фраза «я люблю вас» производит совершенно иной эффект на людей, нежели фраза «я ненавижу вас». Все общество наэлектризовано фразой «враг атакует». Если говорить шире, на всю планету влияет глобальный обмен информацией; вы участвуете в этом процессе, посылая письмо по электронной почте или присоединяясь к социальной сети. Еда, поспешно поглощаемая вами в точке быстрого питания, оказывает влияние на всю биосферу, как это из всех сил стараются показать нам защитники окружающей среды.

Духовность всегда начиналась с целостности. Каждый из нас является неотъемлемым участником жизненного процесса в целом, а изоляция – это всего лишь миф, хотя мы об этом очень часто забываем. Ваша жизнь в этот момент – это сложный процесс, включающий мысли, чувства, химические вещества мозга, телесные реакции, информацию, социальные взаимодействия, личные отношения и взаимодействие с окружающей средой. Поэтому любые ваши слова и дела вызывают рябь, ощущаемую потоком жизни. И все же духовность выходит за рамки описания вас как отдельной личности. И она же предлагает самый эффективный способ воздействия на поток жизни.

Поскольку в основе всего лежит чистое сознание, самый мощный способ изменить свою жизнь состоит в том, чтобы начать с собственного сознания. Когда ваше сознание изменится, изменится и

ваша ситуация. Каждая ситуация одновременно и видима, и невидима. Видимая часть – это то, с чем имеет дело большинство людей, потому что ее, так сказать, можно «пощупать», т. е. она доступна для пяти наших чувств. Им не хочется бороться с невидимым аспектом их ситуации, потому что она находится внутри вас самих, а там таятся невидимые опасности и страхи. С точки зрения духовного видения жизни «внутри» и «снаружи» связаны бесчисленными нитями; из них и соткана ткань существования.

Сталкиваются два прямо противоположных взгляда. Один основан на материализме, хаотичности и влиянии внешних воздействий. Другой основан на сознании, цели и союзе внутреннего и внешнего. Прежде чем вы сможете найти решение проблемы, стоящей перед вами сейчас, прямо в эту минуту, вы должны выбрать на более глубоком уровне, какое видение жизни вам ближе. Духовное видение приводит к духовным решениям. Недуховное видение приводит к множеству других решений. Ясно, что этот выбор имеет первостепенное значение. Понимаете вы это или нет, но ваша жизнь разворачивается согласно выбору, который вы сделали подсознательно, и продиктован он был вашим уровнем сознания.

Впрочем, это краткое описание того, чего можно достигнуть с помощью решений, принятых на духовном уровне, очень многим людям покажется чуждым. Большинство из нас избегают борьбы с самими собой; мы не способны определить наше видение жизни. Вместо этого мы живем как живется, по мере сил стараясь справляться с проблемами и полагаясь на уроки, извлеченные из прошлых ошибок, на советы родственников и друзей, надеясь на лучшее. Мы злимся, когда приходится сдаваться под натиском обстоятельств, и хватаемся за то, чего, как нам кажется, мы желаем. Так что же нам потребуется для того, чтобы посмотреть на свою жизнь с духовной точки зрения? В этой книге мы не будем следовать путем обычной религии. Впрочем, молитва и вера, хотя и не являются основным залогом развития духовного видения, не исключаются. Если вы – человек верующий и находите утешение и помощь, обращаясь к Богу, вы имеете право на свою версию духовной жизни. Но здесь мы будем обращаться к гораздо более широко принятой традиции, чем любая из мировых религий. Эта традиция опирается на практические познания мудрецов и провидцев Востока и Запада, которые глубоко заглянули в суть человека и прекрасно разобрались в человеческих обстоятельствах.

Вот лишь одна из крупниц мудрости, которыми будут изобиловать следующие главы: жизнь постоянно возобновляет себя и одновременно развивается. Это должно быть справедливо и для вашей собственной жизни. Когда вы увидите, что вся ваша борьба и разочарования мешали вам присоединиться к процессу эволюции, у вас появится веская причина перестать бороться. Меня вдохновляет учение знаменитого индийского мудреца, который говорил, что жизнь похожа на реку, текущую меж двух берегов – боли и страдания. Все идет отлично, пока мы остаемся в реке, но переживая боль и страдания, мы продолжаем за них цепляться, как будто они предлагают нам безопасность и убежище.

...

Жизнь вытекает из самой себя, и застревание в любого рода неподвижном состоянии противоречит жизни. Чем больше вы отпускаете ситуацию, переставая ее контролировать, тем интенсивнее ваше истинное «я» может выразить свое желание развиваться. Как только процесс запущен, все меняется.

Внутренний и внешний миры отражают друг друга без каких-либо помех или конфликтов. Поскольку решения теперь появляются на уровне души, они не встречают сопротивления. Все ваши желания приводят к результату, наиболее благоприятному для вас и вашего окружения. В конце концов, счастье основано на реальности, а нет ничего более реального, чем изменение и развитие. Эта книга была написана с надеждой, что все смогут найти способ прыгнуть в реку.

Краткое содержание

Каждую проблему можно решить духовным путем. Решение можно найти, расширив сознание и выйдя за пределы ограниченного видения проблемы. Процесс начинается с определения, на каком уровне сознания вы находитесь сейчас, потому что для каждой жизненной проблемы существуют три уровня сознания.

Уровень 1. Ограниченное сознание Это уровень проблем, препятствий и борьбы. Доступ к решениям ограничен. Страх способствует замешательству и конфликтам. Усилия, прилагаемые к решению проблемы, приводят к разочарованию. Вы продолжаете выполнять действия, которые и в прошлом не приводили к положительному результату. Если вы останетесь на этом уровне, то будете испытывать разочарование и впустую потратите свои силы.

Уровень 2. Расширенное сознание Это уровень, где начинают появляться решения. Борьбы уже меньше. Препятствия преодолеваются легче. Ваше видение выходит за рамки конфликта, давая более четкую картину происходящего. Вы реально смотрите на вещи, и негативные воздействия перестают вас донимать. Вместе с расширением сознания на помощь приходят невидимые силы, и ваши желания начинают реализовываться.

Уровень 3. Чистое сознание

Это уровень, где вообще не существует проблем. Каждый вызов судьбы – это возможность реализовать свой творческий потенциал. Вы чувствуете себя на одном уровне с силами природы. Ваш внутренний мир и окружающая вас среда отражают друг друга без помех или конфликтов. Поскольку решения теперь появляются на уровне вашего истинного «я», они не встречают сопротивления. Все ваши желания приводят к результату, наиболее благоприятному для вас и вашего окружения.

По мере вашего продвижения от первого к третьему уровню сознания каждая жизненная проблема становится тем, чем ей и предназначено быть, а именно: очередным шагом, приближающим вас к вашему истинному «я».

Часть 2 Самые большие проблемы

Отношения с близкими людьми

Как найти духовный путь к решению проблем в отношениях с близким человеком? Этот путь заключается в готовности расширить свое сознание и не препятствовать одновременному расширению сознания вашего партнера. Таким образом, духовные отношения – это зеркало, в котором два человека видят себя на уровне души. Духовные отношения приносят самое глубокое удовлетворение. Его невозможно имитировать. Но каковы же его элементы?

Ничто не стоит на месте. Это утверждение справедливо для любого аспекта духовного пути, в том числе и для личных отношений. Вы можете попытаться установить прекрасные отношения, базирующиеся на таких идеалах, как безоговорочная любовь и полное доверие. Но на самом деле отношения – это процесс, и даже при самых замечательных отношениях процесс может столкнуться с непредвиденными препятствиями и поворотами. В этом разделе вы познакомитесь с рассказами людей, имеющих плохие отношения с

близкими. У них процесс тоже идет, но он принял неверное направление.

...

Если два человека, прежде любившие друг друга, становятся чужими и несчастными, то их привел к этому состоянию процесс, имевший свои предсказуемые особенности. Оцените свой собственный брак по тому, свойственны ли вашим отношениям с партнером следующие характерные черты.

Проецирование своих эмоций на партнера. Ваш партнер злит и раздражает вас. Он утверждает, что у него и в мыслях не было вас расстраивать и он не делал ничего такого, чтобы разозлить вас, не говоря уже о том, чтобы причинить вам какой-либо вред. Но ваши чувства все равно не меняются. Каждое его действие, каждый жест выводят вас из себя, и, как вам кажется, он никак не хочет меняться.

Осуждение. Вы все время считаете своего партнера в чем-то неправым. Вы его не уважаете, и вам все время хочется в чем-нибудь его обвинить. Особенно вам не нравятся его (или ее) замечания в ваш адрес, которые лишь усиливают у вас ощущение, что вы правы, а он (она) – нет.

Зависимость. Ваш партнер восполняет в вас то, чего вам недостает. Вместе вы составляете цельную личность и единым фронтом выступаете против всего мира. Но есть и обратная сторона медали. Вы чувствуете себя накрепко связанным с ним, и когда возникают разногласия, вы не можете постоять за себя как независимый взрослый человек. Вы нуждаетесь в нем, в противном случае вы ощущаете пустоту внутри.

Вы принесли слишком большие жертвы. Желая сохранить семью и показать, какая вы хорошая жена, вы отдали бразды правления в руки мужа. Все крупные решения принимаются вашим мужем; последнее слово всегда остается за ним. Мужья реже позволяют женам занимать главенствующее положение в семье. Но в любом случае вы становитесь полностью зависимой от другого человека, и если он захочет, он будет вас обеспечивать, ценить и уважать, а если не захочет, то и не будет. Ваша самооценка и в

конечном итоге ощущение ценности вашей собственной личности оказываются под угрозой.

Вы захватили слишком много власти. Это ситуация, прямо противоположная описанной выше. Здесь вы не становитесь зависимым от партнера, а делаете его зависимым от вас. Вы делаете это, контролируя его. Вы всегда хотите быть правы; вы не стесняетесь обвинять вашего партнера, всегда находя оправдания для себя. Вы ожидаете, что всегда будете правы. Вы редко разговариваете или советуется с партнером. Вы не брезгуете ничем, чтобы даже в мелочах заставить своего партнера почувствовать, что он (она) – ниже вас.

Отношения – это не предмет, который вы можете снять с полки, вытереть пыль и поставить обратно, а в случае поломки – отдать в починку. Это дни, часы и минуты, проведенные вместе. И каждый момент бывает безвозвратно потерян, когда он проходит. То, каким образом вы проживаете эти моменты, и формирует ваши отношения. Проведите эти минуты плохо, и в итоге весь процесс начинает буксовать.

Чтобы этого не случилось, нужно вести себя мудро в каждый данный момент. Для этого требуется навык. Никого не просят превращать брак в договор между двумя святыми. Установить связь с глубинами своей личности, с уровнем вашей души, на котором сами собой могут возникнуть любовь и понимание, – вот в чем вы нуждаетесь.

...

В условиях ухудшающихся отношений самосознание партнеров поверхностно и ограничено. Поэтому сами собой у них возникают лишь импульсы гнева, негодования, беспокойства, скуки и привычные рефлексy. Не обвиняя ни себя, ни своего партнера, рассматривайте эти импульсы как признаки ограниченного сознания, которое можно изменить, просто расширив его.

Когда отношения переходят на более высокий уровень

У расширенного сознания есть свои особенности. Подумайте о лучших моментах ваших отношений, когда вы чувствуете близость и тесную связь с вашим партнером, и спросите себя, свойственны ли вашим отношениям следующие качества.

Развитие. Вы стремитесь найти ваше истинное «я» и сообразуете с этим желанием свои действия. И у вашего партнера та же цель. И вы хотите не только сами расти и развиваться, но чтобы рос и развивался также и он (или она).

Равенство. Вы не чувствуете себя выше или ниже вашего партнера. Независимо от того, насколько ваш партнер может раздражать вас, вы всегда видите в нем живую душу. Вы уважаете друг друга. Если возникают разногласия, вы никогда не унижаете своего партнера. Вам нет необходимости принуждать себя считать его равным вам, втайне ощущая свое превосходство.

Вы реально смотрите на вещи. Вы ожидаете друг от друга искренности. Вы понимаете, что иллюзии – враг счастья. Вы не симулируете чувства, которых на самом деле не испытываете. При этом вы понимаете, что испытывать негативные чувства к партнеру – это значит проецировать на него собственные чувства, поэтому вы не впадаете в гнев и не дуетесь на него по любому пустяку. Реальный взгляд на вещи означает также, что каждый новый день вы воспринимаете именно как новый, а не просто повторение вчерашнего. Когда каждый момент реален, нет никакой нужды полагаться на ожидания и ритуалы, чтобы прожить очередной день.

Тесные отношения. Вам нравится быть друг с другом, и между вами существует полное взаимопонимание. Она не пользуется близкими отношениями, чтобы сильнее привязать к себе партнера и заставить его желать ее. Он не отказывается от таких отношений по той причине, что тесная близость может его пугать. Близость – это не то состояние, при котором каждый из вас, полностью раскрываясь, ощущает свою уязвимость. Близость – это ваша глубочайшая взаимная искренность.

Принятие на себя ответственности. Вы отстаиваете свои права, даже если это трудно. Вы сами несете свой груз. Есть трудности, которые нужно преодолевать совместно, но вы не стараетесь перекладывать свои проблемы на плечи партнера. Вы не изображаете из себя жертву, понимая, что ваш гнев и ваша боль – это ваши собственные чувства, и не обвиняете в них партнера («Это ты заставляешь меня злиться!»). Хотя может показаться, что позиция «жертвы» бывает оправданной, на самом деле в ее основе лежит

нежелание брать на себя ответственность. В этом случае вы позволяете другому человеку управлять вашими чувствами и определять исход ситуации, хотя определять его должны были бы вы сами.

Вы уступаете с радостью. Вы не рассматриваете уступку как ущемление своего «я». Вместо этого вы спрашиваете себя, сколько вы можете дать своему партнеру, и отдаете все больше. На этом уровне отдавать – это честь, потому что одно истинное «я» выражает почтение другому. Это проявление бескорыстной любви, потому что взамен вы не ожидаете ничего. Каждый раз, отдавая, вы обогащаете свое истинное «я», поэтому в результате извлекаете пользу для себя.

Разница между этими двумя процессами состоит в том, что первый приводит к ухудшению отношений между партнерами, а второй – к духовной эволюции обоих. В результате делается первый шаг к духовным отношениям. Но я не делаю упор на слово «духовный». Многим семейным парам чужда концепция духовности, они даже могут усматривать в ней какую-то угрозу. Важно, чтобы оба партнера понимали важность и ценность расширения своего сознания. Но здесь нужно знать, с какого конца подойти к вопросу. Все мы крепко держимся за свою эгоистическую точку зрения и почти всегда знаем, чего хотим добиться.

Мы тешим себя иллюзией, что партнер уступит и предоставит нам возможность легко получить желаемое.

Учитывая это, легко понять, что уговаривать супругов уступать друг другу бесполезно. Это все равно что один супруг сказал бы другому: «Я хочу для тебя больше, чем для себя». Никто не может честно сказать этого, особенно в состоянии ограниченного сознания.

...

Чтобы добиться результата, нужно взглянуть на проблему в другом ракурсе, показав человеку преимущества расширенного сознания. Вы чувствуете себя более спокойным и расслабленным. Вы выражаете положительные эмоции, не боясь, что вам испортят настроение. Вы легко осознаете любое беспокойство и избавляетесь от него.

Эти преимущества кажутся эгоистичными, по крайней мере вначале. Но со временем расширенное сознание освободит в вашей душе место и для другого человека. Если отношения в течение многих

лет развивались в духовном направлении, то вы естественным образом делаете следующее:

- проявляете эмоции в отношениях с партнером в полной уверенности, что он оценит ваши чувства и не будет вас осуждать;
- ощущаете глубинную связь с партнером и совершенно уверены, что он принимает вас таким, какой вы есть;
- раскрываете свою душу перед партнером, а он раскрывает перед вами свою;
- не налагаете никаких ограничений на проявления любви и близости и не позволяете никаким страхам испортить ваши отношения;
- вместе с партнером стремитесь достичь высоких целей;
- воспитываете детей, принадлежащих к более счастливому поколению, чем нынешнее.

Я знаю, что сегодня вам кажется нереальным достигнуть такого уровня отношений с вашим партнером. Но полностью духовные отношения – естественный результат процесса, который вы можете запустить сегодня. Духовные учения в основном ориентированы на отдельную личность. Они учат человека достигать просветления. Но люди – существа общественные, и личностный рост – в том числе и ваш – происходит в рамках общества. Множество семей сегодня нуждается в духовном росте, но об этом предмете очень трудно говорить.

Духовная сторона жизни в современном обществе оторвана от так называемой реальной жизни, где существует масса забот чисто практического порядка. Каждому необходимо заботиться о семье, обеспечить ее всем необходимым и при этом поддерживать в ней мир и покой. Поскольку и в лучшие периоды жизни людям бывает трудно поддерживать хорошие отношения, то желание вывести их на новый, духовный уровень может показаться просто блажью. Но духовность лежит в основе всего в жизни. В первую очередь мы – души и только во вторую – личности. Этот постулат неоднократно подчеркивается в духовных учениях всего мира. Но если вы ставите во главу угла личность, неизбежны неприятности, потому что на личностном уровне у всех нас есть свои внутренние установки, симпатии и антипатии и огромное множество эгоистических побуждений. У истинного «я» нет другого выбора, кроме как спрятаться.

Всем нужен свет

Но тем не менее у истинного «я» есть все причины, чтобы выйти из своего укрытия. Именно так две души могут найти друг друга. Впрочем, выявить свое истинное, духовное «я» можно не только в близких, но и в любых других отношениях с людьми. Любые отношения имеют в этом плане свой собственный уникальный потенциал. Сравните всех людей, с которыми вы находитесь в каких-либо отношениях, со слоеным пирогом, где каждый человек – это один слой. Большую часть слоев будут составлять люди, с которыми вы поддерживаете давние и крепкие дружеские отношения, и родственники. Эти слои всегда остаются неизменными. Такая стабильность необходима; эти люди делают вашу жизнь устойчивой и спокойной, пусть даже вы временами сетуете, что никто из них не меняется или что они не видят, как сильно изменились вы. По выходным дома вы общаетесь в основном с этими людьми.

Другие слои пирога не такие. По крайней мере один слой должен быть наполнен светом: это человек, который вдохновляет вас, заставляет расти и развиваться. Любовные отношения не всегда ведут к личностному росту. С ним или с ней вам, возможно, общаться труднее всего, потому что ваши отношения настолько открыты, что каждое ваше действие в рамках этих отношений имеет свои последствия. Я помню женщину, которая сказала своему партнеру: «Мы не так счастливы вместе, как должны были быть». У партнера тут же нашелся ответ: «Возможно, наша задача сейчас состоит не в том, чтобы быть счастливыми, а в том, чтобы реально смотреть на жизнь». На более глубоком уровне счастье длится долго, только если вы реально смотрите на вещи. Пытаясь строить свои отношения на иллюзиях, какими бы упоительными они ни были, вы в результате потерпите крах.

...

Ищите ту часть «пирога» отношений, которая заполнена светом. Свет – это сущность души. Я выделил это слово курсивом, потому что им можно описать многие свойства души: любовь, принятие, творчество, сострадание, непредвзятость и сочувствие. Ваши отношения с близким человеком должны содержать эти качества.

Огромному количеству людей не повезло в этом смысле. В кругу их знакомых нет ни одного человека, который бы их вдохновлял, и свое духовное путешествие они совершают в одиночестве, без попутчика. А их партнеры могут, наоборот, мешать им на этом пути. В

этом лежит корень проблемы плохих отношений с партнером. Но решения, которые они ищут, не лежат на уровне проблемы. Решение находится на уровне истинного «я». Когда люди начинают это понимать, они перестают обвинять своих партнеров, перестают чувствовать себя жертвой и начинают искать в себе свое истинное «я». В процессе этих поисков начинают появляться решения проблем, лежащие именно в духовной плоскости. Оба партнера просто не видели их раньше, хотя, по их утверждениям, перепробовали все возможные способы выхода из тупика.

Раньше они не пытались воспользоваться способом, поддерживающим жизнь в целом: осознанием того, кто мы на самом деле. И речь идет не только о духовности как таковой. Близкие отношения – это совместный путь к самопознанию. Ничто не приносит большего удовлетворения, чем это путешествие, совершаемое рука об руку.

Краткое содержание

В отношениях возникают проблемы, если наблюдаются такие признаки ограниченности сознания, как:

- проецирование собственного негативизма на партнера;
- обвинение и осуждение вместо принятия на себя ответственности;
- использование партнера для восполнения нехватки собственных личностных качеств;

- передача всей власти в семье партнеру и полная зависимость от него;

- захват всей власти в семье, попытка управлять партнером.

Когда возникают эти проблемы, отношения ухудшаются, потому что ни один из партнеров не чувствует себя свободно и легко. В результате общение прекращается. Такие отношения заходят в тупик, и каждый из партнеров чувствует себя как волк, со всех сторон обложенный флажками. В отношениях, где происходит расширение сознания, партнеры развиваются вместе. Вместо того чтобы переносить на другого собственные внутренние конфликты, человек рассматривает партнера как зеркало, отражающее его самого. Это – основа духовных отношений, где вы можете:

- раскрыть свое истинное «я» и начать развиваться;

- рассматривать другого человека как душу, имеющую такую же ценность, как и ваша собственная душа;

основывать свое счастье на реальности, а не на иллюзиях и ожиданиях;

использовать близкие отношения для развития и роста;

перестать изображать жертву и взять на себя часть ответственности за ваши отношения;

спрашивать себя, что вы можете дать, прежде чем потребовать то, что вы можете получить.

Здоровье и благополучие

Следующий важный и очень большой шаг, который нужно предпринять, – это перевести концепцию расширения сознания в плоскость вашего физического здоровья. Потребовалось много времени, чтобы люди пришли к необходимости этого шага.

...

Большинство людей рассматривают свое здоровье в чисто физическом аспекте, оценивая его по тому, насколько хорошо они себя чувствуют и что они видят, глядя в зеркало.

Меры профилактики сосредотачиваются вокруг факторов риска и также носят исключительно физический характер: упражнения, правильное питание и предотвращение стресса. Что касается последнего, то здесь профилактика сводится скорее к пустой болтовне, чем к серьезным действиям. Основная проблема здесь заключается в инерции сознания. Медицина полагается на терапию и хирургию, закрепляя тем самым сосредоточенность человека на физическом состоянии. Даже когда предлагаются холистические оздоровительные программы, для обычных людей они сводятся к замене химических лекарств на травы, переработанных продуктов – на натуральные, бега трусцой – на занятия йогой.

Перехода к истинно холистическому (целостному) подходу не происходит.

Холистический подход к своему здоровью учитывает состояние сознания.

...

“ СОЗНАНИЕ – ЭТО НЕВИДИМЫЙ ФАКТОР, КОТОРЫЙ ОКАЗЫВАЕТ СИЛЬНЫЙ И ДЛИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ НА ТЕЛО И УМ. „

Ответьте на следующие очень важные вопросы:

Вы уверены, что могли бы избавиться от таких своих качеств, как отсутствие привычки делать зарядку, склонность к перееданию и желание подвергать себя сильному напряжению?

Вам трудно контролировать свои порывы?

Вы недовольны своим весом и внешним видом своего тела?

Даєте ли вы себе обещание начать делать зарядку, но при этом всегда выискиваете оправдания, чтобы не делать ее?

Беретесь ли вы с энтузиазмом поддерживать свое здоровье, а потом бросаете?

Как вы ощущаете процесс старения?

Избегаете ли вы мыслей о смерти?

В каждом из этих вопросов есть два уровня. Первый имеет отношение к конкретным действиям для сохранения здоровья, таким как физические упражнения и поддержание нормального веса. Как всем известно, длящиеся десятилетиями кампании за сохранение здоровья населения, призванные заставить людей обращать внимание на основные профилактические меры, не предотвратили эпидемию тучности, рост заболеваний, являющихся следствием неправильного образа жизни, таких как диабет второго типа, а также не заставили людей больше двигаться. Все эти негативные тенденции охватывают людей все более молодого возраста. Одна из причин такого пренебрежения собственным здоровьем – это игнорирование второго уровня благополучия, который включает в себя разум.

Быть здоровым означает не только правильно обращаться со своим телом, но и перестать беспокоиться о возможных болезнях и так называемых факторах риска. Глядя только вокруг себя, многие видят мир как среду, наводненную опасными микробами, токсичными и канцерогенными веществами, пестицидами, пищевыми добавками и т. д. и т. п. Они игнорируют внутренний мир, пока их не поразит депрессия.

Десятилетия исследований показали, какое вредное воздействие на человека оказывают плохие отношения, стресс, одиночество и подавление эмоций. Как вы думаете, что общего у всех этих состояний? Да, это ограниченное сознание.

...

Мы становимся все более изолированными и в большей степени замкнутыми в стенах нашего разума, нежели в стенах наших квартир.

Давайте рассмотрим, каким образом ограниченное сознание приводит к болезням тела.

Сигналы тела игнорируются или отрицаются

За последние десятилетия произошли кардинальные изменения в восприятии нами тела. То, что кажется предметом, вещью, на самом деле является процессом. Ни один процесс, происходящий в теле, никогда не останавливается, и жизнь обеспечивается тем, что представляется очень абстрактным, а именно: информацией. Пятьдесят триллионов клеток постоянно говорят друг с другом, используя рецепторы на внешних оболочках клеток, которые получают информацию от молекул, проплывающих мимо них по кровеносным сосудам. Информация, поступающая от разных клеток, в равной степени важна. Сообщение от печени столь же ценно, как и сообщение, посланное мозгом, и так же разумно.

Когда сознание ограничено, поток информации идет с затруднениями, и в первую очередь препятствия возникают в мозгу, потому что мозг физически представляет ум. Но каждая клетка перехватывает сообщения мозга, т. е. получает инструкции непосредственно от него, и в течение нескольких секунд химические сообщения разносят хорошие или дурные вести по всему организму.

...

Делая выбор в пользу неправильного образа жизни в части того, что касается питания, упражнений и нервных перегрузок, вы бессознательно принимаете решение на холистическом уровне.

Вы не можете отделить свой выбор от своего тела, которое испытывает на себе все последствия каждого вашего негативного выбора.

Решение.

...

“ОСОЗНАЙТЕ СВОЕ ТЕЛО И ПРИМИТЕ ЕГО. „

Перестаньте его осуждать. Установите с ним связь, внимательно прислушиваясь к его сигналам, которые вы воспринимаете как ощущения и эмоции. Выведите на поверхность сознания свои подавленные эмоции.

Привычки укореняются, а импульсы трудно контролировать

У вашего тела нет собственного голоса и собственной воли. Чем бы вы ни занимались, ваше тело приспособляется к этому. Диапазон его способности адаптироваться просто потрясает. Люди едят пищу, приготовленную из чего угодно, обитают в самых разных климатических условиях, дышат воздухом на больших высотах и в

загазованных городах. Человеку свойственна такая приспособляемость к изменениям условий окружающей среды, какой не может похвастаться никакое другое существо, разве что примитивные формы жизни – вирусы и бактерии. Без способности к адаптации не смог бы выжить ни один человек.

Но все-таки нас все время тянет в чем-то себя ограничить и отказаться приспособляться. И в этом нам «помогают» привычки. Привычка – это установившийся процесс, который не меняется, даже если вы хотите ее сломать и этого требуют условия вашей жизни. Крайнее проявление привычки – это алкоголизм или наркомания. Алкоголик получает негативную ответную реакцию от своего тела; окружающим его людям тяжело с ним жить и общаться, они просят его прекратить пить и находятся в состоянии сильного стресса; его же собственный уровень стресса продолжает повышаться.

Если человек получает отравление обычным токсином, например от испорченного продукта – рыбы или майонеза, – то механизм адаптации включается автоматически и резко. Организм быстро выбрасывает из себя токсичное вещество, очищается и быстро приходит в норму. Но зависимость от алкоголя или наркотиков – это привычка, и она может заблокировать каждую попытку организма адаптироваться к ним и вернуться в нормальное состояние, пока не наступит неизбежная катастрофа. Менее экстремальным образом вы блокируете свое тело с помощью таких повседневных привычек, как переедание и отказ делать физические упражнения, а также через умственные привычки, такие как беспокойство и стремление сохранять контроль в неконтролируемых ситуациях.

Решение.

...

“ ПРЕЖДЕ ЧЕМ БРОСАТЬСЯ БОРОТЬСЯ С ПРИВЫЧКОЙ, СДЕЛАЙТЕ ПАУЗУ. „

Представьте себе, что существует другой выбор. Можете ли вы сделать другой выбор? Если нет, то почему? Что вас останавливает? Привычку можно сломать, остановив автоматический рефлекс и задавая себе новые вопросы, из которых вытекают другие варианты выбора. Прямая борьба с привычкой лишь укрепляет ее. Проигрыш неизбежен, и когда это происходит, начинается самоосуждение.

Петли обратной связи приобретают негативный характер

Клетки в теле не ведут монолог. Они разговаривают между собой, получая сообщения от других клеток и отправляя свои через кровеносную и нервную системы. Если одна клетка говорит: «Я больна», другие отвечают: «Что мы можем с этим сделать?» Это основной механизм, известный как «петля обратной связи». Обратная связь означает, что никакое сообщение не остается без ответа, никакой крик о помощи не остается не услышанным.

В отличие от общества, где обратная связь носит в основном негативный характер, проявляясь в форме критики, отказа, предубеждения и насилия, обратные связи вашего тела носят только позитивный характер. Клетки стремятся выжить, и они могут сделать это только благодаря взаимной поддержке. Даже боль существует для того, чтобы обратить ваше внимание на участки тела, нуждающиеся в лечении.

При этом все мы очень хорошо умеем создавать негативную обратную связь. Организм каждого человека страдает от прокручиваемых в голове мыслей и ощущений, связанных с конфликтами, унижениями, страхами, депрессией, горем и чувством вины. Иметь некоторые из этих мыслей и чувств мы считаем себя вправе. Люди получают удовольствие, оплакивая печальную судьбу какого-нибудь киногероя, смакуя неудачи других людей и потрясаясь мировыми катастрофами. Проблема состоит в том, что мы теряем контроль над отрицательной обратной связью.

...

Депрессия – это неконтролируемая печаль; беспокойство – это непреходящий страх по неясной причине. Это самая сложная область ограниченного сознания, потому что для разрушения петель обратной связи тела может понадобиться целая жизнь, а может всего лишь минута.

Стресс может поразить вас мгновенно, а может накапливаться месяц за месяцем. Но причина всегда одна: сознание образовало порочный круг, намеренно ограничив себя, чтобы защититься от некой угрозы.

Решение.

...

“ УВЕЛИЧЬТЕ КОЛИЧЕСТВО ПОЗИТИВНОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ. „

Для этого можно как обратиться к самому себе – к своей душе, так и искать помощи во внешнем мире. Обратитесь за поддержкой к друзьям или к психологам. Отслеживайте свои состояния и учитесь отпускать от себя негативные энергии, такие как страх и гнев. Ваше тело хочет восстановить свои ослабленные или заблокированные петли обратной связи. Обратная связь – это информация. При этом источник информации неважен, лишь бы она была полезна вашему уму и телу.

Нарушения нельзя обнаружить, пока они не достигнут стадии дискомфорта или болезни На Западе склонны рассматривать здоровье как развилку на дороге: или вы больны, или вы здоровы. Выбор сводится к двум вариантам: «я здоров» или «мне нужно пойти к врачу». Но прежде чем болезнь проявится, организм претерпевает несколько этапов неустойчивого состояния. Они признаны в традициях восточной медицины, например в Аюрведе, где можно диагностировать первые признаки нарушений и устранить их. Этот подход более естественен, поскольку ощущение дискомфорта, даже неопределенное чувство, испытываемое пациентом, может дать надежную подсказку. Было установлено, что более 90 процентов тяжелых заболеваний были обнаружены пациентом, а не врачом.

...

Неустойчивое состояние может характеризоваться массой признаков, но прежде всего оно означает, что ваше тело больше не может адаптироваться. В зависимости от серьезности проблемы оно было вынуждено принять состояние дискомфорта, боли, недостаточной деятельности или даже полного отключения той или иной функции.

На клеточном уровне это означает, что участки рецепторов различных клеток больше не посылают и не получают устойчивого потока сообщений, без которых невозможна нормальная жизнь клетки. Процесс выхода из состояния баланса на самом деле столь же сложен, как и поддержание баланса (вот почему изобретение лекарства от рака – болезни, при которой клетки ведут себя очень энергично, – с течением времени представляется все более отдаленной и сложной задачей), но главный негативный фактор – это сознание. Здоровье начинается с осознания сигналов своего тела. Сознание очень чувствительно, и когда оно отодвигается на второй план или блокируется негативными мыслями или чувствами, то тело теряет

способность знать, что с ним происходит, и контролировать свое состояние. При всей точности медицинских анализов они не могут заменить систему постоянного самомониторинга, который происходит в системе «ум – тело», где показания снимаются тысячу раз в минуту.

Решение.

...

***“ ПЕРЕСТАНЬТЕ ДУМАТЬ О СЕБЕ ЛИШЬ
В КАТЕГОРИЯХ ЧЕРНОГО ИЛИ БЕЛОГО
(ИЛИ «Я В ПОРЯДКЕ», ИЛИ «МНЕ НАДО К ВРАЧУ»)
СУЩЕСТВУЕТ МНОЖЕСТВО ОТТЕНКОВ СЕРОГО.
ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ТОНКИЕ СИГНАЛЫ ВАШЕГО
ТЕЛА. „***

Отнеситесь к ним серьезно; не отводите от них внимание. Существует огромное множество целителей, в том числе работающих с энергиями тела, а также лечебных методик, ориентированных на работу с телом. Все они имеют дело с тонкими отклонениями от нормы, предшествующими настоящему заболеванию.

Старение создает страх и потерю энергии

Если бы старение было просто физическим процессом, оно протекало бы у всех людей одинаково во все времена. Но все происходит совсем не так, и люди старели всегда разными темпами. Существуют определенные симптомы старения, считающиеся нормой, но существуют и люди, которым удалось избежать того или иного симптома старения или даже обратить его вспять. Хотя и редко, но встречаются люди, память которых с возрастом улучшилась. Есть и такие, которые в возрасте за восемьдесят или девяносто не ослабели, а благодаря физическим упражнениям стали сильнее, чем раньше. Есть и пожилые, у которых все органы функционируют, как у людей на десять, двадцать или даже тридцать лет моложе их.

...

Хотя в медицине сделаны огромные успехи, увеличившие продолжительность жизни, но и самому телу было всегда предназначено жить долго.

Палеонтологи обнаружили, что люди в каменном веке умирали от травм, стихийных бедствий, несчастных случаев, голода и других факторов воздействия окружающей среды. Без этих внешних воздействий доисторические люди потенциально могли жить столько

же, сколько и мы, доказательством чего являются сохранившиеся до наших дней племенные сообщества, которых все еще не коснулась цивилизация. В этих племенах встречаются люди, доживающие и до восьмидесяти, и до девяноста лет, и до более преклонного возраста.

Вот другая сфера, где слишком большой акцент на физических аспектах старения является недальновидным. В мире сейчас живет целое поколение так называемых новых стариков, и за последние несколько десятилетий они изменили отношение общества к старости и связанным с ней ожиданиям. Когда пожилых людей отодвигают в сторону как бесполезных и отживших свое, отвергнутые и оказавшиеся в изоляции, они соответствуют ожиданиям. Их закат – пассивное ожидание распада и смерти – соответствует модели сознания, сформированной обществом. Нынешнее поколение стареющих людей опровергает эти ожидания. Проводился опрос среди родившихся в период беби-бума – людей спрашивали, когда, по их мнению, начинается старость. И средний респондент сказал, что в восемьдесят пять! Люди рассчитывают оставаться здоровыми и активными в возрасте далеко за сорок. Вообще говоря, эти новые ожидания уже превращаются в реальность.

Если кто-то возражает, считая достижения медицины в лечении пожилых главной причиной долголетия, на это можно привести два контрдовода. Во первых, такие достижения стали возможными только после того, как медицина перестала пренебрегать пожилыми людьми. Во вторых, врачи все еще сильно отстают от общественности, относя к старикам людей далеко не старых, доказательством чему служит ничтожно малое число студентов медиков, которые выбирают геронтологию в качестве специальности. Все же без всякого сомнения можно утверждать: рассматриваем ли мы процесс старения с точки зрения общества или отдельной личности, на него, безусловно, влияет состояние сознания.

Решение.

...

*“ НАЧНИТЕ ОТНОСИТЬ СЕБЯ К КАТЕГОРИИ
«НОВЫХ СТАРИКОВ». РЕСУРСЫ ДЛЯ ЭТОГО
ИМЕЮТСЯ ВСЮДУ, ТАК ЧТО ВЫ НЕ БУДЕТЕ
ИСПЫТЫВАТЬ НЕДОСТАТКА В ПОДДЕРЖКЕ.
ВАЖНО НЕ ЗАКИСАТЬ И НЕ ПОДДАВАТЬСЯ ВЯЛОСТИ. „*

Изоляция и одиночество – по крайней мере у большинства людей – не наступают внезапно. Пассивность и обреченность накапливаются месяцами и годами. Современный период среднего возраста (теперь он увеличился от пятидесяти пяти до семидесяти, а то и больше) дает вам время, чтобы построить вашу собственную старость по образу первой половины своей жизни. Но это нужно не для того, чтобы казаться моложе, а для того, чтобы выразить ваши духовные ценности в деятельности, осуществляемой с мудростью, которая приходит только с годами и которая будет давать вам глубокое удовлетворение.

Смерть – самая пугающая перспектива из всех

Последний бастион, который можно завоевать с помощью сознания, это смерть. Она неизбежна, хотя почти все избегают мыслей о смерти. Хотя на более глубоком уровне кажется, что сознание не подвержено смерти. Но разве ум не умирает вместе со смертью тела? Что может сознание сделать с этим окончательным завершением себя? Ответ – это, конечно, жизнь после смерти. Обещание загробной жизни выражено в очень обнадеживающих словах апостола Павла: «Смерть, где твое жало? ад! Где твоя победа?» (1 Кор. 15:55). Почти все мировые религии повторяют то же самое обещание, что последнее слово – не за смертью.

Но обещание будущей жизни почти не помогает успокоить страхи, владеющие человеком здесь и сейчас. Если вы боитесь умереть, вы скорее всего боитесь этого подсознательно: вы можете отрицать свое беспокойство или отказываться признать, что это очень важный вопрос. Не существует никаких медицинских анализов, показывающих, как клетки реагируют на определенный вид страха. Нельзя определить, отличается ли страх смерти от страха, например, перед пауками. Но все же ваше восприятие жизни и смерти оказывает самое длительное воздействие на всю вашу жизнь. Если говорить о благополучии с точки зрения холистического подхода, то, бесспорно, боязнь смерти должна накладывать свой отпечаток на мировосприятие. В этом случае человек может воспринимать мир как среду, полную опасностей, постоянно следить, не подкрадываются ли к нему какие-нибудь угрозы, и считать смерть сильнее жизни.

...

Только полностью изменив такое мировосприятие, являющееся следствием скрытого страха смерти, можно создать глубокое и прочное ощущение благополучия.

Решение.

...
“ *ИСПЫТАЙТЕ ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНОЕ
СОСТОЯНИЕ. ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНОЕ – ЗНАЧИТ
ВЫХОДЯЩЕЕ ЗА ПРЕДЕЛЫ ОБЫЧНОГО
БОДРСТВУЮЩЕГО СОСТОЯНИЯ.* „

Вы уже испытывали его, когда фантазировали, мечтали, представляли себе будущее и заглядывали в непознанное. Войдите глубже в этот процесс с помощью медитации, созерцания и погружения в себя. Это способы расширить свое сознание и достигнуть переживания чистого сознания. Когда вы достигаете этого состояния и утверждаетесь в нем, вы познаете состояние бессмертия, и страх смерти уходит навсегда. Вы больше не подпитываете свои страхи и не даете им жить. Вместо этого вы активизируете самый глубокий уровень сознания и извлекаете из него жизнь.

Болезни нужно лечить. Но все же, если смотреть с позиций жизни в целом, ключ к благополучию и здоровью – это умение человека преодолевать проблемы. Если этот навык у вас плохо отработан, вы становитесь жертвой каждой неприятности, неудачи и катастрофы. Благодаря умению без потерь выходить из сложных жизненных ситуаций вы приобретаете выносливость, а такие люди, как показывает практика, доживают до глубокой старости, сохраняя чувство удовлетворенности своей жизнью.

...

Умение справляться с ситуацией достигается в первую очередь благодаря вашему собственному уму. Состояние вашего сознания – это основа всех ваших привычек и отношений. Модель поведения, обусловленная сознанием, сохраняется на всю жизнь.

Ограниченное сознание заставляет вас держаться в строго определенных рамках – в конечном счете именно поэтому люди совершают действия, опасные для их здоровья. Застравшие в ловушке ограниченного видения возможностей, они не видят выхода. В последующих главах я более подробно расскажу об умении справляться с разнообразными проблемами. К сожалению, большинству людей, попавших в трудную ситуацию, даже в голову не приходит искать выход в собственном сознании. Они не могут найти первопричину своих болезней и несчастий. Традиционные рекомендации перейти на здоровый образ жизни, конечно, помогают,

но не в той мере, в какой можно было бы ожидать, если бы люди обратились к истинному источнику здоровья и благополучия.

Успех

Рвение людей, стремящихся к успеху, вполне объяснимо. Гарантией успеха считаются определенные привилегии – происхождение из богатой семьи, обучение в престижном колледже, приобретение деловых и социальных связей. Но исследования показывают, что эти факторы вовсе не так важны, как кажется; они не дают полной гарантии успеха, и многие люди, добившиеся огромного успеха, на старте своей карьеры вообще не имели никаких привилегий. Большинство богатых и успешных людей называют главным фактором своего успеха удачу; они оказались в нужном месте в нужное время. Получается, что если вы хотите добиться успеха, то лучше всего отдаться на волю судьбы.

Если мы хотим найти более эффективный путь к успеху, то сначала требуется определить, что такое успех. Есть простое и точное определение: успех – это результат серии правильных решений. Человек, который в каждый данный момент делает правильный выбор, скорее всего достигнет лучшего результата, чем тот, кто делает выбор неправильный. Направленность к успеху сохраняется, несмотря на неудачи, случающиеся в пути. Каждый успешный человек говорит, что его дорога к достижениям была отмечена неудачами, но он всегда извлекал из них уроки, и это давало ему возможность двигаться дальше.

Тогда встает вопрос – а что же такое правильное решение? Какие решения гарантируют положительный результат? Вот мы и добрались до самой сути этой тайны, а это действительно тайна, потому что не существует формулы правильного решения.

...

Жизнь – это движение и постоянные перемены. Часто бывает, что тактика, которая сработала в прошлом году или на прошлой неделе, больше не работает, потому что изменились обстоятельства.

В игру вступили скрытые переменные величины этой неуловимой формулы. Ни в какой формуле нельзя учитывать неизвестные величины, и хотя мы очень стараемся проанализировать происходящее сегодня, нельзя не учитывать тот факт, что будущее не известно ни нам, ни кому бы то ни было еще.

...

Будущее – это тайна по определению. Тайны интересны только в беллетристике; в реальной жизни они вызывают лишь замешательство, беспокойство и неуверенность.

То, каким образом вы учитываете неизвестное, определяет качество ваших решений. Плохие решения – это результат применения прошлого опыта к настоящему в попытке повторить тактику, когда-то оказавшуюся успешной. Худшие решения принимаются, когда вы так упрямо придерживаетесь прошлой тактики, что не можете увидеть никаких иных возможностей. Мы можем разобрать плохие решения на отдельные составляющие. В результате мы видим, что каждый фактор укоренился в ограниченном сознании. По самой своей природе ограниченное сознание является косным, направленным на защиту своей ограниченности, дает лишь узкий обзор и пребывает в плену прошлого. Прошлое известно, и когда люди не в состоянии справиться с неизвестным, у них не остается ничего другого, кроме как руководствоваться в своих действиях старыми решениями и привычками – а это, как выясняется, очень ненадежный ориентир.

...

*“ ДЛ Я УСТРАНЕНИЯ КАЖДОГО
СДЕРЖИВАЮЩЕГО ВАС ФАКТОРА НУЖНО
РАСШИРИТЬ СВОЕ СОЗНАНИЕ И ОТКАЗАТЬСЯ ОТ
УЗКОГО ВИДЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ, ЧТОБЫ ОНА
ПРЕДСТАЛА ПЕРЕД ВАМИ В СВОЕМ ИСТИННОМ
ВИДЕ. „*

Прежде чем вы прочитаете следующий список, вспомните по-настоящему плохое решение, которое вы когда-либо принимали – в области личных отношений, карьеры, финансов или любой важной области, и оцените, наблюдались ли при его принятии перечисленные далее признаки ограниченного сознания, которые обычно проявляются при принятии решений.

Принятое в прошлом неправильное решение

У вас было ограниченное видение проблемы, с которой вы столкнулись?

Действовали ли вы импульсивно, несмотря на то, что разум подсказывал вам лучшие решения?

Боялись ли вы в глубине души принять неправильное решение?

Появлялись ли, словно ниоткуда, непредвиденные препятствия?

Мешало ли вам ваше эго, делая вас жертвой ложной гордости?

Были ли вы не готовы увидеть, насколько изменилась ситуация?

Старались ли вы держать ситуацию под жестким контролем?

Чувствовали ли вы в глубине души, что не можете контролировать ситуацию?

Когда другие люди пытались остановить вас или заставить вас передумать, игнорировали ли вы их советы?

Были ли у вас в тот период моменты, когда в глубине души вы хотели потерпеть неудачу, чтобы вам не пришлось брать на себя всю ответственность за последствия этого решения?

Этот список вопросов нужен не для того, чтобы привести вас в уныние. Как раз наоборот. Как только вы ясно увидите недостатки ограниченного сознания, преимущество расширенного сознания становится совершенно очевидным. Давайте рассмотрим каждый фактор по отдельности.

Ограниченное видение В любой ситуации нам всегда не хватает информации, т. е. наше видение ситуации ограничено. Выбор возможных вариантов слишком велик, и трудно сказать, на каком из них нужно остановиться. До некоторой степени эти ограничения можно преодолеть, получив больше информации о ситуации; это правильно, когда требуется принять разумное решение. А теперь представьте себе, что вам нужно выбрать спутника жизни, во всех деталях ознакомившись с его биографией, не упустив ни одного дня с момента его рождения. Или, предположим, вам нужно выбрать работу на основе анализа каждого делового решения, принятого вашим будущим работодателем в течение всей его карьеры. Чем больше переменных величин, которые вы пытаетесь принять во внимание, тем более неоднозначной выглядит вся ситуация.

Решение. Принимайте во внимание только информацию, которая повлияет на успех или неудачу. Не существует алгоритма решения этой задачи на уровне чистого разума, но на уровне чистого сознания все переменные величины вычисляются одновременно. Когда вы расширяете свое сознание, отпадает нужда разбираться в массе сбивающих с толку факторов.

...

*“ ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ НУЖНО В ПЕРВУЮ
ОЧЕРЕДЬ УЧИТЫВАТЬ ПРИ ПРИНЯТИИ
ПРАВИЛЬНОГО РЕШЕНИЯ, САМИ ПРИДУТ ВАМ
В ГОЛОВУ ИЗ ИСТОЧНИКА, НАХОДЯЩЕГОСЯ*

Импульсивность

Действие под влиянием импульса – акт эмоциональный, и самые плохие решения импульсивны. Это ни для кого не секрет. (Как говорится, семь раз отмерь – один раз отрежь.) Превращение принятия решения в рациональный процесс – заветная цель многих ученых, которые считают проявление эмоций и личных предпочтений неуместным при принятии разумного решения. Но любые усилия подобного рода всегда обречены на провал, потому что эмоции – неперемнная составляющая каждого решения. Если вы в хорошем настроении, то, оказавшись в магазине, вы можете купить какой-нибудь понравившийся вам товар даже по завышенной цене. В хорошем настроении будущее может видиться вам в радужных красках, а негативных сторон вашей ситуации вы просто не видите.

Преодолеть необъективность как следствие эмоций можно с помощью контроля за своими эмоциональными импульсами. Способность управлять эмоциональными импульсами считается важнейшим аспектом умения владеть собой. Предпосылки этого умения проявляются уже в раннем детстве. Проводился эксперимент, где детям предлагалось сделать выбор: или получить половинку леденца прямо сейчас, или, подождав пятнадцать минут, получить целый леденец. Так вот, лишь незначительный процент совсем маленьких детей делают выбор в пользу второго варианта, но те, кто выбирает его, в будущем скорее всего сумеют прекрасно управлять своими эмоциональными импульсами. Они могут различать моментальное и отсроченное вознаграждение и выбирать последнее.

...

Подвох состоит в том, что, чем лучше вы умеете управлять вашими импульсами, тем меньше вы будете доверять быстрым решениям, а они, как показывает практика, оказываются по большей части верными.

Когда вы задумываетесь, желая проанализировать решение, в результате вы склонны делать худший, а не лучший выбор.

Решение. Знайте, когда выбирать сразу, а когда – позже. Такой подход вообще не укладывается ни в какую модель. Одни импульсивные решения приводят к хорошим результатам, другие – к разочарованию. На уровне чистого сознания импульсы направляют к

благополучному исходу ситуации. Это означает, что поступок, который вы собираетесь совершить прямо сейчас, обернется вам на благо в будущем.

...

*“ С РАСШИРЕННЫМ СОЗНАНИЕМ У ВАС
СПОНТАННО ВОЗНИКАЮТ ПРАВИЛЬНЫЕ
ИМПУЛЬСЫ, А ЕСЛИ ОНИ НЕ ВОЗНИКАЮТ,
ТО ВЫ ИНСТИНКТИВНО ЧУВСТВУЕТЕ,
ЧТО ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ ПАУЗУ
И ПЕРЕСМОТРЕТЬ ВАШЕ РЕШЕНИЕ. „*

Страх перед неудачей

Считается, что люди, умеющие принимать правильные решения, самоуверенны и бесстрашны. Помня об этом, большинство людей стараются казаться более уверенными в себе, чем это есть на самом деле. Самые большие мошенники в истории достигли успеха, создавая впечатление полной уверенности в себе. Но в действительности самые важные решения принимаются в состоянии страха и беспокойства. Чтобы убедиться в этом, достаточно взглянуть на фотографии Линкольна во время Гражданской войны и Уинстона Черчилля в период массированных бомбардировок Лондона во Второй мировой войне. Их лица выражают подавленность, беспокойство и сожаление.

...

Когда страх – неизбежный фактор, то нужно задуматься о том, как помешать ему затуманить ваш ум. Человек, ослепленный страхом, обычно на эмоциональном уровне чувствует, что нужно подчиняться сильному импульсу; он слишком боится сделать любой другой выбор.

Еще более коварен скрытый страх, потому что вы можете сделать такой же неправильный выбор, как и другой человек, полный беспокойства, но вас обманывает ложная убежденность в собственном спокойствии. Парадокс здесь состоит в том, что мы выбираем лидеров, которые действуют наиболее уверенно, но такие лидеры почти наверняка будут принимать плохие решения, потому что плохо понимают самих себя.

Решение.

...

“ НАЙДИТЕ В САМОМ СЕБЕ УРОВЕНЬ

БЕССТРАШИЯ. ЭТОТ УРОВЕНЬ НАХОДИТСЯ ГЛУБОКО ВНУТРИ ВАС. „

На поверхностном уровне ваши мысли могут метаться под влиянием беспокойства. Под ним расположен следующий уровень, где голос страха непрерывно трещит о рисках, неудаче и худших вариантах развития событий. Еще глубже слышны другие голоса, старающиеся привести вас в чувство, указывая, что голос страха звучит убедительно, но не всегда бывает прав. И только выйдя за пределы этого уровня, вы достигаете истинного «я», которое рассматривает каждую ситуацию без страха. Причина в том, что страх возникает из прошлого, из памяти о прошлой боли. Истинное «я» живет в настоящем; поэтому оно никак не связано с былыми травмами и несчастьями. Оно отчетливо видит, что риски и плохие варианты развития событий существуют – оно от них не отворачивается и не отрицает, – но его восприятие негативных сторон ситуации не окрашено страхом.

Непредвиденные препятствия и неудачи

В состоянии ограниченного сознания неопределенность – это ваш враг. Вы не знаете наверняка, как люди поведут себя, и даже если вы заручились их клятвенными уверениями вести себя определенным образом, другие люди не знают, как они будут вести себя в будущем. Люди постоянно находятся в потоке более или менее предсказуемых и совершенно непредсказуемых вещей и событий. Так называемая теория черного лебедя (теория неожиданных событий, имеющих значительные последствия) даже утверждает, что ход истории в гораздо большей степени определяется удивительными, аномальными событиями, чем такими, которые можно предсказать заранее. Люди склонны делать аналогичные выводы относительно хода их собственной жизни – как я уже говорил выше, самые успешные из нас объясняют свои взлеты удачей.

Впрочем, на свете гораздо больше неудачников, чем счастливых или тех, кого нельзя отнести ни к той, ни к другой категории и чья жизнь проходит без взлетов и падений.

...

Препятствия неизбежны, и этим объясняется популярность известного всем закона Мерфи – если какая-нибудь неприятность может произойти, она обязательно случается, хотя это не закон природы.

Слепой пессимизм столь же нереалистичен, как слепой оптимизм. Но большой успех предполагает способность справиться с непредвиденными неудачами. Для счастливого брака важны не человеческие качества супругов, а их умение справляться с трудностями. Каждый имеет право совершать опрометчивые поступки, и когда это приводит к конфликтам, бесполезно требовать от человека вернуться на правильный путь и вести себя предсказуемо. Еще более бесполезно прятаться от жизни, потому что вы не способны справляться с ударами судьбы.

Решение. Сделайте неопределенность своим союзником, а не врагом. Любой шаг вперед предполагает вступление на неизведанные территории. Если вы рассматриваете неизвестное как источник проявления своих творческих возможностей, вы больше не боитесь его, а радостно воспринимаете тот факт, что жизнь возобновляет себя неожиданными способами. Однако с помощью одного лишь желания невозможно заставить себя относиться к препятствиям таким образом.

...

*“ ВОЗНИКНОВЕНИЕ НЕПРЕДВИДЕННЫХ
ПРЕПЯТСТВИЙ ОТРАЖАЕТ ПРИСУЩУЮ ВАМ
НЕСПОСОБНОСТЬ ВИДЕТЬ ГЛУБЖЕ, А ТО, ЧТО
ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ВИДЕТЬ, НЕ МОЖЕТ ВАМ
ПОМОГАТЬ. ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ОТКРЫТЬ В СЕБЕ
ТВОРЧЕСКОЕ НАЧАЛО, ТРЕБУЕТСЯ
РАСШИРЕННОЕ СОЗНАНИЕ. „*

Эго

Если вы хотите, чтобы другие следовали за вами, напустите на себя важный вид. Чем больше ваше эго, тем больше людей будут использовать вас в качестве зонтика. Вынуждать слабых отдавать еще больше своих сил – это свойство человеческой натуры. Но на принятие решений эго влияет так же плохо, как и страх. Один человек переоценивает опасность, другой вообще ее не видит. Под влиянием эго человек должен постоянно что-то изображать. Единственное, на что способно эго, это создавать имидж, а имидж требует, чтобы вы устраивали шоу, в которое люди поверят.

Поэтому очень утомительно отдавать так много энергии, чтобы оказаться победителем, и при этом еще больше энергии тратить на обуздание неуверенности в себе. Каждый, кто приближался к мировым знаменитостям, ощущал атмосферу иллюзорности, витающую вокруг них, а иллюзорность не способствует принятию правильных решений.

Как ни странно, известные люди принимают неправильные решения, потому что все вокруг них смотрят им в рот и соглашаются с каждым словом.

...

Неограниченная свобода – это духовное состояние; когда эго прикидывается неограниченным, оно не свободно, а сидит в ловушке иллюзии.

Решение. Действуйте, опираясь на свое истинное «я», где «я» больше не является категорией, определяющей личность. Вместо этого эго истинного «я» является просто центром восприятия – вы приобретаете необыкновенно широкий взгляд на вещи, не вложив в это ни капли сил. По мере расширения сознания эго не умирает, а меняет свои задачи. Его прежняя задача состояла в том, чтобы думать только о себе; новая задача – рассматривать ситуацию в целом. Ваша роль в мире изменилась. Наша цель состоит в том, чтобы принести пользу себе, не нанося вреда другим. В идеале ваши желания, реализовавшись, должны нести благо другим людям. Впрочем, этот подход применим лишь на уровне чистого сознания. На любом уровне существует дуальность, а значит, существует и столкновение между «я» и «ты», поскольку все мы преследуем разные личные интересы.

...

*“ ИМЕЯ РАСШИРЕННОЕ СОЗНАНИЕ, ВЫ
ПРИБЛИЖАЕТЕСЬ К СЛИЯНИЮ ДУАЛЬНОСТИ,
И КОГДА ЭТО ПРОИСХОДИТ,
КОНФЛИКТ МЕЖДУ ОТДЕЛЬНЫМИ «Я»
САМ СОБОЙ НАЧИНАЕТ РАЗРЕШАТЬСЯ. „*

Нежелание измениться и приспособиться

Как мы уже знаем, адаптация – это естественный физический процесс. Для выживания клетки ей необходимо реагировать на сообщения, которые она получает в эту самую минуту. Но нашему разуму неудобно жить только настоящим моментом. Червяк, переползая с листа на лист, одной своей половиной опирается на лист, с которого собирается переползти, а другую половину уже перенес на новый лист. Так и человек опирается на свое прошлое, чтобы ориентироваться в настоящем. Эта тактика работает в ситуациях, где нужно запомнить определенный навык: невозможно, например, каждый день заново учиться водить машину. Все знания

накапливаются; вы основываетесь на прошлом, чтобы получить новые знания в настоящем.

...

Проблема коренится в вашей психологии. Прошлое выступает в роли вашего психологического врага, когда оно «учит» вас, что старые травмы, оскорбления, отказы и препятствия относятся к настоящему.

Большинство людей знают, как важно уметь приспособливаться. Немногие из нас при первой встрече признаются в собственной негибкости; мы лицемерно заверяем людей в том, что умеем прекрасно приспособливаться. Но даже в этом случае оказывается, что мы принимаем решения, руководствуясь прошлым, а это означает, что открытость ума – не более чем слова; на самом деле за каждым якобы открытым умом кроется ум, полностью закрытый.

Закрытый ум нельзя сравнить со сжатым кулаком, который вы можете разжать по своей воле. Что-то внутри вас говорит вам, что вы должны быть закрыты. Это трудно понять, когда это не касается вас. Если у вас нет никаких расовых, этнических или религиозных предубеждений, вам трудно будет понять чувства людей, у которых они есть. В данном случае речь вообще не идет о выборе. Саму действительность диктует предубеждение, и все мысли и чувства, связанные с ним, сразу же возникают при виде человека, относящегося к другой расе или религии. Точно таким же образом в уме подсознательно происходит слияние прошлого и настоящего. Закрытый ум даже еще более коварен: он действует как защитная стена, превращая новые идеи в угрозу по той лишь причине, что они новые. Отказ от старых представлений приравнивается к личному поражению или сдаче на милость врага.

Решение. Живите на уровне сознания, которое присутствует всегда. Вы не можете заставить прошлое исчезнуть. Ваша память всегда с вами. Невозможно вычеркнуть из нее прошлые обиды и неудачи и оставить лишь приятные воспоминания. Пришлось бы вычеркивать все подряд, и в этом случае вы также лишились бы положительных аспектов своего прошлого, включая умение владеть своими чувствами, личностный рост и накопленные знания. Воспоминания, как хорошие, так и плохие, плотно вплетены в вашу личность. К счастью, истинное «я» не чувствует себя виноватым в том, что у вас именно такой жизненный опыт, какой он есть. Оно

существует внутри вас и не зависит от вас, и оно является средством достижения вами чистого сознания.

...

*“ ЧЕМ БОЛЬШЕ РАСШИРЯЕТСЯ ВАШЕ
СОЗНАНИЕ, ТЕМ ЛЕГЧЕ ГРУЗ ПРОШЛОГО.
ВЫ ОБНАРУЖИВАЕТЕ, ЧТО ВАШЕ ВНИМАНИЕ
САМО СОБОЙ СОСРЕДОТОЧИВАЕТСЯ
НА НАСТОЯЩЕМ, ИЗ КОТОРОГО ВЫРАСТАЮТ
ВСЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ТВОРЧЕСКОГО
САМОВЫРАЖЕНИЯ. „*

Потеря контроля

Поддерживать контроль – задача не из легких. Некоторые люди, по натуре склонные контролировать все и вся, ощущают неудобство при возникновении даже небольшого беспорядка любого плана. Они заходят слишком далеко, пытаясь установить тотальный контроль за другими людьми и их средой. Другие же пренебрегают даже самоконтролем и создают совершенно неорганизованную среду, не имеющую никаких границ. Это два примера ограниченного сознания, хотя и противоположного рода.

Проблемы возникают, когда контроль или потерян, или становится слишком жестким. Большинство людей стараются сохранять самоконтроль. Есть и те, кто любит риск того или иного рода, от прыжков с парашютом до вложения денег в сомнительные предприятия. Риск и контроль тесно связаны. Что происходит, когда вы нетерпимы к любому риску? В этом случае даже разумный риск превращается в угрозу, а угрозы вызывают опасение, что мы не сможем контролировать ситуацию.

Чем больше ограничено ваше сознание, тем меньше вы ощущаете степень риска. В результате даже небольшой риск начинает представлять огромную угрозу, и вы принимаете решение, в рамках которого ваши действия жестко ограничены.

...

Как это ни парадоксально, в тот момент, когда вы чувствуете себя действительно скованным, вы склонны действовать опрометчиво.

Вы внезапно принимаете решение, почти всегда плохое, потому что хотите избежать напряжения, неизбежного в состоянии неопределенности, когда нет вообще никакого решения.

Решение.

...

“ ЗАМЕНИТЕ РИСК УВЕРЕННОСТЬЮ. ЕСЛИ НИКАКИХ УГРОЗ НЕ НАБЛЮДАЕТСЯ, ВАМ НЕЧЕГО БОЯТЬСЯ ПОТЕРИ КОНТРОЛЯ. ЕСЛИ ВЫ УВЕРЕНЫ В СЕБЕ, ВНЕШНИХ УГРОЗ ДЛЯ ВАС БОЛЬШЕ НЕ СУЩЕСТВУЕТ, ПОТОМУ ЧТО УГРОЗА – ЭТО ТО ЖЕ САМОЕ, ЧТО СТРАХ, А ОСОЗНАТЬ САМОГО СЕБЯ – ЗНАЧИТ ОБРЕСТИ БЕССТРАШИЕ. ВЫ – ЭТО ВАШЕ ИСТИННОЕ «Я». „

Расширенное сознание приближает вас к вашему истинному «я», поэтому страх исчезает. Когда это происходит, проблема контроля становится не такой острой. Вы начинаете чувствовать себя свободнее. Вы не можете контролировать реальность – с этого всегда приходится начинать, – а когда вы примиряетесь с таким положением вещей, вам становится легче.

Возражения со стороны других людей

...

Плохие решения принимаются, когда вы не знаете, кого слушать. Худшие решения принимаются, когда вы не можете даже решить, кому верить.

Мнения всегда будут противоречивы; полное согласие всегда бывает подозрительно. Люди далеко не всегда бывают искренни. Сталкиваясь с кардинально отличающимися мнениями, большинство людей выбирает те, с которыми они уже согласны.

Если вы вспомните ситуации, когда вам действительно требовался совет, вы скорее всего обнаружите, что на самом деле вам нужно было получить одобрение действий, которые вы уже и так собирались совершить. Вашей истинной целью было не получить лучший совет, а почувствовать себя спокойно, делая выбор, содержащий элементы сомнения, стыда или вины.

Ограниченное сознание находится в изоляции. Вы находитесь наедине со своими мыслями и убеждениями, а другие люди кажутся очень далекими. Вы не можете обратиться к ним; иногда вы не можете даже найти способ общаться с ними. Наиболее типичный пример – подростки, которые, взрослея и приобретая бóльшую независимость, отгораживаются от своих родителей. Юность – это такой этап жизни,

когда кажется, что у вас нет союзников, кроме других подростков. Изоляция, наступающая в старости, имеет одну общую черту с подростковой изоляцией: и тем, и другим кажется, что их никто не понимает (вот одна из причин, почему подростки иногда так тянутся к старым людям, находя в них единственных утешителей, понимающих их проблемы).

Решение. Поймите себя полностью. Бесполезно искать полное понимание у других людей. Им просто недосуг отслеживать пути вашего развития, разве что очень поверхностно. И даже если вам встретится самый сочувствующий и внимательный человек в мире, кто-то, кто захочет понять вас до самого «донышка», что он увидит в результате? Он будет знать всю подноготную человека, собранного из случайных обстоятельств прошлого, он увидит хрупкую, непрочную конструкцию, сооруженную из пережитых в прошлом событий. Действительно понять себя – означает познать свое истинное «я». С этим знанием приходит полное доверие к самому себе. И тогда мнения других людей не будут рассматриваться вами как потенциальная угроза, и у вас будет надежный внутренний компас, позволяющий вам принимать верные решения, не учитывая противоречивые мнения других людей. И, что еще более важно, вам даже не захочется их оспаривать.

...

*“ РАСШИРЕННОЕ СОЗНАНИЕ ПОЗВОЛЯЕТ —
И В ЭТОМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ЕГО СЕКРЕТ — ДЕЛАТЬ
ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР ВСЕГДА, И ПРОБЛЕМА
ВЫБОРА ВООБЩЕ НЕ ВСТАЕТ. ЛЮДИ МОГУТ ЭТО
ЧУВСТВОВАТЬ И С БОЛЬШЕЙ ГОТОВНОСТЬЮ
СТРЕМЯТСЯ СОТРУДНИЧАТЬ С ВАМИ. „*

Скрытые внутренние установки

У большинства взрослых людей достаточно опыта, чтобы понять, что некий человек имеет свою внутреннюю установку. Таких людей можно разделить на две категории. Есть дающие и берущие. Есть честолюбивые и робкие, эгоистичные и самоотверженные. Для людей очень важно, чтобы каждого человека можно было сразу отнести к той или иной категории. Иначе сомнения и подозрения играли бы слишком большую роль. Сотрудничество невозможно, когда вам

неясны мотивы других людей. В основе ваших собственных мотивов лежит получение желаемого, превращение вашей мечты в реальность.

Трудность заключается в том, что некоторые внутренние установки скрыты даже от человека, у которого они есть. Мы разрываемся между «я должен» и «я не буду». Вы можете даже и не подозревать, насколько сильно это «должен» может на вас влиять, до тех пор, пока вас, например, не попросят уволить служащего, отказать взрослым детям в материальной помощи или принять непопулярную точку зрения на гомосексуальный брак. В этом случае ваша скрытая внутренняя установка заявит о себе во весь голос, сделав эти действия трудными, если не невозможными.

Или взять, например, скупцов и людей, имеющих привычку экономить. В них прячется страх перед нехваткой, а поскольку этому страху не противостоят, он проявляется вовне. Никакие запасы и даже крайняя скупость не восполнят нехватку, которая является на самом деле психологической, а не материальной.

...

Все скрытые внутренние установки коренятся в психике, и, какими бы они ни были, они приведут к плохим решениям из-за ограниченного сознания, откуда они проистекают.

Решение.

...

**“ ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВНУТРЕННИХ УСТАНОВОК.
ДЛЯ ЭТОГО ИХ НУЖНО ВНАЧАЛЕ ВЫЯВИТЬ. „**

Затем нужно покопаться в себе и посмотреть, что скрывается в самой глубине души. Как правило, оказывается, что это страх. Страх – самая мощная сила, сковывающая сознание; он требует, чтобы мы отступили, подняли защитные ограждения и оказались в осаде, готовые отбить нападение. Но расширив сознание, становится гораздо легче отказаться от скрытых внутренних установок. Зажечь свет – всегда лучше, чем бороться с темнотой. Истинное «я» – это источник света, и вы должны обнаружить, что истинное «я» доступно. Нет ничего более верного, чем наставление Иисуса: «Вы – свет мира». Но все же легче верить, что свет нужно искать вовне, а не внутри себя. Трудно обнаружить тьму в себе, и почти так же трудно зажечь в себе свет. К счастью, свет бесконечен, и даже если вы отворачиваетесь от него, ваше истинное «я» никогда не прекращает посылать вам сообщения.

Конечная цель – и окончательный успех – это жить на свету постоянно. Тогда не существует никаких жестких границ, никаких страхов, никаких ограничений. Главное – понять самого себя.

...

*“ КАК ТОЛЬКО ВЫ ПОЗНАЛИ СВОЮ СУТЬ,
БОРЬБА, МЕШАЮЩАЯ ДОСТИЧЬ УСПЕХА,
ПРЕКРАЩАЕТСЯ. В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ, КОГДА ВАМ
УДАСТСЯ В ЧЕМ-ТО ПРЕУСПЕТЬ, ХОТЯ БЫ В ТОМ,
ЧТОБЫ УЛЫБНУТЬСЯ РЕБЕНКУ ИЛИ ОЦЕНИТЬ
КРАСОТУ ЗАКАТА НАД МОРЕМ, НАПОМНИТЕ
СЕБЕ, ЧТО ВЫ СДЕЛАЛИ ЕЩЕ ШАГ НА ПУТИ
К РЕАЛЬНОМУ МЕРИЛУ УСПЕХА, К ЧИСТОМУ
СОЗНАНИЮ, КОТОРОЕ ЯВЛЯЕТСЯ ИСТОЧНИКОМ
ВАШЕЙ ЖИЗНИ И СЧАСТЬЯ. „*

Краткое содержание

С точки зрения обычного человека, успех непредсказуем. На него влияют слишком много факторов, а некоторые из них, такие как время и удача, вообще случайны. Но что такое успех? Это череда решений, которые приводят к положительному результату. Если увеличить вероятность принятия правильного решения, то и вероятность успеха значительно возрастает.

Решения, основанные на ограниченном сознании, вряд ли окажутся эффективными из-за следующих недостатков:

ограниченное видение вопроса;

импульсивность;

боязнь неудачи;

непредвиденные препятствия и задержки;

эго;

нежелание измениться и приспособиться;

потеря контроля;

возражения со стороны других людей;

скрытые внутренние установки. С расширением сознания каждый из этих недостатков начинает сходиться на нет, и ваши решения поддерживаются на более глубоком, интуитивном, уровне.

...

В чистом сознании все решения согласуются с основными законами Вселенной, которые управляют и внутренними, и внешними мирами.

Личностный рост

Приближение к своему истинному «я» дает много практических преимуществ. До сих пор мы сосредоточивались на практической стороне вопроса, потому что для развития духовности крайне важно решить реальные проблемы, перед которыми стоит человек. Но если вы – родитель, воспитывающий маленького ребенка, с вашей стороны было бы недальновидно рассматривать умение ходить, говорить и читать только как практические навыки, необходимые для выживания. Мы ведь не говорим малышу: «Учись ходить. Тебе, возможно, понадобится бежать за автобусом, чтобы добраться до работы». Рост от младенческого возраста до детства, от юности до взрослого состояния ценен сам по себе. По мере нашего развития жизнь открывается перед нами во всем ее богатстве и полноте. Внутренний и внешний миры сливаются в единый процесс, называемый жизнью.

У духовности есть своя собственная ценность, и практические соображения она оставляет без внимания. Когда вы один и перед вами не стоят никакие проблемы, вы находитесь в ситуации, не требующей принятия решений. Но все же ваша потребность в духовности ощущается сильнее, чем когда-либо. Когда вы задумываетесь о том, что означает просто существовать, истинное «я» напоминает о себе. Оно может сказать вам, кем вы являетесь на самом деле, и не существует ничего более ценного. Это серьезное заявление, я знаю.

...

Человек может прожить большую полезную жизнь, так и не разгадав загадку «кто я?» или вообще не задумываясь об этом.

Или люди отвечают на этот вопрос, идентифицируя себя со своей повседневной жизнью. Я – это моя работа, мои отношения с людьми, моя семья. Я – это мои деньги и имущество, мой статус и влияние. Сюда также относят национальную и религиозную принадлежность, политические взгляды. «Я», идентифицируемое с повседневной жизнью, напоминает чемодан, битком набитый мыслями, чувствами, воспоминаниями и мечтами, накопившимися за всю жизнь.

Истинное «я» никакого отношения к этим определениям не имеет.

...

**“ ДУША – СУЩНОСТЬ, ИСТОЧНИК ИЛИ
МОЖЕТЕ НАЗЫВАТЬ ЕЕ КАК УГОДНО – ЭТО
ИДЕНТИФИКАЦИЯ СЕБЯ НА САМОМ ГЛУБОКОМ
УРОВНЕ, И ОНА НЕВОЗМОЖНА**

БЕЗ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА. „

Духовно человек развивается по своей воле, и в современном мире живет огромное количество людей, отказавшихся развиваться духовно. Теперь, когда мы разобрались с причинами, почему нецелесообразно отказываться от развития духовного начала с практической точки зрения, пора узнать, стоит ли искать свое истинное «я» ради его собственной ценности, а не в качестве вспомогательного средства для достижения желаемого. Высокие идеалы также не являются жизненно необходимой вещью. Мы должны испытать, что такое истинное «я», и сказать: «Я предпочитаю тебя моему повседневному “я”». Это предполагает другой ракурс самооценки и более высокий вид любви. Любой человек – если бы ему довелось испытать это – предпочел бы счастье простого существования подъемам и спадам обычной жизни, хрупкому счастью, которое всегда сопровождается печалью, беспокойством и разочарованием.

Повседневное «я» уже переполнено впечатлениями и жизненным опытом. Для достижения более глубокого уровня нужен процесс, который поднимет вас над вашим повседневным «я». Ежедневно вы должны ориентировать себя на развитие в следующих аспектах:

Путь к истинному «я»

Зрелость – становление взрослой независимой личности.

Цель – нахождение цели вашего пребывания в этом мире.

Видение – принятие мировоззрения, в соответствии с которым вы будете жить.

«Второе внимание» – видение глазами души.

Трансцендентность – выход за пределы беспокойного ума и пяти чувств.

Освобождение – свобода от «иллюзии реальности».

Ваш успех в этих областях зависит от вашего истинного желания достигнуть этих целей. Личностный рост предполагает совершение тех же действий, что и для приобретения любого навыка, например, игры на фортепьяно или приготовления пищи, – а именно: в первую очередь необходимо желание, у вас должна быть мотивация, затем необходимы практика, повторение и дисциплина. Это ваша жизнь, которую вы хотите преобразовать. Еще двадцать лет назад мало кто говорил о личностном росте, употребляя такое выражение, как «обнаружение своего истинного потенциала». Это была всего лишь

броская фраза, такая же, как «подъем сознания». А нашелся ли хотя бы один человек, который показал бы людям, как достигнуть цели? Наблюдаются ли вокруг тысячи людей, стремившихся преобразовать себя и добившихся этого? К сожалению, нет. Чтобы добиться успеха, вы должны привить себе свойство, которое защитит вас от переменчивости, иллюзий, потакания своим слабостям и потери мотивации. Это свойство – умеренность. Умеренность – это сочетание серьезного намерения и реализма. Это состояние расширенного сознания, и его нужно культивировать. Если вы не будете постоянно работать над собой, то так и останетесь в состоянии ограниченного сознания, которое называется повседневным существованием. Теперь давайте рассмотрим понятие умеренности применительно к каждому пункту вышеприведенного списка.

Зрелость

Зрелость – это состояние психологическое, а не физическое. Зрелый человек должен уметь сохранять эмоциональное равновесие, должен быть уверен в своих силах и уметь предвидеть последствия своих поступков. Дети такими качествами не обладают. Подростки только учатся овладевать ими, и у них далеко не всегда это получается. Если в течение жизни вам не удалось овладеть этими качествами, то вы и в пятьдесят лет будете смотреть на мир, как пятнадцатилетний юнец. Повседневная жизнь не располагает к зрелости. Она предоставляет массу отвлечений и так называемых непреодолимых ситуаций, которые человек может использовать в качестве оправдания своему поведению.

Можно сказать, что в современном обществе не ценится зрелая личность. Средства массовой информации создают иллюзию, что быть молодым и «крутым» – это гораздо веселее и лучше. Но на самом деле именно в молодости человек, как ни в каком другом возрасте, подвержен стрессам и переживаниям. В молодости все незрелы, но яркость этого короткого периода жизни блекнет с годами, и если человек так и остается незрелым, он упустит возможность стать хозяином своей жизни. С первого взгляда может показаться, что понятие зрелости не связано с духовностью, но если психологически зрелый человек не утвердился в своем стремлении к духовности, то оно иссякает и превращается в неопределенные мечты.

Достижение зрелости означает, что вы предпринимаете шаги в направлениях, описанных ниже. Вы сами отвечаете за себя. Вы строите свою жизнь таким образом, чтобы не зависеть от других.

...
*“ ПОДДЕРЖИВАЙТЕ МОРАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ
И СПОСОБСТВУЙТЕ СОХРАНЕНИЮ
ЦЕЛОСТНОСТИ ОБЩЕСТВА, НАЧИНАЯ С ЕГО
ПЕРВИЧНОЙ ЯЧЕЙКИ – ВАШЕЙ СОБСТВЕННОЙ
СЕМЬИ. ОТНОСИТЕСЬ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ
С УВАЖЕНИЕМ И РАССЧИТЫВАЙТЕ НА ОТВЕТНОЕ
УВАЖЕНИЕ. ПОСТУПАЙТЕ ЧЕСТНО
И СПРАВЕДЛИВО В КАЖДОЙ СИТУАЦИИ.
ОСОЗНАЙТЕ ЦЕННОСТЬ ТАКИХ КАЧЕСТВ,
КАК СДЕРЖАННОСТЬ И САМООБЛАДАНИЕ,
И РАЗВИВАЙТЕ ИХ В СЕБЕ. „*

Цель

Ни один человек не скажет о себе, что он ведет бесцельную жизнь. Мы не идем по жизни куда глаза глядят – наша жизнь сосредоточена на краткосрочных и долгосрочных целях. Все же, несмотря на это, на более глубоком уровне множество людей задаются вопросом, почему они оказались в их нынешнем положении. Они с ностальгией вспоминают прошлое, когда стандартных целей – а их очень много, например, быть хорошим христианином, повиноваться Божьим законам, вписываться в определенный социальный класс или защищать свою страну, – было вполне достаточно, чтобы жизнь была значимой в их собственных глазах. Но ностальгия здесь неуместна. Свою личную реальную жизненную цель каждый человек находит сам. Так всегда было, есть и будет.

Я предложил поиски своего истинного «я» в качестве цели, которой стоит посвятить всего себя. Или ваша цель откроется перед вами через личностный рост и развитие. Вы можете поставить перед собой и такую значительную цель, как достижение просветления. Если вы с подозрением относитесь к конкретным указаниям, какой именно должна быть цель вашей жизни, – это правильно. Другой человек может лишь вдохновить вас на ее поиски, и только. Главное – всегда осознавать свою цель, какова бы она ни была.

...

За повседневными практическими делами можно потерять свою жизненную цель из виду. Чтобы этого не произошло – а такая ситуация вполне возможна, потому что вы полностью погружены в повседневность, – на жизненную цель нужно обращать серьезное внимание.

Для достижения вашей цели вы ежедневно должны выполнять следующее. Каждый день совершайте по крайней мере один бескорыстный поступок. Каждый день читайте один стих из Священного Писания, стихи или вдохновенную прозу, которые поднимут ваш дух. Поделитесь своими мыслями с близким вам по духу человеком. Не стремитесь навязать свои взгляды; старайтесь вдохновлять мягко, а не убеждать настойчиво. Помогите своим детям найти свою цель; заставьте их увидеть, что это важно.

...

*“ДЕЙСТВУЙТЕ, РУКОВОДСТВУЯСЬ ВЫСОКИМИ
ПРИНЦИПАМИ. НЕ ОПУСКАЙТЕСЬ ДО УРОВНЯ
ВАШИХ КРИТИКОВ ИЛИ ВРАГОВ. „*

Видение

Еще в молодости я запомнил высказывание поэта Роберта Браунинга, весьма популярное во времена наших бабушек и дедушек: «Не близкое хватай, а к дальнему тянись. Не зря же существуют небеса». Религиозный контекст, возможно, исчез, но высказывание не теряет своей актуальности. Наши самые высокие устремления связаны с миссией нашего истинного «я». Существуют, конечно, практические стремления, никак не связанные с идеальными, такие как желание стать партнером в юридической фирме или заработать миллиард долларов. Материальные стремления находятся на переднем плане сознания, но в процессе их достижения душа не приближается к высоким сферам. Повседневную жизнь от души отделяет целая пропасть. Тоска по чему-то большему остается неутоленной.

Видение – понятие более широкое, чем цель. Оно включает мировоззрение, которое подразумевает действие. Вы выходите за пределы мировоззрения тех, кто не разделяет ваше видение. Следование духовному пути объединяет вас со многими поколениями других мечтателей. Но при этом невозможно ехать одновременно на двух лошадях – и требования материальной жизни отвергаются. Это не означает отказа от комфорта и успеха. Есть люди, идущие по пути

духовного развития, которые считают все материальное врагом души. К счастью, есть и другие, следующие по тому же пути, и они тоже отказываются от приверженности материальным ценностям, но не через прямой отказ, а через иное к ним отношение. Вы считаете своей высшей ценностью духовный рост, но сохраняете обычный уклад повседневной жизни и активно в ней участвуете. Именно это называется пребывать в мире, но не ради него.

Для достижения видения вы ежедневно должны выполнять следующее. Ищите в повседневных событиях более высокий смысл. Что ваша душа пытается сказать вам? Переоцените свои привычки к потреблению. Материальному успеху отводите надлежащее ему место.

...

***“ УДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ
ПОБЫТЬ НАЕДИНЕ С СОБОЙ. ПОДВЕРГНИТЕ
ПРОВЕРКЕ ИСПОВЕДУЕМЫЕ ВАМИ ЦЕННОСТИ,
ДОВЕРЯЯ ВСЕЛЕННОЙ ИЛИ БОГУ ПОЗАБОТИТЬСЯ
О ВАС. ЦЕНИТЕ НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ. „***

Рассматривайте окружающих вас людей как отражение вашей внутренней реальности. Углубитесь в чтение Священного Писания и литературы, выражающей ваши идеалы.

«Второе внимание»

Принцип «пребывать в мире, но не ради него» должен стать образом жизни, реальностью, а не просто идеалом. Материальный мир и его требования поглощают нас. Как можно отвести ему надлежащее место и при этом зарабатывать себе на жизнь, заботиться о семье и наслаждаться комфортом? Ответ находится на уровне внимания. Вещи, которые вы считаете самыми важными, занимают ваше внимание и становятся в результате вашим миром, вашей реальностью. Для человека, сосредоточенного на карьере, работа становится его реальностью, потому что на нее он обращает наибольшее внимание. В те времена, когда люди в массе своей были верующими, по той же причине реальным был Бог. Люди не встречали Бога лично и не обязательно переживали опыт сопричастности к Божественному, но ежедневно уделяли некоторое время молитве или выполнению работы, угодной Богу.

С точки зрения духовности сосредоточенность ума на одной теме можно назвать первым вниманием. Но есть и другой уровень сознания,

называемый «вторым вниманием». Это означает видеть глазами души. Вот суть того и другого.

Первое внимание. На этом уровне внимания человек сосредоточивается на событиях физического мира, преследует индивидуальные цели, исповедует принятые в обществе ценности, связанные с семьей, работой и вероисповеданием, видит мир линейно, оперируя причинно-следственными связями, и признает границы времени и пространства.

«Второе внимание». На этом уровне внимания человек выходит за границы физического мира, следует подсказкам интуиции и прозрениям, признает, что душа – основа личности, ищет свои истоки в бесконечности, стремится к более высоким состояниям сознания и доверяет невидимым силам, связывающим человека с космосом.

«Второе внимание» связано с истинным «я» и подводит вас к сути реальности. Эту суть никогда нельзя разрушить или подавить полностью. Душа ждет воскресения, но не в момент апокалипсиса – конца времен, – а через свое пробуждение в человеке.

Для достижения «второго внимания» вы ежедневно должны выполнять следующее. Прислушивайтесь к себе, веря сообщениям, которые душа посылает вам. Меньше доверяйте физическому, а больше внутреннему миру. Учитесь сосредоточиваться. Не принимайте решений, если вы не сосредоточены. Не принимайте случайные действия за результаты; результаты приходят с более глубокого уровня бытия. Поддерживайте связь на уровне души по крайней мере с одним человеком. Безмолвно общайтесь с самим собой и с близкими. Проводите время на природе, впитывая ее красоту. Старайтесь разглядеть суть человека за маской, которую большинство людей надевают на себя на публике. Выражайте свои мысли просто.

Трансцендентность

Слово «трансцендентный» означает «выходящий за пределы». Но как можно узнать, вышли вы уже за пределы или еще нет? В детстве я услышал такую притчу. Святой сидит в пещере, дожидаясь того дня, когда он достигнет возжеленного состояния просветления. Наконец этот день настал, и ему не терпится поделиться этой замечательной новостью с жителями селения, лежащего в долине у подножия горы.

Совершенно счастливый святой спускается с гор. По пути к храму он проходит через рынок, и там кто-то случайно его толкает.

«С дороги!» – сердито кричит святой.

Затем он останавливается, на секунду задумавшись, и снова возвращается в свою пещеру.

Эту историю можно было бы считать притчей о гордыне, но это также и притча о трансцендентности. Если вы действительно утвердились в своем истинном «я», никакие толчки (в прямом и переносном смысле), исходящие из мира повседневности, вас не потрясают и даже не волнуют. Вы чувствуете себя отстраненным, но не потому, что вам все равно или вы окружили себя некой зоной отчуждения. Духовное отделение означает, что вы смотрите на мир с такого места, где не существует понятия времени и пространства. Это место не находится ни в пещере, ни на далекой горной вершине. У него вообще нет никаких географических координат, потому что оно находится внутри вас. С практической точки зрения выйти за пределы означает найти такое место, изучить его и сделать его своим постоянным местом пребывания, т. е. своим домом.

...

Традиционные методы выхода за пределы реальности ведут к развитию «второго внимания». Это медитация, созерцание и самосозерцание.

Со временем эти методы не устарели, но нельзя отрицать и тот факт, что современная жизнь с ее суетой почти не оставляет времени для регулярного погружения в себя и занятия духовными практиками. Лучшие намерения оказываются забытыми, когда не находится даже нескольких минут, чтобы отвлечься от дел. Невозможность личностного роста лишь из-за внешних отвлекающих факторов могла бы стать поводом для тревоги. Но этот процесс нельзя прекратить, его можно только отложить. Поскольку истинное «я» реально, оно будет привлекать нас, потому что в глубине души у каждого человека существует тяга к реальности. Мы не хотим основывать свою жизнь на иллюзии.

Тогда получается, что выход за пределы не достигается путем регулярных занятий духовными практиками. Вы достигаете этого состояния, следуя вашей собственной натуре, ищущей счастья и удовлетворения. Духовные практики ценны только тем, что помогают вам приблизиться к вашей цели.

Я полностью согласен с утверждением, что истинная медитация длится двадцать четыре часа в сутки. Очень полезно найти время, чтобы отвлечься от повседневности и спокойно посидеть, погрузившись в себя. Но когда вы открываете глаза, освеженный и более сосредоточенный, что хорошего будет в новом погружении в стрессы и суету? Важнейшая проблема состоит в том, как сохранить внутренний покой в реальном мире. Эта часть задачи и занимает двадцать четыре часа, потому что для познания своей сути требуется безраздельное и постоянное внимание. Это и приятное занятие, и самый замечательный «проект», который вы можете осуществить в своей жизни; и предназначен он лично для вас.

Для достижения трансцендентного состояния вы ежедневно должны практиковать следующее. Сохраняйте сосредоточенность. Отмечайте внешние влияния, которые требуют вашего внимания. Когда вас захватывают сильные эмоции или импульсы, остановитесь на мгновение, чтобы прийти в себя. По возможности избегайте напряженных ситуаций, в которых вам настолько некомфортно, что вы не владеете собой. Не поддавайтесь беспокойству, испытываемому другими людьми.

...
“ *ПОМНИТЕ, ЧТО ВЫ – НЕЧТО БОЛЬШЕЕ,
ЧЕМ СОВОКУПНОСТЬ РЕАКЦИЙ
НА ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ;
ВЫ ВСЕГДА ЯВЛЯЕТЕСЬ ВЫРАЖЕНИЕМ
ВАШЕГО ИСТИННОГО «Я».* „

В каждой ситуации, где вы чувствуете себя в замешательстве или в смущении, спрашивайте себя: «Какова моя роль здесь?» Пока не узнаете, не предпринимайте никаких действий и не принимайте никаких решений. Сохраняйте нейтральную позицию, не вовлекайтесь в ситуацию, пока реальность не проявит себя.

Освобождение

В духовных писаниях сказано, что все сущее – это борьба противоположных начал: добра и зла, света и тьмы, порядка и хаоса. Но все же решающей является битва иллюзии против реальности. Никто не встает утром с мыслью, как замечательно будет прожить предстоящий день в иллюзиях. Мы предполагаем, что наша личная действительность реальна, поэтому нам трудно представить себе, что все, что мы видим, слышим, осязаем, обоняем и ощущаем на вкус,

является иллюзией. Теории современной науки уже разобрали физический мир на «кирпичики». Каждый твердый объект состоит из невидимых энергий, а если углубиться на субатомный уровень, выясняется, что энергия имеет волновую природу и для нее не существует разницы во времени и пространстве.

Если вы хотите основывать свою жизнь на реальности, то, занимаясь своими повседневными делами, нельзя игнорировать тот факт, что физический мир – это иллюзия. На самом глубоком уровне исчезает не только материя, но и время и пространство. Они возникают из квантового вакуума, пустоты, которая, кажется, ничего не содержит, но в действительности является источником каждого события и явления, начиная с Большого взрыва, наряду с бесконечными возможностями, которые еще не появились в космосе. В духовных традициях всего мира состояние бесконечных возможностей не является чем-то недостижимым – это вполне реальное состояние бытия.

...

Истинное «я» освобождает вас, потому что выводит вас из тюрьмы вашего повседневного сознания и погружает в реальность, не имеющую границ и бесконечную в своих возможностях.

Вопрос противостояния реальности и иллюзии должен стать вашим личным вопросом, если вы хотите освободиться (более подробно мы рассмотрим эту тему в заключительном разделе книги). Первый шаг – это разочарование. Вы признаете, что на самом деле не понимаете, на чем основано ваше существование. Это момент, когда к вам может прийти новое знание. А сейчас вы – словно заключенный, который устался на четыре узкие стены, освещенные маленьким окошком наверху. Заключенный оказывается перед лицом реальности, если он признает, что находится в тюрьме.

А если он этого не признает? Что, если он думает, что его камера – это и есть весь мир? Тогда его понятие свободы можно было бы считать безумным. То же самое относится к каждому из нас, живущему ограниченной жизнью; но мы себя безумными не считаем. В конце концов, все, кого мы знаем, считают пребывание в тюрьме нормальным состоянием. Лишь небольшая группа святых, мудрецов и провидцев громко призывает нас к свободе. Когда вы слышите этот призыв, считайте, что преобразование уже близко. Освобождение реально, потому что реальна бесконечность, более реальна, чем что-либо, воспринимаемое с помощью ваших пяти чувств.

Для достижения освобождения вы должны ежедневно выполнять следующее. Загляните за рамки своей ограниченности. Вы – дитя Вселенной, и именно это должно стать вашим главным принципом. Задерживайте внимание на тех моментах, когда вы чувствуете себя свободным, бодрым, когда кажется, что перед вами открыт весь мир. Скажите себе, что то, к чему вы прикоснулись, действительно реально. Ищите любовь, счастье и возможность реализовать себя творчески – все это ваше неотъемлемое право. Посвятите себя исследованию неизвестного. Знайте, что существует нечто бесконечно драгоценное, чего нельзя ощутить с помощью ваших пяти чувств.

Конечно, найдутся и те, кто возразит: «Как я могу измениться? Это слишком ошарашивающая информация. И придется слишком много работать для этого». Согласен. Когда перед вами открываются детали личностного роста, картина выглядит весьма обширной. Недаром индийская духовная традиция описывает просветление как золотой дворец, который приносит счастье и свободу, а разрушение вашей старой реальности похоже на разрушение хижины, вызывающее панику и тревогу, когда вокруг вас рушатся стены. Попробуем сформулировать спорные вопросы без метафор. Когда вы смотрите вокруг, мир кажется реальным. И, конечно же, он такой и есть, но это реальность, где нет истинного «я». Когда вы достигаете цели вашего духовного путешествия и снова смотрите на мир, он выглядит точно так же. Но сейчас ваше сознание уже полностью проснулось, и вы утвердились в своем истинном «я». Пока вы находитесь в промежуточном состоянии между этими двумя крайностями, жизнь кажется непонятной. Бывают дни, когда вы это четко осознаете. События разворачиваются так, словно кто-то наверху следит за вами (на самом деле это вы следите за собой). Бывают и дни, когда духовная жизнь исчезает, как сон, и вы барахтаетесь в том же болоте, что и все остальные.

Что держит вас в движении? Подумайте о том, как развиваются дети. Дни идут своим чередом, со своими бедами и радостями, а между тем скрытая реальность разворачивается сама по себе. Мы не можем видеть, каким образом в теле растут клетки, развиваются нервные волокна, осуществляется деятельность генов и гормонов и каким образом в результате их согласованного взаимодействия из одной-единственной оплодотворенной клетки получается человек. Природа защищает процесс нашего физического роста в отличие от процесса роста духовного. Здесь каждый сам себе хозяин. Вы должны

сами сделать выбор в пользу духовного развития, но оно также является естественным. Вместе с телом развивается и разум, и именно он должен принимать решения, определяющие процесс вашего духовного развития. Сам план развития не представляет сложности. Вам всего лишь нужно задать себе вопрос: если я выберу X, будет это способствовать моему развитию или препятствовать ему?

Вам может не понравиться задавать его себе. В жизни бывает множество моментов, когда вам гораздо приятнее получить удовольствие или поддаться моментальному импульсу. Вам также может не понравиться ответ, который вы получаете. Духовное развитие не преследует никаких корыстных целей, а все мы, подталкиваемые жадностью или отчаянием, привыкли в первую очередь заботиться «о себе, любимом». Ни одно из этих препятствий не имеет значения, так же как и сопротивление, разочарование или отступление от цели. Пока вы можете задавать себе этот вопрос – если я выберу X, будет это способствовать моему развитию или препятствовать ему? – вы движетесь к свободе.

...

*“ВЕЛИКИЕ ДУХОВНЫЕ УЧИТЕЛЯ МУДРОСТИ
СКАЗАЛИ БЫ, ЧТО НЕУДАЧА ФАКТИЧЕСКИ
НЕВОЗМОЖНА. ПРОСТО ЗАДАТЬ СЕБЕ ВОПРОС,
РАЗВИВАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ, – ЭТО УЖЕ И ЕСТЬ РАЗВИТИЕ. „*

Краткое содержание

Ваше истинное «я» – это и есть настоящий вы, но как его можно почувствовать? Повседневное «я» уже наполнено массой впечатлений и событий. Для достижения более глубокого уровня требуется провести определенный процесс. Ежедневно ориентируйте себя на духовный рост в следующих областях:

Зрелость – становление взрослой независимой личности.

Цель – нахождение цели вашего пребывания в этом мире.

Видение – принятие мировоззрения, в соответствии с которым вы будете жить.

«Второе внимание» – видение глазами души.

Трансцендентность – выход за пределы беспокойного ума и пяти чувств.

Освобождение – свобода от ограничений и привязанностей.

Когда все эти аспекты вашего истинного «я» начинают раскрываться, они объединяются в стремлении к одной цели:

разрушение «иллюзии реальности», которая мешает вам познать свою суть.

...

Конец иллюзии реальности знаменует этап развития, называемый просветлением.

Часть 3 Разговор наедине

Ничто не может заменить общения с людьми, увязшими в своих проблемах. Именно оно – точнее, письма людей со всего мира – дало толчок к написанию этой книги. В этом разделе приведены некоторые из них.

Авторы писем были не удовлетворены той или иной сферой своей жизни и не могли разобраться со своими проблемами. Цель моих ответов состояла в том, чтобы каждый раз открывать перед человеком новую перспективу, и в этом я следовал принципу, что уровень ответа никогда не является уровнем проблемы.

Я ощущаю себя непривлекательной

Я очень старалась изменить свою жизнь к лучшему, но меня постоянно преследуют негативные мысли, даже когда все идет хорошо. Я дохожу до ненависти к себе, и мне кажется, что любовь, которую люди проявляют по отношению ко мне, на самом деле фальшива. Я многого достигла в жизни, но эта модель мышления вредит моим отношениям с близкими и моему отношению к самой себе. Как мне изменить такую ситуацию?

...

Эвелин, 43 года, Торонто

То, о чем вы говорите, это рефлекс, идущий из прошлого, и все мы подвержены ему. Можно называть эти влияния из прошлого как угодно – эмоциональным долгом или кармой, – механизм их действия всегда одинаков. Вы испытываете какой-то новый жизненный опыт, но вместо того чтобы оценивать его таким, какой он есть, вы отправляете его по уже проторенной дороге. Эта реакция отработана до автоматизма, и она происходит так быстро, что у нас просто нет времени, чтобы вмешаться. Скажем, прошлый опыт говорит вам, что вы непривлекательны. И когда человек говорит: «Я люблю тебя», вы реагируете не на его слова, а на прошлые сомнения, неуверенность и негативный опыт, связанный с любовью. Новое разрушается старым.

Если дело обстоит так, как можно избавиться от укоренившихся реакций? Я часто подхожу к решению проблемы через понятие «прилипчивости». Некоторые старые воспоминания прилипают к нам прочнее, чем другие. Они цепляются за нас, и мы не можем просто так стряхнуть их с себя. Что именно делает прошлый опыт таким липучим? Если бы мы могли сломать этот механизм, то, наверное, и от каждого аспекта проблемы легче было бы избавиться по очереди. Давайте рассмотрим проблему ощущения себя непривлекательной.

Ощущение собственной непривлекательности обычно имеет следующие аспекты, которые заставляют это ощущение прилипнуть к вам.

1. Кто-то, имеющий над вами власть – обычно это родитель, – сказал вам, что вы непривлекательны.

Решение. Поймите, что у этого человека больше нет власти над вами и вы больше не ребенок. Спросите себя, не был ли этот человек сам непривлекательным. Спросите – мог бы этот человек полюбить даже самого привлекательного ребенка в мире?

...

“ ЕСЛИ ИНФОРМАЦИЯ, КОТОРУЮ ВЫ ПРИНИМАЛИ ЗА ИСТИНУ, НА САМОМ ДЕЛЕ НЕНАДЕЖНА, ЗАЧЕМ С НЕЙ СОГЛАШАТЬСЯ? „

2. Быть любимой было страшно в прошлом.

Решение.

...

“ НАЙДИТЕ БЕЗОПАСНЫЕ СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ. НАПРИМЕР, МОЖНО ПОМОЧЬ НУЖДАЮЩЕМУСЯ РЕБЕНКУ. „

Вы окажетесь любимой невинным, благодарным образом, который очень безопасен. Разберитесь, что для вас самое пугающее в том, чтобы быть любимой. Это отказ? Ощущение, что вам плюнули в душу и сочли недостойной? Не уклоняйтесь от этих вопросов, разберитесь в них, сначала в одиночестве, а потом с человеком, которому вы можете доверять.

3. Любовь кажется давно ушедшей.

Решение.

...

“ РАЗБЕРИТЕСЬ В СУТИ ВАШЕГО СОЖАЛЕНИЯ.

СОЖАЛЕНИЕ – ЭТО ОБОЮДООСТРЫЙ МЕЧ. „

С одной стороны, в этом чувстве присутствует оттенок ностальгии, своего рода сладкая меланхолия, она служит некоей защитой. Но есть также ранящая сторона. Она говорит, что лучше не быть любимой – тогда нечего и терять. Это болезненный опыт, и когда он диктует желание больше никогда не испытывать чувство любви, на самом деле это маска, под которой прячется страх. Разберитесь в своих сожалениях и затем откажитесь от них.

4. Любовь связана с отрицательными эмоциями.

Решение.

...

*“ ПОЙМИТЕ, ЧТО ЭМОЦИЯ – САМЫЙ
ПРОЧНЫЙ КЛЕЙ ИЗ ВСЕХ. СИТУАЦИИ,
КОГДА МЫ ИСПЫТЫВАЛИ САМЫЕ СИЛЬНЫЕ
ЭМОЦИИ, ПРЕВРАЩАЮТСЯ В НЕЗАБЫВАЕМЫЕ
ВОСПОМИНАНИЯ. „*

Для того чтобы избавиться от воспоминаний, нужно проработать эмоцию. Нужно вновь вызвать в себе негативные чувства. Хитрость состоит в том, чтобы не переживать их снова. Для этого нужно воспользоваться услугами хорошего психоаналитика. Но знайте заранее, что существует большая разница между негативным чувством, которое вы таите в себе, и негативным чувством, которое вас покидает. Позвольте себе испытать, что это такое на самом деле – окончательное избавление от отрицательной эмоции.

5. Воспоминания превратились в убеждения.

Решение.

...

“ ПЕРЕСТАНЬТЕ ДЕЛАТЬ ОБОБЩЕНИЯ. „

Все мы превращаем худшие события жизни в наши жизненные правила, но такие убеждения ложны. Тот факт, что школьный хулиган отравлял вам жизнь, когда вам было десять лет, вовсе не означает, что на вас ополчился весь мир. Даже самый ужасный разрыв с близким человеком не означает, что вы непривлекательны. Проанализируйте свои самые негативные убеждения и отделите их от плохих событий, которые ушли в прошлое. Вы сами пишете, что сейчас вы живете хорошо; вам вредит именно интерпретация жизни, основанная на неверных убеждениях.

6. *К заборам под напряжением нельзя прикасаться.*

Решение.

...
“ КОГДА ЧУВСТВО НАСТОЛЬКО БОЛЕЗНЕННО,
ЧТО ВЫ ДАЖЕ НЕ МОЖЕТЕ ПЕРЕНОСИТЬ
ВОСПОМИНАНИЙ О НЕМ, ОНО ДЕЙСТВУЕТ
КАК ЗАБОР, К КОТОРОМУ ПОДВЕДЕНО
ЭЛЕКТРИЧЕСТВО. „

Даже перспектива прикоснуться к нему, что на самом деле и является реальным способом изжить в себе любое негативное чувство, кажется устрашающей. Вы увидите, что прикоснуться к забору все-таки можно, но прежде нужно подготовиться. Если вы испытываете чувство стыда, или если с вами плохо обращались в детстве, или родители каким-либо другим образом предали ваше доверие, то любовь превращается в забор под током. То, что должно быть радостным чувством, слито с болью. Эти два чувства нужно отделить друг от друга, прежде чем вы сможете позволить себе любить, не боясь боли. Если вы знаете, что именно в этом причина ваших страданий, вам понадобится помощь специалиста.

7. *«Я должен вести себя именно так, а не иначе».*

Решение. Множество людей верят внутреннему голосу, утверждающему, что они не могут измениться. На самом деле они сами выбирают инерцию, полагая при этом, что она их одолела. Преодолеть проблему можно, разобравшись с собственной свободой выбора. Представьте, что это проблема не ваша, а какого-нибудь другого человека – например, вашей подруги. Сядьте и напишите этой подруге письмо, где вы даете ей лучший и самый объективный совет, какой только сможете дать. Скажите вашей подруге, что у нее всегда есть выбор, меняться ей или нет. Опишите также шаги, которые ей нужно предпринять, чтобы преобразить себя. Если вы видите, что у вас ничего не получается, обратитесь к хорошей книге о внутренних изменениях и воспользуйтесь ее советами.

...
“ КОГДА НА СВОЕМ ПУТИ К ВНУТРЕННИМ
ПЕРЕМЕНАМ ВЫ ПРИБЛИЗИТЕСЬ
К СОСТОЯНИЯМ, ОБУСЛОВЛЕННЫМ
ПРОШЛЫМИ НЕГАТИВНЫМИ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ,

**ПЕРЕД ВАМИ ВСТАЕТ ВАЖНЕЙШАЯ ЗАДАЧА:
ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГРУЗА ПРОШЛОГО. „**

Всегда нелегко копаться в себе, ведь глубоко в душе прячутся старые душевные травмы; но если подходить к задаче с умом и терпением, то рассеять тьму и озарить светом свою душу по силам любому человеку.

Никакой награды за хорошую работу

Я – умная, образованная женщина с успешной карьерой в области поиска и привлечения финансовых ресурсов. Я нашла миллионы долларов для чиновников, учреждений образования и культуры. Но за душой у меня нет ни гроша. В результате у меня не уплачены налоги за пять лет, я не имею никаких сбережений, и в прошлом году я лишилась своего дома и права его выкупить в дальнейшем. Чему меня пытается научить моя тень?

...

Рэйчел, 41 год, Форт-Лодердейл, Флорида

Спасибо за такой прямой вопрос. Я рад, что вы понимаете, что ваша тень – самый темный аспект подсознания – пытается вам что-то сказать. Вы не опустились до обвинений в своих проблемах других людей и не делаете себя жертвой неудач и тяжелой судьбы. (Хотя все эти оправдания и могут присутствовать на глубинном уровне.)

Судя по тому, как вы формулируете суть вопроса, вы от природы склонны помогать другим. Вам с успехом удавалось улучшить благосостояние других людей, тогда как сами вы не получили ничего. Почему вы вообще сделали благотворительность своей профессией – ведь для многих людей это дело сугубо добровольное и никак не связанное с их основной деятельностью? Есть несколько возможных причин, и я хотел бы, чтобы вы в каждой из них тщательно разобрались и выяснили, относятся ли они к вам.

- Вы считаете, что самопожертвование – это достоинство.
- Вы хотите, чтобы ваша хорошая работа тут же вознаграждалась, потому что это послужило бы доказательством ваших достоинств.
- Вы рассматриваете работу, связанную с благотворительностью, как своего рода мученичество, и это вас привлекает.
- Помогая другим, вы избегали разбираться в себе.
- Вы надеялись, что ваша хорошая работа решит ваши собственные скрытые проблемы.

– Вы знали, что попадете в неприятное положение, но не хотели посмотреть в лицо правде.

– Возникли непредвиденные ситуации, с которыми вы ничего не могли поделать.

Можно посоветовать разные способы решения вашей проблемы в зависимости от того, какое из этих утверждений справедливо для вас. Но я все же рискну обобщить и сказать, что тень всегда делает одно и то же: она не дает вам выбраться из тумана иллюзий. Перечень причин, которые я только что изложил, на самом деле является перечнем туманных иллюзий. Тень подвела к порогу вашего сознания то самое, чего вы больше всего боялись. Не осознав этого, а выбрав блуждание в тумане, вы все равно столкнулись со своим страхом, но уже в отчаянной ситуации. Только когда вы полностью осознаете свою ситуацию и реально посмотрите на вещи, положительные аспекты сознания придут вам на помощь. Они существуют, я уверяю вас, несмотря на то, что сейчас ситуация оставляет желать много лучшего.

...

Любой шаг в направлении избавления от иллюзий будет шагом в правильном направлении.

Почему я здесь? Зачем все это?

Рождаемся ли мы, уже имея задачу, данную нам свыше, которую мы должны выполнить на земле в течение жизни? И что происходит, если мы ее не выполняем? В чем состоит разница между предназначением, данным свыше, и призванием? Можно ли потерпеть неудачу в установлении связи с высшими силами и в этом случае получить другой шанс? Нормально ли для человека иметь больше чем одну мечту?

...

Афродита, 49 лет, Даллас, Техас

Вы задаете не один вопрос, здесь сплелись в один клубок несколько понятий, но в этой путанице ощущается неуверенность в себе. Мне кажется, что вам трудно найти цель в жизни или почувствовать себя увлеченной каким-либо делом. Вы легко переходите к предположениям и, видя в каждом вопросе очень много сторон, оказываетесь в растерянности, не зная, куда приложить свои силы. Встает вопрос: а действительно ли вы хотите получить ответ? Возможно, вы чувствуете себя счастливее, рассуждая о вопросах и не получая ответов? Некоторым людям это нравится. Они предпочитают

фантазию, мечты и пассивность, вместо того чтобы очертить круг конкретных проблем, требующих решения.

Теперь отвечу на первую часть вашего вопроса. Некоторые духовные учителя утверждают, что еще до рождения душа имеет обязательства, которые она обязана выполнить в новом воплощении на земле, и именно это становится главной жизненной задачей человека. Как найти эту задачу? Нужно следовать своим естественным склонностям. Вы поймете, что движетесь в верном направлении, если будете связаны со своим истинным «я» и будете готовы следовать туда, куда вас ведут ваши желания.

Но многие считают это туманным и ненадежным ориентиром. Они все время заняты поисками некоей уникальной цели, при этом ведя вполне благополучное существование в рамках традиционных норм, принятых в обществе. Высшие силы вас за это не накажут. Обязательства души, если такое понятие для вас понятно и значимо, являются не чем иным, как договором с самим собой.

Может ли у человека быть больше чем одна мечта? Конечно. Но здесь встает уже другой вопрос: а не разочаровались ли вы в самой себе? Если нет, то вы следуете правильным путем. Если да, то вы оказываетесь перед выбором. Вы можете продолжить жить с вашим разочарованием или вернуться назад, подобрать потерянные вами по пути желания своего сердца и следовать им.

Я знаю то, что я сделал бы в такой ситуации, и я думаю, что вы тоже знаете.

Тяжелый груз

Семнадцать лет назад у меня родилась красивая дочь, но с врожденными дефектами. Я думала, что смогу смириться с этим, но боюсь, что боль навсегда поселилась в моей душе. Мне нужно было воспитывать троих младших детей, вести дом и, кроме всего этого, посещать врачей. Я упустила в жизни множество возможностей, и мне невыносимо думать об этом. Я всегда отличалась силой духа, но сейчас никак не могу прийти в норму. У меня лишний вес, в доме полная неразбериха, и мне не удастся найти выход из этой ситуации.

...

Криста, 44 года, Сиракузы, Нью-Йорк

Облегчить вашу ситуацию можно, но нужно отнестись к этой задаче со всей серьезностью и начать действовать. В качестве основного принципа предлагаю следующий: сделать счастливым

каждый свой день, и тогда счастье вас не покинет никогда. Вы, конечно, должны думать о будущем своей дочери, но у вас это превратилось в навязчивую идею.

С такими тяжелыми ситуациями, как описанная вами, нужно разбираться поэтапно. Вот шаги, с помощью которых вы сделаете дни своей жизни более счастливыми.

Шаг 1. Сделайте уборку в доме. Нет никакой причины каждый день любоваться хаосом в своем жилище и впадать от этого в уныние. Если вы склонны расстраиваться по любой причине, займитесь хозяйственными делами. Вам нужно больше двигаться.

Шаг 2. Каждый день в течение часа занимайтесь делом, которое приносит вам большое удовольствие. Этот час посвятите только любимому занятию, но не поглощению пищи, не ее приготовлению и не просмотру телепередач. Ваше занятие должно приносить вам творческое удовлетворение.

Шаг 3. Ежедневно проводите один-два часа, общаясь с родителями других детей-инвалидов. Ищите группы поддержки, завязывайте связи по телефону, через электронную почту или интернет-блоги. Исследование показало, что человек становится счастливым главным образом благодаря связям такого рода. Я бы оставил время и для общения с друзьями и родственниками – это тоже полезно, но в вашем случае главное – найти понимание и поддержку у тех, кто, подобно вам, тянет свой воз.

Шаг 4. Если лечение не помогает вашей дочери или от него ей становится хуже, упорно ищите такого врача, который все-таки сможет ей помочь. Никогда не считайте себя загнанной в тупик. Будьте терпеливы и продолжайте двигаться вперед.

Шаг 5. Подумайте, почему вы ощущаете безнадежность. Мне кажется, причина этого чувства заключается прежде всего в том, что, по вашему мнению, на вашей дочери поставили крест.

Это негативное убеждение, но не реальность. Никто не может предвидеть будущее. Если вы будете верить, что у вашей дочери может быть хорошее будущее, вы увидите, что возможности для этого появятся сами собой. Но прежде вам нужно сесть, сформулировать и записать десять причин, почему вы считаете будущее своей дочери беспросветным, и каждый пункт сопроводить описанием реального шага, которые в сумме помогут ей избежать этого.

Вы несете бремя, которое не должно ощущаться так тяжело, безнадежно и безысходно. Возможно, выход вам подскажут другие

родители, которым удалось переосмыслить необходимость нести свой груз и начать смотреть на него иначе. Подражая им, вам удастся тоже выбраться из тьмы на свет.

...

Ваша истинная натура не изменилась; сейчас она просто скрыта от вас за завесой печали и беспомощности, которую вы можете убрать.

Требуйте большего от жизни

Всю свою жизнь я искала в ней цель и в результате не обнаружила никакой цели. Этот вопрос стал терзать меня еще больше после того, как я потеряла работу в фирме, где проработала много лет. Есть ли определенная цель в жизни каждого человека? (Можете не особенно утруждать себя; никаких великих открытий в вашем ответе я и не жду. Вы ведь только человек.)

...

Дебора, 61 год, Питсбург, Пенсильвания

Не знаю, окажется ли это для вас открытием, но цель вашей жизни состоит в том, чтобы перестать просить у нее так мало.

Долгая работа на одном месте притупила у вас способность радоваться жизни и ожидать от нее приятных сюрпризов. Я уверен, что когда-то вы мечтали о большем, и эту мечту можно возродить. Нужно заглянуть в себя и посмотреть, что там скрывается. Я имею в виду все те крошечные семена мечтаний и желаний, которые смыло дождливым днем.

Напишите губной помадой на своем зеркале: «Наступил дождливый день». Вы находитесь на таком этапе своей жизни, когда ощущение удовлетворенности жизнью значит для человека очень многое, если не все. Вам предстоит прожить еще двадцать или тридцать лет, и этого времени более чем достаточно, чтобы вырастить из этих семян прекрасные растения. Я не знаю, какими они будут, но точно знаю, что их семена у вас еще остались.

Выбор между правильным и неправильным

Кто решает, что является нравственным, а что — нет? То, что я считаю безнравственным, может казаться совершенно нормальным и даже замечательным другому человеку.

...

Гурприт, 26 лет, Индия

Очевидно, что ваш вопрос неполон. Вы стоите перед конкретной моральной дилеммой и хотите знать, является ли ваш выбор безнравственным и могут ли вас за него осудить другие люди. Все же вам следовало бы поподробнее описать вашу проблему. Поскольку очень многие люди оказываются в таких же затруднительных ситуациях, позвольте мне описать, как нужно принимать нравственные решения. Думаю, для вас это будет полезнее, чем ответ на вселенский вопрос, почему то или иное считается нравственным или безнравственным.

...

Мы живем в мире дуальностей, в вечной игре света и тени, добра и зла. Любое существо настроено на такое восприятие мира, и все мы захвачены этой игрой противоположностей.

Если это объяснение, религиозное по своей сути, полностью согласуется с вашими внутренними установками, то вам будет легче разобраться в том, что правильно, а что – нет. Вы можете обратиться за разъяснениями к постулатам вашей религии и следовать ее наставлениям в части того, как нужно жить жизнью хорошего человека.

С другой стороны, вы можете застрять между желаниями и совестью. Вы хотите совершить какой-то поступок, но испытываете вину или стыд за свое желание. Такие же терзания испытывает женатый человек, который хочет изменить своей жене. Общественной моралью приветствуются не соблазны и искушения плоти, а верность в браке. Если вам важно общественное мнение и вы хотите считаться уважаемым человеком, тогда правильный выбор очевиден. Большую часть жизни человеку приходится соотносить свои желания со своей совестью и совершать правильные поступки, даже если он к ним не расположен. Люди, успешно функционирующие в рамках социальной системы, умеют контролировать свои желания. Добавлю ко всему сказанному только одно замечание. Выбор в пользу того, чтобы считаться уважаемым человеком, это уже само по себе желание. Поэтому речь не идет о выборе между хорошим и плохим. Очень часто выбор нужно делать между мимолетным импульсом и более зрелым желанием. Осуждение желания не делает человека нравственным; оно лишь отдаляет от него желание.

И наконец хочу сказать, что на определенном этапе зрелый человек достигает такой степени развития, что его решения о правильном и неправильном становятся непредвзятыми и не зависят

от каких-либо мнений. На этом этапе человек обнаруживает, что его внутренний компас направляет его к принятию того или иного решения, не учитывая мнения общества и не боясь осуждения. Он больше не привязан к жестким правилам и законам. Врач, принимающий решение об эвтаназии, чтобы помочь смертельно больному человеку и освободить его от ужасной боли, принимает решение, руководствуясь сугубо личными соображениями. Готовых ответов на вопросы не существует. Общество не приветствует слишком большую свободу выбора. Можно легко оправдать собственные негативные поступки, прикрывшись фразой: «То, что безнравственно для других, нравственно для меня». Но это не более чем эгоизм, а вовсе не показатель высокого уровня развития человека. Все же достичь высокого уровня развития можно, и священные писания всего мира говорят, что на высоком уровне сознания единство преобладает над дуальностью. Иными словами, вместо того чтобы осудить зло, человек сочувствует несправедным и прощает их.

Я надеюсь, что эти комментарии помогут вам.

Наука поцелуев

В утренней газете я обнаружил статью о разных видах поцелуев. Я спрятал газету, опасаясь, что ее прочтет моя дочь-подросток. Правильно ли я сделал?

...

Шипра, 46 лет, Дехрадун, Индия

Конечно же, вы совершенно правы, оберегая нравственность своей дочери. Но знайте следующее: если бы ограничение доступа к неподобающей информации помогало молодым людям не сбиться с верного пути, то издатели тут же обанкротились бы, а мир все равно был бы полон подростков, изучающих науку поцелуев.

Такова человеческая натура.

Как взять на себя ответственность за свою жизнь?

Каждое утро я просыпаюсь и обещаю себе, что проведу предстоящий день с пользой и не позволю своим эмоциям и страхам удержать меня от поступков, которые мне необходимо совершить. Я собираюсь сделать то, что откладывала, поговорить о проблеме, из-за которой я разошлась с человеком, но после ванны и завтрака мой запал иссякает. Как мне взять на себя ответственность за свою жизнь? Как перестать позволять страхам побеждать лучшую часть моей личности?

...

Марисса, 19 лет, Ботсвана, Южная Африка

Когда вы говорите «взять на себя ответственность», вы фактически даете определение препятствию, а не предлагаете решение. Вы настраиваете себя таким образом, чтобы для разрешения жизненных проблем вам потребовалось проявить настойчивость, волю и силу духа. Пока вы сталкиваетесь с пугающими препятствиями, естественно, вы будете идти по пути наименьшего сопротивления. По той же причине миллионы людей склонны, например, к перееданию, потому что в противном случае придется прилагать слишком много усилий и испытывать неприятные чувства. Лучше отложить это до завтра, а пока навалиться на шоколадный торт. Решение состоит в том, чтобы легче воспринимать проблему и таким образом преодолеть собственное сопротивление. Было бы идеально, если бы вы могли относиться к жизненным трудностям, включая и ваши страхи, с энтузиазмом и энергией. Сразу идеала не достигнешь; впрочем, этого и не требуется.

Лучше подходить к решению проблемы поэтапно, делая в день по несколько шагов. Это окажется наиболее разумным способом достижения цели, поскольку в основном внутреннее сопротивление любого рода обусловлено укоренившимися, уже ненужными привычками и инерцией. Покончить с ними значит наполовину выиграть битву. Вот шаги, которые я имею в виду.

Шаг 1. Рассмотрите вашу склонность откладывать на потом. Это укоренившаяся привычка, но почему вы цепляетесь за нее? А потому, что откладывание неприятных вещей представляется своего рода «решением». Это беспомощное решение, из разряда «с глаз долой, из сердца вон». Но вещи, которые мы откладываем, никуда не уходят из сознания. Они все равно гложут нас и не дают почувствовать себя спокойно и расслабленно. Сядьте и «переварите» эту идею: откладывание – фальшивый друг. Вспомните все случаи в прошлом, когда вы мужественно встретили возникшую проблему и были довольны, а может, даже и горды собой. Поймите, что откладывание никогда не позволит вам быть довольной собой. Оно основано на надежде, что проблема как-нибудь рассосется сама собой. Поверьте, любое решение, любой выход лучше ожидания, потому что чем дольше вы ждете, тем больше мыслей о худшем варианте развития событий будет крутиться у вас в уме.

Шаг 2. Составьте список дел, которые нужно сделать для того, чтобы вы могли вечером похвалить себя и решить, что день прошел не зря. Первым делом с утра запишите, что вы собираетесь съесть, дела, которые нужно сделать, куда вам нужно съездить, счета, которые вы собираетесь оплатить. Список должен быть составлен только на один день, не больше. Включите в него по крайней мере одну вещь, которую вы все собираетесь сделать и постоянно откладываете. Как вы пишете, отмечайте уровень своего внутреннего комфорта. Все в вашем списке должно преследовать одну цель: сегодня вы будете довольны собой.

Шаг 3. Выполните все пункты по списку и помечайте в нем каждое сделанное дело. В этот момент прислушивайтесь к себе и своим чувствам. Если вы заметите, что вам скучно, или вы раздражены, или испытываете какие-нибудь другие негативные эмоции, пересмотрите ваш список. Цель создания списка – обеспечить себе новую зону комфорта, основанную на чувстве удовлетворения от выполненной задачи. Это ощущение может появиться только в том случае, если вы можете управлять своей жизнью. Никто не бывает доволен, если весь день занимался делами, внезапно сваливавшимися на голову, и к вечеру чувствовал себя выжатым как лимон. Когда желание откладывать на потом становится привычкой, несделанные дела выстраиваются в очередь и стоят в ней до тех пор, пока необходимость их выполнить не станет уже безотлагательной. И вы не можете вырваться из этого порочного круга, пока не начнете действовать. Как только вы увидите, что можно преодолевать трудности и сохранять при этом бодрый настрой, процесс их преодоления будет вызывать у вас приятные чувства. И тогда тихий голосочек, все время нашептывающий вам: «Да ладно, оставь это на потом; днем раньше, днем позже – какая разница», начнет терять свою власть над вами.

Остановка на духовном пути

Я занималась работой над собой в течение двадцати лет и изучила много различных подходов. Я сама учу других людей доверять процессу жизни, но сейчас у меня очень тяжелая финансовая ситуация. Я знаю, что она представляет духовный урок доверия, который мне нужно усвоить. Но я, кажется, застряла в ситуации и не могу из нее выбраться.

...

Бернис, 63 года, Роли-Дарем, Северная Каролина

Для начала могу сказать, что это не та ситуация, которую можно решить или сейчас, или никогда. Оказывая давление на себя, вы тем самым перекрываете каналы помощи и поддержки. Это не мистика. Духовность тесно связана с сознанием, и любой фактор, способствующий расширению сознания, открывает путь к воздействиям на жизненные процессы на более тонком уровне. В то же самое время любой фактор, закрывающий ваше сознание и парализующий его страхом, не может считаться фактором, способствующим развитию духовности. Иными словами, я вижу, что вы хотели бы любить и доверять, но в то же время сильный инстинкт принуждает вас беспокоиться и опасаться.

Позвольте мне сказать несколько слов о понятии «духовный материализм», потому что я думаю, что оно применимо к очень многим людям. Когда мы просим Бога или высшие силы дать нам денег, обычно используя слово «изобилие», тем самым формулируя просьбу завуалированно, – тогда духовность опускается до уровня «получать и расходовать». Неуверенность рождается на уровне эго, и именно она заставляет нас желать защитить себя деньгами, статусом, имуществом и различными мирскими вещами. Конечно, нужно обеспечивать себя. Это не значит, что Бог дает вам больше, если вы соответствуете определенным стандартам, и меньше – если нет. Нет никакого всевидящего судьи, сидящего на небесах и следящего, кто ведет себя хорошо, а кто – нет. Думать в таком русле – значит проявлять духовный материализм.

Почему же именно так думают очень многие люди? Причины найти нетрудно. Мы живем в материальном обществе, и в Америке это ощущается особенно сильно, потому что страховочных сеток здесь так мало, что их почти невозможно найти даже при большом желании. Обратной стороной процветания и успеха является страх, что, если вы падаете, никто вас не поймает, не позволив разбиться. Кроме того, люди воспитаны в упрощенных представлениях о Боге как об универсальном спасателе, помогающем и выручающем из беды бедных и слабых. И даже при том, что бесчисленные молитвы остаются без ответа, люди цепляются за принятие желаемого за действительное. В детстве людям было сказано, что Бог следит за ними, и они не видят другой альтернативы, кроме как цепляться за эти представления.

Именно поэтому духовность – это путь, по которому должен идти каждый человек. Путь этот ведет только внутрь. Он не приводит к окну кассира, где вы обмениваете свою нищету на изобилие. Я знаю, что мои слова оказываются ушатом холодной воды, но когда вы прекращаете верить в иллюзии, обнаруживается реальность. А реальность – это нечто гораздо большее, чем деньги или вообще что-либо материальное. Идя по этому пути, вы обнаруживаете свое истинное «я», и по мере того как вы открываете его все глубже, ощущение покоя и безопасности становится неотъемлемой составляющей вашей личности. Страх не позволял вам увидеть ваше истинное «я». Это соблазняло вас измерять свой успех внешними показателями. Но то, что действительно имеет значение, является процессом, который позволяет вам перестать быть приверженным духовному материализму и обрести приверженность открытому взгляду на жизнь. Имея расширенное сознание, вы обнаруживаете, что жизнь может предложить вам гораздо больше, чем вы могли себе представить. Я не могу предсказать, станет ли тот или иной человек богатым или бедным. Вы правы, доверяя процессу жизни, но только до тех пор, пока ваше доверие не превращается в фатализм. В этом мире у вас есть свое, подходящее вам и хорошее место; оно открывается вам, когда ваше сознание достаточно открыто, чтобы вы поняли, что это именно оно и есть.

Властная мать

Я – единственный ребенок у матери, и мне пришлось переселить ее к себе, когда шесть лет назад она серьезно заболела. Сейчас ей, к счастью, гораздо лучше, но она все еще живет со мной. Мама всегда негативно принимала мои жизненные решения. Между нами никогда не было отношений, какие бывают у матери и взрослой дочери, т. е. основанных на взаимном уважении. Я обычно протестовала против ее бесцеремонного вмешательства в мою жизнь, но за многие годы ничего так и не изменилось. Теперь, ради сохранения мира, я больше не протестую. Возможно, она любила меня, когда я была ребенком, но я не думаю, что мама любит меня сейчас, когда я уже взрослый человек. Что я могу сделать?

...

Тэрри, 40 лет, Чарльстон, Южная Каролина

Вы не единственная, кто мучается этой проблемой. Многие взрослые дочери легко могут представить себя на вашем месте. На

самом деле у вас не одна, а две нерешенные проблемы, и для начала их нужно отделить друг от друга.

Проблема 1: ваша психологическая зависимость от матери.

Проблема 2: самовлюбленность и эгоцентризм вашей матери.

Эти две проблемы связаны между собой, что затрудняет их решение, но со второй проблемой разобраться легче. Ваша мать самолюбива и эгоистична. Хотя она и заботится о вас, думает она только о себе. Первое, что приходит ей в голову: «Как я буду выглядеть в этой ситуации?» Если вы выбираете мужчину, работу или пару туфель, ей все равно, как ваш выбор отразится на вас. Она заботится о своем собственном имидже и самоощущении.

Вы не можете решить эту проблему, потому что она не ваша. Пока вы продолжаете отдаваться на волю своей матери, она уже «разобралась» со своей самовлюбленностью, скрывая ее и отказываясь признавать проблемой. Если бы у нее была хотя бы капля бескорыстия, она увидела бы, как вам с ней плохо; она сопереживала бы вашим чувствам. Она поблагодарила бы вас за заботу о ней и после выздоровления быстро вернулась бы к себе. Но она не сделала ни того, ни другого. Поэтому вам не нужно учитывать ее чувства, когда дело касается вашего возвращения к собственной обычной жизни.

Первую проблему – вашу зависимость от нее – решить труднее. Одно дело быть мухой, пойманной в паутину и изо всех сил пытающейся вырваться на свободу. Но совсем другое – быть собакой или кошкой, утверждающими, что их поймали в сети. Они могут легко вырваться на свободу, если захотят. Таким образом, это большой вопрос, почему вы не хотите освободиться от матери. Ведь если бы вы действительно хотели этого, то тут же начали бы действовать. Если вам попал камушек в ботинок, вы ведь не продолжаете мучиться болью, разве что вам нравится боль или вы хотите прослыть мученицей.

Зависимость коренится в потребности ребенка в любви. Здоровый ребенок вырастает из зависимости и понимает, что он привлекателен и достоин любви. Зависимый ребенок остается привязанным и говорит: «Я привлекателен только если мамочка дает мне любовь. Иначе я непривлекателен и не достоин любви». Пока эта первопричина не будет устранена, зависимость будет распространяться и на другие сферы жизни. Одобрение, успех, ощущение безопасности, личные достижения и так далее начинают базироваться на мнениях других

людей о вас, а не на вашем прочном ощущении собственной ценности и значимости как личности.

Я думаю, вам следует почитать литературу о подобного рода зависимости. Как только вы почувствуете, что смотрите на себя реально, найдите группу, где разбираются с проблемами зависимости. Вам понадобится помощь, чтобы освободиться от этого. Ваша мать – сильная личность. Она знает, чем можно вас задеть. Помните, что, когда вы вырветесь на свободу, вы сможете любить ее более искренно. Это лучше, чем ощущать себя загнанным в ловушку и притворяться, что любишь своего мучителя.

Сын-наркоман Как мне справиться со своими чувствами, будучи матерью взрослого сына-наркомана? Его жизнь – это полный хаос, и я не знаю, как мне избавиться от мыслей о нем и его ситуации, которые не отпускают меня ни на секунду. У меня такое ощущение, что вокруг меня все рушится. Как я могу справиться с этим с духовной точки зрения? Как мне избавиться от боли и беспокойства, которые я испытываю?

...

Бернадет, 61 год, Милуоки

Чтобы разобраться в ваших отношениях с сыном, потребовалось бы несколько дней, но вы спрашиваете о конкретной проблеме: вина, беспокойство и отчаяние из-за неспособности помочь. С точки зрения духовности это проблема привязанности. Вы идентифицируете себя с человеком, отдельным от вас. Вы почти не разделяете себя и своего сына. Привязанность заставляет вас полностью погружаться в атмосферу сумбурной жизни вашего сына. Это заставляет вас чувствовать его боль, как свою.

Говоря так, я вовсе не имею в виду сопереживание, свойственное отношениям между любящими друг друга матерью и сыном. Вы можете разрушить эту негативную эмоциональную связь с помощью процесса, предполагающего следующие шаги:

1. Осознание негативного характера вашей привязанности. Она никому не помогает. Психотерапевты, добивающиеся лучших результатов в лечении своих пациентов, никогда не привязываются к ним эмоционально, а сохраняют отстраненность. Это позволяет им видеть ситуацию четко и объективно, а также наиболее эффективно использовать свои навыки.

2. Осознайте, что ваша привязанность вредит вам. Как бы тесно вы ни были связаны с вашими детьми, самая тесно связанная с вами жизнь – это ваша собственная. Жертвовать довольно-таки большую ее часть на страдания – значит разрушать себя. Вы должны достаточно высоко ценить себя, чтобы желать для себя хорошей жизни. И только если сами вы будете в порядке, вам удастся помочь тем, кто в вашей помощи нуждается.

3. Отбросьте ложные надежды и перестаньте навязывать вашим детям неэффективные решения проблемы, которые ваши дети также отвергают. Если они говорят «нет», ведите себя как взрослый человек и смиритесь с тем, что «нет» означает «нет».

4. Залечите свои раны. Большинство наркоманов теряют способность заботиться об окружающих. Они могут вредить, отличаются вероломством, хитростью и закрытостью. Это следствие их состояния. Но такое поведение причиняет вам боль. Вы испытываете чувство вины за то, что ваш сын – наркоман. Не позволяйте этому чувству превратить вас в половую тряпку, которую можно топтать как угодно.

5. Наладьте отношения с близкими. Вы не упоминаете своего мужа, но если вы все еще замужем, восстановите свои прежние отношения с ним. По этой дороге нельзя идти в одиночку. Поймите, что отношения с детьми – это не главные отношения в вашей жизни. Если ваши дети – это все, что у вас есть, это также не причина, чтобы ставить отношения с ними на первое место, потому что они ничего не дают лично вам. Найдите кого-то, с кем можно поддерживать отношения, оказывающие на вас благотворное воздействие. Те отношения, которые у вас есть сейчас, конечно же, эту роль не выполняют.

6. Измените свое видение проблемы. Сейчас оно иллюзорно. Оно основано на ложном представлении, что стоит вам только найти правильное решение, и вы избавите ваших детей от всех проблем. Пожалуйста, поймите, что ни один родитель не в состоянии решить проблемы взрослых детей. Впрочем, это не означает, что вы потерпели неудачу. Невозможно потерпеть неудачу в том, что было недостижимо с самого начала. Ум не терпит пустоты, и вам нужна настоящая жизненная цель, которая заполнила бы место, где сейчас властвуют беспокойство и чувство вины. Если вы со всей серьезностью будете выполнять эти шаги, то очень скоро сделаете свою жизнь свободной от

саморазрушительных тенденций, начало которым положил тот факт, что вы сделали свою жизнь неотделимой от жизни наркомана.

...

“ НИКОГДА НЕ БЫВАЕТ ПОЗДНО НАЙТИ СЕБЯ. „

Люк, 21 год, Сингапур

В данном случае проблема, требующая немедленного решения, это не сексуальная ориентация, но осуждение себя. Представьте себе, что вы не гей, а лысый. Большинство мужчин стесняются своей лысины, и это может даже служить причиной снижения самооценки и представляться доказательством недостатка мужского начала. Они ненавидят свою лысину и чувствуют себя ущербными по сравнению с другими. Я надеюсь, вы видите, что это не плешивость вызывает самоосуждение, а оно может быть очень жестоким. Конечно, со своей гомосексуальностью труднее смириться, чем с плешивостью, потому что нетрадиционная сексуальная ориентация порицается обществом. Вы не ненавидите себя на самом деле – вы просто пассивно усвоили негативное отношение других людей. Религия – часть общества, и, примешиваясь к ситуации, она лишь усугубляет ее, вызывая неодобрение еще с одной стороны – возможно, самое большое, потому что, согласно постулатам христианства, быть геем – значит подвергнуть опасности свою душу. В вашем случае я бы сформулировал свои внутренние проблемы, записал их в порядке убывания степени их серьезности для вас, а потом записал конкретное средство избавления от каждой из них. Например:

1. Ощущение себя одиноким и не таким, как другие Средство.

Начать общаться с другими геями, более позитивно относящимися к самим себе и имеющими более высокую самооценку, стать членом гей-клуба, завести одного хорошего друга-гея и одного друга традиционной ориентации, без предубеждения относящегося к гомосексуализму.

2. Самоосуждение и неуверенность Средство. Найдите одно дело или умение, в котором вы можете считать себя докой, и начните общаться с людьми, которые могут оценить ваши достижения. Найдите человека, которому вы можете доверять и с которым можете поделиться своими чувствами. Подружитесь с человеком, который может служить для вас образцом для подражания или наставником.

3. Ощущение себя предателем своей веры Средство. Прочитайте книгу о современной вере и терпимости к гомосексуалистам, найдите друга-гея, который также является христианином, и поищите пастора-гея.

4. Сексуальная неудовлетворенность

Средство. Войдите в состав группы геев, увлеченных занятием, никак не связанным с сексом (пеший туризм, кино, танцы, какие-нибудь хобби), почитайте о выдающихся деятелях движения за равноправие гомосексуалистов, выберите в качестве образца для подражания человека, которому успешно удастся сочетать секс и любовь.

Можно было бы включить в этот перечень еще много проблем, но сейчас нужно, во первых, вытащить вас из самого себя и помочь сформироваться в вашем сознании более оптимистичному мнению о себе как о гомосексуалисте, а во вторых, помочь вам наладить контакты с людьми, чтобы ваша самооценка повысилась. Вы – уникальный человек, имеющий уникальную ценность для мира. Не имеет значения, повлияли ли на вашу сексуальную ориентацию гены, воспитание, предрасположенность или детское поведение. Это – ваш главный вызов в жизни, здесь и сейчас. Очень многое зависит от необходимости встретить этот вызов с открытым забралом и от позитивного настроения и веры в победу. Я верю, что у вас все получится.

Муж в депрессии Каждый год мой муж впадает в депрессию, и это обычно длится два месяца. Поводом, как правило, является встреча с родственниками или вечеринка с друзьями. Он всегда сравнивает себя с другими, и сравнение у него почему-то постоянно оказывается не в его пользу. (У него вообще низкая самооценка.) Я нежно люблю своего мужа, но в состоянии депрессии он начинает пить. Друзья советуют мне уйти от него, но мне невыносима мысль о том, что я могу оставить его мучиться в одиночестве. Хуже всего, что когда он приходит в нормальное состояние, то отказывается идти лечиться, читать книги или медитировать. Но я знаю, что следующий приступ депрессии обязательно наступит, а потом еще один и так далее. Что мне делать?

...

Лайза, 38 лет, Амстердам

Описываемая вами ситуация типична для людей, подверженных циклической депрессии. Бывает биполярная депрессия, когда настроение колеблется от безысходного отчаяния до безумного восторга. Но есть другие виды циклов, такие, как тот, которому подвержен ваш муж, – и он заставляет вас проходить эти циклы вместе с ним.

Для страдающих циклической депрессией характерно считать, что с ними все в порядке, когда у них нет обострения. Они ничего не хотят слышать о лечении или профилактике. В состоянии обострения многие склонны заглушать депрессию алкоголем. Я говорю это не для того, чтобы вы считали, что все это относится к вашему мужу. Людям, страдающим маниакально-депрессивным психозом, не всегда могут помочь даже психиатры. Они считают эту болезнь настолько трудно поддающейся лечению, что единственное подходящее, по их мнению, средство – это антидепрессанты (которые больные благополучно выкидывают, как только выходят из фазы обострения).

Давайте вернемся к единственному аспекту этой ситуации, который вы можете контролировать, то есть к вашему личному участию в ней. Откажитесь от иллюзии, что вы помогаете человеку, находящемуся в состоянии депрессии. Вы сохраняете существующее положение вещей. Поэтому вам нужно задать себе очень важные вопросы:

1. Могу ли я исправить ситуацию?
2. Могу ли я выносить эту ситуацию?
3. Должна ли я отстраниться от этой ситуации?

Вы любите своего мужа, и мне кажется, что вы дадите положительный ответ на второй вопрос, из-за чего вы находитесь в патологической зависимости от его депрессии. Я не говорю, что вы потакаете мужу. Скорее вы приспособились к его потребностям и психологически все больше погружаетесь в ситуацию. Именно поэтому вы боитесь следующего приступа и каждый раз после его окончания чувствуете себя все более измученной. Настало время и ему, в свою очередь, приспособиться к вашим потребностям. Вместо того чтобы умолять его лечиться, когда он этого не хочет, начните думать и заботиться о своих потребностях и поговорите об этом с вашим мужем. Исключите из этих потребностей его депрессию. Это не ваша проблема. Возможно, у него действительно серьезная хроническая болезнь. Было бы разумно сказать ему одну из следующих фраз:

– Я не могу справляться со всем этим одна.

– Мое благополучие также имеет значение для меня.

– Я очень тебе сочувствую, но не могу быть твоим единственным спасательным тросом. Ты сам тоже должен заботиться о себе.

– Я хочу установить связь со здоровой частью твоей личности. Пожалуйста, помоги мне.

– Я не могу переносить твои отговорки, что все в порядке. У нас есть общая проблема.

– Как только мы проясним проблему и поговорим о ней, мы вместе начнем искать ее решение. И решив ее, мы оба почувствуем облегчение.

Я надеюсь, вы поймете, что в своем стремлении приспособиться к ситуации вы зашли слишком далеко, и это вовсе не идет вам на пользу. Я не разделяю мнения ваших друзей, что вы должны уйти от мужа (хотя надеюсь, что в периоды обострения вы находите время и для себя, а не заботитесь и не думаете о нем круглые сутки; ваши друзья правы в том, что вы заслуживаете нормальной жизни). Я хочу, чтобы вы исправили свою жизнь вместе с мужем, а не без него. Должен соблюдаться баланс интересов, а сейчас все условия созданы только для него и ради него. **Превратно понятая дхарма** [1] Моя проблема – это восемнадцатилетний сын, который не думает, что должен работать или учиться. Он говорит, что просто хочет «быть» и что «чем меньше вы делаете, тем большего достигаете». Как нам с мужем заставить его понять, что для выживания нужно что-то делать и при этом не идти против своих духовных идеалов?

...

Кэти, 39 лет, Де-Мойн, Айова

Думаю, что ваша проблема заставит иронически улыбнуться многих читателей. То, о чем вы спрашиваете, является проблемой испорченного ребенка, который вьет веревки из своих родителей. В восемнадцать лет молодые люди обычно примеряют к себе разнообразные духовные доктрины и отказываются от них. Только со временем можно будет сказать, что получится из вашего сына и что он сделает со своей жизнью.

Вы находитесь в деликатной ситуации, потому что, с одной стороны, уже не считаете нужным нянчиться с ним, как с ребенком, а с другой – еще не можете возлагать на него ожидания, как на взрослого. Но все же постарайтесь двигаться именно в этом направлении. Я знаю, что это трудно. В вашей семье идеалисты – это именно вы, родители.

Ребенок делает все, что в его силах, чтобы сохранить свою независимость. Но вы должны как минимум поставить его перед необходимостью смотреть в лицо реальной жизни, то есть ходить в школу или самому зарабатывать себе на жизнь. Или можете продолжать толочь воду в ступе и удовлетвориться этим.

Слишком много душ

Я всегда задавался вопросом, как умножаются души. Если существует реинкарнация, откуда берутся новые души и как получилось, что их уже шесть миллиардов на Земле?

...

Салли, 32 года, Сильвер-Спринг, Мэриленд

Вы удивитесь, как много людей задают этот вопрос. Скептики говорят: «На Земле уже в два раза больше людей, чем пятьдесят лет назад. Если у всех есть душа и души бессмертны, то их не может быть больше, чем раньше. Значит, теория перевоплощения неверна». Я вижу, что вы интересуетесь этим вопросом искренне, поэтому и отвечу вам так же искренне.

Во первых, приведенный здесь довод в качестве ответа на вопрос вовсе не опровергает теорию реинкарнации. Прежде всего очередность воплощения душ людям неведома. Возможно, в бесконечной Вселенной существует бесконечное количество душ. Ритм перерождения души – это не наше дело. Мы знаем, во первых, что все мы здесь присутствуем и стараемся изо всех сил эволюционировать. Во вторых, эго обычно мыслит о себе в терминах своей отдельности от всего остального. Но давайте на секунду забудем об эго.

Ваша душа – это источник вашего сознания. Для меня сознание не может иметь множественного числа, только единственное. Из одного куска золота можно сделать массу украшений, от одного огня можно зажечь множество огней, в одном океане много волн. Но каждая душа со всеми ее свойствами обитает в сознании только одного человека.

Называем ли мы этот единственный источник Божественным разумом или колыбелью всего сущего – он может зародить столько душ, сколько потребуется Вселенной, так же как океан, рождая одну волну или множество, не исчерпывает себя.

...

Осознавать себя полностью – это двойственное состояние, при котором вы рассматриваете себя как человека, но в то же время являетесь частью единого разума.

Беды идут косяком

В этом году на нас обрушились беды. Мы с мужем развелись. Мы объявили себя банкротами и потеряли наш бизнес, винный и спиртовой заводы. Теперь я живу с детьми в доме, который собираются отобрать у нас без права выкупа. Мне скоро пятьдесят, и иногда я чувствую себя в полной растерянности. В основном я стараюсь верить в лучшее и верю, что смогу найти истинную цель в жизни. Я хочу лишь обеспечить безопасное и счастливое будущее моим детям. Люди относятся ко мне хорошо и заражаются моей позитивной энергией. Конечно, и для меня не закрыты все двери. Я хочу спросить, как мне не позволить этим дверям закрыться.

...

Сара, 49 лет, Британская Колумбия

Вам наверняка выразили свое сочувствие и понимание очень многие люди. В ситуации нынешнего мирового экономического кризиса работники предпенсионного возраста, считавшие, что достойно завершат свою карьеру, вместо этого оказались выброшенными за ворота своих предприятий.

Они не были готовы к потере работы, дома или сбережений – а это единственные источники нашей страховки, которые мы можем себе обеспечить в течение жизни.

Чтобы открыть новую дверь, я думаю, нужно вспомнить выражение, что природа не терпит пустоты. Сейчас это место у вас занято сожалениями, разочарованием, тоской по ушедшим в прошлое лучшим временам, надеждой на будущее, беспокойством о будущем, переоценкой собственной личности и неуверенностью в себе. Иными словами, в вашей душе царит хаос. Негативные энергии, не упускающие момента испортить вам жизнь, моментально оказываются тут как тут, чтобы заставить вас бояться. Нестабильность вашей внешней жизни отражается и на плане вашей души, которая также полна сомнений, и состояние ее далеко от стабильного.

Вам нужно создать место для ясного видения, вдохновения и новых начинаний. Для этого у вас есть все навыки. Проблема состоит в том, что у вас в душе все так перепуталось, что ни о каком четком видении пока не может быть и речи, а если оно и возникает, то лишь редкими вспышками. Вам сейчас надо осознать, что вы находитесь в состоянии кризиса. Вы не можете ответить сами себе на все вопросы. Требуется помощь других людей. И где же они, те, кто может вас

поддержать в трудный момент, и прежде всего – где ваш муж? Я знаю, что у него есть свои проблемы, но он, как-никак, был причастен к краху, который и привел к этому кризису. Он должен поучаствовать в вашем выходе из него. Заставлять вас одной нести это бремя непростительно. Я боюсь, что вам сейчас придется проявить также расчетливость. Пойдите к тем, кому вы помогли в прошлом, и недвусмысленно дайте им понять, что вам сейчас требуется поддержка. Не нужно слишком храбриться, но не нужно и выставлять себя мученицей; не нужно брать на себя роль жертвы и впадать в самообман – обычно то и другое идет «в одном флаконе». Смотрите на себя, как будто вы другой человек, хорошо вам знакомый, который нуждается в умном совете. Что бы вы посоветовали этому человеку?

...

Объективность поможет вам выбраться из бурного водоворота ежедневно меняющихся эмоций.

Вы хорошо ощущаете свое внутреннее «я», это чувствуется по вашему письму. Именно таким людям, хорошо ощущающим свое внутреннее «я», обычно удается с успехом выбираться из кризисных ситуаций. Внешние влияния вторичны. Да, экономический кризис и вред, нанесенный им ни в чем не повинным людям, реальны. Но внутренняя сопротивляемость и способность прийти в норму – это качества личности, и в таких ситуациях, как ваша, они играют решающую роль. Начните общаться с человеком, обладающим такой же сопротивляемостью негативным обстоятельствам, и это ваше качество укрепитя еще больше. Найдите еще один дуб, который сможет выстоять в бурю вместе с вами. Вы обязательно почувствуете себя сильнее и увереннее, пообщавшись с таким человеком. Прежде всего вам нужно предпринять шаги, пусть даже небольшие, к выходу из кризисного состояния, а уже потом думать, как сохранить позитивный настрой. Как только вы предпримете конкретные шаги в этом направлении, двери, которые должны перед вами открываться, не замедлят это сделать.

Я могу стать просветленной?

Является ли достижение просветления целью жизни человека? Каких препятствий следует ожидать на этом пути и как их преодолевать? Всем окружающим меня людям я рекомендую мыслить позитивно, но иногда чувствую себя совершенно отчаявшейся. Я никак не могу избавиться от этого. Пожалуйста, помогите мне.

...

Клодин, 41 год, Шерман-Окс, Калифорния

Вы задали два вопроса, но сначала давайте попробуем найти в них общее. Позитивное мышление – вещь очень хорошая и даже необходимая для того, чтобы никогда не отчаиваться и видеть жизнь в лучшем свете.

Вы смотрите на жизнь просветленным взглядом, и нет ничего лучше этого. Но при этом вам вовсе не обязательно вынуждать себя все время мыслить позитивно. Это искусственный подход к мышлению. Если вы не будете насиловать свой ум, он будет работать лучше и с меньшим напряжением.

Теперь, когда вы поставили себе целью достичь просветления, разберемся, как это сделать. Во первых, давайте не будем использовать термин «препятствия». Просветление – это результат личностного роста. Когда в вашем саду растет роза, дожидаясь того дня, когда она зацветет пышным цветом, она ведь не задает себе вопрос: «Какие препятствия мне предстоит преодолеть, прежде чем расцвести?» Она просто растет, принимая все хорошее и все плохое, что происходит в этот период, в полной уверенности, что в один прекрасный день цветок появится. Тем не менее самые красивые цветы расцветают, если за ними хорошо ухаживают, они живут на плодородной почве и получают достаточно питания. То же самое относится и к вам.

...

На духовном пути необходимы только две вещи: видение цели и средства расширения своего сознания. Независимо от того, чем для вас является просветление (а в разных духовных традициях это состояние описывается по-разному), каждый шаг к нему – это шаг к осознанию себя.

Все духовные традиции говорят о медитации как о единственном способе осознания себя. Но по мере углубления самосознания вы увидите, что далеко не все, что вам откроется, можно считать позитивным. Каждый человек и каждая жизнь имеют свою теневую сторону. Однако никакие жизненные трудности не должны служить препятствием для развития духа. Препятствием может показаться даже ваше тело, а также душа. Справляться со всем этим – лучший способ, который только можно найти. Иными словами, живите нормальной жизнью, и пусть вас поддерживают ваша семья, друзья и другие люди, стремящиеся к духовному развитию.

Но дух неотделим от сознания, и пока вы будете об этом помнить, вы всегда и везде найдете возможность расширить свое сознание. Иногда это происходит во время медитации, иногда проявляется в форме некоего озарения, а иногда – в том, что на вашем жизненном пути появляются помогающие вам наставники и учителя. Позвольте вашему высшему «я» быть вашим главным наставником и твердо знайте, что путь к просветлению находится в сознании.

Непослушный сын

Мой двадцатидвухлетний сын живет дома, работает и учится в колледже. Он никогда добровольно не предлагает мне помочь по хозяйству, приготовить еду или помыть посуду. Он появляется дома в мрачном настроении, никогда не здоровается и не прощается. По отношению ко мне он усвоил высокомерную манеру и ведет себя так, словно он главный в семье. При этом в свободное время он сидит дома и только и делает, что играет в видеоигры. Я разведена и воспитывала его одна. Как я могу заставить своего сына быть добрее ко мне? Пусть он хотя бы притворится, что хорошо относится ко мне, я была бы довольна и этим.

...

Одри, 46 лет, Ок-Парк, Иллинойс

Ваш сын старается продлить период своей юности. Описываемое вами поведение – высокомерие, пристрастие к видеоиграм, нежелание делать работу по дому и игнорирование вас – хорошо знакомо каждому родителю шестнадцатилетнего подростка. Но оно в любом случае непростительно для двадцатидвухлетнего молодого человека. Кроме того, ваша ситуация осложняется двумя факторами. Боюсь, что ваш сын в его черствости подражает своему отцу. И вы переживаете то, что является обратной стороной статуса матери-одиночки. Я имею в виду, что вы слишком зависимы эмоционально от своего сына и потакаете его стремлению оставаться подростком, незрелой личностью.

В результате получается, что вы нехороши для него, а он нехорош для вас. Эти отношения ничего не дают ни вам, ни ему. Как взрослый человек вы должны разобраться в этой ситуации в той мере, в какой она касается вас. Обзавайтесь аспектами жизни, не имеющими отношения к вашему сыну. Заставьте себя позволить ему расти. Прекратите уделять ему так много внимания, перестаньте загружать его своими разочарованиями и неоправдавшимися ожиданиями. Я

знаю, что это сильное лекарство, но в результате оно обязательно вас вылечит.

Что касается вашего сына, то вы зрите в самый корень. У него нет условий для роста. У него к этому нет стимула, и он слишком незрел, чтобы предвидеть крах, который его ожидает, если он отказывается расти. Ваша роль заключается в том, чтобы помочь ему открыть глаза. Во первых, ему нужно серьезно поговорить с мужчиной, которого он уважает. Этот человек должен сказать ему несколько неприятных, но правдивых вещей. Во вторых, он нуждается в образце для подражания, чтобы походить на него, когда вырастет.

Я не могу сказать вам, какой именно образец для подражания ему нужен. Это должны решить вы, хорошенько поразмыслив. В двадцать два года многие молодые люди не способны разобраться в своих сильных и слабых сторонах. Им нужно набираться опыта, лучше под руководством наставника. Это, несомненно, относится к вашему сыну. Но найдите человека, чья карьера и выбранный им жизненный путь заставят вашего сына сказать: «Я хочу быть таким, как он. Я могу быть таким, как он». Без такого человека он скорее всего будет бесцельно блуждать по жизни.

Выбор жизненного пути в молодости

Я испытываю большие затруднения с выбором жизненного пути. Мне хочется заниматься любимым делом, но я до сих пор не знаю, какое это дело. И в то же время мне не хотелось бы жертвовать своими устремлениями ради денег. Учеба в школе и работа никак не помогли мне определиться, поэтому я в течение года занималась только тем, что сидела дома и читала книги по духовному развитию и психологии в надежде найти себя.

В духовном плане сейчас я чувствую себя довольно уверенно, но в реальной жизни я ничего не достигла. Я хочу верить, что все идет так, как и должно идти. Но даже веря в это, временами я чувствую себя внутри мертвой. У меня нет никаких стремлений; я даже не знаю, почему я здесь.

...

Энни, 24 года, Нью-Хейвен, Коннектикут

Когда я начал читать ваше письмо, оно произвело на меня впечатление обычного послания от молодой женщины, полной возвышенных идеалов и переживающей личностный кризис. Тон письма постепенно менялся, становясь все более пессимистичным, а к

концу, когда я прочитал фразу «Я чувствую себя мертвой внутри», оно приобрело совсем уж зловещий оттенок. Такое впечатление, что человек, написавший его, находится в состоянии глубокой подавленности.

Поэтому единственный способ получить ответ – это заглянуть в себя и найти его там. Вы прочитали много книг духовного содержания. Вы посеяли семена. Теперь некоторым из них надо дать время прорасти.

Чтобы узнать, какие семена нужно культивировать, задайте себе пять вопросов. Запишите их и держите запись под рукой, потому что каждый вопрос вам нужно будет задавать себе ежедневно, пока вы не получите ответов. Вначале я перечислю вопросы, а затем расскажу, как на них нужно отвечать, потому что метод работы с ними не менее важен, чем ответы.

1. Подавляет ли меня моя жизнь?

2. Блуждаю ли я бесцельно по жизни, потому что знаю, что где-то за горизонтом меня ожидает нечто прекрасное?

3. Прошел ли сегодняшний день так, как я хотел его провести?

4. Когда я оглядываюсь вокруг, подсказывает ли мне моя жизнь, кем я являюсь на самом деле? Что я вижу в отражении внешнего мира?

5. Если бы я мог переместиться в прошлое на пять лет назад и встретился бы с самим собой, что я мог бы сказать об этом человеке?

Эти вопросы задают во время кризиса самоопределения, который бывает у человека, когда ему чуть больше двадцати лет. В это время человек часто бывает в смятении и задает эти вопросы, потому что, с одной стороны, юность уже почти закончилась, а по-настоящему взрослая жизнь еще не началась. Люди по-разному переживают кризис, связанный с поисками своего места в жизни. Все их мечты и страхи выходят на поверхность. Это время любви, идеалов, карьеры, роста уверенности и волнения перед взлетом.

Это идеальный вариант прохождения личностного кризиса, но, конечно, многие испытывают на себе и другие, далеко не столь приятные его элементы: парализующую нерешительность, потерю уверенности в себе, страх, что прежняя подростковая модель поведения больше не будет эффективной, и пугающее ощущение пустоты. Сейчас вы переживаете негативную сторону обнаружения своего истинного «я». Нужно устранить негативную составляющую становления вашей личности и позволить руководить вами позитивной части вашей жизни.

И здесь в дело вступают пять вопросов. Утром возьмите свой список, прочитайте каждый вопрос, затем закройте глаза и ждите ответа. Не форсируйте его; ничего не ожидайте. Если в голове крутится слишком много мыслей, глубоко вздохните и попросите эти мысли удалиться ненадолго, чтобы ваш ум очистился. Какой бы ответ вы ни получили через несколько минут, это будет сегодняшний ответ. Переходите к следующему вопросу. Получив ответы на все пять вопросов, возвращайтесь к своим повседневным делам. Не думайте больше о вопросах. Не возвращайтесь к ним. Свое задание на день вы уже выполнили. Теперь можете отдыхать.

Повторяйте эту процедуру каждый день. В один прекрасный день – невозможно заранее сказать, в какой именно, – один из ответов покажется вам абсолютно правильным. Это означает, что ваше истинное «я» вам ответило. Но радоваться пока рано. Повторите процедуру еще два раза и посмотрите, придет ли вам тот же самый ответ. Если да, то вычеркните его из вашего списка. Продолжайте в том же духе до тех пор, пока не получите пять настоящих и твердых ответов. Так что же вы сделали? Вы приблизились к тому уровню, на котором и должны быть. Поскольку вы молоды, в следующем году вы можете получить уже другие ответы, а те, что вы получили сейчас, соответствуют вашей нынешней ситуации. Они помогут вам выбраться из привычного круга мыслей и действий.

Безнадежные поиски

Я постоянно нахожусь в поисках «чего-то», и в результате эти поиски высасывают из меня силы, я теряюсь, и эта ситуация на меня очень давит. Я вылечилась от рака и думала, что после этого перестану метаться и начну жить просто, как все люди. Какое-то время мне удавалось так жить, но сейчас я снова вернулась к своим поискам и надеюсь открыть неведомое. Я молюсь и говорю с Богом, ангелами и наставниками, но, возможно, я сама себе все это придумываю или просто фантазирую. Куда мне податься? Я знаю, что есть нечто большее, но что? Где?

...

Джанет, 60 лет, Сакраменто, Калифорния

Наверное, нужно начать с вашего возраста. В шестьдесят лет естественно оглядываться на уже прожитые годы и делать выводы. Вам нужно заглянуть в себя и найти там основные жизненные ценности, на которые вы могли бы полагаться в дальнейшей жизни.

Что бы ни пытались найти себе выход внутри вас, это «что-то» должно развиваться на основе уже существующего ядра вашей личности.

В вашем случае ядро представляется слабым или вовсе отсутствующим, а это означает одно из двух: или вы сами перестали возвращать в себе жесткий внутренний стержень, или он ослаблен пережитой душевной травмой и разочарованием. А возможно, на вас влияют оба эти аспекта. В любом случае путь вперед всегда предполагает одно и то же. То «большее», которое вы ищете, это вы сами. Это не будет откровением, посланным ангелами или Богом.

Впрочем, это не означает, что вам нужно отказаться от желания искать помощи у высших сил. Но если бы вы пытались срубить дерево с помощью ножа, которым режут масло, разве не поняли бы, что пошли неверным путем? В вашем случае тот факт, что ни один из многочисленных источников, куда вы обращались за вдохновением, не дал вам его, свидетельствует о том, что вы по-настоящему не понимаете, что означает идти по пути духовного развития. Прежде всего это путь к осознанию реальности. То есть вы должны реально воспринимать свою жизнь и начать поиски самой себя.

...

Реальность, которую вы ищете, находится на расстоянии одного вдоха от вас. Нет нужды искать ее в далеких небесах.

Изгой

Я родилась с физическими дефектами и за свою жизнь перенесла 36 хирургических операций. В детстве я не знала, что со мной что-то не в порядке. Но как только я пошла в школу, тяжесть моего положения стала для меня очевидной. Другие дети говорили мне ужасные вещи: «Эй ты, рожа в шрамах, Франкенштейн, у тебя появится бойфренд, если только он наденет тебе на голову мешок». Моя мама не обращала внимания на мои проблемы. Мой отчим усаживал меня на колени и говорил: «Ты никогда не будешь красивой, поэтому тебе надо быть умной». Но сам он при этом продолжал называть меня тупицей, хотя в школе я училась очень хорошо.

Я знаю, что я – человек умный, заботливый и доброжелательный. Но когда я вхожу в комнату, я вижу, как люди начинают на меня глазеть.

Если начать объяснять людям, почему я так выгляжу, это только подтвердит, что я уже себя стыжусь, – ситуация, из которой нет

выхода. Что мне делать? Я посещала психолога, но все равно не могу освободиться от своих чувств.

...

Лиони, 39 лет, Балтимор, Мэриленд

Вы можете избавиться от своих проблем, хотя они и очень болезненны. Если в этом не преуспел ваш психолог, вам нужно найти кого-то, кто вам поможет. Существенная проблема состоит в том, что во взрослую жизнь вы перенесли убеждения, навязанные вашими родителями. Ваша мать оказалась не способна преодолеть чувство вины за то, что родила ребенка с физическими недостатками, а ваш отчим лишь укрепил ее в этом чувстве, вместо того чтобы помочь ей от него избавиться. В детстве, когда ваша личность еще не сформировалась, вам не оставалось ничего другого, как смотреть на себя глазами матери, и в результате вы настроили себя совершенно неправильно.

Я поздравляю вас с тем, что вы сумели вернуть себе жизнь, не озлобились и не уподобились вашим мучителям из детства, включая и тех, кто вас воспитывал. Призвав на помощь собственные силы, вы сможете избавиться от негативных чувств, осознав и твердо усвоив следующее.

- Это была не ваша задача – сделать свою мать счастливой.
- Это была не ваша вина, что она не могла простить себя.
- На самом деле вы оправдали ожидания ваших родителей, потому что у вас не было иного способа, кроме как победить в сложившейся ситуации. А родителей не выбирают. Они таковы, каковы они есть.
- Вам нужны новые родители, и в этой роли может выступить ваше ощущение собственной значимости как личности.
- Существует способ избавиться от застарелых душевных травм.
- Быть не таким, как все, вполне безопасно. Вы не должны продолжать отстаивать ваше право на существование.

Пока вы ищете психолога, специализирующегося на проблемах, подобных вашей, работайте над собой самостоятельно с помощью описанного мной метода получения ответов на вопросы. Даже если вы психолога и не найдете, это не повод опускать руки. Избавиться от душевной боли можно всегда. Вы уже прошли длинный путь. Теперь пора заняться рутинной работой. Задача ваша вполне выполнима, тому есть множество примеров, и как только вы определитесь с направлением дальнейшего пути, вы решите ваши проблемы. **Плохая начальница** Восемь месяцев назад я уволилась с работы из-за

грубости и неуважительного отношения ко мне моей начальницы. Когда я жаловалась на нее ее начальникам, они палец о палец не ударили, чтобы исправить ситуацию. Теперь она дала мне плохие рекомендации для моих предполагаемых новых работодателей. Я просто не могу от нее освободиться. Что мне делать дальше?

...

Селин, 58 лет, Миннеаполис, Миннесота

...

Вашу проблему можно решить с помощью быстрых действий, а также с помощью действий, рассчитанных на долгий срок.

Быстрые действия заключаются в том, что при собеседовании с потенциальным работодателем вам нужно будет откровенно объяснить ему суть вашего конфликта. При этом ведите себя корректно, как взрослый человек, не обвиняя вашу бывшую начальницу и не оправдываясь, – работодатель должен оценить вашу откровенность.

Предложите представить рекомендации от других сотрудников с вашей старой работы, если хотите, но я думаю, что вряд ли плохая рекомендация окажет решающее влияние, когда ваш потенциальный работодатель будет составлять свое мнение о вас.

Решение проблемы путем длительных действий потребует от вас внутренней работы над собой. Мне кажется, вы чувствуете себя не только оскорбленной, но также, возможно, и виноватой, как будто вы спровоцировали некорректное поведение начальницы по отношению к вам или потому что вам не удалось заставить ее вести себя лучше. Эти чувства и есть та веревка, которая привязывает вас к вашей бывшей начальнице. Вы должны поговорить о них с разумным, зрелым человеком, который поймет вас и отнесется с сочувствием к вашим переживаниям. Не будет ничего хорошего, если вы будете продолжать вариться в собственном соку и продолжать вновь и вновь прокручивать в уме и переживать прошлое, пытаясь почувствовать себя лучше. Вы испытываете боль от душевной травмы, пусть даже она и не видна, но она существует на самом деле. Предпримите шаги, чтобы найти способ излечить ее. Я надеюсь, что это поможет.

Желание иметь еще одного ребенка

У нас с мужем прекрасная дочка, которой только исполнилось четыре года. Я хочу еще одного ребенка, но муж против. Мы с ним долго спорили на эту тему, и теперь у него проблемы с потенцией. А

для меня это лишь еще один способ не дать мне того, чего я так отчаянно желаю. Не могу поверить, что он не разделяет моих чувств.

...

Марианна, 36 лет, Денвер, Колорадо

Вам нужно перестать изводить себя и своего мужа. Описанные вами неудачи объясняются стрессом, в котором он пребывает. Рекомендую вам сделать перерыв. Сядьте и напишите ему письмо, где вы откровенно перечислите все причины, почему вы так хотите еще одного ребенка.

Попросите, чтобы он, в свою очередь, тоже написал вам письмо, где высказал бы причины своего нежелания иметь еще детей и откровенно рассказал бы о своих сомнениях.

После того как каждый из вас прочтет полученное письмо (это нужно делать отдельно, не вместе), отложите письма на четыре месяца. Не начинайте снова обсуждение этой темы. Пусть время сделает свое дело. Через четыре месяца возьмите письма, и пусть каждый из вас прочтет только свое письмо и спросит себя, изменилась ли его позиция. Если ни один из вас не изменил своего мнения, отложите письма еще на четыре месяца. Но если по прошествии этого срока кто-то из вас изменит свою позицию, обсудите это. Если не придете к соглашению, напишите новые письма. Я думаю, что предлагаемый мной способ сработает, если вы действительно обещаете не возвращаться к теме рождения ребенка в течение этого срока.

Семейная вражда

В Рождество мой взрослый сын и мой муж сильно поспорили. Хотя муж извинился и пообещал, что это больше не повторится, мой сын и его невеста не желают общаться ни со мной, ни с мужем. Сын считает нас виноватыми во всех его бедах. Мы уже измучились, но он непреклонен. До этой ссоры у нас была хорошая семья.

...

Карлин, 56 лет, Нью-Хэмпшир

Разве могут близкие родственники, имеющие хорошие отношения, насмерть поссориться из-за единственного, хотя и горячего, спора? Здесь явно прослеживается долго скрываемая злость. С точки зрения вашего сына, его чувства совершенно оправданны, а вам с мужем кажется, что он несправедлив к вам. Вы оказались в тупике. В этом

случае лучше всего отступить. Третий участник этого спора, его невеста, стоящая между вами, лишь способствует вашему разрыву.

Поскольку вам пятьдесят шесть, думаю, ваш сын совершенно взрослый. Но поступает он не как взрослый человек. Скорее всего он – эмоционально незрелая личность. Его раздражительность, как вы описываете ее, скорее свойственна совсем молодому человеку. И все же, как вы говорите, он остается непреклонным. Он стоит перед старым как мир вопросом: «Ты когда-нибудь вернешься домой?»

Ответ – «да», но есть одна сложность. Можно вернуться домой, но только примирившись со своим прошлым. Мне жаль вам это говорить, но ваш сын не настроен мирно. Он не обращается к вам за советом или за утешением. Хотелось бы, конечно, чтобы он это сделал, но сейчас позвольте ему побыть на расстоянии от вас. Не нужно давить на него никоим образом. Будьте вежливы и доброжелательны, разговаривая с ним по телефону, если он звонит. В конце концов он вспомнит все то хорошее, что связывает его с вами и отцом. Когда это произойдет, он должен будет сам сделать шаг к примирению.

Просветленный или счастливый?

Просветление и счастье – это одно и то же?

...

Ди, 52 года, Бостон

Простота и прямота вашего вопроса производят живительный эффект. Но я в затруднительном положении, потому что не знаю, по какой причине вы задаете этот вопрос. Если вы думаете, что просветление – это прямой путь к счастью, то вы заблуждаетесь. Просветление – это пробуждение к полному сознанию, состояние, когда проблемы это больше не существуют.

Для достижения просветления человек должен совершить духовное путешествие, и оно действительно может сделать его счастливее, потому что этот путь ведет к открытию истинного «я» человека.

...

Истинное «я» – это глубинная часть вашей личности.

Его не заботят взлеты и падения вашей жизни. У вашего истинного «я» нет никаких внутренних установок. Оно довольствуется самим процессом бытия. Можно испытывать счастье просто потому, что ты живешь, существуешь. Его можно почувствовать в моменты,

когда вы весенним днем мирно любуетесь голубым небом и ничто вас не беспокоит.

Но небо не всегда бывает голубым, и не каждый день – весенний.

...

*“ ИДЯ ДУХОВНЫМ ПУТЕМ, ЧЕЛОВЕК УЧИТСЯ
ИСПЫТЫВАТЬ СЧАСТЬЕ, НЕ ИЩА ЕГО
ВО ВНЕШНЕМ МИРЕ. „*

Скорее вы находите счастье быть тем, кем вы являетесь на самом деле. Например, маленькие дети счастливы быть собой. Хитрость состоит в том, что нужно уметь возродить в себе это состояние во взрослой жизни, когда вы видите как темные, так и светлые стороны бытия. Я призываю вас пойти по этому пути. За более подробными объяснениями вы можете обратиться к книге, которую я недавно написал. Она называется «The Ultimate Happiness Prescription» («Универсальный рецепт счастья»).

Измены мужа

Я замужем уже шестнадцать лет, и мы с мужем воспитываем трех детей-подростков. Еще до нашей свадьбы мой муж изменял мне с матерью его младшего ребенка. Поскольку эта женщина – мать его ребенка, она также участвует в нашей жизни. Недавно я узнала, что мой муж втайне от меня ей звонит. Он говорит, что вовсе мне не изменяет и чтобы я не обращала на это внимания. Но я чувствую себя преданной. Нужно ли мне уйти от него? Есть ли у меня право испытывать такие чувства? Я в растерянности.

...

Шерри, 35 лет, Лос-Анджелес

Почти каждый человек скорее всего реагировал бы так же, как вы. Измена – это больше чем действие, это отношение. Для того чтобы перестать изменять, мужчине (сейчас мы говорим о мужчинах, вообще склонных изменять женам) нужно сначала изменить свое отношение к супружеской неверности. Только тогда он изменит свое поведение. Он не сможет долго удерживаться от измены жене, не изменив своего отношения к подобным ситуациям. И его жена, так же, как вы сейчас, постоянно будет волноваться, что измена повторится снова.

Я не считаю, что однажды изменивший муж будет изменять всегда, но это утверждение основано на горьком опыте бесчисленного количества женщин. Вот довольно обширный список доводов, которыми пользуется неверный муж для оправдания своего поведения:

– Чем больше у меня женщин, тем более привлекательным я себя ощущаю.

– Мужчины не созданы моногамными.

– Когда я сплю с другими женщинами, это как глоток чистого воздуха. Это как каникулы в браке.

– Другие женщины ничего не значат. Я не понимаю, почему моя жена так расстраивается.

– Настоящий мужчина может удовлетворить больше чем одну женщину.

– Я делаю все, за что могу остаться безнаказанным.

– Я имею право быть собой, а я таков, каков есть.

– Легче уйти к другой женщине, чем объясняться с женой.

– На самом деле во всем виновата моя жена. Она не удовлетворяет меня.

– У меня нет предрассудков, и я ничего не могу поделать, если другие люди, в том числе и моя жена, ими страдают.

Я не говорю, что все эти взгляды исповедует ваш муж, но ваше письмо говорит о том, что достаточная их доля угнездилась в его сознании. Он сделал их частью себя. Это часть его жизненной истории, и он привязан к ней. Можете ли вы заставить его изменить свою жизнь ради любви к вам? Нет. Если бы он любил вас достаточно сильно, чтобы изменить свою жизнь, то он не стал бы вам изменять. Я не хочу показаться пессимистом. Надейтесь на лучшее, но вам нужно иметь основания для этой надежды. Когда супруг изменяет, другой супруг неизбежно ощущает неуверенность, у него снижается самооценка, он чувствует себя нежеланным, нелюбимым и незащищенным. Если муж говорит вам правду и больше вас не обманывает, вы должны вновь почувствовать себя уверенной, любимой и желанной. Но это возможно только в том случае, если муж согласится изменить свое отношение к изменам в целом. В противном случае вы будете, фигурально выражаясь, пытаться вылить воду из ванны, в то время как он – продолжать ее туда наливать. **Неизбывное горе** Мой единственный сын десять лет назад погиб в автокатастрофе. Ему было двадцать три года, и он был для меня всем. Мы с ним вместе работали в отделении «Скорой помощи» нашей местной больницы. С его отцом мы развелись, когда сыну было три года. Я только сейчас начинаю отходить от этой сокрушительной потери. У меня остались посттравматические явления, и мой духовный мир претерпел значительные изменения. Я чувствую себя отделенной от всех, хотя

люди этого не видят. Я живу в очень хорошем месте недалеко от реки, и мне доставляет большое удовольствие любоваться ею и птицами, которые там живут, особенно зимой, когда прилетают орлы. Но я не перестая душевно страдать и не знаю, что мне делать.

...

Бренда, 63 года, Монтана

В такой ситуации, как ваша, горе действительно бывает огромным, и я вам искренне сочувствую. Но я также хочу сказать вам правду, пусть даже она прозвучит несколько резко. Вы пережили своего сына, который был для вас единственным светом в окошке, и когда он умер, часть вашей души омертвела. Это случается, когда люди находятся в тесных отношениях, психологически дополняя друг друга. Со временем ваш сын все равно покинул бы вас, у него началась бы своя жизнь, и хотя вам было бы трудно с этим смириться, вы сохранили бы его любовь.

Но он ушел внезапно, и сейчас вы переживаете эмоциональное окоченение, отчуждение от других людей, депрессию и ощущаете себя «ходячим мертвецом», потому что не можете собрать целое из оставшихся кусочков.

Чтение духовных книг хотя и успокаивает, но не ведет в правильном направлении. Они заставляют вас еще больше изолироваться от мира. Хорошо, что вы имеете возможность любоваться природой, проливающей бальзам на вашу душу, но вам предстоит важное дело: собрать себя снова как целостную личность уже без недостающих фрагментов, в роли которых выступал ваш сын. Вот основные шаги для выполнения этой задачи.

1. Примите решение, что вы хотите быть целостной личностью.
2. Признайте, что ваш сын не может заполнить пустоты, которые он заполнял когда-то.
3. Признайте, что вы достойны счастья и полной жизни.
4. Общайтесь с людьми, желающими для вас того же самого.
5. Попросите зрелых и довольных своей жизнью людей помочь и поддержать вас.
6. Найдите наставника или психолога, который сможет отслеживать ваш прогресс на этом пути и помогать советами.
7. Примиритесь с тем, что временами вы все же будете испытывать ощущения потери и горя, да и какая-то часть воспоминаний тоже останется с вами.
8. Откажитесь от роли жертвы раз и навсегда.

9. Отведите скорби свое место, а любви – свое.

Запишите эти девять шагов и серьезно обдумайте их. Пассивное ожидание, когда время залечит ваши раны, не поможет. Вы должны работать над собой, чтобы принять свою новую реальность. Вы должны вплотную заняться восстановлением своей жизни. Если вы сможете это сделать, то станете живым памятником своему сыну, а не живой надгробной плитой на его могиле. Живым памятником он наверняка гордился бы. **Это просто грусть или нечто большее?** Я пыталась изменить свой образ мыслей и сделать его более позитивным. Негативные мысли все время лезут в голову, но я хочу от них избавиться. В основном мне это удастся, но временами на меня нападает ужасная депрессия. Я не принимаю никаких лекарств и не хочу этого делать. Что мне нужно сделать в первую очередь, чтобы изменить эту ситуацию и начать создавать свою собственную реальность? Я знаю, что могу этого добиться.

...

Дженнифер, 47 лет, Северная Вирджиния

Обычно, когда люди говорят, что подавлены, они объясняют причину этого состояния. Вы не объяснили. Вы только сказали, что боретесь с негативными мыслями и хотите получить уверения, что вам снова удастся начать мыслить позитивно. Чувствуется, что вы не уверены в себе, сомневаетесь и не чувствуете себя защищенной. Почему вы боитесь, что негативные мысли будут продолжать вас преследовать?

Ответ вам нужно искать в самой себе. Поэтому в первую очередь вам нужно найти истинную причину вашей депрессии, заглядывая в глубь своей души каждый раз, когда на вас нападает это состояние. Например:

- Я погрязла в ужасной ситуации.
- Мной управляет кто-то другой.
- Я чувствую себя бессильной изменить что-либо.
- Я ощущаю себя жертвой.
- Мне кажется, что я никогда не преуспею.
- Я нахожусь в крайней нужде.
- Уже долгое время меня терзают перепады настроения, но я не могу понять почему.

Это не готовые ответы, и не нужно сразу же примеривать их к себе. Но если какой-то из этих ответов действительно окажется применим к вам, то он же и укажет вам выход. Например, негативные

обстоятельства, заставляющие вас чувствовать себя загнанной в ловушку, можно изменить. От них надо уходить, и делать это до тех пор, пока вы не почувствуете, что стоите на твердой, надежной почве. То же самое относится к ситуации, когда кто-то управляет вашей жизнью. Вы должны создать такую ситуацию, когда вы сами будете ею распоряжаться. Если вы чувствуете себя неудачницей, нужно повышать самооценку. Если у вас без причины меняется настроение, вам нужен врач.

Состояние депрессии, когда вы чувствуете себя беспомощной и все вокруг окрашено в мрачные тона, закрывает от вас истинное положение вещей. А истина, в которую вам нужно твердо верить, состоит в том, что выход существует всегда. Впрочем, не похоже, что у вас настоящая депрессия. Скорее всего вы еще не раскрыли причин своей неуверенности и ощущения подконтрольности. Возможно, вы не чувствуете себя в достаточной безопасности, чтобы рассказать о проблеме даже в письме.

Половая тряпка

У меня есть старая подруга, у которой постоянные проблемы. Она часто зовет меня к себе, чтобы поплакаться мне в жилетку. Она жалуется на одиночество, но, по сути, настоящая эгоистка. Она лечится от маниакально-депрессивного психоза и очень много пьет. Она также курит, спит с женатыми мужчинами и скоро потеряет свой дом, потому что промотала свое наследство, а оно было совсем не маленьким. Я годами сочувственно выслушивала ее жалобы и заботилась о ней, но недавно у меня возникло чувство, что я ей просто потакаю. Общение с ней выматывает меня эмоционально, но мои советы более позитивно смотреть на жизнь с негодованием отвергаются. Что я должна сделать?

...

Селма, 35 лет, Чикаго

Читатели, должно быть, удивляются, почему вы добровольно взяли на себя роль половой тряпки. Вы впустую потратили целые годы, потворствуя погрязанию вашей подруги в проблемах, которые она сама на себя навлекла, – весьма неблагодарная роль. Вы позволили себе свести собственную значимость до минимума, и все ваши разговоры крутятся вокруг нее и ее проблем. И в довершение всего теперь вы хотите сделать себя виноватой в том, что не сделали для нее все, что могли.

...

Пожалуйста, постарайтесь развить в себе такое качество, как внутренняя сила.

Иначе, даже если вы расстанетесь со своей подругой, кто-нибудь другой непременно захочет нанять вас на роль половой тряпки. В первую очередь вам нужно очертить границы.

Ваша подруга топчется на вас, потому что вы ей это позволяете, а когда вы — слабая и мягкая — пытаетесь постоять за себя, она оскорбляется. Пусть она идет своим путем. Научитесь говорить «нет». Вы почувствуете, когда это нужно сделать. Если кто-то пользуется вами, ощущение при этом никогда не бывает приятным. Отмечайте такие моменты и ставьте границы, например, так: «Я могу поговорить с тобой всего несколько минут». Затем, когда вы увидите, что ваши границы уважают, вы обнаружите, что приятно не только помогать другим, но и ощущать себя сильной.

Она должна уйти или остаться?

Я вышла замуж за своего мужа семнадцать лет назад, хотя не любила его. Я одна воспитывала детей, и мне хотелось, чтобы у них была настоящая семья. Я сказала себе, что мое замужество — это правильный шаг. Теперь, когда моя дочь выросла и уехала от нас, мой сын быстро подрастает и скоро тоже уйдет, я чувствую, что мир для меня словно закрывается. Все, что у меня осталось, — это мой вялый брак. Он не настолько плох, чтобы мы развелись, но и не настолько хорош, чтобы я могла считать свою жизнь удавшейся. Моя жизнь устроилась, но устроилась плохо. Помогите мне понять, объясняется ли это ощущение менопаузой или протестом, идущим из глубины души.

...

Мей, 46 лет, Сиэтл

Когда люди поднимают те или иные проблемы, то, независимо от их характера, на каком-то глубинном уровне они знают, что нужно делать. Они просто просят разрешения на действия. Вы поступаете так же.

Никто не задает таких вопросов, как: «Должен ли я снова вернуться к состоянию отчаяния и безнадежности?», если ответ человеку уже известен.

С вашей точки зрения, что сделало бы ваш брак настолько плохим, чтобы с ним можно было покончить, — если бы ваш муж поджег вас?

В вашей ситуации подкупает то, что вы уважаете долг – необходимость поступать правильно – и ставите его выше счастья. Это очень старомодно и в своем роде благородно. Но в этом браке вы поступились своими чувствами, и интересно, почему ваш муж захотел жениться на женщине, которая его не любила. Я думаю, совершенно очевидно, что между вами нет по-настоящему близких отношений и вы не делитесь друг с другом своими чувствами. Поэтому, мне кажется, развод может стать самым честным поступком, который вы совершите за многие годы.

...

*“ Я ПОЗДРАВЛЯЮ ВАС С ТЕМ, ЧТО ВЫ
ПРОСНУЛИСЬ И ПОЧУВСТВОВАЛИ
ОСВЕЖАЮЩИЙ ЗАПАХ КОФЕ —
СИМВОЛ НОВОГО ДНЯ. „*

Проблема всего сущего...

Меня смущает выражение «пусть будут благословенны все существа». Как могут все существа быть благословенными одновременно? Для того чтобы выжило одно существо, нужно, чтобы умерло другое. Ведь, в сущности, жизнь питается жизнью, чтобы выжить. Даже вегетарианцы, которые не носят кожи, должны ходить по земле, и при этом погибают насекомые, обитающие на поверхности почвы. Нужно ли проводить различие между благословением в физическом и духовном смыслах, чтобы оправдать этот парадокс?

...

Ли Энн, 54 года, Эль-Пасо, Техас

Когда я прочитал ваше письмо, моим первым побуждением было спросить, а не мазохист ли вы по натуре. Вы не должны терзать себя, задавая вопросы, на которые нет ответа. Благословение выражает теплые чувства и пожелания. Благословения не выдумывают философы с учеными степенями. Но я понимаю, что своим вопросом вы хотите спросить о другом. На самом деле вас не волнуют вегетарианцы, уничтожающие морковь – тоже живое существо. Вас волнуют жестокость и боль – неотъемлемые атрибуты жизни.

Вы не решили для себя проблему страдания – вот в чем все дело. Но давайте сосредоточимся на вашем страдании, а не на теме конечности жизни. Если вы ощущаете свою жизнь как существование, полное рисков, опасностей, несправедливостей, жестокости и так далее, это означает, что вы способны к сопереживанию. Даже если вы

решите для себя вопросы морали, ваши чувства не исчезнут сами по себе. Как быть? Относитесь к своему сочувствию серьезно и делайте одно из двух. Или идите помогать страдающим, или идите по пути осознания себя. То и другое можно сочетать.

...

Я думаю, начав помогать другим, вы обнаружите, что страдание не убивает в человеке его духа.

Все мы находимся здесь, чтобы проходить определенные испытания, сомневаться и испытывать тоску по чему-то большему. Если мы пойдем навстречу своей природе, эти сомнения и тоска помогут вырасти духовно. Если пойдем против природы, то тоска и беспокойство не приведут ни к каким результатам, только лишь прибавят тоски и сомнений.

Терпеть брюзгу

С возрастом мой муж стал таким брюзгой, что мне неприятно появляться с ним на людях. Он придирается к каждой мелочи и постоянно читает нотации мне и каждому, кто может его услышать. В ресторанах он орет на официантов. По телефону он выражается так, что уши вянут. Что касается меня, то он критикует меня за любой мой поступок. Два года назад я написала ему в письме, что больше не намерена терпеть его придирки и ужасное поведение, и если он не изменится, то между нами все будет кончено. После этого он немного поутих, но не прошло и шести месяцев, как он вернулся к своей прежней вспыльчивости и грубости. Можете верить или не верить, но я все еще люблю своего мужа, хотя он мне и не нравится. Что мне делать?

...

Элизабет, 65 лет, Детройт

Я слышу, как во мне и, наверное, в большинстве читателей внутренний голос шепчет: «Беги от этого козла». Привычки вашего мужа уже давно укоренились, пусть даже временами он и пытается от них избавиться хотя бы в какой-то степени. Но вы не можете уйти, пока не примете фундаментальных решений. Первое и самое важное: можете ли вы исправить эту ситуацию? Вы можете сказать «да» при следующих условиях:

- Ваш муж признает и понимает суть проблемы.
- Он сожалеет о своих выходках.
- Он просит помощи.

- Он хочет, чтобы вы помогали ему исправиться.
- Предпринимая определенные шаги, вы видите улучшения.

В вашем случае причины надеяться дает последний пункт. Предъявив своему мужу ультиматум, вы увидели, что он стал вести себя лучше. Он отнесся к вашим словам серьезно, но не смог долго держать себя в рамках. Можете ли вы снова найти к нему подход, но уже другой? Ультиматумы срабатывают только один раз; потом, когда выяснится, что вы не собираетесь уходить, они будут выглядеть просто пустыми угрозами. Кроме того, мне кажется, что по натуре вы – человек, любящий угождать другим. Возможно, вам понадобится помощь психолога, чтобы вы укрепились в своем решении. Он поможет вам понять, что перевоспитать своего мужа вы все равно не сможете, и сориентирует вас таким образом, чтобы вы нашли в себе силы уйти от него без сожаления и раскаяния.

Я уверен, что без вас жизнь этого человека быстро покатится вниз. Я хочу также сделать несколько комментариев о его гневе. В его возрасте он уже скорее всего на пенсии. Мужчины, оставляющие работу, которая очень много для них значила, чувствуют себя потерянными. Им кажется, что с ними поступили несправедливо. Именно эта внутренняя горечь вызывает приступы гнева. Он чувствует себя «лучше», заставляя других чувствовать себя хуже. Показывая людям, что ему плохо, он некоторым образом компенсирует чувство потери. Но поскольку он не хочет признать, что находится в состоянии стресса, он проявляет свои скрытые чувства в форме гнева. Если вы видите, что перемены в его личности произошли внезапно, ему нужно обратиться к врачу.

Его поведение может объясняться и другими причинами – например, потребностью быть правым. Это уже признак проблем, связанных с контролем. Возможно, на работе он занимал руководящую должность, мог распоряжаться подчиненными и указывать им, как нужно работать.

Возможно, он всегда был привередливым, взыскательным человеком или никогда не умел ничему радоваться. С возрастом эти качества усугубились. Это случается, потому что пожилые люди часто переступают социальные границы. В качестве оправдания своей бестактности обычно выдвигается такой довод: «Я слишком стар, чтобы меня заботило мнение других людей».

Печально, конечно, но это вполне обычная ситуация. Надеюсь, я дал вам достаточно информации, чтобы сделать правильный, хотя в

любом случае нелегкий выбор. Вы не должны жить с невыносимым брюзгой, который не признает, что именно его нужно призвать к порядку, а не официанта, пролившего кофе. Не впадайте снова в инерцию.

...

Заглянув поглубже в себя, вы найдете способ сделать трудный выбор.

Любовные терзания

Мой роман длится уже шестнадцать месяцев, и я никогда не была так влюблена, как сейчас. Он любит меня такой, какая я есть, и не устает повторять это при каждом удобном случае. Так почему же я ощущаю неуверенность? Почему ни с того ни с сего я начинаю панически бояться, что он бросит меня ради другой? Я не хочу испортить свои отношения с ним негативными чувствами, с которыми не могу совладать.

...

Лаура, 43 года, Нью-Джерси

Что ж, такова любовь. Она выявляет дотоле скрытые аспекты личности, поэтому, когда мы влюблены, одно и то же событие может дать повод и для радости, и для печали. Открываясь любви, вы чувствуете себя ребенком, заново открывающим мир, и не ожидаете никаких подвохов.

Но при этом вы становитесь очень уязвимой.

Я также обратил внимание на ваши слова «любит меня такой, какая я есть». Никто не может любить человека таким, какой он есть, зная его лишь немногим больше года. Это – благое желание, цель, но вы ее еще не достигли. И какая-то часть вашей личности это знает. Вы не подросток и раньше не раз влюблялись. Поэтому я советую вам рассматривать свои чувства как обычные переживания, свойственные состоянию влюбленности, и двигаться вперед. Когда меня спрашивают:

...

«Как мне найти стоящего человека?», я отвечаю: «Не ищите стоящего человека. Будьте таким человеком сами». То же относится и к вам.

Взгляните на жизнь по-другому

Оглядываясь вокруг, я вижу, что злодеяния, катастрофы и экономические кризисы приносят слишком много боли и страданий. Опасность подстерегает нас на каждом шагу. А есть ли способ иначе смотреть на вещи?

...

Лен, 31 год, Портленд, Орегон

Я уверен, что вы знаете, что есть другой способ смотреть на вещи, поэтому вопрос нужно поставить иначе: как усвоить этот иной взгляд? Вы не можете уговорить себя, что в дождливый день видите яркое солнце. Иначе это окажется самообманом. Многие люди, считая себя реалистами, думают так же о добре и зле. Они не хотят закрывать глаза на негативные аспекты жизни, потому что человек, реально смотрящий на жизнь, должен воспринимать и ее горечь, и ее сладость.

А кто сказал, что горечь реальнее сладости? Если мир и любовь составляют неотъемлемую часть вашего мировоззрения, если вы лично отказались от насилия, если вы находитесь на духовном пути, все это не означает, что вы нереально смотрите на вещи. Это означает, что вы стремитесь к высшей реальности. Здесь я не имею в виду Бога, хотя я не исключаю религию. Мы говорим о скрытом потенциале. Человеческая натура двойственна: в ней есть и темная, и светлая стороны. У вас есть выбор: воспринимать темную сторону и сетовать на нее; или воспринимать светлую сторону и расширять ее, пока темная сторона не перестанет преобладать.

Этот выбор каждый человек делает сам, и его не избежать. Миллионы людей так же, как и вы, разочарованы и обеспокоены тем, что творится в мире. Они сидят у телевизора, пассивно смотря репортажи о случаях насилия, о катастрофах, коррупции и преступлениях. Но старая пословица верна: достаточно одной свечи, чтобы тьма отступила.

...

*“ КАК ТОЛЬКО ВЫ ХОТИТЕ ПОДНЯТЬ СВОЕ
СОЗНАНИЕ НА БОЛЕЕ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ,
ВАМ НУЖНО СДЕЛАТЬ ВСЕ ОТ ВАС ЗАВИСЯЩЕЕ,
ЧТОБЫ ПОБЕДИТЬ ТЕМНУЮ СТОРОНУ
ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ НАТУРЫ И ОБНАРУЖИТЬ,
ЧТО ВЫСШУЮ РЕАЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО
МОЖНО НАЙТИ И ЖИТЬ В НЕЙ. „*

Постоянное невезение с мужчинами

Я разведена уже почти пять лет. Я была замужем двадцать лет, но мой бывший муж отвратительно со мной обращался. С первым мужчиной, с которым я вступила в близкие отношения после развода, мы расстались ужасно (из-за его алкоголизма). Теперь я боюсь, что снова повторится та же ситуация. Как мне сломать эту модель и что делать дальше?

...

Ронда, 46 лет, Гранд-Рапидс, Мичиган

Постоянное попадание в ситуации, когда мужчины с вами плохо обращаются, указывает на две тесно связанные тенденции. Первая – игнорирование предупредительных знаков. Люди – это не закрытые книги и не зашифрованные коды. Они подают сигналы. По их поведению можно многое сказать. Если вы обращаете внимание на предупредительные знаки, то легко заметите, что от человека можно ожидать, скажем, грубости, авторитарности, эгоизма, пренебрежения, жестокости или пьянства. Я не думаю, что мужчины, с которыми вы знакомитесь, тут же выкладывают вам всю свою подноготную. При знакомстве люди обычно стараются показать себя с лучшей стороны, особенно если им хочется произвести благоприятное впечатление.

Вторая тенденция – это игнорирование сигналов, подсказывающих, подходит ли вам тот или иной человек. Сигнал, указывающий, что с этим человеком вам лучше дела не иметь, можно достаточно легко пропустить. Вам хочется видеть в человеке лучшее. Вам кажется, что новые отношения не должны сопровождаться подозрениями в неблаговидности. Но также нет ничего хорошего в том, чтобы не заметить достоинств человека. Поскольку большинство людей уже имеют в сознании готовый образ человека, по их мнению, им подходящего, они не обращают внимания на людей, не соответствующих этому образу. Вспомните о мужчинах, с которыми вы не захотели общаться, посчитав их скучными, недостаточно привлекательными внешне, небогатыми или недостаточно умными и так далее. А между тем их единственный недостаток состоял в том, что они не соответствовали придуманному образу. Внешние качества в обществе ценятся выше внутренних. Браки, основанные на приверженности внешним качествам партнера, как правило, не бывают счастливыми и быстро распадаются.

Следовательно, важнейшая задача, требующая решения, – преодоление обеих этих тенденций. Вам нужно научиться сразу же распознавать скрытые предупреждающие знаки и – что не менее

важно – скрытые достоинства. Это умение обычно дается от природы, но мы стараемся тем или иным способом специально его заблокировать. Вы упомянули о страхе, основанном на прошлых неудачах и боли. Марк Твен однажды сказал, что кошка, однажды имевшая несчастье сесть на горячую печку, больше не сядет на печку вообще – ни на горячую, ни на холодную. Иначе говоря, вы не можете позволить вашим старым травмам делать за вас выбор. Вы должны учиться непредвзято оценивать возникающие ситуации и возможности. Вам нужно научиться смотреть сквозь укоренившееся в вас представление, которое мешает вам увидеть других людей такими, какие они есть, со всеми их достоинствами и недостатками.

Ваше восприятие не должно быть однобоким. Как вы реагируете, видя в одном человеке и хорошее, и плохое? Если вы человек зрелый, вы принимаете достоинства и терпите недостатки, но только до определенного предела. Не нужно делать из человека идеал, надо просто терпимо относиться к его недостаткам. Научившись этому, вы обнаружите, что ваш подход к людям изменился. Вы уже судите других не так строго, меньше боитесь и больше доверяете. На этом этапе вы будете знать, что вам нужно и как это получить. Большинство людей плохо представляют себе, что им нужно на самом деле, и поэтому ищут не в тех местах. Исходя из истории ваших прошлых травмирующих отношений, осмелюсь предположить, что вам нужны безопасность, уверенность, любовь и забота – именно в таком порядке.

Позднее, когда вы почувствуете себя в новых отношениях более защищенной, вы сможете начать искать в них любовь, сострадание и понимание. Определив свои потребности, смотрите на предполагаемого супруга реально при оценке того, способен ли он их обеспечить. Походите на свидания, побудьте с человеком в отношениях какое-то время и проверьте, на что он способен.

...

Когда вы не предъявляете к человеку никаких требований, вам с ним очень легко.

Вы сосредоточиваете свою энергию на том, чтобы быть приятной своему партнеру. Вы волнуетесь о том, достаточно ли молодо и привлекательно вы выглядите. Но отсюда и шли все ваши беды в прошлом. Сосредоточившись на себе и своих собственных недостатках, вы были не в состоянии проверить, способен ли другой человек на самом деле удовлетворить ваши потребности.

Изменив фокус внимания и начав приглядываться и трезво оценивать партнера, вы увидите, кто он на самом деле и что он может вам дать. Я думаю, это – самый важный шаг, и надеюсь, я дал вам достаточно подсказок о том, что вам нужно искать в будущем, чтобы оно не оказалось повторением прошлого.

Духовный верхогляд

Сколько бы я ни работал над собой, сколько бы ни тянулся к другим людям, сколько бы ни медитировал и ни менял свой умственный настрой, в моей жизни ничего не меняется. Все остается так же, как всегда. Я работаю над собой и изнутри, и снаружи, но моя ситуация не сдвигается с места. Что случилось и почему я в ней застрял?

...

Дэнни, 50 лет, Афины, Греция

Вы очень поверхностны. Если бы я попросил вас приготовить обед, вы пошли бы на кухню и стали бы там открывать шкафы и разбрасывать продукты по полу? Это именно то, что вы делаете со своей жизнью. Вы как на пожаре: мечетесь, не зная, какую вещь спасти в первую очередь. Ваше письмо написано в духе мелодрамы с нотками истерики. Я подозреваю, что вы – человек обаятельный, непоседливый, а сейчас вы устали и не находите себе места, но при этом достаточно неплохо живете. Я советую вам встать перед зеркалом и решить, когда вы захотите относиться к жизни серьезно. В этот момент вы получите помощь, а вслед за ней придут и перемены.

Постоянно меняя сферу приложения своих усилий, вы только зря тратите свое время.

...

*“ К СЧАСТЬЮ, СУЩЕСТВУЮТ ВЫСШИЕ СИЛЫ,
КОТОРЫЕ ЗАБОТЯТСЯ О ДУХОВНЫХ
ВЕРХОГЛЯДАХ. „*

Что означают мои сны?

Иногда мне снятся бессмысленные сны, а иногда такие, в которых содержатся сообщения о ближайшем будущем. Когда я вижу во сне своего старшего сына, как правило, это сон-предупреждение для него, и он действительно несколько раз избегал опасности. В декабре я видела сон, что четыре человека умрут в один день. Позже на той же неделе в новостях сказали, что четверо строителей погибли, упав со

строящегося здания. Я не могу сказать, что обладаю какими-то особыми силами, но в глубине души я чувствую, мне все-таки что-то дано свыше. Скажите, может быть, я все это просто выдумываю, или мои ощущения имеют под собой реальные основания?

...

Карла, 35 лет, Тампа, Флорида

Я согласен, в ваших снах есть кое-что, но не всегда можно найти для этого подходящее название. Еще труднее убедить других в том, чего они не испытали сами. В снах люди очень часто получают сообщения, и так было всегда. Раньше сны считали значимым и таинственным феноменом. Сейчас маятник мнений качнулся в другую сторону, и неврологи считают, что сны являются хаотичным или искаженным отражением мозговой деятельности.

Если ваши сны имеют значение для вас, разве это само по себе не является достаточным подтверждением их значимости? Мне тоже снятся значимые сны. Иногда они побуждают меня к творчеству. Иногда они отражают мое эмоциональное состояние или касаются вероятных будущих событий. По самой своей природе сны непредсказуемы и могут интерпретироваться только в контексте личности того, кто их видит.

Ваши мечты содержат элемент предупреждения. Вы видите или предчувствуете будущие события, обычно негативного свойства. Почему? Потому что, несмотря на возможные упреки в излишней фантазии, вы открыли канал к более тонкой части вашего разума. Вы позволили себе вступить на территорию интуиции и прозрения – или, можно сказать, предвидения. Будьте довольны этим. Миллионы людей, менее открытых, чем вы, изолировали себя от более тонких областей своего разума и не имеют доступа к интуиции и прозрениям. Что касается практического использования ваших снов, многое зависит от того, что вы считаете для себя приемлемым. Возможно, вы можете помочь большому количеству людей, а не только вашему сыну. А возможно, это так и останется вашим частным опытом. Не сопротивляйтесь никакой возможности.

...

Пусть ваше сердце подведет вас к следующему шагу.

Разбираемся с уровнями по очереди

В течение многих лет я лечилась, и со временем это длительное мероприятие стало принимать все более духовную направленность. Я

стремлюсь и настраиваюсь на все, что поможет мне ощутить себя цельным и позитивным человеком. Но у меня есть муж, который продолжает удерживать меня на темной стороне жизни, где я полна сомнений и негатива. Я просто не знаю, как мне следует воспринимать наши отношения. У нас есть две дочери. Я не ощущаю тесной связи с этим человеком, но продолжаю с ним жить, поскольку к этому меня толкает моральный долг. Нам нужно заботиться о двух маленьких дочерях. Я верю, что смогу достигнуть состояния внутреннего покоя, несмотря на присутствие мужа в моей жизни. Он считает, что у нас нормальная семья (если смотреть со стороны). Он очень озабочен своим имиджем, которому в случае нашего развода был бы нанесен чувствительный удар. Следует ли мне и дальше заниматься духовным развитием, продолжая поддерживать не удовлетворяющие меня отношения?

...

Глория, 31 год, Онтарио

У вашей дилеммы есть два уровня, но вы соединили их в один, и это является главной причиной вашего нынешнего замешательства. Давайте разделим их и разберемся в обоих.

На первом уровне вы живете с человеком, с которым у вас нет глубокой духовной связи, который не желает никаких перемен. Это проблема вашей самооценки. Считаете ли вы себя привлекательной и достойной любви? Если бы это было так, то вы не жили бы с ним, руководствуясь ложными принципами, тогда как каждая клеточка вашего существа кричит, что ваши отношения не такие, какими они должны быть. Впрочем, это не значит, что вы должны сразу же уйти от него. Вам нужно в первую очередь разобраться, почему вы чувствуете себя нелюбимой, ничего не стоящей, обреченной на роль жертвы и заслуживающей только плохого обращения.

Я не говорю, что все эти чувства применимы к вам, но только вы можете разобраться в истинных мотивах своего желания продолжать жить с мужем. Его мотивы понятны – он хочет держать вас под контролем. Вы оправдываете свои побуждения моральным долгом и наличием двух дочерей. А разве морально – воспитывать детей в семье с гнетущей атмосферой? Я думаю, что, заглянув в себя поглубже, вы увидите – вас продолжают удерживать рядом с ним неуверенность и страх. Это серьезные личностные проблемы, но их можно осознать, и я думаю, вы должны это сделать.

На втором уровне вы хотите расти духовно. Разве вся ваша жизнь не посылает вам духовное сообщение прямо сейчас? Оно гласит: «Это место тебе не по душе. Ты согласна довольствоваться слишком малым. Твое сознание сопротивляется этому». Ваш партнер – человек взрослый, при этом эгоистичный и ограниченный. Поверьте его словам – ему совершенно не интересно вместе с вами совершенствоваться духовно. Возможно, он чувствует в этом некую угрозу для себя; возможно, ему кажется, что это смешно; возможно, ему это просто скучно.

Но, так или иначе, он не собирается вас поддерживать, и вы сами это видите.

Избавившись от своих напрасных мечтаний, вы увидите, что в глубине души вы полны сожалений и горя. Мне жаль вас, но, в сущности, духовный путь любого человека состоит из преодоления внутреннего сопротивления и нахождения силы внутри себя. Иначе это было бы слишком просто. Я рад, что вы не падаете духом, учитывая ваши сложные обстоятельства. Но ваш дух не хочет вечно разбираться с вашими проблемами. Он не хочет, чтобы вы выдумывали некий иллюзорный мир внутри себя, тогда как вокруг вас полно неприятностей и препятствий. Размышляя о себе, вы сами приходите к пониманию того, что ваша жизнь может и должна стать лучше.

Решите первый уровень этой дилеммы, и второй уровень начнет решаться сам собой.

Уход в себя

Скажите точно, как нужно «уходить в себя».

...

Мэриан, 48 лет, Атланта

Спасибо за бесценный вопрос. Когда вы точно знаете, что такое «уходить в себя», проясняются многие вопросы, связанные с темой личностного роста. На самом деле в себя уходит каждый человек. Если вас спрашивают, не забыли ли вы запереть заднюю дверь своего дома, вы автоматически уходите в себя, чтобы найти там ответ.

Ваше внимание направляется не на внешний мир, а на внутренний.

Что вы находите, погружаясь в себя? Богатый мир, полный мыслей, чувств, ощущений, воспоминаний, надежд, желаний, мечтаний и страхов. Никто не остается равнодушным к очарованию этого мира. Мы переживаем как события реальной жизни, так и

воображаемые события. Но и в том, и в другом случае переживания могут быть как приятными, так и болезненными.

Здесь находится отправная точка духовного роста, потому что люди, видя, что их боль сосредоточилась внутри, через болезненные мысли, воспоминания, предчувствия и чувство вины ищут выхода. Возможно ли на самом деле заглянуть в себя и не испытывать боли? Даже когда у вас все хорошо и день прекрасный, бывает невозможно отделаться от предчувствия, что неприятности не за горами. Таким образом, на уровне мышления излечить боль невозможно. Никто не может контролировать болезненные мысли.

Поэтому все великие духовные учителя утверждали, что есть другой уровень разума, где царит тишина. Если вы способны утихомирить свой ум, он начинает разворачиваться в другом направлении. Мысли и чувства, связанные со страхом, виной и другими болезненными состояниями, уходят, и их место занимает устойчивое спокойствие. Из этого состояния проистекает ощущение благополучия и безопасности.

...

*“ ЕСЛИ ВЫ ПРОДОЛЖАЕТЕ ПРАКТИКОВАТЬ
ВНУТРЕННЮЮ ТИШИНУ, В ДУШЕ У ВАС
ВОЦАРЯЕТСЯ МИР, А ЗАТЕМ РАДОСТЬ И СЧАСТЬЕ.
ЭТО РАСКРЫВАЕТСЯ ВАШЕ ИСТИННОЕ «Я».
ВОТ ЧТО ОЗНАЧАЕТ В ОБЩЕМ ВИДЕ
ВЫРАЖЕНИЕ «УХОДИТЬ В СЕБЯ». „*

Учителя и наставники

Если человеку сложно найти цель в жизни, может ли другой человек (возможно, духовный учитель) сделать это за него?

...

Ирэн, 34 года, Стамбул

Вашим вопросом задается каждый ищущий, идет ли он по пути духовного поиска или стремится к чему-то другому, например, к любви и успеху. Многие люди считают, что процесс поиска можно облегчить, найдя наставника. Я никогда не слышал, чтобы человека, обучающегося какому-нибудь делу, предупреждали: «Будь осторожен. Не позволяй своему наставнику превращать тебя в своего бездумного последователя». Но если речь идет о духовном поиске, такие предупреждения звучат очень часто.

Я говорю об этом, потому что не знаю, действительно ли вы стремитесь найти духовного учителя или – другая крайность – боитесь подпасть под его влияние. Хочу сказать вам, что никто не может взять у вас того, чего вы сами отдать не готовы. Существует бесчисленное множество так называемых учителей, желающих лишь захватить власть (не только в духовном смысле, но и во всех сферах жизни своих учеников). Вы не должны этого допускать. Будьте начеку, это защитит вас от недобросовестных наставников. Вы должны точно знать, что вы ищете. Вы здесь не для того, чтобы удовлетворять честолюбивые устремления учителя или наставника. Вы живете в этом мире, чтобы реализовать свои глубоко личные цели.

Таким образом, понятно, что на ваш вопрос нельзя дать простой ответ. Да, наставник может помочь указать вам путь к вашему истинному «я» и жизненной цели. Но он не может идти по этому пути вместо вас.

...

Когда вы ведете машину, указатели могут подсказать вам, куда ведет та или иная дорога, но только вы можете повернуть руль.

Откуда мы все приходим?

Я в замешательстве. Если все мы приходим из одного источника, то в чем состоит роль индивидуальности и откуда она берется? Я считаю, что все мы приходим от Бога. Мы – это Бог, живущий человеческой жизнью. Но я все же не понимаю, какое значение может иметь моя отдельная жизнь, если все мы одинаковы по духу.

...

Элен, 31 год, Тере-От, Индиана

Вы задались целью решить очень абстрактный вопрос, и теперь он не дает вам покоя. Думаю, на самом деле вы не стремитесь получить окончательный ответ на этот вопрос. Если бы Бог Сам сказал вам: «Во Мне содержится все сущее. Цельность всего сущего выражается через отдельные индивидуальности, так же как отдельная индивидуальность содержит и выражает бесконечный разум», – стало бы вам от этого легче? Думаю, нет.

Проблема здесь не в том, где люди получают свою индивидуальность, а в том, как вы ощущаете себя. Вы глубоко обеспокоены вопросом, кем вы являетесь на самом деле. Поскольку из вашего письма нельзя понять причину этого беспокойства, это

означает, что она скрыта. Многие люди не нравятся себе (и не только внешне). В вашем возрасте – тридцать один год – люди обычно находят в себе множество недостатков (это вообще возраст, когда люди предъявляют к себе большие требования, а это ведет к разочарованиям).

Это ощущение не означает, что вы плохи сами по себе. Это означает, что к вам приходит зрелость и вы смотрите на себя реально. Видя, что вы не идеальны, вы можете с легким чувством расстаться с юношескими иллюзиями и примириться с реальностью. Это не проклятие и не бремя. Этого невозможно избежать.

...

На самом деле столкновение с реальностью – это величайшее жизненное приключение. Зрелость открывает пути к разгадке многих тайн. Я призываю вас исследовать их.

Возможно, как вы говорите, Бог создал всех нас, и все мы, фигурально выражаясь, сделаны из одного теста, но ведь Он не обязан был использовать еще и формочки для вырезания из него фигурок, не так ли?

Как измениться?

Как можно измениться? Как в пятьдесят девять лет можно научиться думать по-новому, видеть новыми глазами, иметь гибкость мышления и восприятия, свойственную молодости? Как не потерять способность удивляться и восхищаться каждым новым днем? Возможно, где-то на жизненном пути я потеряла настоящий контакт с жизнью.

...

Барбара, 59 лет, Юджин, Орегон

Я боюсь, что ваше главное препятствие – система ваших убеждений, усвоенная от окружающих. В этой системе молодость – это время изменений и гибкости. А так ли это? На самом деле молодые люди в наибольшей степени не уверены в себе и в наименьшей способны принимать зрелые жизненные решения. Они спотыкаются и экспериментируют. Они лихорадочно ищут себя.

В той же системе убеждений принято считать, что люди среднего возраста – это люди «выдохшиеся», вышедшие в тираж. Вы думаете, что лучшая часть жизни уже позади. Вместо свежести восприятия – каждодневная борьба со скукой, недостатком энтузиазма и вкуса к жизни. На самом деле человек среднего возраста знает себя, имеет

собственное «я». Можете считать, что вы завершили один этап жизни и начинаете другой.

Таким образом, решение вашей проблемы заключается в том, что вам нужно разобраться со своими укоренившимися убеждениями и внутренними установками. Поговорите с людьми, не обремененными такими ограничивающими представлениями. Это потребует определенного мужества. Вы чувствуете себя в безопасности, сидя в своей мрачной раковине. И все же, оглянувшись вокруг, вы увидите множество людей среднего возраста, полных энтузиазма, состоявшихся в жизни, но готовых к любому вызову и с нетерпением ожидающих наступления каждого нового дня. Будьте с ними. Будьте открыты для восприятия их мировоззрения. И изменения не замедлят последовать.

Разные вероисповедания

В 1993 году я перешла в буддизм, но моя семья принадлежит к христианской вере, и они постоянно напоминают мне, что после смерти я не попаду вместе с ними на небеса. Обычно я только улыбаюсь и киваю, поскольку не знаю, что ответить. Они всегда молятся за меня. Что я могу сделать с этим постоянным ощущением собственной вины?

...

Мира, 57 лет, Олбани, Нью-Йорк

Из того, что вы сказали, можно сделать вывод, что ваша семья привержена традициям и она очень дружная. Будьте счастливы этим, если можете. Миллионы людей с огромными трудностями пытаются наладить тесные семейные связи. Но у каждой медали есть своя обратная сторона. В традиционных обществах принадлежность к ним человека определяется его религиозной принадлежностью: человек — это член семьи, племени, этнической группы, расы и культуры.

В вашем случае принадлежность к обществу определяется религией, но точно такое же письмо могла бы написать и женщина, чья семья недовольна тем, что она вышла замуж за человека с другим цветом кожи или принадлежащего к другой этнической группе.

...

Традиция заставляет людей цепляться за свою идентичность. Любые изменения представляются им угрозой.

В пятьдесят семь лет вы должны принять их точку зрения и идти дальше своим путем. Вы слишком немолоды, чтобы задабривать свою

семью. Волнений по этому поводу можно было бы ожидать от человека вдвое моложе вас. Я подозреваю, что вы подаете им противоречивые сигналы. Вы делаете все возможное, чтобы заставить вашу семью считать вас прежней, такой, какой вы были раньше и какой она вас полностью принимала. Но ваш буддизм им как кость в горле, он все равно их беспокоит.

С их неприятием вы сделать ничего не можете, но вам нужно перестать играть за обе команды. Покажите им, что вы счастливы и довольны тем, что теперь вы буддистка. Ясно дайте понять своим родственникам, что их критика несправедлива и вы ее не принимаете. В следующий раз, когда они примутся за старое, выйдите из комнаты или вообще пойдите на улицу прогуляться. Продолжайте поступать так, пока они не поймут, что вы не собираетесь отступать от своей веры. А поскольку во всем остальном вы не изменились, они скоро смирятся с вашим новым вероисповеданием.

Бог – это Он или Она?

Уже в течение достаточно долгого времени меня смущает тот факт, что о Боге всегда говорят «Он». Вы можете объяснить, почему так сложилось? Или мне следует поискать более нейтральный подход к понятию Бога, без упоминания пола вообще?

...

Дориа, 36 лет, Филадельфия

В иудейско-христианской традиции укоренилось представление о Боге как о мужчине. Из-за этого миллионы людей представляют себе Бога как патриарха с длинной белой бородой, сидящего на троне выше облаков. Я не знаю, раздражает ли это вас, вызывает ощущение угрозы, или это представление не кажется вам всеобъемлющим для универсального Божества, властвующего над всем сущим.

На Востоке верующие поклоняются и божествам, имеющим антропоморфный образ, и безличному Богу. Божеству в образе человека молятся, обращаются с разными просьбами, полагая, что поклоняться антропоморфному образу вполне в духе человека. Но при этом подразумевается, что истинная природа Божественного бесконечна, не имеет пределов и границ. Две ипостаси Бога вполне мирно сосуществуют. Устраивает ли вас такое объяснение?

Если нет, то лучшее, что я могу вам посоветовать, это самой решить для себя этот вопрос, сделав его частью процесса своего духовного роста. Доберитесь до сути того, что беспокоит вас на самом

деле. Обсудите этот вопрос с другими людьми. Читайте и растите. Но хочу предупредить вас: не позволяйте одной этой проблеме – так же, как и любой другой, – стать камешком в вашей туфле. На вашем духовном пути вам придется решать гораздо более важные вопросы, чем то, какое обращение выбрать в письме, адресованном Богу: господин или госпожа.

Одинокая искательница

Я искала Бога в течение нескольких лет. Большую часть своей жизни я просидела на антидепрессантах. Раньше я чувствовала присутствие Бога, и это чувство было удивительным, но мимолетным. Я работаю медсестрой в хосписе и вижу, какое успокаивающее действие производит на людей их концепция Бога, но в последнее время мне вовсе не удастся войти в контакт с высшим разумом, или Богом, в которого верит большинство людей. Я гораздо больше верю в науку и в то, что не существует никакой загробной жизни. Мое неверие заставляет меня чувствовать себя очень одинокой, но зачем молиться? Когда я молюсь, мне кажется, что просто разговариваю сама с собой.

Я хочу найти другую концепцию Бога, на которого я могу надеяться. Атеистам надеяться не на кого. Я знаю, что нет правильных и неправильных ответов, но все же, может быть, существует другой способ прийти к пониманию значения жизни, не включающему концепцию «Небесного Отца»?

...

Кора, 52 года, Таос, Нью-Мексико

Я так подробно процитировал ваше письмо, потому что многим читателям близки ваши сомнения и они могут вас понять и посочувствовать вам.

...

**“ГОРАЗДО ЛЕГЧЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СТАРОЙ
ВЕРЫ, ЧЕМ НАЙТИ ПУТЬ К НОВОЙ.
НО НЕТ НИКАКОЙ НОВОЙ ВЕРЫ. „**

Традиционная религия имеет то преимущество, что в ней ничего не нужно искать. Все решения уже найдены.

...

Если вы молитесь, следуете заповедям, верите в богословские истины и непоколебимы в своих убеждениях, вам нет нужды искать новый, собственный путь.

Вам не по душе проторенные дороги, и, несмотря на ваше одиночество, вы должны поздравить себя с тем, что добрались до этого пункта вашего пути. Вы не зашли в тупик и не перестали верить. Ваше состояние – это остановка на пути. Вам предстоит проделать еще долгий путь, когда вы определитесь с направлением. Поскольку ваша работа тесно связана со смертью, вы не можете позволить себе роскошь увильнуть от главных вопросов о жизни и смерти, которыми большинство людей не задаются, пока какое-нибудь горе не потрясет их настолько, что выбьет из привычной колеи. Для вас смерть – не праздная тема. Очень многое в вашей жизни зависит от того, сумеете ли вы разобраться в связи жизни и смерти.

...

Вместо того чтобы превратить одолевающий вас вопрос в тяжкий груз, сделайте его своим преимуществом.

Цените тот факт, что вам представилась реальная возможность узнать, что такое Бог на самом деле.

Впрочем, думаю, в первую очередь вам нужно понять, почему вы чувствуете себя одинокой. Хотя вы живете в небольшом городе, там наверняка есть какие-нибудь группы духовного развития, которые примут вас с вашими духовными исканиями и желанием получить новые ответы на старые вопросы. Им будут близки и понятны ваши поиски и метания. Найдите единомышленников, подружитесь с ними и найдите у них поддержку. Вы от природы призваны помогать другим. А сейчас настало время помочь самой себе, угодив той части своей личности, которая хочет стать частью какого-то сообщества, и успокоиться. В свое время Бог скажет вам Свое слово.

Я сама виновата в своей болезни?

В феврале прошлого года у меня диагностировали рак молочной железы. Тогда мне было тридцать восемь лет. С тех пор я прочитала множество материалов о связи тела и ума. Теперь, когда курс лечения закончен, меня грызут сомнения: возможно, я сама навлекла на себя рак из-за своих негативных мыслей, плохих привычек или чего-то в этом роде? Я читала, что рак молочной железы возникает, когда человек заботится о других, игнорируя собственные потребности. Так ли это? Я испытываю чувство вины перед самой собой, когда думаю об этом.

...

Жасмин, 39 лет, Санта-Моника, Калифорния

Очень многие больные на самом деле видят тесную связь между собственными умонастроениями и болезнью. В результате они сосредоточиваются на сожалениях – как я мог сам навлечь на себя эту болезнь? – и горестные мысли заглушают намерение выздороветь.

Постепенно эти мысли становятся доминирующими, и на них дополнительно накладывается страх перед возвращением болезни. Таким образом, разум, наполняясь страхом и беспокойством, вместо того чтобы помочь телу, становится его врагом.

Как выбраться из этой ловушки? Как заставить ум помогать телу, не подвергаясь воздействию царящих в нем страхов?

Во первых, поймите, что вы загнали себя в двойную западню, обвиняя свой ум. Представьте свой ум в роли вашего отца или матери. А теперь представьте его или ее реакцию, если бы вы обратились к своему родителю с такими словами: «Я нуждаюсь в твоей любви, потому что ты причиняешь мне вред». Думаю, его или ее реакция была бы негативной, что совершенно естественно, потому что вы смешиваете вместе два конфликтующих понятия: любовь и вред. Вы обвиняете и хотите добиться от объекта своих обвинений пользы для себя. То, что вы чувствуете и описываете, является внутренним конфликтом.

Во вторых, осознайте наличие конфликта. Вопрос состоит не в том, навлекли ли вы сами на себя болезнь, а в том, как справиться с внутренним конфликтом. Можете быть уверены, еще ни одно исследование не выявило «личность, склонную к раковым заболеваниям».

Гипотетическая связь между эмоциональным настроением и возникновением болезни существует, хотя врожденный эмоциональный склад человека не может обречь его на рак. Не прослеживается также наследственной предрасположенности к раку. Собственно говоря, не было установлено прямой зависимости между воздействием какого-либо фактора и возникновением рака молочной железы.

В третьих, имея реальную проблему, вспомните о положительном влиянии ума на тело. Это обширная область знаний, указывающая путь к хорошему здоровью в целом, и я рекомендовал бы каждому человеку воспользоваться помощью собственного ума, чтобы улучшить свое здоровье. Трезво оцените свою ситуацию и выберите два пункта из нижеприведенного списка, которые смогли бы способствовать улучшению вашего состояния:

- меньше волнений из-за внешних причин;
- участие в группе поддержки излечившихся от рака;
- лечение депрессивного состояния у врача;
- углубленное изучение результатов современных исследований в области связи ума и тела;
- занятия собственным духовным ростом;
- повторный осмотр у врача;
- наличие помощника по хозяйству;
- лучшие условия труда;
- медитация для достижения умственного покоя;
- использование методов нетрадиционной медицины, включающих манипуляции с телом (массаж, краниосакральная терапия и т. п.);
- эмоциональная близость с партнером;
- профилактика и изменение образа жизни.

Ваш враг – изоляция и чувство одиночества и беспомощности, которые она несет с собой. Каждый из пунктов этого списка помогает преодолеть изоляцию и беспомощность. Чтобы выяснить, какие потребности нуждаются в срочном удовлетворении, вам нужно заглянуть в себя и исследовать свое внутреннее состояние.

...

С сожалением вынужден констатировать, что современная медицина безлична.

В далеком прошлом традиционные общины поддерживали своих членов, но сейчас люди разобщены и многие не имеют возможности воспользоваться этим средством. Таким образом, сейчас «спасение утопающих в руках самих утопающих», и каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье. Я призываю вас начать заниматься этим делом. Мрачные времена, которые вы сейчас переживаете, непременно пройдут.

Внутренне спокоен, но не счастлив

Действительно ли внутренний покой – синоним счастья? Я не могу сказать, что я счастлив, но я даже не знаю, правомерен ли мой вопрос. Я действительно внутри всегда спокоен. Испарился бы мой покой, если бы, например, я оказался бездомным или замерзал на лютом морозе? Исчез бы он, если бы я выиграл в лотерею? Как можно сохранять внутренний покой в чрезвычайных ситуациях?

...

Джеймс, 48 лет, Корк, Ирландия

Вы находитесь в состоянии не внутреннего покоя, а застоя, и покоем вы называете состояние, которое большинство людей назвали бы хандрой. К сожалению, миллионы людей довольны уже и тем, что просто хандрят, потому что это гораздо лучше, чем быть бездомным или больным. Впрочем, сидеть в своей норе хотя и безопасно, но это состояние никак нельзя назвать счастьем.

Состояние счастья сейчас активно изучают психологи, и я подозреваю, что вы прочитали какие-нибудь материалы на эту тему. Идеи одного из направлений так называемой позитивной психологии перекликаются с вашим представлением о счастье как о мимолетном состоянии.

...

“ СОСТОЯНИЕ СЧАСТЬЯ ИЛИ ГРУСТИ ОБУСЛОВЛЕНО ВНЕШНИМИ ФАКТОРАМИ. „

Точно так же оно обусловлено и заданной направленностью эмоций, или «эмоциональной точкой сборки», которая у одних людей находится на солнечной стороне, а у других – на теневой. Но независимо от того, что делает человека счастливым или грустным, исследования показывают, что главный фактор – это личный выбор человека. Это означает, что ваш внутренний покой – результат принятых вами решений в прошлом.

...

Всех нас учили принимать навязанные представления за реальность и укоренившиеся привычки считать неотъемлемой частью жизни.

Но можно сделать выбор и в пользу счастья другого рода – его называют блаженством или экстазом. Это постоянное, глубокое ощущение, являющееся частью вашего истинного «я». Это единственный вид счастья, которого ничто и никто не может вас лишить. Изучив варианты выбора, открытые для вас, вы можете решить, хотите ли вы продолжать и дальше испытывать переживаемое вами состояние покоя. Если вы решите пойти дальше и развиваться, то вам предстоит пойти по пути расширения сознания. Достигнув этого, вы будете испытывать одновременно состояние счастья и покоя.

Как простить мужа

Как я могу убедиться, что я полностью простила моему бывшему супругу его оскорбительное поведение и алкоголизм? Можно ли его простить должным образом, не вступая с ним в контакт? Мы были вместе в течение двадцати лет, и за пятнадцать лет, прошедших с момента нашего тягостного расставания, я с ним ни разу не разговаривала. Я много работала над собой и теперь могу вспоминать не только наши скандалы, но также и хорошие моменты нашей совместной жизни. Мне жаль его, потому что у него было тяжелое детство. Достаточно ли этого? Сейчас я больше довольна своей жизнью, чем когда-либо, и уверена в себе, но мне кажется, что в этом отношении я еще должна поработать над собой.

...

Эллен, 53 года, Вирджиния-Бич, Вирджиния

Вы задаете вопрос, ответ на который очевиден. А если бы вы спросили: «Как я узнаю, не болит ли у меня больше травмированная рука?» Если боль ушла, значит, она ушла. Но от своих мыслей так просто не отделаешься. Тому есть две причины, и обе они применимы к вашей ситуации.

Во первых, существует несколько уровней душевной боли. Вы испытываете остаточную боль, которая находится на более глубинном уровне, до которого вы еще не добрались. Она в том же месте, где находится ваше самовосприятие. Вы, может быть, и хотели бы забыть о прошлом и не возвращаться к мыслям о нем, но другой аспект вашей индивидуальности говорит вам: «Я должен помнить об этом, и все тут».

Это сложно понять, поскольку, чтобы добраться до истинной причины вашей привязанности к этим мыслям, вы должны распутать целый клубок своих мыслей и ощущений, вытаскивая по одному концу нити за раз и не трогая другие концы. Вообще для этого требуется интенсивный самоанализ и часто длительная работа с психологом, при этом никаких гарантий успеха нет. По моему опыту, самые глубокие душевные травмы в сознании человека превращаются в крест, который ему суждено нести. Но знайте, что можно снять с себя даже груз застарелых проблем. Вы облегчали свой груз в течение пятнадцати лет, и благодаря достигнутой вами степени самосознания процесс душевного восстановления продолжается. Но ум продолжает смотреть на себя и находить недостатки. Это знакомая игра, и одна вы в ней победить не сможете. В вашем письме больше чувствуется неуверенность в себе, нежели остаточная злость на мужа. Возможно,

вам представляется, что если вы ему напишете, то в ответном письме он скажет, что тоже не держит на вас зла. Выбросьте эти мысли из головы; то, на что вы рассчитываете, не произойдет никогда. Неуверенность в себе также проскальзывает во фразе, где вы пишете, что, если вы не нашли себе нового спутника жизни, это означает, что у вас что-то осталось несделанным в плане работы над собой.

Так вот, если что-то и осталось, так это необходимость стоять на собственных ногах и стать самодостаточным человеком без присутствия мужчины в вашей жизни. Основная причина, почему вы пятнадцать лет жили с алкоголиком, который над вами издевался, заключается в вашей твердой уверенности, что вы в нем нуждались. Эта потребность застряла у вас в подсознании, и вы надеетесь, что ее удовлетворит новый мужчина, который появится в вашей жизни. От всего сердца советую вам направить свои силы на то, чтобы найти свое истинное «я» и меньше уделять внимания вопросу прощения. Прощение произойдет само, когда вы станете самодостаточным человеком.

Благословенная душа или вечный юнец?

Я наслаждался своей жизнью и начиная с двадцати двух лет всегда чувствовал, что мне дано благословение испытывать глубинную связь с Богом. Я узнал, что я духовное существо, переживающее опыт человеческой жизни. Но моя карьера не задалась. Я всегда уходил, если работа меня не удовлетворяла или представлялась другая возможность. Сейчас я безработный и стою на грани банкротства. Но все же в душе я знаю, что все идет отлично и что у меня и моих детей все будет в порядке. (Я развелся с женой пятнадцать лет назад.)

Хочу задать вопрос: почему, когда я хочу привлечь к себе богатство, я впадаю в еще большую нищету?

...

Тэдди, 53 года, Толедо, Огайо

Некоторые аспекты вашей истории никак не увязываются между собой. Связь с Богом подразумевает самопознание, но вы, кажется, до сих пор не поняли, почему оказались в своей нынешней тяжелой ситуации. Вы называете себя благословленным, но ведете образ жизни, весьма напряженный для вашей семьи. Мне думается, что вопрос состоит не в привлечении богатства или нищеты. Судя по своему опыту, могу сказать, что существует два типа мужчин, легко меняющих работу. Первый тип – любознательные, непоседливые люди

творческого склада, которые любят новые задачи, не терпят рутины и всегда устремлены в будущее. Второй тип – безответственные, неприкаянные и не способные к развитию. Они – вечные Питеры Пэны. Проявлять черты подростка и юноши хорошо, когда вы молоды, но они выглядят далеко не так очаровательно, когда вы уже считаетесь взрослым человеком.

Так к какому же типу относитесь вы?

Как только вы серьезно проанализируете себя и найдете ответ, вы поймете, почему оказались в своей нынешней ситуации. Если вы человек творческий и любознательный, то, возможно, начнете свой собственный бизнес, который не наскучит вам через полгода или год. Но если выяснится, что вам ближе черты второго типа мужчин, то ситуация осложняется. В этом случае лучший вариант для вас – это просто найти другую работу, с которой вы в итоге уйдете через какое-то время. Печально, но факт: вам уже пятьдесят три года, ваше время уходит, а вместе с ним истекает и срок вашей стратегии оставаться юнцом до конца своих дней, так и не превратившись в зрелого человека.

Часть 4 Нахождение собственных решений

Сознание по своей природе предназначено помочь вам находить решение проблем. Осознав это, вы перестанете прилагать так много сил для бессмысленной борьбы. В каждой ситуации, если вы позволите своему сознанию сделать то, чем оно само хочет заниматься, самый быстрый и эффективный способ решения любой проблемы появится сам.

...

*“ ТАК ЧТО ЖЕ ХОЧЕТ ДЕЛАТЬ СОЗНАНИЕ?
ОНО ХОЧЕТ ВЫРАЗИТЬ СЕБЯ. „*

Это очень общий ответ, то же самое, что сказать, что росток хочет достигнуть солнца, а ребенок хочет расти. Живые существа всегда самовыражаются тем или иным образом, но для того чтобы понять суть происходящего процесса, нужно исследовать его специфические особенности. В каждый данный момент на клеточном уровне в ростке происходят многочисленные процессы, а в мозге маленького ребенка образуются миллионы нервных проводящих путей.

Так каковы же специфические особенности работы сознания? Они зависят от его свойств. Вы уже читали, какие сложные и порой

противоречивые проблемы могут терзать людей. В основе их личных проблем лежат более широкие аспекты процесса, называемого жизнью, а поскольку жизнь – это сознание в действии, ничто не будет более полезным, чем анализ важнейших качеств вашего собственного сознания. Вначале наш анализ будет носить несколько теоретический характер, а затем мы разберем, как можно применять эти качества к конкретной ситуации.

Как только вы понимаете, что сознание пытается выразить себя, достаточно будет просто позволить этому произойти. Вы не должны вмешиваться, строить предположения или расчеты и пытаться управлять вашим сознанием. Собственно говоря, в этом и заключается первое качество сознания.

Качество 1. Сознание функционирует в пределах самого себя

Одного духовного учителя спросили: «Руководим ли мы процессом роста нашего сознания, или он идет без нашего участия?» Он моментально ответил: «Рост сознания воспринимается как процесс, управляемый вами, но на самом деле он идет сам по себе. Сознание развивается внутри себя. Вы не управляете им. Оно управляет собой само». Чтобы понять значимость этого утверждения, представьте сознание как океан. Океаны – это обширные экосистемы, обеспечивающие жизнь их обитателям; они содержат в себе все необходимое: воду, химические элементы, пищу, кислород и множество живых существ. Каждое живое существо ведет свою жизнь. Кораллы не думают о рыбе, и наоборот. Природное равновесие таково, что каждая форма жизни в море, просто будучи собой и удовлетворяя собственные потребности, поддерживает все остальные формы жизни. Океан самодостаточен. Точно так же сознание содержит все, что ему требуется, чтобы регулировать вашу жизнь от «а» до «я». В его власти находятся клетки и мысли. Оно также контролирует мышечные рефлексy.

Это качество подразумевает множество вещей. Во первых, вам никуда не нужно идти, чтобы найти решение проблемы. Поскольку сознание всеобъемлюще, оно уже содержит в себе все возможности. А это означает, что решение, которое вы ищете, уже существует в потенциале. Вы можете доверять своему собственному сознанию, но из этого не следует, что можно замкнуться на самом себе или изолироваться от общества. Решения, подсказанные другими людьми

или пришедшие из неожиданных источников, тоже учитываются сознанием.

...

Функционируя в пределах самого себя, сознание хочет найти ответ вместе с вами. Вы представляете собой единое целое.

Качество 2. Сознание использует петли обратной связи разума

Легко заметить, что сознание всегда пребывает в движении, потому что ум – это постоянный поток мыслей и ощущений. Быть живым означает быть динамичным. Но эта динамика не хаотична. Чтобы поддерживать процесс жизни, в ней должна быть цель. Гепард, преследующий газель, не отличается от амебы, претерпевающей процесс деления клеток, от ребенка, изучающего первые буквы алфавита. Сознание преследует цель. Но цели постоянно меняются. Гепард должен спать; амеба должна искать свет; ребенок должен играть. Чтобы уравновесить бесчисленные функции, которые поддерживают процесс вашей жизни, сознание говорит само с собой, видит, что оно делает, и меняет курс в случае необходимости.

Такой вид самоконтроля называется петлей обратной связи. Классический пример петли обратной связи – термостат, потому что он чувствует, когда температура становится слишком высокой или слишком низкой, и регулирует ее соответственно. Впрочем, этот пример недостаточно показателен для описания петли обратной связи в живом существе. Петли обратной связи, которые управляют телом, координируют сотни функций; они автоматически реагируют на изменения, но в то же время учитывают также и ваши желания и намерения; наконец, они интеллектуальны. Способность сознания разумно контролировать мозг, тело, действия, реакции, мысли, чувства и намерения – это такое огромное чудо, что никто и никогда не сможет полностью постичь его. И от этой способности зависят все ваши действия.

...

***“ЛУЧШИЕ РЕШЕНИЯ ПРИНИМАЮТСЯ
В ТОМ СЛУЧАЕ, КОГДА ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
ЗАДЕЙСТВОВАНА МАКСИМАЛЬНО. „***

Качество 3. Сознание ищет баланс

Даже если мы никогда не постигнем тайны сознания полностью, мы должны разбираться в основах его функционирования, и одно из главных его свойств – это поддержание баланса. Сознание всегда

следит, чтобы ни один процесс не зашел слишком далеко. В организме человека сохранение баланса называется гомеостазом – сохранением постоянства внутренней среды. В отличие от механического баланса, как, например, в весах с двумя гирями, которые поднимаются и опускаются в зависимости от того, какая из них перевешивает, организм поддерживает динамический баланс. Это означает, что гомеостаз сохраняется при изменении внешних условий.

Представьте молодую спортсменку-бегунью, которая готовится к соревнованиям, еще не зная, что только что стала беременной. Когда она бежит, в ее организме поддерживается необходимое соотношение таких показателей, как содержание кислорода и питательных веществ, сердечный ритм и артериальное давление. И оно очень отличается от соотношения тех же показателей в состоянии покоя. В то же самое время гормональные изменения, связанные с беременностью, автоматически вступают в силу. Мозг контролирует как добровольные действия (желание бегать), так и ненамеренные действия (наступление беременности). В определенный момент женщина почувствует изменения в своем состоянии. По некоторым физиологическим признакам она поймет, что беременна, и затем примет новые решения, которые приведут к новому виду баланса.

В каждый момент гомеостаз регулирует сотни функций. Но на этом примере мы видим три сферы деятельности сознания: сферу добровольных действий, сферу ненамеренных действий и сферу самосознания. Иными словами, чтобы сохранять баланс, вы делаете то, что хотите делать, позволяете автоматическим процессам происходить как должно и следите за ходом обоих этих процессов. По-настоящему эффективное решение затрагивает все три области и сохраняет их в равновесии.

Качество 4. Сознание носит бесконечно творческий характер

Даже когда мы понимаем, что жизненные процессы осуществляются благодаря петлям обратной связи разума, истинная тайна сознания все равно остается недоступной. Петли обратной связи не нуждаются в эволюции. Показательным примером являются древнейшие формы жизни, такие как сине-зеленые морские водоросли или одноклеточные амёбы.

Они прекрасно существуют уже в течение двух миллиардов лет, оставаясь неизменными. Глядя на клетку, невозможно заранее сказать, что из нее собирается развиться новая форма жизни. В момент

Большого взрыва ничто не предвещало, что в результате появятся звезды и галактики. Большой взрыв охватил вещество, имевшее огромную плотность и температуру и состоявшее из протонов, электронов и фотонов. В процессе взаимодействия между элементарными частицами в условиях очень высокой температуры рождались также и античастицы, которые, сталкиваясь с частицами, аннигилировали. Вселенная могла снова превратиться в пустоту, из которой образовалась, но этого не произошло.

Количество вещества превысило антивещество приблизительно на одну миллиардную долю, но этого оказалось достаточно, чтобы минимальный дисбаланс привел к образованию видимой Вселенной, а 11 миллиардов лет спустя на Землю попала ДНК и в результате зародилась жизнь. На уровне сознания вступила в действие бесконечная жажда творчества. Из этого, конечно, не следует делать вывод, что космос – это живое существо. Спустившись на уровень личного опыта, можно увидеть, что творческое начало присутствует в жизни постоянно. С самого рождения тело человека растет и развивается; человек овладевает необходимыми ему навыками, умением читать и писать, а также и теми, которыми он хочет овладеть (например, управлять парусной яхтой, ходить по канату или играть на скрипке). Мозг с помощью пяти чувств воспринимает и усваивает поток информации из внешнего мира, достигающий миллиардов бит в час.

...

Каждая минута жизни неповторима, и никогда не повторяется поток информации, промелькнувший секундой раньше.

В этом изобилии новых впечатлений вам не остается ничего другого, как проявлять свое творческое начало. Клетки не хранят жизнь. Установлено, что клетки в отсутствие кислорода или пищи живут лишь несколько секунд. Вот почему без доступа кислорода мозг может обходиться лишь семь-десять минут. Для того чтобы адаптироваться к разным типам климата, разному питанию, влажности, жизни на больших высотах и другим меняющимся факторам окружающей среды, требуется приложить огромные творческие усилия. А что же говорить о той деятельности, которую мы обычно считаем творческой, – в науке, искусстве, литературе, о реакциях на наши собственные мысли, чувства, желания? Здесь также проявляется творческое начало сознания. Оно стремится выразить

себя всегда и везде, и, чтобы жить полной жизнью, нужно удовлетворять его потребность в творчестве.

Качество 5. Природа сознания бесконечна

В природе существует бесконечное разнообразие. Исследование чайной ложки грязи из сада могло бы занять у биолога всю жизнь, но он все равно не обошелся бы без консультаций энтомолога, химика и бактериолога. Если что-либо содержит бесконечное количество частей, то что оно представляет собой как целое? Оно не может быть больше, чем сумма его частей, потому что ничто не может быть больше бесконечности. Вселенная – не больше суммы составляющих ее атомов, молекул, звезд и галактик. Тело не больше, чем пять триллионов его клеток. Но все же сознание бросает вызов такой логике.

Бесконечность сознания больше, чем бесконечность его частей. Я привожу это утверждение в конце, потому что оно самое абстрактное; и в то же время оно самое важное.

Рассмотрим мысли в голове. Можно было бы изобрести машину, отсчитывающую каждую мысль, как турникет отсчитывает покупателей, входящих в магазин. От колыбели до могилы можно насчитать определенное количество мыслей – скажем, десять миллионов. А сколько мыслей можно «надумать» за целую жизнь? Наверняка больше десяти миллионов. Вместо того чтобы думать о синем цвете, в каждый данный момент можно думать о любом цвете. Вместо того чтобы утром покупать на рынке яблоки, вы могли бы купить любые другие фрукты – или вообще ничего. Иными словами,

...

***“ ВОЗМОЖНОЕ КОЛИЧЕСТВО МЫСЛЕЙ
НЕ ОГРАНИЧЕНО НИЧЕМ, ДАЖЕ ПРИ ТОМ,
ЧТО ИХ КОЛИЧЕСТВО
В ВАШЕЙ ГОЛОВЕ КОНЕЧНО. „***

Бесконечный потенциал сознания составляет его истинную реальность. То, что мы испытываем, это даже не вершина айсберга, потому что айсберги – твердые объекты. Сознание содержит в себе каждый возможный импульс разума, каждую возможную конфигурацию событий и каждый возможный результат, к которому могли бы привести эти события. Для сравнения: космологи, которые предполагают, что могут существовать триллионы других вселенных, лежащих в недоступных нам измерениях, едва ли представляют себе

масштаб реальности. Бесконечность имеет больше чем одно измерение, и сознание охватывает все эти измерения.

Давайте немного передохнем от этой захватывающей дух картины. Будучи человеком, вы имеете возможность не сталкиваться с бесконечностью. Вы не хотите бесчисленных сортов яблок, продающихся в бесконечных продуктовых магазинах. (Кстати, в «Макдоналдсе» продается только один продукт – гамбургер, – и он «един во многих лицах», будь он полит томатным соусом, соевым или тысячью других. Разнообразие гамбургеров – это лишь иллюзия выбора.)

Чтобы чувствовать себя комфортно, мы скрываемся от бесконечности, но при этом мы скрываемся также и от реальности.

...

Существует «иллюзия реальности», и она отрицает бесконечную природу сознания.

Все мы живем в своем собственном пузыре, считая себя центром мира. Это представление в каждый данный момент жизни воспроизводит и сохраняет иллюзию реальности.

Наблюдая за людьми, легко заметить, как каждый человек строит свою собственную иллюзию реальности. Один человек погружен в себя, другой открыт и общителен. Один занял оборонительную позицию, другой напорист и авторитарен. Каждый человек строит границы своей реальности, исходя из особенностей своей натуры и примеривая на себя социально значимые понятия, такие как успех и неудача, принадлежность к определенной группе или независимость, статусы – начальник или подчиненный, ведущий или ведомый.

...

***“ ЧТОБЫ НАЙТИ ЭФФЕКТИВНОЕ РЕШЕНИЕ
СОБСТВЕННЫХ ПРОБЛЕМ, ВЫ ДОЛЖНЫ
РАЗРУШИТЬ СОБСТВЕННУЮ ИЛЛЮЗИЮ
РЕАЛЬНОСТИ И ОТКРЫТЬ ДЛЯ СЕБЯ ИСТИННУЮ
РЕАЛЬНОСТЬ, КОТОРАЯ ЯВЛЯЕТСЯ
СОЗНАНИЕМ. „***

Пять описанных выше качеств сознания открывают путь к реальному видению действительности, и этого достаточно, чтобы решить любую проблему. Решения всегда доступны на уровне реальности; проблемы возникают на уровне иллюзии реальности.

Разрушение иллюзии

Теперь у нас есть механизм для принятия любого решения на духовном уровне: дайте выразить себя своему внутреннему разуму. Способ прост донельзя. Вы перестаете препятствовать тому, что хочет сделать ваше высшее сознание. Для того чтобы эта стратегия начала действовать, требуется изменение точки зрения, потому что все привыкли реагировать на ту или иную ситуацию шаблонно.

Те, кто привык командовать, пытаются контролировать ситуацию. Любители посоревноваться пытаются выиграть во что бы то ни стало. Те, кто не выдерживает конфликтов, отступают и надеются, что все рассосется само собой. На первый взгляд может показаться, что этот последний выбор – как раз тот, который я проповедую. Предполагается, что вы стоите в стороне и позволяете сознанию делать то, что оно хочет, все равно как наблюдать за тем, как прорастает политое вами семя, так?

В некотором смысле да. Но есть большая разница. Вы не можете оставаться в стороне от сознания. Вы должны не мешать ему искать решение, а принимать в этом процессе активное участие. Иного выбора нет, потому что даже самый пассивный и отстраненный человек сделал выбор в пользу именно такого поведения; его участие заключается в ничегонеделании. Я не рекомендую занимать пассивную позицию. Нужно сделать очень многое, если вы хотите получить решение, которое придет с глубинного уровня сознания.

Как пробудить глубинное сознание

Выявите и проанализируйте свои скрытые внутренние установки и убеждения.

Избавьтесь от препятствий, которые вы обнаружите.

Прекратите сопротивляться.

Объективно смотрите на ситуацию.

Возьмите на себя ответственность за ваши собственные чувства.

Не обвиняйте в своих бедах других.

Попросите, чтобы ответ на ваш вопрос мог прийти из любого источника.

Верьте, что решение уже существует и оно только ждет возможности обнаружить себя.

Станьте частью открытия. Будьте пытливы. Следуйте догадкам и интуиции.

Будьте готовы к быстрым и внезапным переменам. Быстрые изменения – часть процесса открытия.

Признайте, что каждый живет в своей собственной реальности. Познайте реальность других людей.

...

Считайте каждый новый день новым миром, потому что так оно и есть.

Если вы не будете следовать этим шагам, возможность найти новые ответы будет весьма ограниченной, потому что в этом случае вы укрепляете свою иллюзию реальности, вместо того чтобы ее разрушать. Для поддержания иллюзии требуются силы; нужно постоянно следить за защитой границ своей иллюзорной «территории»; ваше сознание подвергает цензуре все сообщения, поступающие в него, отбрасывая те, что вам не нравятся, и усваивая соответствующие вашим понятиям о приемлемом. Короче говоря, иллюзия реальности – это конструкция, предназначенная для создания проблем, а не решений.

Если этот список кажется слишком устрашающим, позволю себе поделиться простым способом, удобным для меня. В любой данной ситуации я не предпринимаю никаких действий, пока не проанализирую собственные импульсивные ответные реакции. Выбор невелик и обычно сводится всего к двум основным вариантам.

Мои обычные эмоциональные реакции на негативную ситуацию:

...

я сержусь;

я беспокоюсь, волнуюсь.

Когда призывают к действию, я обычно:

веду других;

следую за другими.

Если другой человек делает что-то, что мне не нравится, я обычно:

протестую;

ухожу.

В ситуации крупной проблемы я предпочитаю:

...

быть частью группы;

действовать в одиночку.

Если бы я посмотрел на себя со стороны, мой стиль поведения в целом можно было бы назвать:

зависимый : я позволяю другим принимать важные решения. Я люблю нравиться. Я откладываю принятие жестких решений. Я часто не показываю своих чувств и не делаю того, что мне хочется;

контролирующий: для меня очень важны детали. Я придерживаюсь определенных норм поведения и ожидаю от других, что они будут им соответствовать. Меня называют взыскательным человеком. Мне легко командовать другими. Я нахожу оправдание своим неверным решениям, но другим этого не прощаю;

любитель посоревноваться: я всегда знаю, кто побеждает и кто проигрывает. Я иду на все, чтобы быть первым. Себя я вижу лидером, а остальных – моими последователями. Мне нравится выступать на публике, и мне часто кажется, что я должен это делать. Мне легко переступить через других людей, но я также жажду одобрения других.

В любой ситуации я учитываю свои рефлекторные реакции, поэтому секунду переживаю, чтобы не начать реагировать автоматически. Отстраняясь от ситуации, я ищу и прошу более гибкой реакции от себя или от окружающих. Это не значит поступить неправильно. Это значит позволить расширенному сознанию проявить себя. В противном случае единственным доступным для меня выбором будут те же самые непосредственные реакции: злиться или беспокоиться, вести за собой или идти за другими, победить или проиграть.

...

*“ ЖИЗНЬ ПОСТОЯННО ОБНОВЛЯЕТСЯ.
НА НОВОЕ НЕЛЬЗЯ РЕАГИРОВАТЬ ПО-СТАРОМУ.
ЕСЛИ ЖИЗНЬ ИЗМЕНИЛАСЬ, ВЫ ДОЛЖНЫ
ИЗМЕНИТЬ СВОИ РЕАКЦИИ НА НЕЕ. „*

Семь уровней иллюзии

Ломая вашу собственную иллюзию реальности – свойственную только вам, вы достигаете двух вещей: во первых, вы выходите из состояния ограниченного сознания и входите в состояние расширенного сознания. Во вторых, вы соединяетесь с петлями обратной связи разума, которые отвечают за каждый аспект жизни. Естественно, процесс нужно объяснить более подробно, поэтому позвольте мне обрисовать в общих чертах семь уровней проблем, проистекающих из ограниченного сознания, и решений, которые на шаг приблизят вас к реальности.

Уровень 1. Проблемы, созданные страхом, гневом и другими отрицательными импульсами

Первая и основная реакция – защита. Гнев и страх не выражаются. Почти вся ваша энергия направлена на выживание. На этом уровне вы хотите наброситься и обвинить других людей. Ситуация вас огорчает. Кажется, что все вышло из-под контроля, а поскольку другие люди все больше давят на вас – или дело доходит даже до прямых оскорблений, – вами владеют только гнев и беспокойство.

Вы застряли на этом уровне, если чувствуете себя беспомощным, преследуемым, взволнованным, не способным ни к каким действиям, потерянными или испытываете потребность в том, чтобы другие люди, более сильные, чем вы, разобрались в вашей ситуации и подсказали, что делать. Слабость – вот ваша доминирующая реакция.

Решение.

...

Почувствуйте свою негативную реакцию, но не доверяйте ей.

Станьте выше страха и гнева. Попросите помощи у людей, которые в подобных ситуациях реагируют по-другому. Не принимайте решения, пока не успокоитесь и не посмотрите на ситуацию трезво. Поспешность – ваш враг. Контроль за импульсами – ваш союзник.

Уровень 2. Проблемы созданы вашим эго

Основная реакция – эгоистического плана. Возникают такие мысли: «Со мной такого не должно было произойти. Я этого не заслуживаю» или «Никто не делает того, что я хочу». На этом уровне вы не чувствуете себя испуганным; вы заиклились на стремлении получить желаемое. Обычно это происходит, когда эго другого человека противостоит вашему. Супруг не соглашается с вашим образом действий; у начальника есть собственные идеи о том, как выполнить работу, отличные от ваших; вы видите цель, но не можете достигнуть ее, несмотря на все усилия.

Вы застряли на этом уровне, если вами владеет желание во что бы то ни стало настоять на своем, а ваши противники загнали вас в угол, заставляют играть по их правилам, и вы чувствуете себя проигравшим или неудачником. «Да что же это со мной происходит?» – вот основная мысль.

Решение. Начните делиться, особенно своим привычным положением. Пусть и другие побудут в центре внимания вместе с

вами. Они тоже имеют право на свои достижения, не надо им препятствовать. Возьмите на себя ответственность за неудачи. Прекратите сосредотачиваться на показных наградах, таких как деньги и статус. Пусть другие почувствуют себя равными вам.

...

Восприятие каждой ситуации как победы или проигрыша – ваш враг. Достижение внутреннего удовлетворения – ваш союзник.

Уровень 3. Проблемы созданы конформизмом

Основная реакция – согласиться, чтобы преуспеть. Вы хотите приспособиться и не выделяться, но для того чтобы соответствовать своему окружению, вам приходится поступиться слишком многим. Вы ощущаете, что пожертвовали такими важнейшими моральными ценностями, как чувство собственного достоинства, честность и независимость. Возникают такие мысли: «Это не я» или «Я не согласен с мнением других». Вы вращаетесь в таком кругу, где принято давать невыполнимые обещания, притворяться более компетентным, чем на самом деле, чтобы соответствовать этому кругу.

Вы застряли на этом уровне, если вы чувствуете себя безликим, не похожим на себя, пассивным, запуганным, принуждаемым, шестеркой в колоде карт или пустым. Вами владеет уныние от необходимости приспособливаться, и втайне вы, наверное, мечтаете взбунтоваться.

Решение. Заберите обратно силу, которой вы поступились. Если спрашивают ваше мнение, выскажитесь откровенно. Не позволяйте покушаться на ваши основные моральные ценности. Выйдите из каких-либо группировок и фракций. Избегайте сплетен. Учитесь подвергать сомнению шаблонные истины и результаты группового обсуждения каких-либо вопросов. Высшим приоритетом для вас должно стать самоуважение.

...

Соглашательство – ваш враг. Обретение собственной индивидуальности – ваш союзник.

Уровень 4. Проблемы из-за того, что вас не понимают и не ценят

Основная реакция – изолироваться от других. Поскольку вы считаете, что окружающие вас не понимают, вы уходите в себя, становитесь одиночкой без поддержки окружающих. Вам становится трудно полюбить самому или позволить полюбить себя. Личные связи

рушатся; способность завязывать новые ограничена. Вы задаетесь вопросом, имеет ли какое-нибудь значение ваша жизнь вообще.

Вы застряли на этом уровне, если чувствуете себя одиноким, покинутым, нелюбимым, недооцененным, игнорируемым, исключенным из жизни или плывущим по течению. «Нет у меня ни одного близкого человека на этом свете» – вот основная мысль.

Решение. Ищите общества зрелых людей, способных к сочувствию. Проанализируйте, как вы сами изолировали себя через нежелание общаться, отстраненность и пассивность. Покажите, что вы цените свои чувства, выражая их. Старайтесь понять других и посочувствовать им, если хотите получить то же самое в ответ.

...

Ношение маски, пусть даже она вам приятна, – ваш враг. Откройте другим свой внутренний мир – это пойдет вам на пользу.

Уровень 5. Проблемы из-за самобытности

Основная реакция – самовыражение без каких-либо пределов. Вы хотите выразить себя наиболее полно, и это желание подвигло вас заниматься искусством, наукой и другими сферами деятельности, где можно реализовать свой творческий потенциал. То, что другие называют вашей самовлюбленностью, вы называете вдохновением. Вы расстраиваетесь, если жизнь каждый день не приносит вам что-нибудь новое; вы жаждете признания. Вам трудно идти навстречу другим людям. Вы не терпите никакой власти над собой и стремитесь вырваться на свободу. Твердые правила – это для других людей, но не для вас.

Вы застряли на этом уровне, если ощущаете невозможность выразить себя и творить из-за глупости других людей или их желания соответствовать установленным нормам и правилам, если считаете, что вы подчиняетесь только своему вдохновению и имеете право быть собой, невзирая ни на что. Доминирует такая мысль: «Я должен быть самим собой», – и вы считаете, что ваша уникальность вас оправдывает.

Решение. Подружитесь с другими творческими людьми. Позвольте отношениям с другим человеком захватить вас, таким образом вы установите контакт с реальностью. Фантазия – это

настоящее сокровище, но не позволяйте ей застилать весь белый свет. Делитесь своим талантом и временем, займитесь преподаванием. Будьте наставником. Обратитесь к мудрости великих учителей за вдохновением, вы сможете научиться у них также и смирению.

...

Тщеславие – ваш враг. Постоянное подпитывание своего воображения – ваш союзник.

Уровень 6. Проблемы, созданные собственным мессианством

Основная реакция – идеализм. Вы обладаете твердыми моральными устоями. Вы видите свое предназначение в том, чтобы улучшить условия жизни людей. Но ваши идеалы, вдохновляя одних, вызывают чувство сопротивления у других.

Они считают, что вы ведете их в неверном направлении, хотя это вовсе не входило в ваши намерения. Вы хотите, чтобы все люди жили в обществе, где несправедливости нет места, а духовность – норма жизни. Вы вышли за пределы четких границ между правильным и неправильным и обнаружили, что люди имеют собственные представления об этих принципах и вовсе не готовы подвергать их сомнению.

Вы застряли на этом уровне (очень высоком), если вас сильно угнетают мерзости жизни, которые вы наблюдаете повсеместно, вы разочаровались в человечестве, и вас очень расстраивает приземленность окружающих. «Я должен нести свет людям» – вот ваша главная мысль.

Решение. Выработывайте в себе терпимость. Используйте моральные ценности, чтобы поднимать духовный уровень людей, а не осуждать их. Не пытайтесь подражать недостижимым образцам – великим мудрецам и святым прошлого. Находите время для простых человеческих удовольствий – почаще веселитесь и любуйтесь природой.

...

Стремление быть обожжаемым за ваше совершенство – ваш враг. Желание, чтобы вас любили просто как обычного человека, пусть и подверженного ошибкам, – ваш союзник.

Уровень 7. Состояние «нет никаких проблем»

Основная реакция – открытость, принятие других и миролюбие. Двойственность мира и собственного «я» вас больше не волнует. Для

вас реальность – это не борьба добра и зла, света и тьмы и не межличностные конфликты. Вы выражаете целостность жизни, которую можно уподобить беспрепятственно текущей реке. Вы позволяете реке течь, а не цепляться за берега. Жизнь идет своим чередом, в соответствии с предначертаниями, так, словно любому, самому малозначительному событию отведено свое место в Божественном плане.

Если вы чувствуете спонтанный прилив творческих сил, воспринимаете космос как родной дом, ощущаете слияние со всем сущим, а в душе царят неизменные мир и покой, значит, вы достигли состояния полного отсутствия проблем. Мысль «я есть все» преобладает в вашем сознании, хотя думать так нет никаких причин, поскольку гармония стала вашим естественным образом жизни.

Обретение своего истинного «я»

Любой хороший психолог, даже не профессионал, а просто хорошо знающий человеческую природу, согласится с нижеприведенным. Думаю, возражений не вызовет и то, что подавляющее большинство проблем возникает на более низких уровнях, где доминирующими являются негативные побуждения и эго. Большая часть человечества просто борется за выживание, и как только жизнь становится хоть чуточку легче, тут же открывается лазейка для эго-суждения «я – центр Вселенной». Подобное суждение мешает видеть, как снижается духовность, переставая быть человеку путеводной звездой. Однако духовность действует не «снизу вверх». Борьбу за выживание можно отнести к тому состоянию предела человеческих возможностей, пребывая в котором ваше истинное «я», или душа, глубже всего затаилось, укрылось от мира, от посторонних взглядов.

...

*“ ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ ПОТРЕБОВАЛИСЬ ВЕЛИКИЕ
ДУХОВНЫЕ УЧИТЕЛЯ, ДАБЫ УЧИТЬ НАС
УХОДИТЬ ОТ ВНЕШНЕЙ СТОРОНЫ ЖИЗНИ. „*

Нам нужно, чтобы нас учили не доверять маске, которую носит реальность. Тем не менее факт остается фактом – каждый верит в собственную иллюзию реальности. Впрочем, невзирая на этот факт, истинная реальность остается не затронутой горестями и борьбой. Осознаем мы это или нет, но, пребывая в этом мире, никто из нас не имеет о нем истинных представлений. Практически духовность

действует «сверху вниз». Источником является ваше собственное «я». Вы неотделимы от него, и потому у вас всегда есть выбор. Либо вы движетесь к истинному себе, к определенному уровню своей души, либо от него. Первый путь означает развитие, второй – в лучшем случае застой, а как правило – разрушение.

Чтобы продолжать развиваться, нужно уметь распознавать признаки развития, которые указывают, что вы постепенно приближаетесь к своему истинному «я». Развитие – это процесс со своими подъемами и спадами. Бывают дни, когда вы просто не ощущаете каких-либо результатов, а бывает, что и вовсе утрачиваете веру в свое развитие. Перед завихрениями и поворотами духовного пути неузвимых нет. Однако великие учителя человечества познали самих себя и жили в соответствии с этим знанием. От них мы получаем представление о том, каким должно быть чистое сознание, основа истинного «я». Помня это, намного легче измерить уровень собственного развития. Вот несколько важных принципов и умозаключений об истинном «я», которые подробно будут раскрыты ниже. Каждый имеет свой практический вывод. При воздействии «сверху вниз» истинное «я» каждый день будет становиться все ближе.

Когда вы достигли слияния со своим истинным «я»

1. Ваша жизнь обретает уникальную цель.
2. Эта цель непрерывно раскрывается, становясь богаче и глубже.
3. Вполне достаточно равняться по своей цели.
4. Сознание расширяется и становится безграничным по мере развития вашей жизни.
5. Когда сознание расширено, желания исполняются полностью.
6. Проблема решается посредством подъема на уровень выше того, на котором она возникла.
7. Ваша жизнь становится частью общечеловеческой судьбы – слияния с единым сознанием.

Как вы и сами видите, ни в одном из этих принципов нет религиозных терминов или формулировок. Каждый из них можно перефразировать, используя такие слова, как «Бог», «душа» или же «дух», но в этом нет необходимости. Вместо «Моя жизнь обрела уникальную цель» можно сказать: «Бог дал мне уникальную жизненную цель». Какую терминологию ни использовать, реальность

будет та же. А теперь давайте подробнее поговорим о каждом аспекте истинного «я», чтобы оно стало своим в вашей жизни здесь и сейчас.

1. *Ваша жизнь обретает уникальную цель* Все мы постоянно преследуем в жизни какую-то цель. Человеческому уму свойственно целеполагание (ориентация на конкретную цель), и каждый день приносит новые желания, требующие исполнения. Когда предстоит увеличить семью, выстроить отношения, приобрести вещи, сосредоточиться на карьере, кратковременные цели возникают почти автоматически (и когда кто-то из нашего окружения такое чувство цели утрачивает, мы начинаем опасаться, что этот человек чем-то сильно угнетен). Не стоит заговаривать о духовности, пока ваш внутренний вопрос не изменится с «В чем состоит цель моей жизни?» на «В чем состоит цель жизни (вообще)?». Второй вопрос носит гораздо более обобщенный характер. Он открывает перед нами брешь, которую необходимо заполнить. В соответствии с традициями общечеловеческой мудрости жизнь не может не иметь цели, только сформулировать ее можно по-разному. *Цель жизни:*

...

обрести истинного себя;

развиваться и совершенствоваться, чтобы достичь более высоких состояний сознания;

испытать судьбу;

стать просветленным.

Реализовав любой из этих уровней, вы обретете проницательность и предвидение и сможете не просто удовлетворять потребности повседневного существования. Чем глубже предвидение, тем легче закрывается брешь между вами и Вселенной. Если у самой жизни есть цель, ваше существование вписывается в космический план.

...

Угрозы бессмысленности существования, способной привести к страхам и отчаянию или к болезненному чувству одиночества, не существует, когда вы уверены, что занимаете свое место в мироздании.

2. *Эта цель непрерывно раскрывается, становясь богаче и глубже*

Это — о связи настоящего с будущим. Цель жизни нельзя отложить; если она не будет раскрываться каждый день, будущее

превратится просто-напросто в повторение старых шаблонов и поступков. Психологи замечают: если в старости человек испытывает удовлетворение, оглядываясь на хорошо прожитую жизнь, значит, за эти годы он успешно решил множество сложных задач. У тех же, кто находит старость пустой или горькой, происходит противоположное: их отношения не сложились, в профессии они ничего не достигли, семьи распались. Другими словами, у каждого дня есть долгосрочные (отложенные) последствия.

Чрезвычайно помогает понимание того, что вы – часть большого плана. Когда-то давным-давно, в эпоху сильной веры, это понимание было дано всем, и люди жили, чтобы славить Бога и обретать спасение. Тогда человек ежедневно приближался к своей цели на один шаг. Потребность в предвидении не утрачена, но теперь оно дано не всем и каждому, а лишь тем, кто сохраняет глубокую веру.

А если жизнь не самоцель, то что тогда? Процесс. Вы обнаруживаете цель своего существования по его ходу. Настоящее – единственный период, когда вы можете развиваться, испытывать судьбу, расширять сознание или достигнуть просветления. Но это – не хаотичное движение, которое колеблется и то и дело сбивается с курса, что легко может произойти в случае кризиса.

...

*“ ВНЕЗАПНЫЕ УТРАТЫ И НЕУДАЧИ
ОШЕЛОМЛЯЮТ ВСЕХ, НО НЕ ОСТАНАВЛИВАЮТСЯ
ТЕ, КТО ПОНИМАЕТ, ЧТО ИХ ПРОДВИЖЕНИЕ
НИКОГДА НЕ ПРЕКРАЩАЕТСЯ, А ЛИШЬ
ПРИОСТАНАВЛИВАЕТСЯ. „*

3. Вполне достаточно равняться по своей цели

Это – об усилиях и борьбе. То есть духовность самодостаточна, больше не требуется ничего. Космическая цель раскрывается автоматически не в силу неизменности замысла, но потому, что творческий потенциал и разум встроены в мироздание. Природа не вне нас; она движется вокруг и сквозь нас. Присоединяясь к движению мироздания, вы поплывете по его течению с ощущением легкости и свободы. Сопротивляясь же движению мироздания, вы будете наткаться на противодействие и препятствия.

Во многих отношениях это для каждого – критический момент. Если вы стремитесь к духовности как к идеалу, которого неплохо бы достигнуть, на самом деле вы преданны каким-то иным целям и

понятиям. Для тех, кем управляет честолюбие, нет ничего реальнее преуспевания. Для тех, кем управляет страх, нет ничего реальнее угроз, от которых они отчаянно пытаются защититься. Область вашей преданности проявляется в вашей жизни на данный момент. Это может быть преданность семье, положению в обществе, деньгам, имуществу, карьере – возможно все. Ни одна из этих областей не является «плохой»; они даже не лишены духовности. Проблема в том, что такая преданность неглубока, действие ее разыгрывается на поверхности жизни, без поддержки духа, Бога, Вселенной – выберите сами устраивающий вас термин.

Это означает, что духовность становится подлинной и реальной, только когда вы переключаете свою преданность на более глубокий уровень. Уже не просто вера нужна людям, а доказательства – все больше, изо дня в день, – что на более глубокую цель жизни можно и нужно полагаться: это реально действует. Вот где проявляется процесс. Вы начинаете движение от хрупкого начала, где надеетесь и желаете, чтобы Бог или Вселенная поддержали вас. Потом вы добиваетесь до середины пути, и появляется прочная вера в то, что вас поддерживают. Наконец вы достигаете точки, где уже точно знаете, что вас поддерживают. Вы можете двигаться от надежды к вере и далее, к точному знанию. Это естественное развитие жизни каждого, и путь не занимает годы и годы.

...

Когда надежды сбываются и желания исполняются каждый день, в конце концов возникает уверенность, что вас замечают, понимают, о вас заботятся.

4. Сознание расширяется и становится безграничным по мере развития вашей жизни

Этот принцип объясняет, откуда вам следует ждать поддержки. Из собственного сознания. Чтобы процесс развития был непрерывным, он должен идти изнутри. Снаружи жизнь приносит новые задачи, однако новыми их делает лишь то, что старые решения для них не годятся. Сегодняшние загадки требуют сегодняшних ответов. Такие «перегибы» позволяют вашей жизни непрерывно развиваться, ибо на самом глубоком уровне вы уже сами призываете к себе задачи потруднее – чем интереснее загадка, тем интереснее и открытие.

В эпоху сильной веры Бог демонстрировал свое расположение и недовольство бесчисленными способами. Каждый верующий сам

отслеживал, одобрял его Господь или нет. Болезни, бедность и неудачи были признаками того, что Бог от вас отвернулся. Богатство, счастье и успех указывали, что вас осиял Божественный свет. Но так как ничья жизнь не может быть цепью либо одних несчастий, либо сплошных удач, Господь кажется непостоянным и неуловимым. Теории всех видов и мастей пытались объяснить, почему жизнь есть смесь удовольствия и боли, но не доставало одного: прочной уверенности, что Вселенная благоволит людям.

...

Духовность шире любой конкретной религии. Если одна вера связана с понятием греха, а другая – кармы, то мудрость как более широкое понятие смотрит не на Бога или любую внешнюю власть. Она смотрит внутрь, в сознание.

Жизнь сама постоянно подсказывает ответы, и это объясняет, почему Иисус так подчеркнуто призывал жить настоящим: «Итак, не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы» (Мф. 6:34). Чтобы слушатели не заикливались на слове «заботы», у Иисуса имелась другая притча – о том, как следует воспринимать неприятности, приведенная у Матфея (6:26): «Взгляните на птиц небесных: они ни сеют, ни жнут, ни собирают в житницы; и Отец ваш Небесный питает их. Вы не гораздо ли лучше их?» В буддизме тот же принцип изложен несколько метафизически: в каждом вопросе уже заключен ответ. То есть, если смотреть изнутри, само существование проблемы уже подразумевает, что существует и ее решение.

5. Когда сознание расширено, желания исполняются полностью

Этот принцип говорит нам, что чем выше духовность, тем чаще, а не реже исполняются желания. Путь пролегает через расширение жизни, которое непременно воспоследует по мере расширения сознания. Эти два понятия идут рядом. Перед вами предстают бóльшие возможности; вы меньше страшаетесь; ваши действия оказываются успешными, что, в свою очередь, порождает новый успех. Все это может показаться совершенно чуждым традиционным религиозным представлениям, в которых намного более привычными кажутся понятия плотских искушений и отказа от них.

Конфликт между мирской и духовной жизнью существует не одно столетие. Все зависит от того, как вы относитесь к своим желаниям.

Если вы считаете их эгоистичными, неправильными или греховными, то, вполне естественно, и Бог не одобрил бы их. То, что происходит, не является наказанием, посланным рукой Божьей; скорее это вы сами отключаете каналы исполнения. Осуждаемые желания вызывают внутренний конфликт: вы одновременно и хотите, и не хотите, чтобы они осуществились. Когда человек говорит: «Я должен бороться с искушением», – то как раз и выражает этот конфликт. Представление, будто Бог, душа или Вселенная поддерживают внутренний конфликт, является непоправимой ошибкой. Конфликт вырастает сам из себя. До тех пор пока вы будете воевать с собственными желаниями, каждый новый день будет приносить очередную надежду на победу в этой войне – и все бóльшую нерешительность со смертью этой надежды.

Однако если с исполнением ваших желаний связана духовность, открываются новые каналы. Есть четкая связь между желанием и получением. Я понимаю, что многие немедленно возразят: «А как же плохие желания? Вы хотите сказать, что их не существует?» Все мы знаем, что некоторые желания, независимо от того, какой ярлык мы на них навешиваем, либо успешно исполняются, либо приводят к неудачам и провалу. Этические термины вовсе не испаряются бесследно, если вы следуете духовным принципам. Просто у вас развивается более тонкое восприятие того, что хорошо, а что плохо. «Хорошо» можно определить как совпадающее с вашей духовной целью, как то, что улучшает вашу жизнь.

...

Ваши желания вплетаются в ваше развитие. Когда это происходит – а это случается все чаще и чаще по мере развития процесса, – тогда желание становится путем.

Только это и имеет смысл, поскольку невозможно развиваться, ничего не желая. Наиболее успешен путь в той жизни, где руководствуются желанием.

6. Проблема решается посредством подъема на уровень выше того, на котором она возникла Этот принцип напоминает нам об основном положении этой книги: уровень проблемы – отнюдь не уровень решения. Когда возникает спор, противоборствующие стороны обращаются к судье, потому что беспристрастность и непредвзятость – это более высокий уровень понимания, чем воинственность и нежелание изменить точку зрения. Когда женщина борется с проблемами своей внешности, высказывания типа

«Прекрасно выглядишь» или «Не так уж и важно, как вы выглядите» ей не помогут; для нее решение заключается в том, чтобы найти лучшие способы чувствовать себя заслуживающей внимания. Когда вы оцениваете себя по своей способности любить, сочувствовать и сострадать, намного труднее безоглядно полюбить то, что вы видите в зеркале.

...

*“ С ДУХОВНОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ
ВЫСОЧАЙШИЙ ИЗ ВСЕХ УРОВНЕЙ – ЭТО
УРОВЕНЬ ТРАНСЦЕНДЕНТНОСТИ. „*

Выйдя за привычные пределы на этот уровень, вы освобождаетесь от личных привязанностей к чему-либо. Старых привычек и условностей больше нет, как нет и необходимости им следовать; вы просите свое сознание, пребывающее на высочайшем уровне, войти в ситуацию и найти решение. Трансцендентность – это гораздо больше, чем просто отпустить что-то на свободу. Практически для перехода на этот уровень требуется несколько шагов: вы отстраняетесь от проблемы и признаете, что на нее можно посмотреть не только с вашей точки зрения. Вы отказываетесь от убеждения, что уже знаете истину. Вы открываете себя навстречу новым возможностям. Вы перестаете внутренне сопротивляться возможности найти ответ; такое сопротивление может выражаться гневом, негодованием, завистью, упрямством или неуверенностью. И наконец, вы призываете ответ развернуться перед вами каким угодно образом, что означает вашу готовность к неожиданным перемещениям и изменениям: ваш самый заядлый противник может внезапно согласиться с вами, а долго и тщательно лелеемая обида – растаять.

И жизнеспособной трансцендентность делает отнюдь не слепая вера. Вы позволяете через себя развернуться целому мировоззрению. Если вы не будете считать верными приведенные выше принципы, то ваше высшее «я» не кинется вниз на ковре-самолете, чтобы решить ваши проблемы. Но если вы посвятили себя процессу личностного роста и расширения сознания, тогда появятся силы, некогда скрытые или заблокированные. Как гласит известная фраза Гёте, «Будь смелым, и на помощь тебе придут могущественные силы». Смелость – это способность переступить границы, созданные страхом и неуверенностью. Другими словами, вы выходите за пределы своих ограничений. Не нужен никакой экзамен на храбрость.

...

Решение проблемы с помощью подъема на уровень выше того, на котором она возникла, – один из самых практичных и естественных способов достигнуть успеха в трудных ситуациях,
и об этом мы поговорим далее.

7. Ваша жизнь становится частью общечеловеческой судьбы – слияния с единым сознанием Этот принцип толкует нам о фундаментальной гармонии жизни. На поверхности преобладают различия. Каждый из нас гордится своей уникальностью и отличием от других. Однако в этом же может заключаться и причина противоречий. Если «они» отличаются от «нас», у нас автоматически появляется причина для отстраненности и даже враждебности к «ним». Причины войн и яростных конфликтов, которые, похоже, никогда не прекратятся, коренятся в различиях, вызывающих смертельную ненависть. Но духовность на более глубоком уровне считает, что борьбу противоположностей – не просто «нас» против «них», но и добра против зла, света против тьмы, моего Бога против вашего – можно преодолеть.

...

**“ НАЙТИ ГАРМОНИЮ, ЛЕЖАЩУЮ ГЛУБЖЕ
РАЗЛИЧИЙ, – ВОТ ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ
ДУХОВНОСТИ. „**

Это не пассивное стремление, питаемое лишь любопытством. Гармония – наичистейшее состояние сознания. Как утверждал выдающийся физик Эрвин Шрёдингер, «сознание никогда не переживается как множественное, а всегда только как единичное». Существует лишь одно сознание, просто вы и я выражаем его по-разному, собственными способами. Единый источник есть в каждом из нас, и цель всех жизней, независимо от внешних различий, – достигнуть источника. Там уже не будет разделений, внутренних или внешних. Состояние гармонии достигнуто.

Я понимаю, что это может показаться донельзя высокопарным. Если вас тревожит ипотека, или кому назначает свидание ваша дочь-подросток, или угроза экстремизма в мире, то до единого сознания вам, похоже, нет никакого дела. Но в действительности нет ничего важнее, потому что каждое духовное решение посылается нам единым сознанием. То, что мы называем прозрением, вдохновением, предвидением, творческим даром, интуицией или откровением, по

сути, является сообщениями, пришедшими из единого источника. В минувшие века монополию на все представления о едином сознании держала религия со своей терминологией; без понятий Бога, души или Божественной благодати не было никакого продуктивного способа это постичь.

Что и объясняет, почему появилась эта книга практических решений. Сделать свое истинное «я» важным для вашей жизни здесь и сейчас – это единственный для него способ выживания. Вне контекста религии каждый опыт происходит в сознании. Если реальность и существует вне человеческого разума, то мы никогда это не обнаружим, так как ничто не реально, пока не вошло в пределы нашего понимания. Если Божество существует, но не входит в контакт с людьми, для поклонения и веры нет никаких оснований. Даже притом что мы больше не живем в эпоху сильной веры, присутствие Божества по-прежнему можно ощутить. Встреча с Богом не походит на встречу с другим человеком, ибо всегда сопровождается экзальтацией и благоговением, переходящим в страх. Ощутить присутствие Бога означает прочувствовать всю область более высокого сознания, которое бесконечно. Все это достижимо. Я не прошу вас тут же удариться в истовую веру. Нет необходимости в каких-либо мистических путешествиях. Нужно лишь открыть себя мировоззрению, которое начинается с вашего истинного «я» как ответа на жизненные трудности. Так как с подобными трудностями сталкиваются все, то такой мотивации вполне достаточно, чтобы понять, можно ли найти лучшие решения.

Если кто-нибудь, находясь в конкретной ситуации, спрашивает: «А что же такое духовное решение?», лучшим ответом будет: «Ищите его – и узнаете». Когда для самых тяжелых проблем находятся правильные решения, происходит напряженная встреча с самим собой. Эта книга и была написана, чтобы сделать такую встречу возможной.

Краткое содержание

Сознание существует для того, чтобы приводить к решениям. Все, что необходимо, – позволить ему раскрываться естественно и спонтанно. Процесс идет не сам по себе. Вы должны участвовать в разблокировании потока вашего сознания.

Главный блок – «иллюзия реальности», которая заманивает вас в ловушку ограничений. Все мы верим в свою иллюзию реальности. Нам некомфортно в бесконечности с ее безбрежными возможностями.

Ломая иллюзию реальности, вы автоматически расширяете свое сознание, и жизнь в значительной степени перестает быть борьбой.

Большая тайна, которую эта иллюзия скрывает от нас, – что мы постоянно связаны со своим истинным «я», существующим на уровне души. Истинное «я» развивается самостоятельно. Оно посылает сообщения через интуицию, прозрение и воображение. Оно находит наилучший выход в любой ситуации.

...

Чем больше вы сближаетесь со своим истинным «я», тем увереннее можете полагаться на сознание.

Выражения признательности

Еще до того как начать писать собственные книги, читая чужие, я имел обыкновение сразу же прочитывать раздел, включающий выражения признательности автора. Мне были любопытны связи, которые незримой сетью опутывают книгу, объединяя ее в целое. Теперь, когда у меня за спиной уже годы писательского труда, я чувствую, как много в действительности значат такие связи. И потому в первую очередь я благодарен редколлегии и отделу рекламы, силами которых эта книга была возвращена, словно дерево из семечка, – от возможности до действительности. Возглавляют – и украшают – список Джулия Пасторе, Тина Констебл и Тара Джилбрайд. Я также хотел бы выразить признательность Майе Мавжи и Кире Уолтон.

Я не смог бы обойтись без ежедневной поддержки и нежной преданности Кэролин, Фелисии и Тори. Всегда на заднем плане, но на фронте моего сердца – моя семья. Благодарю всех вас.

Об авторе

Дипак Чопра является автором более шестидесяти книг, переведенных на восемьдесят пять языков. Они постоянно входят в список бестселлеров в категориях как беллетристики, так и научно-популярной литературы.

Сайт www.DeepakChopra.com

Примечания

1

В индуизме дхарма – это высшая реальность, проявляющаяся в форме силы, лежащей в основе Вселенной и поддерживающей гармонию в ней. – *Примеч. переводчика.*

Оглавление

- От автора
- Часть 1 Что такое духовный путь?
- Часть 2 Самые большие проблемы
- Отношения с близкими людьми
- Здоровье и благополучие
- Успех
- Личностный рост
- Часть 3 Разговор наедине
- Часть 4 Нахождение собственных решений