

The background of the cover is a colorful illustration of a town street at sunrise. A man with dark hair, wearing a purple polo shirt, is seen from the back, looking down the street. The street is lined with buildings, including one with a sign that says 'Taylor's FINE FOODS COFFEE SHOP'. A bus and several cars are on the road. In the distance, there are mountains and a church steeple. The sun is low on the horizon, casting a warm glow over the scene.

NO ORDINARY MOMENTS

**A Peaceful Warrior's
Guide to Daily Life**

DAN MILLMAN

Author of *Way of the Peaceful Warrior*

НИЧЕГО ОБЫЧНОГО

Предисловие

Даже если человек подметает улицы, он должен делать это так, как рисовал Микеланджело, как сочинял Бетховен, как писал Шекспир.

Мартин Лютер Кинг

В течение всех этих лет, что прошли после издания моей первой книги, «Пути Мирного Воина», я получаю тысячи писем от людей со всего мира, в которых они просят меня подробнее рассказать о подходе Мирного Воина к жизни.

Книга, которую вы сейчас держите в руках, представляет собой детальное руководство по тому образу жизни, который веду я сам и который я описывал в своих прежних книгах. Она содержит и теоретические принципы, и практические упражнения, которые могут помочь любому человеку, независимо от того, читал ли он предыдущие мои книги. Для тех, кто пока незнаком с ними, и для напоминания тем, кто их уже читал, я бы хотел вкратце описать основную тему «Пути Мирного Воина», ибо она дала название и общее содержание той книге, которую вы держите в руках сейчас.

Однажды вечером, через несколько месяцев после встречи с Сократом, необычным владельцем бензозаправки, который стал моим наставником на Пути Мирного Воина, я задал ему очередной из бесконечной серии своих вопросов:

— Сократ, как ты считаешь, я когда-нибудь смогу читать мысли других людей?

— Сначала, — ответил он, — тебе нужно научиться разбираться в своих собственных мыслях. Ты должен искать ответ на любой вопрос в себе самом.

— Я не знаю многих ответов, поэтому и обращаюсь к тебе.

— Ты знаешь гораздо больше, чем тебе кажется, но ты еще не доверяешь своему внутреннему знанию. — Сократ отвернулся к окну,

задумчиво посмотрел в него и глубоко вздохнул. Это означало, что он принимает какое-то решение.

— Выйди на улицу, Дэн, и зайди за бензоколонку. Там есть большой камень. Сиди на нем, пока тебе в голову не придет нечто значительное, что ты посчитал бы нужным мне сообщить.

— Что?

— Мне казалось, что ты меня слушаешь.

— Это что-то вроде испытания, да?

Он ничего не ответил.

— Это испытание?

Никто не умел молчать так многозначительно, как Сократ.

Со вздохом, я вышел наружу, нашел камень и уселся на него. «Что за глупости?» — пробормотал я. Чтобы убить время, я начал вспоминать все те концепции, которым меня учили. «Нечто значительное... нечто значительное», — думал я про себя.

Прошло довольно много времени, и мне стало очень холодно. Солнце должно было взойти только через несколько часов.

К рассвету у меня кое-что появилось — не особенно вдохновляющее, но это было лучшее, что мне удалось придумать. Я поднялся, размял затекшие ноги и поспешил в теплую контору. Сократ уютно и расслабленно расположился за столом и что-то писал, готовясь сдавать ночную смену.

— О, так быстро? — спросил он, улыбаясь. — Ну, и что ты можешь сказать?

То, что я сообщил ему, не стоит повторять, настолько глупым и незначительным оно было. Я вернулся на камень.

Скоро Сократа сменила дневная смена, и он ушел. Начались и закончились мои дневные занятия в колледже. Я очень тосковал по гимнастическому залу. Сколько еще мне придется сидеть на этом камне? Я отчаянно напрягал свой мозг, пытаясь придумать что-то глубокомысленное и ценное, что могло бы понравиться Сократу.

Сократ вернулся с наступлением сумерек, кивнул мне и вошел в контору. Когда стемнело, я вошел, чтобы рассказать ему нечто другое. Я проскользнул в комнату, потирая затылок, и описал ему свою новую мысль. Он снова покачал головой и указал в направлении камня:

— Это слишком мудреные слова. Расскажи мне что-то, идущее от сердца, изнутри — что-то более подвижное.

Вновь взобравшись на камень, я повторял: «Что-то более подвижное... подвижное». Чего же он от меня ждет? Голодный, усталый и раздраженный, настолько замерзший, что едва мог о чем-то думать, я встал на камне и начал выполнять плавные движения тай-чи, просто чтобы согреться.

Я чуть согнул ноги в коленях и двигался вперед-назад, покачивая бедрами и плавно помахивая руками над головой; мой ум стал совершенно пустым. Внезапно передо мной предстала одна сцена: несколько дней назад я совершал пробежку и оказался в Право Сквер, маленьком парке в центре города. Чтобы отдохнуть и расслабиться после бега, я сделал несколько медленных упражнений тай-чи, которым меня научил Сократ. Мой разум и тело пришли в очень спокойное состояние уравновешенности и сосредоточенности. Я полностью проникся этими движениями, я двигался грациозно, как водоросли в море, меня словно носило вперед и назад мягким океанским прибоем.

Несколько ребят, возвращающихся из школы неподалеку, остановились, глядя на меня. Сосредоточенный на каждом своем движении, я едва взглянул на них, — пока не закончил свои упражнения и не начал одевать поверх спортивных трусов тренировочный костюм. Как только восстановилось мое обычное сознание, вся сосредоточенность мгновенно испарилась.

Школьники, наблюдавшие за мной, отвлекли мое внимание, — особенно симпатичная девчушка, которая показывала на меня пальцем, улыбалась и что-то говорила своему приятелю. Я решил, что их впечатлили мои упражнения, и в этот момент сунул обе ноги в одну штанину, потерял равновесие и грохнулся на спину.

Ребята начали хохотать. Через мгновение я преодолел свое смущение, опрокинулся на траву и начал смеяться вместе с ними.

Даже теперь, стоя на камне на заднем дворе бензоколонки, я улыбнулся, вспомнив этот случай. В следующий миг меня захлестнул прилив энергии — я был поражен глубочайшим осознанием факта, который изменил всю мою дальнейшую жизнь. Я понял, что всегда уделял полное внимание движениям тай-чи, но никогда — «обыденным» действиям, вроде одевания штанов. Я всегда считал одни мгновения особенными, а другие — ничем не примечательными.

Теперь я знал, что могу сообщить Сократу нечто ценное. Я вбежал в контору и объявил: «Нет незначительных мгновений!»

Он поднял голову и улыбнулся: «Добро пожаловать» — сказал он. Я забрался на кушетку, стараясь согреться, а он заварил чай. Пока мы отхлебывали обжигающий напиток, Сократ рассказывал:

— Спортсмены тренируются в спортивном зале, музыканты — репетируют в оркестре, художники упражняются в искусстве живописи. Мирный Воин тренируется на всем. В этом заключается секрет его пути и в этом все его отличие от остальных людей.

Наконец-то я понимал, что имел в виду Сократ, когда несколько лет утверждал:

— Хожение, сидение, дыхание — даже выбрасывание мусора — требуют не меньшего внимания, чем тройное сальто.

— Возможно, это и так, — спорил тогда я, — но когда я исполняю тройное сальто, я рискую своей жизнью.

— Да, — согласился Сократ, — но в каждое мгновение ты рискуешь качеством своей жизни. Жизнь — последовательность мгновений. В каждый момент ты либо бодрствуешь, либо спишь, живешь полной жизнью или являешься, практически, мертвым.

Я поклялся никогда больше не считать какой-либо момент обыденным.

Шли месяцы, и время от времени я спрашивал сам себя: в данный момент, в этот самый миг, я живу полноценной жизнью или почти что мертв? Я старался выполнять любое действие, уделяя ему полное внимание.

Я понял, что качество любого мгновения зависит не от того, что мы извлекаем из него, но от того, что привносим в этот миг. Я не считал обыкновенным никакой момент, каким бы обыденным и скучным он ни казался. Я писал, сидел, ел и дышал с полным вниманием к этим процессам. В результате я начал получать от повседневной жизни не меньшее удовольствие, чем то, которое раньше мне приносила только гимнастика. При этом моя жизнь никак не изменилась — изменился я сам.

Рассматривая любое действие с уважением, каждый момент как священный, я открыл новую систему отношений с жизнью — страстную и целеустремленную.

Все, о чем я расскажу в этой книге, приходит естественным образом, почти без усилий, как только мы начинаем осознавать те внутренние преграды, которые усложняют нашу жизнь. Эта книга рассказывает о том, как можно устранить эти барьеры.

Если «Ничего обычного» хоть в какой-то мере поможет вам сделать свою повседневную жизнь более спокойной, счастливой и здоровой, то мои усилия будут полностью вознаграждены, а радость моей жизни многократно приумножится, отражаясь в зеркалах вашего счастья.

Дэн Миллман, Сан-Рафаэль,
Калифорния, весна 1992 года

Часть I. ПУТЬ МИРНОГО ВОИНА

ВВЕДЕНИЕ

Глубоко под бурной поверхностью повседневной жизни можно обнаружить наше сокровенное стремление — путешествие ввысь, к вершине наших надежд и мечтаний. «Ничего обычного» является картой горной тропы, ведущей к новому образу жизни, пролегающей через те прозрения, открытия, озарения и вдохновение, которые я описал в «Пути Мирного Воина».

Понятие «Мирный Воин» кажется внутренне противоречивым. Как можно быть миролюбивым — и в то же время воином? Знаменитые воины любой эпохи и культуры, несмотря на свою кровавую славу, проявляли и положительные качества: смелость, решительность и внутреннюю силу; тем не менее, немногие из них имели доброе сердце. На протяжении всей истории человечества миротворцы демонстрировали любовь, доброту и сострадание; однако, мало кто из них обладал духом воина. Мирный Воин совмещает в себе отвагу и любовь, дух воина и доброе сердце.

Сейчас мы начнем наше путешествие. Первая часть этой книги описывает испытания, встречающиеся на Пути Мирного Воина, и те принципы, благодаря которым он пробивается сквозь лесную тьму — эту чащу необходимо преодолеть, чтобы начать свое восхождение к облакам и к солнцу, скрывающемуся за ними.

Чтобы сделать наше путешествие более удобным, я включил в книгу целый ряд практических упражнений. Они помогут мне передать опыт, трудновыразимый словами. Большинство из этих упражнений требуют для своего выполнения совсем немного времени. Если вы будете выполнять их, то существенно повысите свою способность переводить теоретические принципы в реальную практику повседневности.

1. СЕРДЦЕ ПУТИ ВОИНА

Мир наступает не по причине отсутствия конфликтов, но благодаря уменью их преодолевать.

Неизвестный

Где-то на американском Западе мягко завывающий ветер гонит пыль и кусты перекаати-поле по бескрайней и дикой пустыне, по бесплодным землям, простирающимся на огромные пространства, на которых нет ни малейших признаков человеческой жизни, за исключением редких крошечных и изолированных приграничных поселений.

Вопли ветра перекрываются внезапным и резким плачем койота, когда из облаков пыли возникает одинокая фигура, неторопливо бредущая по каменистой земле, оставляя на ней едва заметные следы. Человек идет спокойно, размеренно и с достоинством; изредка он приостанавливается, провожая взглядом степного зайца или суслика. На нем старая шляпа, к груди привязан скатанный спальный мешок, а на плече болтается небольшая сумка. Его безмятежное, без морщин, лицо указывает на человека без прошлого и будущего — он полностью пребывает в настоящем.

В нем чувствуются огромное мужество, энергия и сила, но в то же время — сострадательность и доброта. Воин и жрец, он живет, чтобы служить людям и защищать тех, кто нуждается в помощи. Он говорит мягко, он воспитан, и его манеры утонченны. Умудренный в боевых искусствах монах Шаолиня, он — знахарь и добрый советчик, черпающий свою мудрость из мира природы. Архетип Мирного Воина носит имя Квай Чанг Кейн; этот персонаж был создан режиссером Эдом Спиллманом и воплощен в старом телевизионном сериале «Кунг Фу» Дэвидом Каррадайном.

Примерами Мирных Воинов реальной жизни могут быть Махатма Ганди и Гарриэт Тубмен, Мартин Лютер Кинг и Жанна Д'Арк, Альберт Швейцер и многие другие великие люди, проявившие дух воина в делах мира. В них раскрылся тот огромный потенциал, который кроется в каждом из нас.

ПУТЬ МИРНОГО ВОИНА

Счастье, или Дух, повсюду окружает нас и пронизывает каждую клетку нашего существа. Однако из-за внутренних барьеров нашего тела, разума и эмоций мы чувствуем это вдохновение лишь в редкие мгновения жизни. На своем пути Мирный Воин преодолевает эти внутренние препятствия; благодаря этому человек способен вновь вернуться к тому счастью, на которое имеет право с самого рождения.

Мирные Воины идут по пути жизни с помощью неустранимости духа, но источником подлинного исцеления в конечном итоге является сердце. Мирные Воины знают, что лишь оно придает жизни форму, и что изменение самих себя способно изменить весь мир вокруг. Начало пути — у нас под ногами. Он оказывает свое влияние на всех уровнях бытия. Основной метод — обычное действие. Время начинать — сейчас.

Мирные воины терпеливы, они ждут, пока не уляжется ил, пока вода не прояснится. Они неподвижны, пока не настал подходящий момент, и тогда любое их действие становится верным. Они не стремятся к завершению, они открыты миру и приветствуют все, что в нем происходит. Готовые ко всему, не упускающие ничего, они воплощают собой сам Свет.

У мирных воинов есть три драгоценных святыни: простота, терпимость и сострадание. Простые в своих действиях и мыслях, они возвращаются к источнику Бытия. Терпимые и к друзьям, и к врагам, они живут в гармонии со всем вокруг. Сострадательные к себе, они пребывают в мире со Вселенной.

Одни посчитают это учение вздором; другие назовут его высокопарным и непрактичным. Но те, кто всматривался в глубины свои, найдут в этой бессмыслице совершенное содержание. Те же, кто воплотят его в жизнь, достигнут самых корней его возвышенности.

По мотивам Лао Цзы

ВОИНЫ В ШКОЛЕ ПОВСЕДНЕВНОСТИ

Представьте, что в суете обыденной жизни вдруг наступает момент, когда ваш разум чист и безмятежен, вас переполняет блаженство и

радость, а физически вы чувствуете себя сильным, гибким, раскрепощенным и оживленным. Несмотря на то, что это кажется невозможным, такое состояние является вполне нормальным для любого человека — когда ему два месяца от роду.

Все мы когда-нибудь испытывали это состояние, состояние Воина, и мы способны вновь вернуться к нему. Для этого нет необходимости учиться чему-то новому; нужно лишь устранить те препятствия, которые заслоняют от нас наш естественный опыт. Отсекая свои шаблонные привычки, страхи и убеждения мечом осознанности, мы способны всем своим существом испытать вновь пробужденную сияющую невинность нашего детства, сохранив при этом всю накопленную мудрость опыта взрослого человека.

Земля иногда напоминает духовный лагерь для новобранцев, — место, в котором мы постигаем материальное царство, мир перемен. В нем со временем проходят даже самые глубокие привязанности нашей жизни, в нем мы рано или поздно расстаемся с самыми дорогими людьми. Условия жизни требуют и развивают в нас все лучшие качества. В процессе этого обучения все мы — Мирные Воины. Жизнь дает нам необходимые уроки; повседневность становится нашим классом для занятий.

В каждом из нас бьется сердце Мирного Воина. Если мы внимательно всмотримся в свое отражение в зеркале, мы можем заметить туманную тень того, кем нам предстоит стать, промелькнувшую в наших глазах.

УПР. Лицо Мирного Воина

Подойдите к зеркалу и всматривайтесь в свое лицо не меньше минуты.

попробуйте смотреть на него как на незнакомца, которого видите в первый раз;

смотрите сочувственно и постарайтесь быть открытым по отношению к любым чувствам, которые у вас при этом возникают.

Посмотрите себе прямо в глаза и представьте, что смотрите в глаза Мирного Воина.

ТРИ «Я»

Тело, разум и эмоции составляют одно из триединств, образующих человеческое существо. Другая троица, под названием «три «Я», представляет собой модель, чрезвычайно полезную для понимания Пути Мирного Воина. Я буду говорить о Базовом Я (подсознании), Сознательном Я (эго) и Высшем Я (духовном Я). Понимание этих различных форм сознания становится мощной опорой для достижения большей осознанности, целеустремленности, радости и одухотворенности нашей жизни.

Базовое Я

Базовое Я иногда называют «внутренним дитя», так как качества, мотивы и характерные черты этого сознания очень схожи с поведением 4–7-летнего ребенка. Как и все дети, Базовые Я обладают определенными общими свойствами, тем не менее некоторые из них демонстрируют большую яркость, силу и понимание, чем остальные. Хотя иногда я буду использовать термины «подсознание» и «внутреннее дитя», но в основном я предпочитаю более широкое понятие «Базовое Я», потому что рассказываю и о тех принципах этого сознания, которые выходят за рамки общепринятого образа «подсознательного ума».

Отличающееся от сознательного разума, Базовое Я связано с физическим телом и проявляется как мудрость тела — инстинкты, предчувствия, интуиция, скрытые способности и память. Отвечающее за деятельность нашего тела и накопление в организме энергии, Базовое Я управляет им посредством автономной (неконтролируемой усилиями воли) нервной системы.

Подобно большинству детей, оно чрезвычайно восприимчиво к суггестии (гипнозу), программированию поведения, визуализации и к любым формам терапии, нацеленным на подсознание. Когда Базовое Я пребывает в безопасности и удовлетворенности, оно проявляет игривость, энергичность, воодушевление, мягкость, легкое упрямство и спонтанность действий. Но если сознательный ум игнорирует, унижает или подавляет Базовое Я, что очень часто случается, то это приводит к его отстраненности, блокированию энергии, низкому

иммунитету организма и неподчинению тела волевому контролю. Более четкое осознание работы нашего подсознания позволяет получить доступ к энергетическим запасам тела, стать здоровым и усилить удовлетворение жизнью. Базовое Я служит той основой, от которой мы отталкиваемся при прыжке к высшим состояниям осознанности.

Сознательное Я

Сознательное Я является центром логического мышления, рассудка и распознавания — все это совершенно необходимо в нашей жизни. Его основные функции включают, помимо прочего, способность к сознательному изучению, которая позволяет нам приспособливаться к окружающей среде. Для его обозначения я буду использовать как равнозначные понятия «Сознательное Я», «сознательный ум» и «эго».

При гармоничном режиме работы Сознательное Я направляет, обучает и заботится о Базовом Я, точно так же, как родитель опекает своего ребенка. Оно помогает Базовому Я постигать окружающую жизнь, позволяя ему при этом проявлять собственные уникальные способности. Неуравновешенное Сознательное Я склонно использовать логику и суждения для обесценивания ощущений и предчувствий Базового Я, подобно тому, как некоторые взрослые недооценивают силу детского восприятия. Результатом является разрыв между разумом и телом, потеря связи с чувствами и интуицией. Чтобы исправить такое нарушение равновесия, Сознательное Я должно научиться восстанавливать взаимопонимание с Базовым Я, что приводит к возвращению ощущений жизненной силы, удовольствия и здоровья.

Мирный Воин высоко ценит логическое мышление, рассудительность и другие свойства Сознательного Я, но он осознает и их ограниченность. Наблюдая за собственным Сознательным Я со стороны, мы убеждаемся, что жить становится гораздо легче, когда Базовое Я и Сознательное Я дружно взаимодействуют под любящим присмотром Высшего Я.

Высшее Я

Высшее Я, ярчайшая сторона нашего сознания, которую иногда называют «ангелом–хранителем», завершает триединство всех «Я». Высшему Я присущи качества неэгоистичности, смелости, любви, сострадания, мудрости, альтруизма и радости. Оно служит «путеводной звездой души», напоминая Сознательному Я о духовных возможностях и стремлениях человека, направленных за пределы материального мира, и об ограниченности сознательного ума.

Хотя Высшее Я глубоко связано с Сознательным и Базовым Я, оно пребывает в состоянии любящей отстраненности; его руководство осуществляется мягко, без насильственного вмешательства, и позволяет Сознательному Я совершать самостоятельный выбор, обеспечивая ему при этом необходимые уроки жизни.

В этом мире человек способен достичь огромных успехов, овладев только лишь силами Базового и Сознательного Я, однако непрерывная связь с Высшим Я дополняет любые свершения радостью, любовью и ощущением высшего предназначения.

УПР. Восприятие трех «Я»

Осознайте свое Базовое Я, сосредоточившись на своем теле; вспомните, когда в последний раз у вас возникало ощущение, предчувствие или интуитивное понимание чего–либо. Обратите внимание на то, как тело откликается на ваши мысли и чувства, как оно подает вам сигналы, которые можно использовать как направляющие знаки.

Осознайте свое Сознательное Я, отметив свои мысли и рассуждения, возникающие именно сейчас. Наблюдайте за тем, как вы собираете информацию, применяете логические суждения и постигаете что–либо.

Осознайте свое Высшее Я, настроившись на свое сердце и высшие чувства. Вспомните те особые моменты, когда вы ощущали вдохновение и душевный подъем — когда ваш разум замирал, тело расслаблялось, а сердце открывалось навстречу объятиям Высшего Я.

АСПЕКТЫ ПУТИ

В Пути Мирного Воина, который существует уже многие столетия, воплотились мудрость и высшие духовные достижения человечества. Сегодня мы пытаемся преобразовать эти универсальные знания в формы, пригодные для понимания современного человека. Существуют тысячи троп, подходов, методик, систем, школ и сект, иногда лишь чуть-чуть отличающихся друг от друга. Некоторые обращены, в основном, к Базовому Я, другие развивают прежде всего Сознательное или Высшее Я. Одни уделяют внимание, в первую очередь, телу, другие — разуму, третьи — эмоциям. Путь Мирного Воина заключается в единении всех трех аспектов нашего существа.

Тело, Разум и Чувства

Когда в смертельной схватке в лицо ему смотрело отточенное, как бритва, лезвие меча, древний самурай осознавал важность своих физических способностей, но он понимал также, что мастерства тела окажется недостаточно, если его разум отвлечется или если его чувства придут в смятение. Эти воины сражались не за награды и почести — ставками в битвах были жизнь и смерть. Если у них были слабости, они не могли позволить себе не обращать на них внимания или скрывать их от самих себя. Древние воины понимали, что жизнь, как и цепь, рвется в самом тонком звене. От совершенства и уравновешенности взаимодействия тела, разума и эмоций зависела их жизнь. Если в нашей жизни есть хоть какой-то смысл, то нам тоже необходимо усиливать уязвимые звенья цепи нашей жизни.

УПР. Уязвимое звено

Любая сложность нашей жизни связана со слабостями тела, разума или эмоций. Вспомните несколько проблем, с которыми когда-либо сталкивались в своей жизни.

По отношению к каждой такой проблеме попробуйте определить, к какому аспекту она относится. Замечаете ли вы какую-нибудь закономерность?

Простое осознание уязвимого звена является первым шагом к его укреплению.

Уравновешенная жизнь

Чтобы достичь состояния гармонии и одухотворенности, необходимо объединить тело, разум и эмоции, а также все три «Я», — соединить небеса с землей, твердо стоя на земле и дотягиваясь головой до облаков.

Небеса не только в вышине, но и у нас под ногами.

Генри Дэвид Торо

Как сказал Рам Дасс, «Мы можем затеряться в космическом блаженстве — тем не менее, мы все еще должны помнить свой почтовый индекс».

Отвага и Любовь

Смелость и любовь — две основных заповеди Мирного Воина. Смелость не означает полного отсутствия страха. Собственная открытость и уязвимость непременно вызывает страх, но смелость означает либо своевременные и необходимые действия, либо своевременную и необходимую неподвижность и ожидание. Любовь означает принятие вещей такими, каковы они есть, что не исключает попыток их изменения к лучшему. Одни из нас сделали огромные шаги в развитии смелости; другие широко раскрыли свое сердце пространству любви. Мирный Воин развивает себя в обеих сферах.

Путь Действия

Многие из нас живут разумом, связываясь с повседневной реальностью через фильтры своих принципов и мыслей. Мы только считаем, что понимаем такие концепции, как жизнь в текущем моменте, вера в себя и решительность, но подлинное их осознание приходит только с действием; только деятельность превращает теоретические знания в практическую мудрость. Путь Мирного Воина основан на смелых и направляемых сердцем действиях.

В день Страшного Суда нас не спросят, что мы читали; нас спросят, что мы сделали.

Томас Кемпис

Иногда самое великое свершение может оказаться бесполезным. Ритм природы таит в себе «свое время для каждой цели в Поднебесной». Воин дорожит теми моментами созерцания и неподвижности, когда высшая мудрость подчиняется естественному течению жизни.

Свет и тень

В древних традициях всех культур человечества воины сталкивались и сотрудничали и со светлыми, и с темными составляющими своего Я. Не позволяя себе пребывать в роскоши комфортных иллюзий, воины имеют дело с реальностями жизни и смерти и рассматривают темные силы страха, опасности и сомнений как партнеров, предназначенных для тренировки и развития физических и духовных сил. Тени возникают лишь в присутствии яркого Света, и Свет всегда оказывается сильнее Тьмы. Убежденный в этом, Мирный Воин открыт любым случайностям и всем возможностям, он уважает законы природы, управляющие материальным планом реальности.

Поле боя

Воинские искусства могут служить образной метафорой всей жизни, тем не менее Путь Мирного Воина редко связан со столкновениями с внешними противниками. Самые трудные битвы скрыты глубоко внутри души — в глубинах самих себя мы сражаемся со своими страхами, сомнениями и неуверенностью. Эти внутренние враги угрожают нашей жизни и благополучию гораздо больше, чем любые внешние трудности повседневной жизни.

Будь милосерден, ибо каждый человек рядом с тобой сражается в смертельной битве.

Платон

Мы часто слышим, что «самый страшный наш враг кроется в нас самих», но редко осознаем, насколько справедливы эти слова. Сколько

раз мы гневались на других людей вместо того, чтобы направить энергию своей ярости против своих внутренних врагов — страхов, волнений и сомнений? Самые трудные схватки происходят в глубине нашего Я.

Мы уже познали своего смертельного врага, и он — внутри нас.

Пого

Момент истины

Однажды тихим вечером Майкл припарковывал машину у магазина в центре города. Из машины, стоявшей позади, посигналили. Майкл приостановился и оглянулся, пытаясь понять, в чем дело, но все было в порядке — места для парковки было вполне достаточно, и стоянка там была разрешена. Решив, что сигналили кому-то другому, он продолжил заводить машину задним ходом в выбранный просвет.

Машина позади вновь просигналила и мигнула фарами. «Что такое?» — подумал Майкл. Несколько раздраженный и озадаченный, он снова остановился, вышел и подошел к окну водителя странной машины. «Простите», — сказал он, — «Какие-то проблемы?»

Майкл окаменел, когда увидел, что из окна на него смотрит дуло винтовки 12-го калибра. В это мгновение он думал, действительно ли его сейчас застрелят — является ли этот миг его последним вздохом, последней секундой жизни на земле. Нет нужды говорить, что тихий вечер потерял все свое очарование.

Прошло еще одно бесконечное мгновение, и человек в машине произнес: «Забери свою чертову машину».

Майкл ощутил глубочайшее облегчение и радость. Судя по всему, ему суждено было жить. «Конечно», — ответил он, бегом вернулся к своей машине и торопливо вывел ее на улицу. Уезжая, он заметил другого человека, выходящего из винного магазинчика неподалеку с винтовкой в одной руке и большой сумкой в другой. Очевидно, машина Майкла преграждала грабителям путь к отступлению.

Этот случай оказал на Майкла огромное влияние, и не только потому, что был таким страшным. Шли часы, дни, месяцы, и он вновь и вновь переживал эти мгновения — дуло ружья, направленное ему

прямо в глаза, короткая мысль о том, останется ли хоть что-то на его плечах в следующий миг.

Он спрашивал себя: «Если я умру — внезапно, прямо сейчас, — могу ли я считать свою жизнь правильной? Завершил ли я все, что начал? Как много забот я отложил на завтрашний день? Есть ли кто-то, кого я не успел простить, или кто-то, у кого не успел попросить прощения? Какие мои дела остались незаконченными?»

Когда Майкл рассказал мне об этом случае и о том, как сильно он изменил его жизнь, я еще глубже осознал, что обычных моментов не бывает. Учитывая существование в мире людей с ружьями, которые в любой момент могут поставить заключительную точку нашей жизни, каждый ее момент становится драгоценным; каждый миг чего-то стоит, и мы не можем позволить себе растратить его впустую. Момент истины — сейчас.

2. НА АРЕНЕ ПОВСЕДНЕВНОСТИ

*Ученик, от которого никогда не требовали
невозможного, неспособен ни на что.*

Джон Стюарт Милл

ВЗЛЕТЫ И ПАДЕНИЯ

В заключении «Пути Мирного Воина» я выразил всю суть своего осознания в единственных словах, которые мне удалось для этого найти:

Не нужно ничего искать... Никакие цели ни к чему не приводят... они не играют никакой роли. Будь счастлив здесь и сейчас. Отстранись от своей борьбы, отпусти свой ум, отбрось свои заботы и расслабься. Жизни нельзя сопротивляться. Открой глаза — ты увидишь, что представляешь собой гораздо больше, чем кажется. Ты уже свободен.

Эти возвышенные слова пришли ко мне в экстатический момент просветления. Спустя несколько лет они уже казались мне словами незнакомца — я помнил их, но не мог вновь прочувствовать. Высокие идеи не могут помочь нам, когда страдает тело, когда рвутся отношения с друзьями, когда мы ломаем голову над тем, удастся ли оплатить все счета, скопившиеся в почтовом ящике.

Во время того периода спада моей жизни все двери, казалось, захлопнулись передо мной, все мои возможности иссякли. Несмотря на мой прошлый опыт расширенного осознания, я чувствовал себя покинутым и обманутым. Я делал все, что только мог, чтобы поддержать свою семью — работал в двух местах одновременно, начиная свой рабочий день в половине пятого утра и завершая его в шесть вечера. Я работал машинисткой — это было единственное умение, которое я смог продавать в то время. Сидя в долгах, я беспокоился только о том, что видел прямо перед собой, я был открыт любой возможности и заботился только о сегодняшнем дне.

Выдержать этот период упадка мне помогли слова, когда-то сказанные Сократом. Он рассказывал мне, что жизнь состоит из циклов — подъемы сменяются спадами, и каждый спад переходит в

новый подъем. Изменения могут быть очень медленными; мы что-то вспоминаем, потом забываем, затем вспоминаем вновь. Мы делаем два шага вперед, а затем — шаг назад. Независимо от степени нашей просветленности, нам всегда приходится иметь дело с реалиями повседневности.

Молодой человек провел пять лет в упорных поисках истины. Однажды, достигнув подножий огромной горы, он увидел старца, спускавшегося по тропе и несущего на спине тяжелый мешок. Юноша понял, что старик спускается с самой вершины; он почувствовал, что наконец-то нашел того мудреца, который сможет ответить на самые сокровенные вопросы его сердца.

— Прошу вас, — спросил он. — Скажите мне, в чем смысл просветления?

Старик усмехнулся и остановился. Пристально глядя на юношу, он медленно стащил со спины тяжкую ношу, опустил мешок на землю и выпрямился во весь рост.

— О, я понял, — сказал юноша. — Но, Учитель, что происходит после просветления?

Старик глубоко вздохнул, взвалил мешок на спину и продолжил свой путь.

Однажды Сократ сказал мне:

— Вспышка просветления является обещанием блаженства, которому предстоит наступить, но когда эта вспышка блекнет, ты начинаешь еще яснее видеть все то, что отделяет тебя от этого состояния — косные привычки, устаревшие убеждения, ложные ассоциации и другие жесткие умственные образования.

Только тогда, когда наша жизнь становится хуже, и мы всем своим существом ощущаем, что значит оказаться в скверной ситуации, мы впервые начинаем ясно видеть, что именно необходимо предпринять.

— После озарения, — продолжил Сократ, — сложности продолжают усиливаться; изменяется только наше отношение к ним. Ты больше видишь и меньше сопротивляешься. У тебя появляется способность превращать свои проблемы в уроки, а уроки — в мудрость.

Простая жизнь

Махатма Ганди, учитель ненасилия и политический деятель, советовал всем нам «жить просто; так, чтобы остальные могли просто жить». Сам Ганди действительно жил в соответствии с этим высоким идеалом — он носил очень простые одежды, ткань для которых пряд сам; он брал только то, что было необходимым, и отдавал другим все, что только мог отдать. Тем не менее Ганди получал помощь от других. Один индийский промышленник, который пожертвовал миссии Ганди несколько миллионов долларов, сказал: «Простота Ганди стоила мне целого состояния».

Для каждого из нас простота подразумевает различные признаки, которые зависят от нашего возраста, обстоятельств и целей жизни. Лишь немногие способны воплотить в жизнь высшие идеалы Ганди, достичь предельной простоты или жить в пещерах или в лесу, как аскеты–отшельники. Большинство из нас имеет дело с повседневной жизнью современного общества, в котором необходимо получать образование, зарабатывать себе на жизнь, вступать во взаимоотношения со многими людьми, заботиться о семьях и воспитывать детей — и преодолевать все те трудности, которые возникают перед нами в связи с этими сферами жизни. Тем не менее, каждый из нас вполне способен развить в себе внутреннюю простоту — спокойствие и тишину разума в суете деловой повседневной жизни.

В СУЕТЕ ПОВСЕДНЕВНОСТИ

Один человек как-то сказал мне: «Мне бы очень хотелось вести жизнь Мирного Воина и развиваться духовно, но мне приходится заботиться о семье и работать целыми днями, так что у меня просто не хватает времени ни на что другое.»

Этот человек не понимал, что его семья и работа — отношения с женой, ответственность за детей и напряженный труд — все это и есть духовная практика. И такая практика зачастую предъявляет к нам гораздо больше требований и приносит намного более серьезные результаты, чем жизнь и медитации в пещере. Я совершенно уверен в этом, потому что испытал и то, и другое.

Временное отстранение от мирской жизни, конечно, является неплохой формой внутреннего развития, однако сферой тренировок Мирного Воина является повседневность. Требования, предъявляемые к нам жизнью, становятся средствами выявления наших скрытых слабостей, укрепления этих уязвимых звеньев, развития нашего тела, разума и чувств.

Незадолго до нашего расставания Сократ напомнил мне: «Я показал тебе Путь, по которому идет Мирный Воин, а не путь, который приводит к состоянию Мирного Воина. Человек становится воином во время этого путешествия; средством его практики является сама жизнь. Когда ты осознаешь это, каждое мгновение твоей жизни будет направлено на высшую цель».

Повседневная жизнь обеспечивает такое разнообразие форм практики именно потому, что выдвигает перед нами множество различных требований. Все мы способны определить те события жизни, которые становятся для нас испытаниями и развивают нас: работа, деловая карьера, финансовые проблемы, отношения с людьми, образование, жилищные вопросы, здоровье, питание и физические тренировки, а также цели нашей жизни, их значимость и направления их достижения.

Отношения с людьми

Если жизнь — танец, то в этом танце нам необходим партнер. Самой важной и обязательной формой взаимоотношений является разделение тягот жизни с другим человеком; она помогает освободить время и уделять внимание другим явлениям жизни. Поскольку огромное значение в жизни большинства из нас играет сексуальность, и все мы имеем потребность в сексуальном удовлетворении, то отсутствие стабильных половых отношений приводит человека либо к заменяющей интимные отношения мастурбации, либо к постоянному поиску стабильного партнера, который может продолжаться всю жизнь.

Несмотря на существования других форм привлекательности людей, большинство супружеских пар соединяются на основе взаимных сексуальных потребностей. Почти во всех браках один из партнеров обладает большей необходимостью в половой активности, чем второй, и поэтому все такие отношения обладают определенной динамической напряженностью.

Бурлящий котел человеческих взаимоотношений включает также необходимость в интимности и привязанности, в дружбе и близких отношениях, во взаимной поддержке и верности, в честном взаимопонимании и открытости общения.

Требования взаимоотношений — близость, открытость, разделение обязанностей, жертвование собой, умение находить компромиссы, эмоциональность, страстность, честность и чувствительность — могут подвергнуть риску личные интересы человека, интересы его Сознательного Я, которое превыше всего ставит свои собственные потребности и стремится удовлетворить их в любых обстоятельствах. Другими словами, отношения с другими людьми оскорбляют наше эго; трения в супружеских парах, как правило, возникают уже вскоре после медового месяца. Такие традиционные формы отношений между людьми, как брак, обеспечивают самые сложные духовные испытания и уроки на земле, поскольку противоречат нашей склонности к отстранению от любви и близости к другим людям и заставляют духовно взрослеть в борьбе с этой склонностью.

У некоторых супружеских пар неосознанно формируются определенные договоренности, помогающие ладить друг с другом. Пока удовлетворяются нужды каждого из супругов, они остаются вместе, однако как только жертвы начинают превышать преимущества

совместной жизни, люди официально или эмоционально отдаляются. Наиболее сознательные супруги приносят в свои отношения психологические моменты. Они намеренно добиваются взаимопонимания, определяют определенные рамки поведения, заключают устные соглашения, и доводят совместную жизнь до максимума взаимной заинтересованности и поддержки.

В связи с этим я испытываю глубокую признательность и уважение к своим родителям — и другим подобным супружеским парам — которые, несмотря на определенные трудности и споры, сохранили в своем браке отношения любви в течение пятидесяти девяти лет. У них всегда оставалось чувство юмора, и это, судя по всему, сыграло основную роль в продолжительности их совместной жизни. Такой уровень взаимных обязательств представляет собой редкий случай духовного достижения, посредством которого люди способны стать чрезвычайно зрелыми и превзойти тех моих юных друзей, которым известно абсолютно все об «уровнях осознанности».

Ответственность родителей, несмотря на все ее радости, предъявляет человеку серьезные эмоциональные и денежные требования и призывает к самопожертвованию. Материнство и отцовство — одни из самых зрелых форм духовного развития, которые только можно обнаружить в нашей жизни. Однажды я видел плакат, который справедливо гласил: «Не зрелость взрослых создает детей; дети делают взрослых зрелыми».

Те из нас, кто решил не иметь детей, могут развиваться, проводя время со своими племянниками, племянницами и другими детьми, поскольку такое общение помогает нам восстановить в себе простоту, игривость и творческую активность Базового Я. Забота о собаке, кошке или других домашних животных, которые требуют внимания и привязанности, является для бездетных людей возможностью реализовать отношения любви к созданиям, воплощающим в себе множество качеств Базового Я.

Помимо детей и домашних любимцев, существуют также чрезвычайно важные взаимоотношения с родителями. Подлинные чувства в таких отношениях очень часто скрываются, поскольку они могут «огорчать», «излишне волновать» или «задевать». Именно поэтому наши отношения с родителями могут стать прекрасной возможностью развития смелости, любви и других духовных качеств.

Мне хотелось бы напомнить тем, кто решил никогда не вступать в брак или не иметь детей, что эти сферы духовного развития являются самыми основными и общими для всех людей.

Практика в процессе работы

Большинство из нас заинтересовано в серьезной карьере — в достойной сфере деятельности, позволяющей человеку ощущать себя значительным членом общества, в котором он живет. Внутренняя политическая жизнь организации является отдельным микрокосмом, и те отношения, в которые мы вступаем на работе, заключают в себе бесчисленные возможности «самовоспитания» в общении с коллегами, сотрудниками и различными неприятными личностями, с которыми, тем не менее, приходится иметь дело (и которые часто являются нашими начальниками).

Наша работа непрерывно заставляет нас задумываться и задавать самим себе разные вопросы. Кто мы? В чем наша ценность и каковы наши основные интересы? Как мы ладим с другими людьми? Таким образом, рабочие отношения обладают не меньшими потенциальными возможностями внутреннего развития, чем брак.

Для того, чтобы прожить в этом мире, необходимы деньги, и даже если мы независимы в финансовом отношении и вполне состоятельны, достаточность денежных средств определяется нашими ценностями, потребностями и способностями приносить пользу окружающему миру. Та сумма денег, какую мы зарабатываем, связана как с нашей рыночной полезностью, потребностью мира в выбранной нами профессии, так и с нашим самоуважением — с тем, насколько высоко мы сами себя ценим. Финансовое состояние и род нашей деятельности указывают на текущий уровень наших способностей, то есть на потенциал нашего развития.

В зеркале тела

Физическое здоровье и состояние нашего организма являются отражением степени нашей самодисциплины, эмоциональной чистоты и психологического здоровья. Не так уж просто обмануть себя, стоя перед зеркалом. Под одеждой и косметикой скрывается наш подлинный уровень жизненной энергии, который связан с текущим

образом жизни, степенью осознанности и дисциплины — и даже с нашим мнением о самом себе. Наша забота о своем здоровье, внешности и физическом состоянии, проявляющаяся в режиме питания, физических упражнениях и уравновешенности жизни, требует непрерывного наблюдения за собой, самоанализа и критической оценки и формирует существенную часть нашей повседневной практики.

УПР. События и уроки повседневности

Какие сферы жизни — работа, карьера, финансовые вопросы, отношения с людьми, образование, здоровье (дурные привычки, физические упражнения, диета и т. п.) представляют для вас самые серьезные трудности?

Напишите или сформулируйте устно в одной–двух фразах основной урок, который вы усвоили, или основное качество, которое обрели, сталкиваясь с этими трудностями.

Гвозди на дороге

В жизни мы постоянно сталкиваемся с необходимостью выбора. Встать или полежать в постели еще немного? Вступить в брак или остаться холостым? Начать работать или продолжить учебу? Ориентироваться на близкие цели или заботиться о далеких надеждах? У каждого выбора есть свои достоинства и недостатки. Явления жизни заставляют нас определять для себя важнейшие ценности и осуществлять каждый выбор в соответствии с этими приоритетами. Любой выбор приводит к определенным последствиям, каждый выбор учит чему–то новому. Таким образом, каждый из нас, пребывающий и действующий на арене повседневности, вовлекается в непрерывную практику духовного развития, которая согласуется с Путем Мирного Воина.

3. КОГДА ПРИХОДИТСЯ ТУГО

*Жизнь может быть сложной и опасной;
ищущий счастья может найти горе;
стремящийся к миру может прийти к войне;
поиски любви могут привести к
разочарованиям. Радость приходит к тем, кто
не страшится одиночества. Полна жизнь тех,
кто не боится умереть.*

По Джойсу Кэри

ПОВСЕДНЕВНОСТЬ КАК ШКОЛА ТРУДНОСТЕЙ

Мы знаем об этом мире так много, потому что повседневная жизнь является школой трудностей. Начиная с шока рождения, мы неизбежно сталкиваемся не только с удовольствиями, но и со страданиями. Помимо обычных испытаний и сложностей жизни, временами нам становится так тяжело, что мы начинаем понимать мудреца–таоиста, сказавшего: «Празднующие рождение и оплакивающие смерть могут когда–нибудь изменить свое мнение на обратное.»

Подобно кораблям, пересекающим океан от одного порта назначения к другому, мы иногда движемся спокойно, руководствуясь звездами на ясном небе и четкими показаниями компаса, но временами чувствуем себя затерянными в море и плывем по воле волн. Когда океан нашей жизни спокоен, мы уверенно продвигаемся согласно проложенному маршруту, часто просто установив программу автопилота, но как только приходит буря, нам приходится использовать все свои внутренние ресурсы.

*Жизнь иногда сдает нам хорошие карты, но игру приходится
продолжать и при совершенно неудачной раздаче.*

Роберт Льюис Стивенсон

Хотя нам не всегда удастся избежать штормов в океане жизни, мы способны контролировать свои действия в трудные моменты плавания: управлять парусами, задраивать люки, делать все своевременно и изо

всех сил. В зависимости от того, насколько мужественно мы противостояем стихии, волны жизни могут либо поднять нас к небесам, либо пустить на дно. То, что нас не убивает и к чему мы подходим с правильным отношением, делает нас сильнее.

ДУХОВНАЯ ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Каждый, кто занимался физическими упражнениями с гирями или штангой, знает, что если попытаться поднять слишком большой вес, можно порвать связки; с другой стороны, работа с легким весом никак не развивает мышцы. Тяготы жизни являются теми тяжестями, которые мы поднимаем, чтобы усилить свой дух. Несчастья и беды предоставляют нам возможность оценить свои подлинные силы. Смелость можно проявить только перед лицом страха.

Отвага подобна мускулам — она развивается в упражнениях.

Руфь Гордон

Несколько лет назад изучавшие иммунную систему ученые вырастили группу цыплят в идеально благоприятной и стерильной среде: оптимальная температура и состав питания, никаких трудностей в получении пищи, никаких угрожающих факторов, риска и волнений. Через несколько поколений потомки этих цыплят были возвращены в обычную среду; все они быстро погибли.

Сталкиваясь с несчастьями, нет смысла спрашивать: «Почему это случилось именно со мной?». Гораздо лучше закатать рукава и вспомнить, что нам необходимо заниматься упражнениями с духовными тяжестями. Жизнь развивает нас по своим законам, и закон трудностей предназначен для укрепления нашего духа.

В разгар холодной зимы я открыл в себе непобедимость лета.

Камю

Благословенные несчастья

Летом 1966 года, перед началом моего выпускного года в колледже, я ощущал себя в самой лучшей физической форме, чем когда-либо еще в своей жизни. Я как раз купил новый мотоцикл «Триумф» — и это стало самым точным символом того периода моей жизни. На нем я

исполнил несколько каскадерских трюков для фильма Тони Кертиса, снимавшегося на пляжах Малибу. Потом я отправился в Беркли, а оттуда самолетом — в Югославию, куда меня пригласили как потенциального участника Олимпийских игр для совместных тренировок с лучшими гимнастами мира перед началом мирового чемпионата.

А потом, всего за два дня до того, как я должен был выезжать на первенство мира, мой мотоцикл столкнулся с нарушившим правила автомобилем. Мое правое бедро было раздроблено почти на сорок осколков. Случай, занявший считанные секунды, полностью изменил всю мою дальнейшую жизнь — не только внешне, но и внутренне. Изменилось что-то внутри меня.

Иногда, когда расшатываются все основания нашей жизни, мы обращаемся к Богу — только для того, чтобы осознать, что именно Он расшатывает их.

Неизвестный

Если бы я не сломал ногу, я мог бы никогда не встретиться с человеком, которого называю Сократом. Я мог никогда не задумываться о жизни и смерти, никогда не испытать настоящей боли и страдания, никогда не обнаружить в себе решительность, силу и энергию. Теперь, когда я оглядываюсь назад, эта сломанная нога представляется мне самым великим благословением моей жизни. Несчастье может оказаться одним из величайших даров Духа. Я совсем не призываю всех ломать ноги, просто именно это стало источником пробуждения для меня.

В «Пути Мирного Воина» Сократ рассказывает мне историю о старом крестьянине и его сыне, от которых убежал их единственный конь. Соседи посчитали это невезеньем, но вскоре конь вернулся и привел с собой еще трех диких лошадей. Это было расценено как огромная удача — пока сын, пытавшийся объездить одну из диких кобыл, не свалился и не сломал ногу. Это снова показалось несчастьем — до тех пор, пока не появились военные, забиравшие всех сильных и здоровых молодых людей на кровавую войну. Разумеется, больного сына оставили с отцом. За каждым даром следует несчастье; каждая беда скрывает в себе подарок судьбы.

Однажды, чтобы протереть стол, я взял салфетку и увидел муравья, ползавшего по ней. Я чуть было не скомкал салфетку, но потом легким дуновением сбросил с нее муравья. С точки зрения насекомого, это, наверное, показалось невезеньем, но он и не предполагал, что иначе оказался бы размазанным по столу.

УПР. Учимся на неприятностях

Вспомните болезненные или несчастливые обстоятельства своей жизни.

Ответьте на следующие вопросы:

Что в этих обстоятельствах было самым тяжелым?

Какие положительные уроки несла эта ситуация?

Находите ли вы в этом болезненном случае какие-либо выгоды и пользу?

Как опыт этих обстоятельств помог вам в будущем?

Урок синей птички

Однажды, холодным осенним днем, когда тысячи птиц собирались в стаи и отправлялись на юг, чтобы избежать морозной зимы, одна синяя птичка решила не покидать свое гнездо. «Это лишь потеря времени». — рассудила она. — «Все равно к весне придется возвращаться». Вскоре пришла исключительно суровая зима, какой не помнили в тех краях, и пташка поняла, что ей все же придется улететь на юг. Она поднялась в начало, к облакам, но очень скоро ледяной ветер совершенно сковал ее крылья, и она рухнула вниз. К счастью, ее полумертвое тельце упало на мягкую соломенную крышу и провалилось сквозь нее в коровник.

Заледеневшее сердце почти остановилось, но в это время проходившая мимо корова уронила лепешку прямо на птицу. Теплый навоз полностью накрыл птичку и сохранил ей жизнь; крошечное сердце стало биться сильнее, а крылышки оттаяли. Счастливая и вновь полная жизни птичка стала распевать радостные песни; по воле судьбы, они привлекли внимание дворового кота, который прокрался в коровник, разрыл навоз, нашел там птичку и немедленно проглотил ее.

Из этой истории можно извлечь две морали:

Не каждый, кто бросает нас в грязь, — наш враг.

Не каждый, кто извлекает нас из навоза, — наш друг.

Сложные отношения с людьми и затруднительные ситуации — не единственные источники изменений в нас, однако они, пожалуй, являются самыми надежными такими источниками. Подобные обстоятельства заставляют обращать на них полное внимание и указывают нам все наши слабые звенья. Мне вспомнилась еще одна история, рассказанная одним приятелем–католиком:

Святая Тереза Авильская была полна жизни, весела, шаловлива и остроумна. Однажды ночью, во время сильной бури, она путешествовала по размокшим дорогам Испании в старой телеге, которую тащили два старых вола.

Вспыхивали молнии, раздавались раскаты грома, перепуганные волы понесли, и Терезу выбросило из телеги, когда ее колесо попало в глубокую рытвину. Тереза шлепнулась лицом прямо в грязь.

Тереза прекрасно знала, что Бога нужно благодарить за все, что случается, но в данных обстоятельствах это было нелегко. И тогда она услышала голос Христа, который произнес:

— Тереза, не отчаивайся, но укрепиись — подобное уготовлено лишь моим самым возлюбленным друзьям.

Тереза, полностью перемазанная грязью, на мгновение задумалась, подняла лицо в начало и ответила:

— Наверное, именно поэтому их у Тебя так мало.

Боль как причина пробуждения

В повседневной жизни каждый из нас сталкивается с физическими, умственными и эмоциональными страданиями. Физическая боль является самой явной формой этих страданий. Умственные страдания проявляются в форме беспокойств, сожалений, противоречий и сомнений, эмоциональные — в виде страхов, горя и гнева. Независимо от конкретной формы, страдания становятся причиной перемен и пробуждает спящих от их сновидений.

Боль — лучший врач. Доброте и мудрости мы лишь обещаем; страданиям мы подчиняемся полностью.

Марсель Пруст

Любая форма боли является для нас сигналом того, что нечто требует нашего внимания и перемен — физические привычки, убеждения или чувства.

Несчастье может быть даром, потому что ставит нас перед ясным выбором — либо остаться прежним и продолжать страдать, либо принять вызов судьбы и измениться.

Я восхищаюсь теми, кто способен улыбаться в беде, кто может собрать все свои силы перед лицом горя, кто умеет становиться сильнее благодаря несчастьям.

Томас Пейн

Слабую боль можно терпеть достаточно долго. Страх неизвестности, связанный с переменами, заставляет нас выносить знакомые страдания годами. Мы можем пытаться бороться с нескладывающимися отношениями, с постылой и уничтожающей нас работой и другими отравляющими нашу жизнь явлениями. Духу присущи сострадание и терпимость, но жизнь — суровый учитель; боль, на которую мы стараемся не обращать внимания и скрываем от самих себя, становится все более сильной и нестерпимой, пока не остается единственный выбор — перемены или безумие.

В этот кризисный момент, когда любое сопротивление становится тщетным, Мирный Воин выбирает пройти через боль, как через надвигающуюся темную тучу, и вновь оказаться на светлой стороне мира. Выйдя из тени, мы открываем в себе способность вновь привести свою жизнь в порядок. Самое главное — никогда не бросать своих попыток.

Святые — это грешники, которые никогда не сдаются.

Роберт Люьис Стивенсон

В ЕСТЕСТВЕННОМ РИТМЕ

Некоторые считают трудные времена Божественным провидением, Божьей карой. Мне кажется, что Бог никогда не наказывает нас — Он лишь дает нам возможность учиться и развиваться.

Мудрые учатся на своих ошибках; глупцы повторяют ошибки вновь и вновь.

Неизвестный

Все в мире, как времена года, развивается циклами — пора расцвета, изобилия и подарков судьбы сменяется порой нужды, когда огромные усилия приносят скудные плоды. Мудрые используют трудные времена в своих целях, для нового посева, для подготовки к наводнению или засухе, для закладывания основ в ожидании новых возможностей.

Лучше подготовиться к тому, что никогда не случится, чем столкнуться с возможностью — и упустить ее.

Лес Браун

Бой на ринге жизни

Просыпаясь каждое утро, мы выходим на ринг жизни для схватки с испытаниями повседневности — не только с другими людьми и внешними обстоятельствами, но и с внутренними врагами: страхом, сомнениями, ревностью, завистью и неуверенностью в себе.

Жизнь успокаивает беспокойных и беспокоит успокоившихся. Иногда, казалось бы, из ниоткуда, наш Дух получает неожиданный удар в челюсть, который отбрасывает нас на ограждение ринга, отправляет в нокаун. Этот шок может проявиться в форме финансового кризиса, смерти в семье, развода, болезни или несчастного случая.

Подобные удары судьбы выбивают почву из-под наших ног, лишают нас ориентации, но в то же время они заставляют нас пробудиться от сладкой дремоты и заставляют подсознание вырабатывать и фокусировать энергию, необходимую для проведения перемен в жизни. Они расширяют горизонты нашего пространства, мы

начинаем спрашивать себя: «В чем смысл моей жизни?», «Кто я?», «Где я был и куда направляюсь?»»

Когда нас сокрушают обстоятельства — когда жизнь наносит нам несколько ударов и отправляет на ковер ринга — мы можем остаться лежать или пытаться подняться. Чтобы оправиться от сильного удара, нужна огромная выносливость и отвага. Когда мы вновь встали на ноги, мы можем посмотреть несчастью прямо в глаза, упереться руками в бедра и сказать: «Хорошо, ты сбила меня с ног, но я поднялся, и я буду подниматься каждый раз, когда это случится вновь». А потом мы можем собрать в кулак всю волю воина и спросить беду: «Так что, вот это был твой самый страшный удар? Ну-ка, теперь попробуй врезать мне по-настоящему!»

В молитве проси не легкой ноши, но крепких плеч.

Святой Августин

Трудные времена обеспечивают такие возможности, которые никогда не возникают в спокойной жизни. Те, кто сталкивался с трагедией рака или другой смертельной болезни у детей, понимает, что в подобном испытании проявляются высочайшие вершины человеческого Духа. Такие дети часто становятся умудренными старцами в маленьком теле ребенка. Когда мы раскрываемся, снимаем свою броню и выходим из оборонительной стойки, мы вновь становимся готовыми к обучению; мы теряем свою маску и снова превращаемся в новичков, тренирующих волю. Разум подобен парашюту — он приносит пользу, только когда открыт. В положении ученика мы становимся готовыми к новым урокам.

Я думаю о будущем, чтобы потом оглядываться в прошлое.

Сандра Нелл

УРОКИ СМЕРТИ И РАЗЛУКИ

Испытав потерю, большинство людей проходит через стадии отрицания, гнева, подавленности, а затем — смирения. Разрыв отношений с любимым человеком способен опечалить нас не меньше, чем его смерть. В моменты горя и потери нам необходимо особо заботиться о своем Базовом Я. Сознательное Я, опирающееся на логику, способно отвлечься мыслями о причинах разрыва отношений или убедить себя в том, что смерть любимого человека должна переживаться «с контролем чувств». Если после трагической потери мы способны говорить, что «все в порядке», то более глубокий анализ случившегося пойдет нам на пользу.

Независимо от того, насколько «мужественно» и разумно мы действуем на сознательном уровне, Базовое Я практически всегда испытывает в подобных случаях страх, даже панический ужас, а также смятение, неуверенность, глубокую печаль и гнев на «несправедливость» нашей потери. Поэтому мы обязаны обеспечить Базовое Я поддержкой, любовью, заботой и возможностью выплакаться, несмотря на то, насколько гибкими и крепкими сами себя считаем. Крупные перемены, подобные рождению и смерти, ошеломляют и шокируют Базовое Я. Кажется это необходимым Сознательному Я или нет, сочувствие самому себе и соответствующие ритуальные обряды действительно помогают залечить и успокоить Базовое Я.

Смерть близкого

С космической точки зрения, рождение и смерть являются начальной и конечной точками всего цикла жизненных перемен; все взмывает ввысь, и падает, и поднимается вновь уже в иных формах. Смерть человека может представляться мучительным и страшным явлением, но она не более ужасна, чем акт рождения, связанный с болью, кровотечением и повреждениями тела. Оба этих переходных момента особенно глубоки и значительны — как для тех, кто в них участвует, так и для друзей и близких, на которых они оказывают огромное влияние.

Бог наделил нас памятью, чтобы и в декабре мы смогли наслаждаться ароматом роз.

Джеймс Барри

Особые формы воспоминаний могут помочь Базовому Я смириться с потерей любимого человека, особенно с внезапной, неожиданной и мучительной или происшедшей далеко от родного дома смертью.

УПР. Прощание

Вспомните и представьте себе образ умершего в его счастливые мгновения — смеющийся, мягкий и спокойный.

Вновь ощутите радость того момента, осознайте, что ничто не способно отнять у вас эти воспоминания, что вы можете наслаждаться ими в любое время. Когда бы вы ни вспоминали ушедшего, представляйте именно этот счастливый образ — то, что приносит вам счастье даже сейчас. Ушла лишь физическая часть человека, но его энергия и воспоминания о нем останутся с вами так долго, сколько вам будет нужно.

Внутренним взором ума и в своем сердце представьте и прочувствуйте сцену, в которой вы нежно беседуете с любимым человеком; произнесите те слова, которые вам хотелось бы ему сказать, выговоритесь полностью, до конца. Постарайтесь высказать то, что сказали бы, если бы знали, что этот человек скоро умрет.

Принимайте все ощущения, которые у вас при этом возникают, ощутите готовность остаться в одиночестве. Вберите в себя все добрые качества этого человека как его дар и наследие. А теперь попрощайтесь.

Разрыв отношений

Отношения между людьми не обязательно продолжают, до тех «пока их не разлучит смерть». Они и не должны всегда тянуться так долго, несмотря на самые лучшие намерения, советы и ожидания других. Люди связывают себя отношениями с другими по многим причинам и в разных целях, и эти отношения исчерпываются, когда их цели достигнуты. Одним взаимоотношениям суждено длиться очень долго; другие, наоборот, обречены на скоротечность.

В то время как необходимость оставаться вместе помогает создать атмосферу духовного роста посредством компромиссов, жертвования собой, открытости, доверия и сотрудничества, мы совсем не обязаны во что бы то ни стало стараться сохранять любые отношения.

Состоим мы в браке или нет, мы вполне способны отнестись к разрыву отношений с таким же уважением, как к смерти или трагической потере. Один или оба супруга могут чувствовать гнев, обиду или отчужденность — но могут и остаться хорошими друзьями. В любом случае, уважения заслуживают сами по себе взаимоотношения. Необходимо справедливо оценивать те цели, которым служили отношения, и извлечь из них максимальную пользу вплоть до самого конца, то есть использовать любые отношения как возможность обучения и развития.

Смерть и развод определенно не менее значительны, чем рождение и вступление в брак, а зачастую и гораздо более поучительны. Для Базовых Я, которым необходимы подобные ритуалы, мы создали прекрасные церемонии бракосочетания; не меньшей торжественностью следовало бы обладать и бракоразводным процессам.

В идеале, подобное событие должно происходить в присутствии близких друзей. Если отчужденность между супругами слишком велика, то говорить может лишь один из них, заменяя при этом «Я» на «мы» и проводя прочие необходимые поправки.

УПР. Ритуал расставания

Мы собрались сегодня, чтобы признать расставание двух душ, которые отныне последуют различными путями.

Хотя подобное разделение может показаться вызванным негативными причинами, сопровождающимся гневом и обидами, все эти эмоции лишь временны. Пришло время признать, что, желаем мы этой перемены или нет, она пойдет на пользу нам и всем вокруг нас, несмотря на все видимые причины расставания. Только от нас самих зависит, пойдем ли мы все уроки этого разделения, узнаем ли что-то новое о самих себе, вырастем ли мы как личности, с тем чтобы и момент соединения вместе, и наступивший срок расставания принесли в будущем свои плоды в жизни каждого из нас.

Давайте уделим некоторое время воспоминаниям о счастливых моментах нашей совместной жизни, но без тоски о них, с пониманием того, что эта память остается с нами, несмотря на все сложности и трудности, которые мы испытываем сейчас. (Пауза для воспоминаний.)

Поблагодарим себя за все то, что мы создали и сделали вместе; поблагодарим друг друга за все, что каждый из нас подарил другому, считаем мы это избыточным или незначительным. Согласимся с тем, что каждый из нас делал все, на что был способен на своем уровне эволюции. (Пауза для мысленного выражения благодарности.)

Признаемся себе во всех своих болезненных чувствах и осознаем, что они скоро пройдут. Оставим открытой возможность того, что когда-нибудь, когда нынешние переживания исчезнут, мы сможем вновь стать друзьями и обеспечить поддержку всем тем, кого понимаем.

Осознаем, что завершение чего-то одного освобождает место для возникновения другого, и что любые наши сожаления со временем сотрутся радостями нового опыта.

Мы, две уникальные личности и драгоценные души, прощаемся друг с другом. Спокойно принимая наши нынешние чувства, мы переходим к будущему, обогатившись мудростью этого опыта.

Независимо от того, что кажется обоснованным и разумным нашему Сознательному Я, никакие рассуждения не могут устранить и облегчить чувство потери. Базовое Я развивается в условиях привязанности к другим людям и к отношениям с ними. В этом мире, в царстве перемен, мы не можем рассчитывать на что-то неизменное и вечное. Принимая непрерывность процесса изменений, обретений и потерь, мы делаем еще один шаг по горной тропе Пути Мирного Воина.

Могло быть и хуже

Иногда вещи меняются от плохого к худшему. Временами, когда мы видим свет в конце туннеля, оказывается, что это огни неудержимо несущегося на нас поезда.

Пит пришел к врачу для полного медицинского освидетельствования. Через несколько дней доктор позвонил ему и сказал:

— Мы провели лабораторные анализы, и у меня есть две новости: плохая и очень плохая.

Обеспокоенный Пит переспросил:

— Плохая и очень плохая? Какова же плохая новость?

— Вам осталось жить ровно сутки — ответил врач. — Результаты анализов не оставляют никаких надежд на большее.

Совершенно ошеломленный, Пит только и смог вымолвить:

— Сутки? Но... какая же новость может быть еще хуже?!

— Мне очень стыдно признаться, — печально ответил врач, — но я мог сообщить вам об этом еще днем раньше.

Когда нам плохо, слова «могло быть и хуже» приносят мало утешения. Мы уже чувствуем себя настолько ужасно, что хуже некуда. С другой стороны, то, что кажется нам проблемами, всегда относительно. Когда у меня было туго с деньгами, мне казалось, что машина слишком часто ломается, а счета всегда превышают ожидаемую сумму. Я не знал, как оплатить их, чувствовал себя очень раздражительным и начал чаще ссориться с женой. Я считал, что у меня серьезные проблемы, а потом вспомнил одну картину, на которой были изображены улыбающиеся голодные дети, живущие в ужасной нищете и бедности в Индии.

Несколько недель спустя, в довершение всех неприятностей, я слег с тяжелым гриппом; меня могли уволить с работы, и тогда я вряд ли смог бы оплатить следующий счет за квартиру. Непрерывно размышляя о своем бедственном положении, я автоматически переключал каналы телевизора, и увидел образы бездомных людей наших городов и множество людей, борющихся за свою жизнь в других странах мирах, в которых голод, болезни и мучительная смерть были совершенно обыденным явлением.

Я лег на кровать и начал смеяться. Я смеялся над самим собой, над человеческой обусловленностью. Я смеялся над тем миром, в котором тысячи смертей воспринимаются одними людьми как катастрофа, а другими — как обычная вещь, заполняющая промежуток между прогнозом погоды и спортивными новостями. Я смеялся, потому что иначе мне пришлось бы рыдать.

С того времени никакие мои трудности не казались мне особенно сложными. Я всегда напоминал себе, что пока у меня есть, что одеть, где жить и чем питаться, у меня нет серьезных затруднений. Эти

соображения вряд ли помогут тем, кто только что расстался с любимым человеком и испытывает глубокое эмоциональное страдание. В любом случае, мы не должны настолько слепо погружаться в свой маленький мир, в наши личные заботы, чтобы не замечать перспективной панорамы большого мира. Иначе мы теряем свою открытость и широту взглядов.

Я был несчастен оттого, что не имел башмаков, — пока не увидел человека без ног.

Персидская поговорка

Каждому, у кого недавно выдались трудные времена, я хочу предложить историю об одном происшествии, рассказанную каменщиком из Западной Индии:

Прораб приказал мне перенести лишние кирпичи с третьего этажа дома, который мы строили, так что я установил на балке этого этажа блок, привязал к тросу большую корзину, перебросил другой конец троса через блок и закрепил его у земли. Наполнив корзину кирпичами, я спустился вниз и отвязал трос, собираясь опустить корзину на землю, медленно вытравливая его.

К сожалению, я недооценил веса корзины. Когда она начала опускаться, меня подняло в воздух так быстро, что я не успел выпустить трос из рук. На полпути в начало я столкнулся с опускающейся корзиной и она сильно ударила меня по спине.

Меня продолжало нести в начало, я ударился головой о балку и прищемил пальцы блоком.

Когда корзина ударилась о землю, ее дно отвалилось, и все кирпичи высыпались. Теперь я оказался гораздо тяжелее, чем пустая корзина, и поэтому полетел вниз.

На полпути я вновь встретился с корзиной и она серьезно поранила мне ноги. Я упал прямо на груды кирпичей, в результате чего получил многочисленные переломы и ушибы, напорвшись на острые края.

В этот момент я начал терять сознание и выпустил из рук веревку. Сверху упала корзина и нанесла мне сильнейший удар по голове. Очнулся я только в больнице.

Этот рассказ представляется не только удивительно точной метафорой любой трагикомедии жизни, но и примером того, как мы,

люди, умеем создавать себе трудности, пытаюсь сделать что-то получше, спотыкаясь, запинаясь и принимая при этом самый напыщенный вид. Наверное, всеобщая популярность Братьев Маркс, Лоурела и Харди и других великих комиков основана на сверхестественном сходстве их реприз с обычным человеческим поведением.

ВЕРА ВОИНА

*Молись так, будто все зависит от Бога;
работай так, будто все зависит от тебя.*

Фрэнсис Кардинал Spellмен

Иногда вера остается единственным способом, позволяющим преодолеть испытание. Бывают времена, когда мы способны найти в себе смелость лишь предполагать и надеяться, что любой наш выбор и любые обстоятельства, в которые мы попадаем, на самом деле идеальны для нас, и мы должны довериться всему, что ни случается.

Наш выбор ощущается внутренне как «правильный», когда мы используем и подсознательную интуицию, и мудрость Сознательного Я одновременно. Если мы попытаемся жить, руководствуясь одним лишь разумом, то вполне можем добраться до самой вершины лестницы — но только для того, чтобы обнаружить, что она прислонена не к той стене. Если же мы доверяем своим интуитивным ощущениям и предчувствиям, то вполне можем довериться правильности своих решений, и тогда любой выбор действительно станет верным.

Понимание Страдания

Дух ведет нас такими путями, которые Сознательное Я не всегда может понять и принять. Например, некоторые люди столкнулись с тяжелыми болезнями, которые заставили их заняться серьезным и продолжительным лечением. И лишь потом они осознали, что то, что раньше казалось им несправедливым несчастьем, на самом деле позволило им получить такие уроки, после которых они сами стали опорой для других и открыли смысл своей жизни в помощи окружающим людям.

Очень часто собственная боль позволяет нам понять боль окружающих. Наряду со страданиями, болезни или несчастные случаи награждают нас даром сострадания другим. Я всегда обнаруживал

подарок судьбы в любой неприятности. Это не облегчает горе, но делает его более значимым.

Некоторые болезни можно вылечить; другие, по воле Бога, можно в лучшем случае приостановить. Все, что нам остается — быть терпимыми и принять несчастья как вызов, как одно из средств нашего развития.

Боль — телесная, умственная или эмоциональная, — это огненная буря, очищающая все на своем пути, искупающая устаревшую карму и дающая новые уроки. Боли не нужно искать, но если она приходит, прохождение сквозь этот огонь помогает заработать мудрость честным трудом. Дать жизнь ребенку означает сознательно согласиться на страдания.

Дающее свет обязано выносить его жар.

Виктор Франкль

Страдания выпадают на долю каждого человека, но они не длятся вечно, и каждая перенесенная боль содержит в себе урок. Подход Воина поможет нам понять и принять естественные циклы смены счастливых и трудных периодов и оценить ту пользу, которую можно извлечь из обеих сторон жизни. Конечно, когда нам тяжело, нам хочется, чтобы стало лучше, чтобы перестало болеть; мы страстно желаем, чтобы жизнь стала легче. Когда нас затягивают зыбучие пески, нам не нужны слова ободрения — больше всего на свете нам нужна ветка или веревка! Иногда, впрочем, добрый совет со стороны или ободряющее слово остаются единственным, на что мы можем опереться.

Если мы бы не были способны влиять на окружающие нас в настоящем обстоятельства своими решениями и действиями в прошлом, то люди были бы лишь жертвами произвола слепого рока. В определенном смысле, разумеется, мы действительно подвержены капризам судьбы, но уж наверняка не во всех проявлениях нашей жизни. У нас всегда есть право выбирать свое отношение и свои действия в ответ на самые причудливые обстоятельства и события.

Бог никогда не смог бы сотворить скрипку Страдивари если бы не было самого Страдивари.

Неизвестный

Если мы признаем за собой ответственность за ту ситуацию, в которой оказались сейчас, это наполняет нас пониманием того, что мы в силах ее изменить. Придет время, и в нашей жизни наступит момент, когда мы осознаем суть своего сотрудничества с собственным Духом, когда мы поймем, что обладаем свободной волей, и что Богу нужны только добровольцы. Тогда — и только тогда — мы сможем сбросить тяжелые оковы жалости к себе и найти в себе смелость и силы изменить любую текущую ситуацию. Когда жизнь сбивает нас с ног, мы всегда стараемся приземлиться помягче, потом — поднять голову, потом — вновь встать на ноги. Вот то, что восхищает меня в нас, людях, любящих и сражающихся, — мы всегда поднимаемся на ноги и возвращаемся на ринг жизни.

Часть II. ВВЕРХ ПО ГОРНОЙ ТРОПЕ

ВВЕДЕНИЕ

Несколько лет назад, когда я преподавал гимнастику в Стэнфордском университете, тихий юноша из одного класса, в котором я вел занятия, вручил мне браслет, украшенный крошечными разноцветными бусинами. На нем были вытканы китайские иероглифы; как он объяснил, они означали «Горная Тропа». Эта тропа тут же предстала перед моим внутренним взором: я понял всю глубину видения этого молодого человека; там за облаками, где солнце ярко сияет в разреженной атмосфере, в далекой стране Духа высочайший пик ждет восхождения нашей души.

Я, как и многие другие до меня, узнал, что восхождение по этой горной тропе требует времени и усилий, ибо приходится преодолевать сбивающий с ног ветер, обходить пропасти, рисковать и быть непрерывно внимательным. На этом пути нас ожидают свет и тьма, красота и страдание, усталость и прилив сил. Огромные расстояния приходится преодолевать небольшими шагами. На этом пути мы постигаем себя и мир, окружающий нас. Что бы не ожидало нас на вершине, мы обязаны пройти этот путь. Чем выше мы поднимаемся, тем шире становятся наши горизонты, тем больше мы видим вокруг. Каждое новое испытание прибавляет нам сил и мудрости. Оглядываясь назад, мы видим пройденный путь гораздо яснее, и то, что раньше казалось нам трудностью и страданием, ныне представляется благословением. С этих высот мы можем насладиться всем великолепием мира.

На вершине нельзя оставаться всегда, и когда-нибудь придется вернуться назад. Зачем же вообще подниматься? Потому что то, что внизу, не знает высшего, но высшее знает все о низшем.

Поднимешься — узнаешь. Спустишься — перестанешь видеть, но будешь помнить.

Высшее искусство в том, чтобы суметь вновь жить внизу, вспоминая об увиденном с высот. Даже когда уже не можешь видеть, продолжаешь помнить.

Неизвестный

4. ПОСТИЖЕНИЕ РЕАЛЬНОСТИ

*Урок зазевавшегося пешехода: с ног
сбивает то, чего не замечаешь.*

Неизвестный

ЖИЗНЬ, ИЛЛЮЗИЯ И РЕАЛЬНОСТЬ

Если мы спускаемся по Мэйн Стрит, когда голодны, «реальность», которую мы замечаем, состоит в основном из заведений, в которых можно перекусить. Если мы едем по той же улице в машине, торопясь на важную встречу, то дорога кажется заполненной исключительно праздными автомобилистами. Мы живем в самых разных мирах — в мирах, создаваемых нашим собственным разумом. Наше видение реальности может стать совершенно иным уже через несколько секунд. Иногда мне хотелось спросить приятеля: «Какого цвета небо твоего мира?»

Воришка, попавший в толпу святых, увидит только их карманы.

Хари Дасс Баба

Некоторые философы утверждают, что жизнь — лишь иллюзия; как это выразил Шекспир в «Макбет», «поведанная идиотом сказка, исполненная ярости и страсти; не означающая, впрочем, ничего». Но если мы неосторожно пересекаем дорогу и нас сбивает грузовик, удар и боль убеждают нас гораздо больше, чем философские рассуждения. Когда жизнь привлекает наше внимание тяжелой болезнью, нам так или иначе приходится заниматься ее лечением.

Однако, когда два человека, попадают в похожие несчастные случаи или болеют одной и той же болезнью, один может считать это несчастье трагедией или Божьей карой, в то время как другой может увидеть в ней вызов судьбы или новую возможность. Один испытывает горечь, другой — благодарность. Каждый человек реагирует на одно и то же событие по-разному, в соответствии со своим восприятием.

Наша система ценностей, отношение к явлениям жизни, убеждения и верования определяют наше восприятие физической реальности «извне», а также само ощущение «реального». По мере того, как изменяются наши убеждения, мы переходим в разные измерения реальности. Таким образом, два человека, наблюдающие один и тот же внешний мир, расценивают его зачастую противоположно: один — как параноидальный «ад», другой — как мир красоты и любви.

Законы человеческого бытия

Чем бы он не являлся помимо этого, наш мир — физическая реальность. Жизнь в нем требует денег, затрат энергии и времени. Всем приходится платить за кров над головой, за одежду и за еду. Поэтому приходится работать — на это и тратится энергия и время. Нам необходимо не только питаться; нам нужен секс. Секс является одним из основных побудительных импульсов нашей жизни, которым нас наделила природа, чтобы помочь выживанию человеческого вида. Все это — не просто умозрительные рассуждения, это движущие силы нашего общества. Чем лучше мы постигаем реальности жизни, тем меньше синяков и шишек от нее получаем.

Несмотря на то, что мы обладаем свободной волей, рамки законов природы ограничивают наше поведение следующими правилами:

У нас есть только одно тело. Нравится нам оно или нет, но это единственная вещь, которая наверняка останется с нами всю нашу жизнь.

Мы постоянно учимся. Поскольку Земля — непрерывная школа, то каждый человек и явление нашей жизни чему-то нас учат.

Уроки жизни часто воспринимаются как «ошибки» и «провалы». Единственной настоящей ошибкой является непонимание урока.

Урок повторяется, пока он не усвоен. Он проявляется в различных сходных формах, пока мы не постигнем его. Пока мы пребываем в этом мире, существуют уроки, которые нам необходимо усвоить.

Если мы не постигаем легких уроков, они становятся тяжелее. Страдание — единственный путь, которым Вселенная способна привлечь наше внимание.

Мы усвоили урок, если изменились наши действия. Только действие превращает знания в мудрость.

Обычно мы забываем об этих правилах.

Мы можем вспомнить все, что захотим.

(Я всего лишь отредактировал эти «правила». С огромной благодарностью я представляю их автора — Шери Картер–Скотт.)

Похоже, какие-то законы все-таки существуют. По крайней мере, нам иногда удастся довести что-то до конца.

Томас Эдисон

ПРОБУЖДЕНИЕ

Голод реален; не менее реальна потребность в крыше над головой и в одежде. Однако большинство остальных проблем нашей жизни создаются иллюзиями субъективного разума. Наша ошибочная склонность принимать свои представления о реальности за саму реальность является фундаментальной причиной человеческих страданий.

Пробуждение подразумевает постепенное постижение того, как мы воспринимаем реальность сквозь фильтры своих убеждений, ассоциаций и интерпретаций явлений. В этом смысле, глядя на мир и людей вокруг, мы обычно видим только свой собственный разум. Осознание этого помогает нам увидеть мирную, спокойную объективную реальность, которая скрывается за покрывами нашего разума.

Пробуждение — постижение реальности — является процессом, а не событием. Но даже самая первая вспышка понимания может в корне изменить всю нашу жизнь. Чтобы проснуться, необходимо понять, что раньше мы спали; чтобы освободиться от цепей, нужно осознать, что мы чем-то скованы.

Игра в притворство

Как и все остальные, я тоже внес значительный вклад в игру притворства, — самую древнюю игру, изобретенную человечеством, — во время которой делал вид, что счастлив, что одни вещи мне нравятся, а другие нет, что мои действия не имеют никаких последствий. Я воображал, что мои отношения с кем-то в порядке, до тех пор, пока они с треском не разваливались; я считал, что могу с чем-то справиться, пока жизнь не показывала, что мне об этом ничего не известно. Я играл своим воображением всю жизнь, пока Сократ не заставил меня освободиться от большинства привычных иллюзий.

Игрой в притворство заняты многие преступники; запутавшиеся в заблуждениях своего разума, которые не имеют ничего общего с реальностью, они представляют, что добьются чего-то, если их при этом не поймают, не обращая никакого внимания на духовные потери и реальные последствия, сказывающихся на их собственной жизни и

жизнях других людей. Одни курят сигареты, употребляют наркотики, водят машину в пьяном виде и совершают другие разрушительные для своего и чужого здоровья поступки, пребывая в своем мире фантазий. Другие выстраивают воображаемые стены, чтобы защитить себя от детских обид, сексуальных домогательств и других болезненных и пугающих воспоминаний и тревожных ожиданий.

Уровень интеллекта никак не влияет на склонность к самообману. Одна моя знакомая, очень милая женщина, чрезвычайно гордится своим отточенным интеллектом. Она исключительно способный математик, у нее очень богатая речь и совершенно поразительная память. Она удивительно рассудительна, и одним из сильнейших ее качеств является логический, аналитический склад ума.

Эта женщина курит уже больше сорока лет. Родные и близкие постоянно убеждают ее в необходимости бросить курить; они настойчиво повторяют ей предупреждения врачей. Подобно многим из нас, у нее всегда находится какой-нибудь остроумный ответ. Она способна не пускать последствия в свой разум, но не может никак воспрепятствовать их проявлению в своем теле. Мне становится очень грустно, когда я вижу, как она сражается за каждый свой вдох, с каким напряженным дыханием она преодолевает очередную ступеньку лестницы. При этом она даже всхлипывает от жалости к себе. Ей приходится платить высокую цену за понимание закона причин и следствий.

Уделяя внимание последствиям наших действий, мы способны усваивать уроки жизни быстро, просто и относительно легко. Даже если мы выбираем самый сложный путь, жизнь проявляет себя как талантливейший учитель — рано или поздно, тем или иным способом, она непременно преподаст нам все уроки реальности.

Опасности иллюзий

Шекспир напоминал нам: «Вот первое: перед собой будь честен...» Те, кто отрицают собственную внутреннюю реальность и свои глубинные чувства, обычно страдают от высокого давления, радикулита, сильных головных или зубных болей и склонности к геморрою. Все эти симптомы отражают попытки их Базового Я привлечь внимание человека и вернуть его назад, к реальности.

Карл Вейсброд, доктор философии, в докладе Вегетарианскому Обществу Гонолулу предложил несколько примеров проявления защитного механизма Базового Я перед лицом изменений — в данном случае, на примере режима питания:

Мало кто из людей жаждет умереть рано, однако статистические данные Центра Контроля Здоровья Атланты показывают, что основной причиной смертности в Соединенных Штатах являются сердечные заболевания, инфаркты и рак — почти все эти болезни эффективно поддаются профилактике. Практически, 75 процентов всех смертей связаны с алкоголем, курением, наркотиками и злоупотреблениями в питании.

Та часть населения мира, которая, подобно нашим предкам, питается, в основном, продуктами с повышенным содержанием крахмала, мало страдает от сердечных заболеваний и рака, настолько распространенных сегодня в «цивилизованных» странах. Сегодня мы получаем все больше убедительных доказательств того, что питание с низким содержанием жиров, животных белков и сахаров и с высоким содержанием углеводов — то есть, в первую очередь, вегетарианские диеты — является оптимальным с точки зрения здоровой, энергичной и продолжительной жизни.

Тем не менее, год за годом миллионы американцев заболевают и преждевременно умирают оттого, что сопротивляются переменам в своем питании, не могут заставить себя заняться спортом и бросить курить. Они уходят от сознательного выбора, основанного на всех существующих научных фактах, используя для этого множество психологических защитных механизмов.

Отрицание: Холестерин меня не волнует. (Но существует независимо от того, волнует он нас или нет.)

Преуменьшение: Я люблю бурбон. У меня есть право на единственный небольшой недостаток. (Природа не дает никому исключительных прав.)

Увертка: Никто не живет вечно. (Это правда, тем не менее совсем не обязательно заранее рыть себе могилу вилкой, ножом и зубами.)

Отсрочка: Пожалуй, я брошу курить завтра. (Такое завтра никогда не наступает.)

Перенос ответственности: К такому питанию меня приучили родители. (Но теперь мы взрослые и в состоянии самостоятельно

заботиться о своей жизни.)

Объяснение: У мороженого приятный вкус! (Вкусными являются многие вещи; но наши вкусы могут изменяться.)

Глухая оборона: Мясо — это просто ЗДОРОВО! (А вот инфаркт — не очень.)

Чтобы найти себе подходящее оправдание, каждый может подобрать результаты противоречивых исследований, обосновывающих практически любой режим питания. Как говорил Марк Твен, «Существуют три вида лжи: вранье, ужасное вранье — и статистика.»

Уважение к личным предпочтениям и свободе выбора оставляет за каждым из нас право выбирать собственный стиль жизни; Путь Мирного Воина основан, в первую очередь, на осознанном выборе. Таким образом, после реалистичной оценки последствий наших действий, мы можем либо пойти на изменения, либо не меняться и смириться с будущими следствиями этого. Однако не стоит воображать, что никаких последствий не будет или что именно с нами ничего такого не случится. Давайте делать свой выбор осознанно, независимо от иллюзий, желаний или отрицаний, принимая во внимание последствия этого выбора в будущем. Неуместное воображение опасно для вашего здоровья.

Близкие и отдаленные последствия

Если бы один единственный глоток алкоголя немедленно вызывал цирроз печени, если бы каждый, кто выкурил лишь одну сигарету, тут же получал рак легких, если бы любой, совершивший преступление, был бы немедленно пойман и посажен в тюрьму, то вряд ли бы кто-то решился выпить рюмку, сделать затяжку или нарушить закон.

Большинство людей предпочитает различать скорые и отдаленные последствия и беспокоиться только о первых. Отдаленные последствия всегда представляются существующими «где-то в далеком будущем», пока это далекое будущее не превращается в вероятность, затем в неизбежность, а чуть позже — в реальность.

Те, кто бросает курение или другие дурные привычки, обычно страдают в течение относительно короткого периода дискомфорта, но зато приобретают долгосрочные преимущества и выгоды. Помогая

своему Базовому Я «постигать реальность» и обучая его верно оценивать отдаленные последствия, как положительные, так и отрицательные, мы обретаем возрастающие способности расставаться с устаревшими и бессмысленными привычками.

Тем не менее, многие склонны изобретать какие-нибудь временные меры, скрывая при этом от самих себя самый источник проблем. В прошлом, когда я и Джой были заведующими общежития в Оберлин Колледж, студенты, совершенно истощенные непрерывными вечеринками, частенько заходили к нам в квартиру, чтобы попросить какую-нибудь таблетку, которая давала им иллюзию облегчения, и тогда они спокойно возвращались к прежнему образу жизни, который на самом деле был единственным источником их страданий. Попытки облегчить немедленные последствия вместо того, чтобы проанализировать те факторы жизни, которые являются их причинами, заставляют нас вновь и вновь проходить одни и те же круги ада — до тех пор, пока мы не осознаем ситуацию такой, какова она на самом деле.

УПР. Выбор и его последствия

Вспомните какой-нибудь серьезный выбор, который вы сделали в последние несколько лет. Он может быть связан с тем, что вы сделали, или, наоборот, не сделали. Попробуйте рассмотреть эту ситуацию объективно, без сожаления и осуждения.

Проследите последствия этого выбора, ответив самому себе на следующие вопросы:

Что положительного принес этот выбор?

Какие отрицательные последствия он вызвал?

Приняли бы вы сейчас то же решение?

Есть ли в этой ситуации что-то, что может пригодиться вам сейчас или в будущем?

Очень много лет назад я получил важный урок о последствиях невнимательности к предупреждающим сигналам, которые дает нам жизнь. Я гулял по Национальному Парку Йосемит и поднялся по узкой «Туманной тропе» к вершине водопада Вернал, где встретил лесничего, который рассказал мне об одной женщине, забравшейся через низкое ограждение к самому краю потока. Она уселась на берегу,

скинула кеды и опустила ноги в холодную воду. В десяти метрах от нее эта прохладная вода низвергалась с высоты сотен метров вниз, превращаясь в грохочущую бурную реку.

Лесничий заметил это и направился к ней. Он начал бежать, когда увидел, что женщина встала на ноги и начала бродить по мелководью. Тут она поскользнулась и упала на спину. Сильное течение потащило ее по гладким камням к краю обрыва. Он закричал, но было уже слишком поздно. Лесничий сказал, что он никогда не забудет глаза этой женщины в тот миг — в них не было никакой паники, только невинное удивление...

Он рассказал, как стоял там вместе с несколькими другими очевидцами случившегося, совершенно ошеломленный тем, что произошло, точно так же не верящий в это, как и та женщина. Но рядом, у края воды, по-прежнему валялись ее кеды.

Он повернулся и показал мне заметный плакат, который гласил: «Опасно! Сильное течение. Не заходите в воду.» Чуть ниже спокойной поверхности воды скрывалось мощное течение, затягивающий все в пучину водопада. Несчастливая женщина не заметила предупреждающий знак, хотя, скорее, просто проигнорировала его.

Жизнь может казаться нам спокойной гладью воды, но под ее поверхностью кроются сильнейшие течения и засасывающие водовороты. Мирный Воин мгновенно замечает любое изменение ветра или течения. Быть оптимистом очень неплохо, однако наши глаза должны быть постоянно открыты и внимательны к возникающим предупреждающим знакам. Бодрствующее внимание имеет огромное значение для выживания.

Законы природы — фундаментальные принципы реальности — служат Воину посохом и мечом. Осознание собственной внутренней реальности становится движущей силой для начала деятельности по очищению наших эмоций и уравниванию тела. Эта деятельность представляет собой сознательные усилия, направленные на воспитание наших чувств, регулирование питания, постоянные физические упражнения; при этом здоровье и общее состояние естественным образом улучшаются, а ощущения подавленности со временем исчезают.

НАЗАД К ТЕЛУ

Изначально наши тела гармонично соответствуют объективной реальности. Если не отдыхать, тело устает; если есть слишком мало или слишком много, тело тут же сообщает о недостатке или избытке питания. Если его не подавляют желания Сознательного Я, Базовое Я всегда жестко следует законам природы. Тело живет в настоящем моменте, но разум мечется между прошлым и будущим, непредсказуемо, как «Летучий Голландец».

Духовная сфера внутренней деятельности также может быть заполнена различными иллюзиями: мы можем сесть в позу лотоса, закрыть глаза, медитировать и воображать, что мы «высокодуховны» — хотя при этом всего лишь поворачиваемся спиной к ответственности перед реальным миром. В физической сфере мы не можем легко и надолго отвернуться от реальности. Когда я ходил в спортивный зал и пытался что-то сделать на кольцах, я не мог притворяться, что я гимнаст. Древний воин тоже не мог просто представлять себя сильным и смелым; жизнь быстро ставила все на свои места, и ставки при этом были слишком высоки.

Оглядываясь на свое прошлое, я осознаю, что гимнастический зал дал мне самое важное образование в моей жизни. Возвращение к телу является лучшим способом восстановления связи с реальностью настоящего. Каждый из нас может найти свою собственную, соответствующую наклонностям и степени подготовки, форму физических упражнений или подвижных занятий (спортивных игр, танцев, искусства или ремесла) и извлечь из них огромную пользу.

Тренировки и законы реальности

Мое вступление на Путь Мирного Воина начиналось с внутреннего постижения своего тела, рефлексии и инстинкты которого заменяют ему абстрактное мышление. Физические упражнения помогли мне понять, что хотя наши убеждения и выстраивают свою собственную реальность, подлинная реальность совершенно не заботится о том, во что мы верим и как ее представляем. Тяготение действует всегда, верим мы в нее или нет! Когда во время гимнастических упражнений я парил в воздухе, я «терял всякое соображение и руководствовался

только своими ощущениями»; когда мое внимание начинало блуждать, жизнь быстро указывала мне на это!

Гимнастика показала мне и неизбежность смены взлетов падениями; пики, равнины и пропасти жизни непрерывно сменяют друг друга. Процесс физического развития обеспечивает также обратную связь с миром, оценивание реальности и степени собственной мудрости.

Я научился тому, что нет никакой необходимости идти по дороге дальше, чем «еще одну милю» в каждый миг, что если я буду просто делать шаг за шагом, то смогу достичь любой цели, независимо от того, насколько далекой она кажется, и что для этого достаточно сосредоточиваться на близких, достижимых целях. Рассматривая любой, самый маленький шаг в верном направлении как успех, я научился двигаться вдоль цепи «незначительных успехов», которые стимулировали меня и помогали продвигаться все дальше по верному пути.

Еще я усвоил то, что сложность соответствует степени подготовки: чем лучше мы готовы к чему-то, тем легче нам это дается.

Эти правила никто не рассказывал мне на теоретических лекциях; законы природы отпечатали их понимание непосредственно в моей душе. В волшебные моменты своих упражнений я испытывал поразительно близкую, телесную связь с природой и жизнью. И большинство усвоенных на тренировках уроков с течением времени вышли за границы гимнастического зала и оказались справедливыми на всей сцене повседневности, полезными на всем пути ввысь по горной тропе.

5. ВСЕОБЩИЕ ПРИСТРАСТИЯ

Ничто так настоятельно не нуждается в исправлении, как дурные привычки окружающих.

Марк Твен

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Многие из моих хороших друзей регулярно посещали собрания Общества Анонимных Алкоголиков, Анонимных Наркоманов и других подобных обществ. Тяжело переболевшие и наблюдавшие мир в зеркале своих страданий, помнящие свои самые трудные времена и имевшие дело с тьмой боли, они оказались способными увидеть подлинный свет и потеряли интерес к игре в притворство.

Эта глава посвящена оценке реальности в форме ясного и сочувственного взгляда на общечеловеческие трудности, на самые распространенные шаблоны нашего поведения, на те средства, с помощью которых мы пытаемся высвободить свою энергию, которые становятся движущими силами и побудительными мотивами наших поступков, и вскоре превращаются в глубокие пристрастия. Эта глава предназначена для каждого, а не только для тех, кто курит, пьет и имеет другие вредные привычки, потому что каждый из нас обладает множеством различных шаблонов поведения и пристрастий.

Такое поведение отнимает у нашего общества миллиарды долларов и обрекает нас на страдания и взаимные обвинения. Чтобы найти в себе волю к переменам на социальном и индивидуальном уровнях, нам необходимо научиться видеть самих себя ясно и честно, а не смотреть на свое отражение в кривом зеркале представлений, порождаемых притворяющимся разумом. Признание собственных пристрастий и шаблонов поведения требует смелости — это первый шаг на пути к выздоровлению, преобразованию и совершенствованию.

Эта глава представляет некоторые полезные средства понимания неосознанного и привычного поведения, однако такое понимание — только начало. Избавление от наркотиков, спиртного, неправильного

питания, страсти к азартным играм и другим разрушающим нашу жизнь привычкам в большинстве случаев требует соответствующей программы терапии, иногда стационарного лечения, и уж наверняка — помощи специалистов; процесс исцеления во многом зависит от поддержки друзей и товарищей по несчастью.

ПРИВЫЧКИ И ПРИСТРАСТИЯ

Эта глава описывает самые распространенные средства разрядки. Эти средства являются повседневными и всеобщими, а когда доходят до степени привычки, становятся классическими пагубными пристрастиями. Некоторые из этих средств обладают существенным признаком физической зависимости, то есть развивают обостренную склонность и стремление к ним Базового Я, которое в их отсутствие начинает проявлять свои требования в форме телесных, умственных и эмоциональных симптомов дискомфорта. Таким образом, употребление алкоголя и других наркотиков быстро становится принудительным и привычным ритуалом. Другие средства обладают свойством психологической зависимости и оказывают гипнотическое воздействие на Базовое Я.

Любые пагубные привычки, как физические, так и психологические зависимости, служат цели освобождения от излишков энергии тела.

Понимание энергии

Энергия приходит на Землю в виде солнечных лучей и сохраняется непосредственно в растениях, а затем распределяется через пищевые цепочки. Помимо энергии пищи, мы можем получать энергию от окружающих людей, а также, как принято считать, при вдыхании заряженного, или ионизированного, воздуха.

В более широком смысле, мы не просто накапливаем энергию — мы представляем собой энергию. Органы нашего тела состоят из тканей, ткани — из клеток, клетки — из молекул, молекулы — из атомов, а атомы — из вибрирующих вихрей энергетических полей. Энергия не только окружает нас снаружи; она пронизывает все клетки нашего тела. Мы — энергетические существа, и сотворены из того же материала, что и звезды.

Нам известно множество форм энергии, некоторые из которых видимы, как например, вспышки молнии. Жизненная энергия более тонка, обычно мы не можем увидеть ее физическим зрением, но мы определенно способны ощущать ее.

Поскольку наши тела и весь мир вокруг наполнены энергией, то наше хорошее или плохое восприятие этой энергии не связано с ее излишком или нехваткой; оно зависит от открытости наших ощущений. По аналогии, в нашей жизни мы всегда окружены воздухом, тем не менее нам необходимо дышать, чтобы его использовать. Когда мы хорошо воспринимаем энергию, то ощущаем прилив сил и полноту жизни; в противном случае мы чувствуем себя «полумертвыми».

Все знают, какой прилив энергии ощущается после физических упражнений, — не только из-за ускорения кровообращения и других физиологических функций, но и по более глубокой причине: спорт и физический труд (а также хорошие новости и сексуальное возбуждение) стимулируют наше Базовое Я, и оно открывает все окна организма, чтобы впустить в него потоки энергии Вселенной.

Каждый может научиться чувствовать свое энергетическое поле и энергию других людей и делать это так же легко и естественно, как мы смотрим, слышим, осязаем и обоняем.

УПР. Восприятие энергетических полей

Старайтесь почувствовать энергетические поля людей вокруг. Мысленно ставьте каждому человеку оценку, от единицы (очень низкая) до десятки (очень высокая). Вы обнаружите, что способны ставить баллы неосознанно, сами не понимая, как это происходит (на самом деле, при этом входят во взаимодействие ваши Базовые Я).

По той же системе несколько раз в день ставьте оценку своему собственному энергетическому уровню. Обращайте внимание, как расширяется и сокращается ваше энергетическое поле в разное время суток и в различных ситуациях.

Вытяните руки вперед так, словно обнимаете большой воздушный шар; ладони обращены к вам и расположены на уровне груди, их пальцы почти касаются и находятся на расстоянии 8—10 сантиметров друг от друга. Расслабьтесь, дышите медленно, и вскоре попробуйте

мягко сдвинуть или развести кончики пальцев — вы ощутите магнетическое притяжение или отталкивание между пальцами. Это один из способов, позволяющих ощутить собственное энергетическое поле.

Тело как проводник энергии

Мы функционируем как трубопровод энергии, как большая вертикальная водопроводная труба; «откуда-то сверху» в нас поступает энергия, которую мы потом расходует в различных целях и разными способами. Энергию можно представить как воду, текущую вниз по такой трубе. Согласно основному принципу гидродинамики, если в трубе (в нашем теле и разуме) нет никаких препятствий, вода (энергия) течет по ней спокойно и равномерно. С другой стороны, если на пути ей встречаются преграды (физические, умственные и эмоциональные помехи), возникает турбулентность — возмущения в течении. Мы ощущаем эти возмущения как тот дискомфорт, который называют стрессом. Сила этих неприятных ощущений зависит от объема и скорости энергии, протекающей в нас в каждое мгновение, и степени остроты, или хроничности, препятствий, с которыми она сталкивается. Таким образом, большое количество энергии может восприниматься и как прекрасное, и как ужасное состояние — в зависимости от плотности тех барьеров, которые существуют в данный момент в нашем теле, разуме и чувствах.

Энергия, препятствия и страдания

Хотя обладать высоким уровнем энергетичности намного предпочтительнее, но если при ее «излишнем» приливе ее течению мешают существующие в нас преграды (то есть, энергии становится больше, чем мы в состоянии пропустить сквозь себя), мы обычно начинаем заниматься физической деятельностью, сексом, курить или есть сладкую и плотную пищу; другими словами, стараемся избавиться от излишков энергии. Таким образом, для большинства людей прилив энергии представляет собой сомнительное благо. Равномерные и крупные объемы энергии содействуют творческим способностям и созданию прекрасного, однако энергия, движение которой затруднено, вызывает только страдания. Многие из нас

ощущают избыток энергии как дискомфорт, который становится все сильнее, по мере того как она продолжает прибывать. Сознательно или неосознанно, мы всегда стремимся высвободить эти излишки.

Вернемся к аналогии воды, текущей по трубе. Если она течет быстро (высокий уровень энергии) и сталкивается с крупной преградой, возникает сильная турбуленция, возмущения и дискомфорт (в предельном случае — стресс). При этом нужно либо снизить объем протекающей воды (энергии), либо устранить препятствие.

Если даже мы найдем способ уменьшить объем прибывающей энергии, так чтобы она едва сочилась сквозь нас, то избавимся от возмущений, но препятствия останутся. Поскольку избыточность энергии является естественным свойством Вселенной, то энергия в нашем теле непрерывно прибывает. Таким образом, снижение ее притока устраняет дискомфорт лишь временно; вскоре объем энергии вновь повысится и, поскольку помеха осталась на прежнем месте, нам снова понадобится избавляться от ее излишков. Со временем, этот цикл превращается в привычку или склонность, в шаблон поведения.

Чтобы увидеть это еще яснее, посмотрим, что происходит в жизни, когда мы сталкиваемся с типичными умственным барьером (беспокойством), эмоциональным препятствием (злость) или физической преградой (напряженность шеи или спины). Когда за этими препятствиями кроется высокий уровень энергии, они переносятся очень болезненно. Беспокойство превращается в одержимость или навязчивую идею, злость — в ярость и бешенство, физическая напряженность — в острую боль. Однако, если мы просто снизим свой уровень энергии — высвободим ее с помощью наркотиков, физических упражнений, оргазма или других средств — беспокойство, негодование и физическое напряжение перестанут беспокоить нас так сильно; мы испытаем временное облегчение.

Абсолютная формула

Энергия плюс препятствие равно страдание. Беспрепятственно текущая энергия ощущается как блаженство; перекрытое течение энергии воспринимается как боль. Чем выше уровень энергии и/или объем препятствия, тем сильнее страдание. Живые существа стремятся к удовольствиям и избегают боли. Поэтому страдание (или стресс)

вызывают необходимость либо высвободить лишнюю энергию, либо устранять препятствия на ее пути. Поскольку устранение барьеров требует силы воли, смелости и сознательных усилий, большинство людей используют более быстрые, хотя и временные, средства высвобождения энергии.

ОСНОВНЫЕ ПРЕГРАДЫ

Умственные препятствия представляют собой волнения, беспокойства, сожаления, сопротивление, ложные суждения и ассоциации — мысленные формы, которые приносят напряженность в тело (Базовое Я), блокируя свободное течение жизненной энергии.

Эмоциональные препятствия заключаются в различных формах страхов, печали и гнева, таких как страсть, зависть, ревность, подавленность, раздражение, отчаяние и ярость. Хотя все они возникают в разуме, эмоциональные барьеры ощущаются физически и препятствуют течению энергии в теле.

Физические препятствия вызваны различными повреждениями организма, неудобными позами и неправильными движениями, а также умственными и эмоциональными преградами, описанными выше. Результат все тот же — возмущения потока жизненной энергии.

В жизни мы испытываем как острые приступы проблем, так и хронические сложности. Обостренные препятствия обычно связаны с нашими временными проблемами и сложностями. Хронические преграды, чаще всего возникающие еще в детстве, обычно коренятся в нас гораздо глубже — они скрыты, подавлены и мешают нам всю жизнь.

Более болезненные и драматичные, обостренные препятствия (временные расстройства) обычно обладают четко выраженным и понятным источником: «Черт возьми! Я кажется сломал палец!», «Мы с Тимом страшно поругались.», «Что?! Целая тысяча долларов? Как же мы оплатим такой счет?»

Острые проблемы — скорее жидкости, чем плотные, твердые «вещи». Они возникают и исчезают, постепенно ослабевают и перетекают в другие, в зависимости от изменения обстоятельств жизни. Наш относительный уровень открытости (или, наоборот,

объема препятствий) непрерывно изменяется каждый час и каждый день.

Для временного высвобождения застоявшейся, причиняющей страдания энергии мы можем использовать те или иные внешние средства, но необходимость это делать сохраняется лишь до тех пор, пока проблема не разрешена (пока препятствие не устранено) — пока не заживет палец, пока мы не помиримся с другом и не выкрутимся из денежных затруднений.

В повседневной жизни острые проблемы часто вызывают болезненные симптомы, которые заставляют нас искать облегчения с помощью терапевта, хиропрактика (Специалист по заболеваниям позвоночника. — Прим. перев.), психотерапевта или массажиста. В то время как обостренные препятствия вынуждают нас предпринять поиски быстрой внешней помощи, хронические преграды создают гораздо более глубокую внутреннюю необходимость вмешательства.

Хронические барьеры тела, разума и чувств являются глубокими неразрешенными проблемами; тело представляет собой картотеку Базового Я, в которой эти препятствия накапливаются в виде воспоминаний, чаще всего — в форме напряженности или боли. В зависимости от обстоятельств детства, некоторым людям приходится страдать от большего числа таких преград, чем другим. Например, человеку, выросшему в семье грубых, невнимательных или беспокойных родителей, обычно приходится иметь дело с большим объемом препятствий, нуждающихся в устранении. Пока это не произойдет, независимо от степени реального «благополучия» нашей жизни, все преграды будут оставаться в нас и мы будем видеть окружающий мир сквозь темные очки.

Средства облегчения глубоких хронических проблем, которые не имеют очевидных решений, также могут стать хроническими, навязчивыми ритуалами и пристрастиями, и потребуют профессиональной помощи в их исправлении и разрешении, а иногда и комбинации психотерапевтических и терапевтических процедур.

Понимание принципов работы основных средств облегчения позволяет осуществить осознанный выбор методов управления своей энергией согласно потребностям, устранять возникающие препятствия с помощью доступных в данный момент средств и противопоставлять смелость и интуитивное понимание глубинным страхам и

хроническим преградам, которые еще коренятся в нас. Наградой за устранение препятствий послужат повышение уровня энергии, жизненных сил и удовлетворенности жизнью.

Источники препятствий

У детей немного внутренних барьеров: их разум еще не занят сложными размышлениями, и они смотрят на яркий и загадочный окружающий мир с незамутненным восприятием. Их эмоции выплескиваются беспрепятственно, все их чувства имеют естественный характер и выражаются явно. Гибкое, восприимчивое и быстрое тело ребенка полностью открыто внешнему миру.

В возрасте четырех–семи лет, в период взросления, первоначальное состояние невинности омрачается ожиданиями, разочарованиями, беспокойствами и стрессами. По мере того, как Сознательное Я — источник отделенности и индивидуализма — становится все более четко оформленным, ребенок начинает осознавать человеческие конфликты, социальную конкуренцию и систему общественного положения; жизнь становится более сложной и трудной. В частности, возмужание включает период высоких идеалов, а затем — стадию их крушения в реалиях взрослого мира. Относительно безопасный и защищенный мир детства постепенно отдаляется, и это похоже на пробуждение от приятного сна в холодном свете реальности. На психологическую драму накладывается взрыв гормонального развития, и эти физические изменения вызывают еще большую неуклюжесть и неуравновешенность молодого человека. Таким образом, подростки обречены на возникновение чрезвычайно болезненных препятствий и предельно склонны и уязвимы к приобретению облегчающих дискомфортный избыток энергии шаблонов поведения и пагубных привычек.

Описанный процесс происходит с каждым человеком, выросшем даже в идеальных условиях жизни. В случаях неблагополучной семьи, когда ребенку недостает ласки, заботы и уважения, особенно при физических или сексуальных оскорблениях, уровень его подавленности, беспокойства, негативных эмоций и разрушительного поведения растет в геометрической прогрессии.

Кроме того, все мы наследуем от своих родителей старый сундук, забитый артефактами подсознания. Наряду с любовью, генетическими признаками, житейской мудростью и своими талантами, наши родители вкладывают в нас свои темные стороны и страхи, дурные привычки и традиции поведения. Даже в самых лучших семейных условиях редкие родители являются просветленными, счастливыми, полностью надежными и воспитывающими нас идеально. Таким образом, на пути от рождения до настоящего момента всем нам были нанесены множественные раны, и шрамы этих ран способствовали образованию умственных, телесных и эмоциональных препятствий. Результат всегда один и тот же — привычные шаблоны поведения.

СРЕДСТВА ОБЛЕГЧЕНИЯ СТРЕССА

Эта глава помогает создать представление о внутреннем строении наших привычных шаблонов поведения. Осознание является первым шагом к разрешению любой проблемы, однако это лишь начало. Помимо этого необходимо выработать в себе волю к переменам (см. раздел 6) и выбрать конкретные методы устранения умственных, телесных и эмоциональных препятствий, о которых рассказывается в третьей части книги, «Средства превращения».

Сначала мы рассмотрим самые основные средства облегчения стрессов:

Алкоголь, табак и другие наркотики.

Болезни и травмы.

Перенапряжение.

Страх и риск.

Переедание.

Жестокость.

Оргазм.

Мне хочется подчеркнуть, что вино, недомогания, неистовый труд, обильные трапезы и сливочное мороженое, частый секс и так далее не всегда являются признаками привычек поведения или пагубных пристрастий. Но, поскольку все эти средства позволяют Базовому Я освободиться от накопленной энергии, они могут стать навязчивыми привычками.

Одни из этих средств, например, игра с риском, используют повышение в крови адреналина, после которого в организме наступает облегченная усталость, или «расслабление»; другие, такие как болеутоляющие лекарства, ведут к быстрому состоянию отрешенности и летаргии чувств. У каждого средства есть свои достоинства и недостатки (если бы у них не было достоинств, никто бы к ним не прибежал). Самым основным достоинством является то, что они приносят чувство удовлетворения и снижают внутренний дискомфорт. Отрицательные стороны каждого из этих средств известны всем нам, однако чаще всего они связаны лишь с моральным осуждением. Любой человек достаточно мудр, чтобы проанализировать последствия применения каждого из этих средств и принять соответствующее решение.

Алкоголь, табак и другие наркотики

Способ облегчения с помощью наркотиков подразумевает частое и обильное злоупотребление как «возбуждающими», так и «успокаивающими» наркотическими средствами, а также «общепринятыми» средствами — табаком, кофе, и даже более легкими напитками, содержащими кофеин. Помимо психологической зависимости, они оказывают сильное физиологическое воздействие. Хотя многие стимуляторы действительно вызывают прилив сил, тем не менее, в целом они являются средствами высвобождения энергии (например, нервничающие люди курят, чтобы успокоиться). Если человек выпивает немного вина за обедом и лишь изредка заходит в бар, он вероятно, еще не приобрел пагубного пристрастия к спиртному. Однако если он ощущает, что выпивка необходима ему каждый день — если он часто и регулярно использует спиртное, чтобы расслабиться при напряжении или подавленности, то это уже признак возникновения шаблона поведения.

Легальные и запрещенные вещества, вызывающие физическую зависимость — алкоголь, сигареты, болеутоляющие и амфетамины — оказывают глубокое влияние на Базовое Я, вызывая в нем привыкание, а затем — боязнь отказаться от испытанного средства. Поэтому любая форма лечения и устранения такой дурной привычки обязательно должна включать физические, умственные и эмоциональные методики

внушения, воспитания и ободрения Базового Я. Напряженный самоконтроль, направленный на борьбу с отдельным пороком, хотя и безусловно необходим, является только началом устранения привычки. Например, мучительное прекращение употребления спиртного часто превращает человека всего лишь в «непьющего алкоголика». Полное исцеление требует изменения всего образа жизни в сочетании с интуитивным пониманием и глубокими психологическими переменами. Особо эффективными для изменения привычек Базового Я оказались специальные программы, используемые в практике обществ типа Ассоциации Анонимных Алкоголиков.

Несмотря на то, что этот процесс труден и сложен, преодоление дурных привычек служит важным шагом на пути духовного пробуждения и развития.

Вызванные стрессом болезни и травмы

В нашем организме всегда существуют микробы, бактерии, вирусы и даже раковые клетки, однако иммунная система, контролируемая Базовым Я, обладает естественной способностью контролировать «враждебные» микроорганизмы. Но при умственном, эмоциональном или физическом стрессе, когда мы беспокойны и подавлены или довели свое тело до отравления или перегрузки, мы можем заболеть, так как под влиянием стресса подсознание обычно снижает свои защитные реакции и подавляет естественные иммунные механизмы.

Подобному тому, как алкоголь и другие наркотики способны временно облегчать страдания, причиняемые повышенным уровнем энергии, болезни приносят человеку слабость, которая в какой-то мере является формой расслабления. Несмотря на неприятные симптомы, с которыми можно бороться с помощью лекарств, болезнь расслабляет нас, отбирая излишки энергии. Травмы обычно тоже понижают энергетический уровень, потому что тело использует часть энергии для самолечения.

Некоторые люди используют это средство облегчения в самых предельных формах, намеренно нанося своему телу повреждения или увечья (обычно это является следствием сильных травм или физических побоев в детстве). Подобный шаблон поведения может

стать привычкой, поскольку вызывает приток адреналина, за которым следует высвобождение энергии и ощущение расслабленности.

Люди, неосознанно использующие недомогания и травмы как средство высвобождения энергии, обычно совершают это либо по приобретенной в детстве привычке, либо оттого, что избегают иных методов облегчения, например, физических упражнений, либо потому что неожиданно сталкиваются с настолько сильным дискомфортом, что Базовое Я использует болезнь как дополнение к другим средствам.

Разумеется, не каждая болезнь или несчастный случай — результат намеренного или бессознательного решения освободиться от избытка энергии. Студент может всегда быть в хорошей форме, но заболеть тяжелым гриппом от волнения перед защитой дипломной работы. Всегда внимательный водитель может попасть в аварию на перекрестке по вине другого пьяного или легкомысленного водителя. Иногда мы просто испытываем недомогание; иногда у нас просто не складывается день. Случайные болезни и травмы совсем не обязательно указывают на шаблонное поведение, однако регулярные заболевания, несчастные случаи и другие формы высвобождения энергии должны заставить человека внимательно пересмотреть свою жизнь и провести определенные изменения для достижения более благополучного уровня своей энергетики.

Перенапряжение

Регулярные и умеренные физические упражнения и спортивные занятия вызывают в нашем организме приток жизненных сил и являются здоровой, осознанной и приносящей радость формой восстановления физических сил, общения с людьми и индивидуального развития. Перенапряжение, напротив, представляет собой стрессовую, угнетающую и относительно безрадостную деятельность, в отсутствие которой человек чувствует себя дискомфортно. Насильное физическое перенапряжение, вызываемое стрессом, часто приводит к хроническим травмам суставов и мышц тела, которое причиняются слишком завышенными нагрузками и отсутствием нормального отдыха и восстановления сил. Как и многие алкоголики, осознавшие свое пристрастие как нездоровую привычку, люди, понимающие свою склонность к перенапряжению, способны

начать процесс лечения и привести в действие силы, ведущие у переменам своего образа жизни. По мере того как осознанность, внимание и усилия воли помогают освободиться от навязчивости приобретенного шаблона поведения, привычка перенапряжения сменяется расслабленным и приятным режимом упражнений.

Перенапряжение проявляется не только в гимнастическом зале или на спортивной площадке. Если человек проводит долгие часы за нелюбимой, в общем-то, работой, взваливает на себя массу обязанностей и сгибается под их тяжестью; если он способен заснуть только при крайней усталости или чувствует себя беспокойно в моменты отдыха — просто от того, что «ничего не делает» — такой «трудоголик» также демонстрирует признаки пагубного пристрастия. Как только подобная проблема сознательно распознается, можно заняться уравниванием своего образа жизни. Разумеется, многие из нас иногда задерживаются на работе, потому что любят ее, — работа придает нашей жизни смысл и содержание. Такая привязанность к своей профессии еще не является шаблонной привычкой.

Бесконечные навязчивые разговоры и непрерывная суета отражают как накопление избыточной энергии, так и стремление снизить ее объем путем непрерывной болтовни или подвижной активности, которые тоже являются формами перенапряжения.

Страх и риск

Страх вызывает повышение уровня адреналина в кровеносной системе, за которым следует усталость и апатия. Он также является потенциальной навязчивой привычкой. Страх можно вполне намеренно использовать как средство снятия стресса — например, в форме фильмов ужасов, прыжков с парашютом, преступной деятельности и других рискованных занятий. Помимо этого, Базовое Я вырабатывает подсознательные страхи, которые выражаются в ночных кошмарах, беспричинных приступах паники и различных фобиях.

Когда другие средства облегчения по каким-то причинам недоступны — например, в детстве, — Базовое Я способно создавать хронические и повторяющиеся страхи в форме фобий, кошмарных сновидений и беспричинных приступов страха. Фобии считаются

нарушениями психики; это навязчивые, преувеличенные и нелогичные страхи, выходящие за рамки реальной степени угрозы какой-либо ситуации. Наиболее распространенными фобиями являются боязнь темноты и высоты, замкнутых помещений и слишком открытых пространств, страх перед змеями, грызунами и насекомыми.

Темные улицы или жалящие насекомые неприятны для многих людей, однако когда такой страх становится постоянным и истощающим, когда он начинает мешать нормальному течению повседневной жизни (например, если пчела, влетевшая в окно, способна заставить человека потерять управление автомобилем, или если он панически боится летать самолетом или пользоваться лифтом) — они превращаются в развитые фобии.

Ночные кошмары и приступы страха тоже порождаются Базовым Я. Большинство беспричинных страхов возникают в состоянии сновидения, в форме кошмарных снов. Наиболее распространенными кошмарами являются сны о нападении насекомых или грызунов, бесформенные и неясные образы каких-то созданий, вызывающих непреодолимый ужас (в этих образах проявляется свободное от форм, «чистое» беспокойство), и страхи, связанные со скованностью, неспособностью двигаться.

Фильмы ужасов привлекают зрителей исключительно пугающими образами; дополненные соответствующей музыкой и звуковым сопровождением, они приводят к усиленному выделению адреналина и сменяющей его расслабленности. С этим согласится каждый, кто хоть раз выходил из кинотеатра «на ватных ногах». Люди, пренебрежительно отзывающиеся о такого рода «темных» или «неприятных» фильмах и книгах, просто предпочитают иные средства разрядки, хотя для большинства людей «ужастики» являются вполне надежным и испытанным методом высвобождения энергии. Побочным преимуществом этого жанра является то, что он позволяет с безопасного расстояния заглядывать в темные закоулки наших душ и обеспечивает сравнительно безвредную возможность проявления наших скрытых «мрачных половин».

Как ни странно, «уморительные» комедии, над которыми мы хохочем до полного изнеможения, используют тот же механизм, что и фильмы ужасов; вспомним известную житейскую мудрость: «Смех — лучшее лекарство». Ученые доказали, что смех действительно

является эффективным методом облегчения и лечения болезней, вызванных стрессом. Фильмы и книги, вызывающие другие сильные эмоции, к примеру печаль или гнев, работают по той же схеме — напряжение сменяется облегчением — поэтому у многих людей возникает страсть к «плаксивым» мелодрамам и «мыльным операм». Дети и взрослые могут также приобретать патологическую привычку к ролевым «предельно опасным» видеоиграм и мучающим неизвестностью развязки «телевизионным шоу», которые приносят расслабление после напряженного ожидания.

Несмотря на все удовольствие видеоигр и телешоу, чрезмерное увлечение и одержимость ими способны привести к семейным конфликтам и серьезно мешать и вытеснять более продуктивные и необходимые виды деятельности. Во всех наших занятиях необходимо постоянно осознавать разницу между употреблением и злоупотреблением.

Острые ощущения — одно из самых популярных развлечений для тех, кто привык использовать страх как средство разрядки. «Адреналиновые наркоманы» с восторгом вспоминают свой первый прыжок с парашютом или раскачивание на банги (Аттракцион, в котором человек, ноги которого закрепляют эластичным тросом, прыгает с моста и раскачивается над пропастью. — прим.), скоростные гонки и другие рискованные увеселения, потому что резкий всплеск адреналина в крови вызывал глубокое облегчение и расслабление, когда опасность оказывалась позади. Парковые аттракционы обеспечивают максимальный страх при минимальном риске, и всем нам известно, как хорошо они выполняют свою роль средства от стресса. Люди вообще готовы хорошо платить за любые средства, обеспечивающим разрядку стрессового состояния. Разумеется, не все любители парашютизма или автогонок — маньяки риска; многие находят в них честную соревновательную борьбу и способ личного совершенствования, но эти люди обычно вообще не испытывают страха при занятиях такими видами спорта.

Большинство форм острых ощущений, возбуждающих и рискованных развлечений представляют собой относительно безвредные занятия; беспокоиться нужно лишь при возникновении чрезмерного пристрастия к ним, когда они начинают оказывать истощающее воздействие. Это в особенности касается азартных игр,

последствия которых варьируются от интересного времяпрепровождения до довольно трагических ситуаций. Для большинства людей поездка в Лас-Вегас или Атлантик-Сити, где азартные игры разрешены законом, представляет собой просто развлечение и часть отпускного отдыха — там можно выиграть или проиграть пару долларов, посмотреть несколько шоу, погулять по улицам и по магазинам. Однако те, кто не обладает иммунитетом к азарту, очень быстро приобретают пагубное пристрастие к картам и рулетке и способны дойти до полного разорения. Первоначальный интерес для страстного игрока представляют «легкие деньги», но скоро его полностью поглощает возбуждение, напряжение и последующий выброс накопленной энергии; при этом уже неважно, выиграл он или проиграл. Независимо от своего финансового положения, азартный игрок готов повышать ставки до высшего предела и приносит в жертву свое благополучие, семью и дом — все, что у него есть — ради получения очередной «дозы адреналина».

Отличающееся от других рискованных развлечений своим антиобщественным характером, преступление также включает краткий период напряженной сосредоточенности и возбуждения, за которыми следует высвобождение энергии. Первое нарушение закона может быть совершено ради денег, из любопытства, из мести, по причине отсутствия социального воспитания и даже по принуждению. Но как только Базовое Я обнаруживает, что при этом приток адреналина сменяется облегчением, преступления начинают жить собственной жизнью, независимо от причин, по которым они начались. Клептоманы, люди, болезненно склонные к воровству, часто крадут дешевые, совершенно ненужные им вещи. Такая кража совершается только ради напряжения и расслабления, вызываемых риском быть пойманным.

Преступление подобно героину; оно начинается с малого, к которому человек со временем привыкает. В погоне за всплесками адреналина он переходит ко все более «крупным» и рискованным правонарушениям, все больше приближается к самому краю, пока эта игра не заканчивается печально. Те, кто совершает преступления «только во имя наживы», являются обычно социопатами—профессионалами, и поймать их гораздо сложнее, чем новичков, делающих все в возбуждении и в спешке.

Прочие рискованные средства включают в себя осуждаемые моралью нарушения общественных табу, например публичные половые акты или раздевания, ходьба по карнизу на большой высоте в центре города и прочие щекочущие нервы «забавы», во время которых страх и возбуждение вызывают резкое повышение содержания адреналина с последующим быстрым спадом. Известный писатель Грэм Грин, когда ему необходимо было «возбуждение, вырывающее из сонных объятий депрессии», играл в «русскую рулетку».

Переедание

Переедание является одним из самых распространенных и полярных средств избавления от чрезмерной энергии. Поглощение сахаров и очищенных углеводов представляет собой испытанный способ понижения энергетического уровня организма, а психологически связано с недостатком внимания со стороны окружающих, вследствие чего человек стремится «позаботиться о самом себе» и таким образом обеспечивает себя необходимым «попечением».

Быстро усваиваемые очищенные углеводы — конфеты, выпечка и другие сладости — вызывают повышенное содержание сахара в крови, за которым следует его снижение. Некоторые люди, злоупотребляющие углеводами, доводят себя до совершенно сонного состояния, в буквальном смысле валят себя ими с ног.

Другие увлекаются плотными белками, в первую очередь, мясом и молочными продуктами, белки и жиры которых требуют от органов пищеварения большого количества энергии и приводят к ощущению тяжести и сонной расслабленности тела — это основные последствия насыщенного белками питания.

Люди, обильно добавляющие практически в любую пищу специи, вполне могут стать своеобразными наркоманами: специи оказывают на систему пищеварения дополнительную нагрузку, и хотя многие из них очень полезны и даже рекомендуются медициной для стимуляции организма, они тоже обладают свойством поглощения энергии.

Совсем не каждый, кто использует переедание как средство снижения энергетического уровня, страдает ожирением. Многие одновременно и переедают, и перенапрягаются, а хроническое

обжорство часто облегчается слабительным. Как это ни странно, противоположные переяданию отсутствие аппетита или усиленное голодание точно так же понижают уровень энергии и приносят искусственно вызванное ощущение «легкости» и апатии — эта форма освобождения от напряжения может приводить к настоящему истощению, иногда даже фатальному.

Жестокость

Упоминание о жестоком поведении вызывает в памяти образы садистов, тюремщиков фашистского гестапо, преступников, социопатов и прочих злодеев, которым приносят удовольствие страдания других, но такие люди, к счастью, представляют собой редкие и крайние примеры склонности к использованию жестокости как средства облегчения.

Более распространенные в повседневной жизни случаи жестокости включают те ранящие замечания, которыми мы обмениваемся в пылу обиды и гнева или циклы напряженности и облегчения «любовных раздоров», когда влюбленная парочка затевает яростную ссору, которая заканчивается примирением в постели.

Другими повсеместно встречающимися формами жестокости являются измывательства детей друг над другом, а во взрослом мире — издевательства, унижения, ругань и оскорбления. Иногда дети и даже взрослые применяют это средство, мучая насекомых и других животных — эта неприглядная практика распространена гораздо шире, чем можно себе представить.

Оскорбление супруга или приятеля или избиения и жестокие наказания детей представляют собой трагические примеры пристрастия к жестокости как к средству снятия стресса. Вина и страдания подвергающегося наказанию становятся источником еще более сильного внутреннего напряжения мучителя, которое окончательно разряжается после целого цикла повторяющихся и усиливающихся жестоких слов и действий.

Оргазм

Оргазм является универсальным и относительно безвредным средством освобождения от напряжения и реализуется посредством

секса с партнером, мастурбации или ночных поллюций («эротических сновидений»). Поскольку он связан с естественным инстинктом, обеспечивающим выживание вида, оргазм вполне независим от высших мотивов любви, привязанности и психологической близости; мы способны — зачастую так и бывает — достигать оргазма без вовлечения в высокие чувства. При взаимном согласии взрослые люди часто занимаются ни к чему не обязывающим «спортивным сексом», достигают оргазма, а затем вновь расходятся. Однако высшие формы сексуальных отношений включают любовь и страсть.

Как и другие средства облегчения напряжения, сексуальность становится проблемой только тогда, когда превращается в привычку и пристрастие. Люди, постоянно стремящиеся к оргазму и преследующие любые способы его достижения, склонны использовать себя и своих партнеров как сексуальные предметы, предназначенные исключительно для высвобождения энергии.

В современном мире беспорядочные, неразборчивые и неосторожные половые отношения стали «фактором риска» и способны привести к серьезным и даже смертельным болезням, не говоря уже о тех эмоциональных мучениях, обидах, лжи и ненадежности отношений, которые часто сопровождают секс.

Тем, кто не имеет постоянного партнера, я рекомендовал бы в качестве средства управления своей сексуальной энергией мастурбацию, помогающую снять половое напряжение. Онанизм, эта практически повсеместная практика, представляет собой всегда доступное средство облегчения полового напряжения и редко связан с эмоциональными проблемами. Он явно предпочтительнее лживого и похотливого секса без любви, который угрожает, к тому же, болезнями, беременностями и сложностями личных отношений. Кроме того, мастурбация позволяет простым и безвредным образом разрешать половые проблемы и нереализованные фантазии, возникающие в тех случаях, когда партнер не откликается на сексуальные предложения или вообще отсутствует.

По определению, мастурбация означает отсутствие взаимоотношений; она не использует энергетический обмен, открытость и близость к другому человеку. Тем, кто склонен к этой форме облегчения даже при существовании доступного партнера,

следует проанализировать явный недостаток откровенности и взаимопонимания в своих отношениях и половой близости.

Чем меньше в человеке препятствий, тем менее настоятельна его необходимость в оргазме. При малых нуждах можно отдавать другим гораздо больше, и это способно повысить степень близости в половых отношениях. Снижение потребности к оргазму, однако, сильно отличается от подавления сексуальных стремлений, сексуальных предрассудков и предубеждений или от самобичующего полового воздержания, которые могут стать сигналом необходимости в помощи профессионалов.

Сочетание средств

Внимательные наблюдения за собственным образом жизни позволяют увидеть, что чаще всего мы сочетаем различные средства освобождения от стресса. Перенапряжение используется, чтобы компенсировать переизбыток; секс совмещается с наркотиками или с физическими упражнениями. В темных уголках общества можно обнаружить чудовищные комбинации наркомании, преступности, жестокости и риска. Каждый из нас сталкивается с затруднениями, вызываемыми привычками и пристрастиями, которые возникают до тех пор пока человек не проводит внутреннюю работу, устраняющую препятствия разума, тела и эмоций.

Пристрастие или нет?

Как я уже много раз повторял, далеко не каждый, кто использует какое-либо из описанных средств, — выпивает стакан вина, болеет, занимается спортом, совершает преступление, обижает близкого человека или испытывает оргазм — обладает сформировавшейся привычкой к этому средству. На самом деле, не существует четкого различия или явной черты, отделяющей пристрастие или шаблонное поведение от обычных действий. Можно говорить только об относительной свободе или подчиненности тем или иным привычкам.

В целом можно сказать, что когда потенциальная привычка начинает мешать нашей жизни, нашим взаимоотношениям с людьми, работе, здоровью и благополучию, когда мы слишком часто думаем о ней в самых неподходящих обстоятельствах, то, скорее всего, этот

способ уже пересек черту обычности и перешел в область зависимости.

Многие люди обладают подобными привычками, даже не замечая этого. Тем, кто склонен отрицать свои пристрастия или закрывать глаза на собственные привычки, я бы хотел предложить простейшую проверку, помогающую самостоятельно определить, являются ли ваши действия свободным выбором или навязчивой склонностью: воздержитесь от какого-либо занятия (или нескольких занятий) на одну-две недели и понаблюдайте за своим самочувствием. Если одна только мысль о воздержании по отношению к чему-либо вызывает у вас беспокойство, то стоит глубже проанализировать те последствия и проблемы, с которыми вы можете столкнуться в будущем.

Когда использование одного или нескольких средств достигает точки возникновения физической или психологической зависимости, Сознательное Я теряет контроль над поведением в соответствующих ситуациях, а Базовое Я полностью подчиняется выработанному шаблону и сопротивляется любым попыткам изменить его. Сначала Сознательное Я успокаивает само себя, утверждая, что «все под контролем, и это можно прекратить в любой момент», то есть тогда, когда ему только захочется. Затем начинается период героической борьбы уязвленного чувства собственного достоинства, стремящегося вернуться назад, к нормальной жизни, но чаще всего благие намерения Сознательного Я терпят крах, а сила воли оказывается бессильной. В этих повторяющихся попытках избавиться от привычки человек испытывает и проблески надежды, и беспомощность, добивается частичных успехов и вновь терпит неудачи: «Я хочу бросить, но не могу». Вы можете бросить, однако это чрезвычайно сложно сделать только лишь с помощью доброй воли и сердитых приказов Сознательного Я. Привычку можно разорвать, когда мы приходим к полному отчаянию и осознанию ее вредности, когда какой-то высший источник воодушевления гораздо больший, чем это, принимает на себя руководство вашими силами, и Базовое Я отдается этой высшей воле. Если мы хотим взойти по горной тропе Воина, то должны преодолеть препятствия, преграждающие нам путь к обретению власти над собой.

Причины выбора

Причины, по которым мы выбираем и сочетаем те или иные средства разрядки стресса, настолько же запутанны и разнообразны, как сама наша личность. Источниками могут быть детские привычки, частые и даже случайные опыты данной формы облегчения, подсознательное копирование привычек родителей, принуждение, убеждения, система ценностей, влияние окружающей среды или недоступность иных средств.

Алкоголь и прочие наркотики предпочитают те, кто стремится к относительно пассивному и легкому способу побега от повседневных проблем, которые на самом деле являются внутренними препятствиями. Иногда люди используют алкоголь или наркотики для достижения измененных состояний или в попытке обрести более открытую, духовную связь с явлениями жизни. К сожалению, отдаленные последствия злоупотребления этими средствами совершенно противоположны.

Болезни и травмы очень распространены среди детей, которые еще не имеют прямого доступа к большинству более распространенных средств высвобождения излишков энергии. Те, кто склонен к этой форме облегчения, может признать, что в детстве оно было для него единственным способом привлечения внимания, заботы и любви родителей, а также предоставляло возможность не пойти в школу и уклониться от других скучных и неприятных обязанностей.

Перенапряжение популярно среди людей, большое значение для которых имеют высокие результаты и свершения, недостижимые стандарты или строгие и консервативные убеждения и ценности.

Страх используется очень многими людьми по самым разным причинам. Фобии и приступы внезапного страха часто возникают у людей, склонных к подавленности и депрессиям, которые воздерживаются от прочих форм облегчения. Фобии могут возникать также в необычных ситуациях, когда испытанных средств оказывается недостаточно. Экстравертированные личности обычно сознательно предпочитают напряженные, шокирующие, комедийные или трагические фильмы. Погоня за риском, азартные игры и подобные развлечения часто выбираются на основе стремления к возбуждению,

высокого мнения о самом себе или желания испробовать острый вкус опасности. Преступления чаще всего совершаются недостаточно развитыми и малообразованными людьми, а также теми, кто ненавидит весь мир как «несправедливое общество».

Переядание может превратиться в способ психологической изоляции от окружающего мира, а для людей, перенесших сексуальное насилие, становится своеобразной защитой от нежелательного внимания других. Причинами обжорства могут стать недостаток знаний о правильном питании, семейные традиции и подавленные творческие способности. Базовое Я часто связывает пищу, особенно сладости, с образом «заботы», то есть рассматривает их как символы любви и терпимости. В этих случаях люди пытаются восполнить нехватку таких чувств со стороны окружающих заботой о самих себе; разумеется, заполнить такой пробел невозможно, до тех пор пока человек не научится любить самого себя и чувствовать себя любимым.

Жестокость приносит облегчение тем, кто ощущает огромное внутреннее страдание, ненависть к себе и разочарованность в жизни, хотя внешне все это может быть совершенно незаметно. Занятия с психотерапевтом, особенно в группе, могут разрушить стены агонизирующего несчастного детства, обычно окружающие таких людей, и помочь им почувствовать любовь и заботу окружающих.

Оргазм, как и питание, является одной из биологических потребностей и вполне доступен большинству взрослых людей. Общество использующих оргазм в качестве разрядки — самое многочисленное в мире! При этом может использоваться мастурбация, поскольку она удобна, проста и, к тому же, выражает способность «позаботиться о себе самостоятельно». Если у человека есть сексуальный партнер, но он, тем не менее, предпочитает мастурбацию, это скорее всего означает сложности в общении и недостаточную степень откровенности с партнером. Половые домогательства и оскорбления в детстве могут стать причиной множества психических расстройств и неприятных представлений о сексе, хотя хороший психолог вполне способен помочь в устранении подобных предубеждений.

УПР. Оценка привычек

Проанализируйте самого себя в настоящее время. Просмотрите следующий список и задумайтесь, без осуждения, но с сочувствием к самому себе, когда и каким образом ваше Базовое Я использовало эти средства облегчения:

Наркотики (спиртное, табак, кофе, болеутоляющие лекарства и прочее)

Болезни или травмы, вызванные стрессом

Перенапряжение (при физических упражнениях или в работе)

Страхи (фобии, приступы страха, ночные кошмары); острые ощущения (азартные игры, преступления и так далее); фильмы и книги, вызывающие страх, смех или слезы

Переедание (не случайное, но регулярное)

Жестокость (устное негодование или физическое насилие)

Оргазм (не просто интерес к сексу, но навязчивое желание освобождения от сексуального напряжения)

Полностью и спокойно признайте обнаруженные привычки вашего прошлого и настоящего, но подумайте, какой иной выбор вы предпочитаете, и сделайте то, что считаете необходимым сделать, чтобы принять такой выбор, например, запишитесь на курсы лечения этой дурной привычки. Откройте путь переменам.

Вообразите, насколько прекрасно вы будете себя чувствовать, если ваши препятствия вдруг исчезнут. Представьте себя абсолютно свободным от своего пристрастия, исполненным уважения к самому себе, чувством личной силы и власти над собой, которые вы сможете ощущать при этой свободе.

Когда мы начинаем осознавать нашу склонность к тому или иному средству, можно начинать подмечать это средство в момент использования: «Вот, я снова это делаю.» Мне хочется еще раз подчеркнуть, что пока мы не избавились от внутренних барьеров, все такие средства являются необходимыми и полезными. Нам нужно смириться с ними, пытаться управлять ими и совершать свой выбор средств облегчения осознанно, но в то же время заниматься устранением препятствий, которые создают необходимость подобного выбора.

УПРАВЛЕНИЕ ПРИВЫЧКАМИ

Различные формы высвобождения энергии похожи на одну японскую игрушку, которую мне как-то довелось увидеть — деревянную коробочку с торчащими из нее металлическими стержнями. Если вдавить внутрь один стержень, наружу сразу выходит другой, и так без конца. Перекройте одно средство облегчения — и сразу откроется другой канал вывода избыточной энергии.

Один мой приятель обратился в заведение, которое чрезвычайно успешно помогало избавиться от пристрастия к героину и спиртному. После успешного окончания программы лечения он, как и большинство исцеленных, начал выкуривать в день несколько пачек сигарет, пить кофе литрами и грызть ногти на руках.

Опасность использования методик модификаций поведения, гипнотического лечения и терапий, приводящих к отвращению к источнику прежнего пристрастия, заключается в замене одной привычки другими; это происходит всегда, если при искоренении склонности не рассматривается в первую очередь ее источник.

По этой причине лучшим временным решением проблемы привычек является управление ими — выбор наименее вредных и безопасных средств облегчения. Для более серьезного лечения нам понадобится внимательнее рассмотреть само препятствие.

Ответственность за свои действия

Понятие пристрастия обычно рассматривается как некая принудительная сила, которая оказывается выше нас, то есть подразумевает неуправляемость, беспомощность и обреченность страдающего ею человека. Это может показаться очень справедливым, особенно после многочисленных неудачных попыток контролировать свое поведение, однако на самом деле все мы способны управлять своей жизнью. Те, кто следует Путем Мирного Воина, должен осознавать, что, несмотря на обилие странных, неприятных и навязчивых мыслей, мы тем не менее способны нести ответственность за свои действия. Навязчивые мысли совсем не обязательно превращаются в действия. Мы способны выбирать предпринимаемые действия; несмотря на предельную сложность, кажущуюся

невероятность и даже «безнадежность» некоторых возможных решений, мы все еще обладаем способностью принять их, искусно управляя своим Базовым Я.

Понимание собственных шаблонных привычек, средств снятия стресса является первым шагом в процессе изменения образа жизни.

Свобода выбора

Оскар Ихазо, преподавший мне учение о средствах освобождения энергии, говорил: «Печенье (переедание) лучше головной боли (болезни)», имея в виду, что мы способны сознательно выбирать способ облегчения стресса и совсем не обязаны замыкаться в одном—двух из них.

Знание — сила; осознание приносит свободу выбора. Чрезмерный труд и физическая нагрузка, переедание и оргазм — три «лучших» (то есть, наименее разрушительных) средства облегчения. Здравое и рассудительно применяемые, они помогают сдерживать разрастание других пристрастий.

Недостаточная для устранения самих препятствий житейская мудрость утверждает, что сочетание ритмической гимнастики с упражнениями на растяжку мышц является лучшей профилактикой снятия напряжения с помощью иных средств. Люди, регулярно занимающиеся спортом, менее склонны к приобретению других привычек и связанных с ними проблем. Разумеется, физические упражнения не являются гарантированным противоядием против сформировавшихся привычек — некоторые люди, страдающие от многочисленных внутренних барьеров, достаточно легко избавляются от излишней энергии путем перенапряжения в сочетании с наркотиками. В целом же, чем больше мы занимаемся уравновешивающими физическими упражнениями, тем меньше нас беспокоят стрессовые состояния.

Хотя сладости, секс и перенапряжение не устраняют самих препятствий, но сознательное управление этими привычками позволяет нам создать свободное пространство для выбора и рассмотреть свою жизнь с позиции сочувственного понимания, а не самообвинения. Наблюдая за своими привычками с такой точки

зрения, мы способны объективно понять, что помогает и что мешает нашему дальнейшему росту.

Выборочное воздержание

Пока мы не освободились от внутренних преград, стоит следовать такому хорошему принципу: Если мы не способны чем-то управлять, лучше этого вообще избегать. Если какая-то привычка или шаблонное поведение начинают вредить нашей работе, здоровью и отношениям с людьми, слишком занимает наши мысли, беспокоит родных и близких; если нам приходится прибегать к этому средству ежедневно, иначе мы чувствуем себя дискомфортно, то мы не управляем ею.

Давайте перестанем создавать сложности самим себе. Если у нас проблемы со сладостями, давайте не будем покупать их. Если у нас сложности с наркотиками, давайте не общаться с теми, кто их часто употребляет. Если нам трудно соблюдать сексуальную привязанность к одному партнеру, давайте избегать случайного флирта или ситуаций, в которых искушение может стать непреодолимым.

Пока возрастает напряжение, нам необходимы средства высвобождения, уравнивания энергии. Желания и стремления никогда не исчезают до конца. Тем, кто страдает от пагубных пристрастий, особенно от таких средств, как алкоголь, курение и наркотики, вызывающих физическую зависимость, я рекомендую полное воздержание от них, сочетающееся с регулярными физическими упражнениями и соответствующим курсом терапии. Эти методы оказывают большую помощь в изменении всего стиля жизни.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРИВЫЧЕК

Многие из тех, кто преодолел свои пагубные привычки, говорят: «Чтобы стало лучше, нужно, чтобы стало хуже», подразумевая, что именно резкое ухудшение часто становится тем толчком, который заставляет человека расстаться с дурной привычкой. С этим можно согласиться, однако разные люди относятся к одному и тому же явлению по-разному, в соответствии с чувством собственного достоинства. Повышая степень уважения к себе (см. раздел 11), мы создаем в себе такой микроклимат, при котором даже мягкие формы пристрастий становятся недопустимыми; мы приближаемся к тем временам, когда увиденного и испытанного уже вполне достаточно, и мы готовы начать борьбу с преградами на своем пути — не только с внешними обстоятельствами жизни, но и с внутренними барьерами тела, разума и чувств, давно умолявших о своем исцелении.

Заряд энергии

Несмотря на то, что любое изменение образа жизни неизбежно вызывает период дискомфорта, его результаты соответствуют затраченным усилиям. Награда за устранение препятствий гораздо выше, чем мы можем предположить. Когда мы уравниваем тело, приводим в порядок разум и спокойно принимаем собственные эмоции, мы открываемся таким энергетическим уровням, что во всем нашем существе, вплоть до клеток и атомов, происходит некая алхимическая трансмутация.

Стремящиеся к духовному развитию личности всех культур человечества всегда занимались практиками, повышающими уровень их жизненной энергии, поскольку все они обнаруживали, что высокий уровень энергии при определенных обстоятельствах усиливает все человеческие способности: возрастает ясность ума, а тело и иммунная система становятся намного крепче и здоровее. Пропуская через трубопровод своего организма все большие объемы энергии, мы способны исцелять и других людей. Поле искрящейся энергии, заключенной в нас, проявляется в формах притягательности личности, приятного внешнего вида, обаяния и очарования. Мы испытываем рост осознанности и приобретаем способность направленного внимания;

все так называемые мистические состояния приходят при этом естественным образом. Мы постоянно ощущаем собственную мощь, физическую силу, ясность, здоровье, сосредоточенное внимание ко всему вокруг и наслаждение жизнью.

Вверх по горной тропе

Привычки и пристрастия могут поработить и даже убить нас, но если мы упорно преодолеваем их, они становятся болезненным, трудным, но неизбежным путем к освобождению и самопознанию. Иногда, чтобы подняться на небеса, нам приходится пройти через ад.

Знание — сила, и понимание природы шаблонов поведения и навязчивых привычек является мощной движущей силой и основой для будущих перемен, возможности которых существуют всегда. Жизнь позволяет нам увидеть как скрытые в нас темные стороны, так и наш внутренний свет, а собственные усилия и смелость помогают нам достичь освобождения от привычных ритуалов. Рост уважения к себе и личной силы позволит нам вновь стать теми детьми, которыми мы были в прошлом, и теми властелинами, которыми мы будем в будущем: с чистым разумом, открытыми чувствами, спокойным, гибким и чувствительным телом — невинными, уязвимыми и по-настоящему реальными человеческими существами.

Ощувив в себе готовность увидеть и устранить внутренние препятствия, мы делаем критический шаг, огромный скачок на Пути Мирного Воина.

6. ВОЛЯ К ПЕРЕМЕНАМ

Во всем живом есть часть, желающая стать целым: головастик — превратиться в лягушку, куколка — в бабочку, разобщенное человеческое существо — в цельное. Это и есть духовность.

Эллен Басс

МИР ИЗМЕНЕНИЙ

Жизнь пребывает в непрерывном движении: вращаются планеты, с небес на землю падают дожди, наступает очередное время года, семена превращаются в ростки, вырастают и умирают леса, ветры слабеют и усиливаются, приливы и отливы сменяют друг друга, старое дает дорогу новому — эти танцы природы длятся вечно.

Чтобы успевать за неизбежными изменениями внешнего мира, нам необходимо менять свой внутренний мир. Мы словно скользим на гребне набирающей силу волны — ее нельзя остановить, пусть даже нас пугает ее ускоряющееся движение. Нам остается только научиться получать удовольствие от этого скольжения. Те, кто учится искусству удерживаться на вершине бурлящего прибоя, взлетают все выше, в будущее; те, кто пытается противостоять ему, постигают, что сопротивление порождает страдания.

В глубине каждой души, каждой клетки нашего существа кроется стремление изменяться, расти, развиваться; оно так же присуще нам, как и жажда знаний. Тем не менее, в нас есть нечто, что пытается сдерживать это желание, — страх неизвестности.

Внешние изменения и внутренние перемены

В «Пути Мирного Воина», когда я настаивал, что искренне желаю измениться, Сократ согласился: «Да, ты вполне можешь желать сменить гардероб, прическу, подругу, квартиру или работу; ты с готовностью изменишь все, что угодно, — кроме самого себя.»

Все настоящие дерзания исходят изнутри.

Юдора Велти

Сократ был прав; я потратил многие годы на поиски счастья вокруг себя, на бесплодные попытки изменить мир и людей вокруг, вместо того чтобы сосредоточиться на необходимости внутренних перемен — изменения своих позиций, убеждений и подхода к жизни. Я был подобен человеку, утверждающему, что у него — то с глазами все в порядке, просто газеты нужно печатать более крупным шрифтом. Мне понадобились годы, чтобы осознать, что я сам был единственной причиной собственных затруднений и что для изменения мира мне необходимо сначала измениться самому.

Если каждый из нас подметет прямо под своими ногами, чистым станет весь мир.

Гете

Мы становимся подлинно зрелыми человеческими существами, когда принимаем на себя сознательную ответственность за собственные действия. Признание этой ответственности приходит в тот момент, когда мы понимаем, что тот мир, который видим, отражает состояние нашей осознанности и что наши проблемы и недовольства коренятся в зависимости нашей удовлетворенности и счастья от внешнего мира. Мы способны бесконечно изменять внешнюю жизнь, но ни разу не прикоснуться к подлинной причине своей неудовлетворенности. Сознательная эволюция начинается тогда, когда мы миримся с собственной ответственностью за устранение своих внутренних препятствий. В разделе 5 мы проанализировали некоторые из основных преград и их разрушительное влияние на нашу повседневную жизнь. В дальнейшем мы рассмотрим специальные методы устранения этих барьеров. Однако перед тем, как эти методы можно будет эффективно использовать, нам необходимо выработать в себе волю к переменам.

ЗНАНИЕ И ДЕЙСТВИЕ

Библиотеки и книжные магазины наполнены информацией на любую мыслимую тему — фактами, советами и руководствами о том, как улучшить свое здоровье, наладить отношения с людьми, повысить

служебное и финансовое положение. Найти знания о подобных вещах обычно совсем не трудно; сложно превратить неуловимые цели и намерения в действия, решения — в результаты. Самым слабым звеном жизни большинства людей является разрыв между знаниями и действиями.

Мы можем решить привести в порядок свой режим питания или выработать полезные привычки; мы хотим этого; у нас даже есть прекрасные соображения о том, как этого добиться. Однако мы ждем команды к действиям откуда-то изнутри, ощущения необходимости действия, выжидаем, пока не исчезнут страхи, сомнения и неуверенность в себе. Ничто не сдвинется с места, пока мы не почувствуем в себе волю, необходимую, чтобы пройти через эти изменения. Наши внутренние противники не сдают позиций, пока мы не решимся посмотреть им в лицо, пока не начнем делать то, что считаем правильным и необходимым, невзирая на страх и неуверенность, таящиеся внутри нас.

Если мы хотим сбросить лишний вес, придется ежедневно не меньше часа выполнять подвижные ритмические упражнения (например, заняться пробежками) и исключить из своего питания, по крайней мере временно, жиры и сложные белки. Если мы хотим покончить со своим пристрастием к спиртному, придется подчиниться всем ограничениям, которые при этом требуются, и, возможно, пойти на курсы лечения или групповой психотерапии. Рано или поздно, тем или иным способом, человек расстается со своими дурными привычками; ему помогают либо собственная сила воли, либо Божественное провидение, либо смерть.

Когда мы начинаем любить, понимать и одобрять себя, эта любовь и сочувствие помогает нам предпринять героические усилия, направленные на преодоление своего саморазрушительного поведения, и стать хозяевами собственной судьбы.

Легких путей нет

Слушатели моих семинаров часто спрашивают: «Я знаю, что мне нужно делать, но как себя заставить? Как мне убедить самого себя?» Когда люди спрашивают меня, как следует что-либо делать, я

напоминаю им, что они уже знают это, и на самом деле спрашивают: «Как это сделать попроще?»

На Земле трудно найти «легкие» способы. Любое свершение требует усилий, смелости и силы воли; одни цели требуют большего, другие — меньшего. Если мы решились что-то сделать, то столкнемся с одними трудностями; если мы откажемся от этого действия, к нам придут иные проблемы. Жить трудно, какое бы решение мы ни приняли.

Понимаете, из жизни нельзя выбраться живьем! Мы можем умереть либо на трибуне, либо на поле стадиона. Почему бы тогда не выйти на поле и не поиграть?

Лес Браун

Любые положительные перемены требуют, чтобы мы взобрались повыше, расширили свою осознанность, сосредоточенность, сферу внимания и затратили на это время и энергию. Те, кто справляется со своими изменениями или, по крайней мере, мирится с ними, осознают реальность спокойно и четко, но люди, все еще не понявшие принципов устройства мира, по-прежнему стремятся к легким путям, волшебному слову, которое сотворит нечто из пустоты.

У любой сложной проблемы есть простое решение, но оно никогда не срабатывает.

Г. Л. Менкен

ОБРЯДЫ ПОСВЯЩЕНИЯ

В древних культурах молодые люди должны были пройти обряд посвящения, который становился их пропуском в мир взрослых. Чтобы произвести достаточно сильное впечатление на Базовое Я, эти обряды включали в себя трудности и даже страдания, которые символизировали смерть и воскрешение.

Любое положительное изменение — любой скачок на высший уровень энергии и осознанности — подразумевает обряд посвящения. Каждый раз, когда мы поднимаемся на очередную ступеньку лестницы личной эволюции, нам приходится переживать период неудобств — посвящения. Мне никогда не встречались исключения из этого правила.

Лес Браун, популярный радиокomentатор и политик, любит сравнивать такое восхождение со взлетом самолета: «Первым делом нас просят пристегнуть ремни. Когда мы отрываемся от земли и набираем высоту, мы чувствуем себя скверно, но после того, как самолет выровнялся, к нам вновь возвращается комфорт».

Дисциплина и сила воли приводят к тому, что накопленные запасы психической энергии разрывают застарелые препятствия, что означает чрезвычайно неприятный период внутренней реорганизации.

Начальные стадии активных физических упражнений, прекращение курения и начало курсов психотерапии всегда связаны с дискомфортом. Жизнь — трудный подъем по склонам горы. Она требует дисциплины, силы, смелости и силы воли.

Базовое Я, незнакомое с обрядом посвящения, боится, что эти неприятные ощущения будут длиться вечно — зачем же вообще с ними сталкиваться? Люди, привычные к процессу перемен, преодолевшие множество таких обрядов, знают, что преодоления никогда не будут легкими, тем не менее, к ним можно привыкнуть. Они понимают, что в конце концов дискомфорт исчезнет и превратится в чувство удовлетворения и энергичности. Те же, кто вновь и вновь поворачивают назад на самом пороге перемен, могут считать избавление от привычек слишком трудным. Тяжелее всего приходится в самый первый раз, тем не менее, в конце туннеля всегда виден свет.

После того, как мы прошли сквозь тьму один раз, Базовое Я понимает: «Я смогу сделать это вновь».

Как себя заставить?

Жизнь очень редко устилает коврами наш путь к цели. Обычно нам приходится продвигаться сквозь трясины или тернистые кусты. Но если цель сияет достаточно ярко, она станет нашим путеводным маяком, она будет привлекать нас, как магнит и вытащит из болот и дремучего леса. Сила ее привлекательности поможет нам выработать необходимую дисциплину и волю, преодолеть трудности и неудобства.

Вряд ли кто-то из студентов-медиков просыпается каждое утро и говорит себе: «Как все-таки здорово изучать медицину!» Но если он заглянет в будущее и увидит себя зрелым врачом в клинике или больнице, использующим накопленный опыт и знания, чтобы помочь людям оставаться здоровыми, ощущающим, что это ему удастся, и вознагражденным карьерой и человеческим уважением, то наверняка найдет в себе силы старательно учиться.

Этот принцип применим к каждому из нас. Хотя мало кто воспринимает каждый миг учебы, работы и жизни вообще как удовольствие, но если мы обнаружим сияние цели и последуем за этим светом, то обязательно найдем в себе необходимую волю к переменам.

ТРИ «Я»: КОНФЛИКТЫ И СОТРУДНИЧЕСТВО

Сотрудничая, три «Я» способны достичь практически любой цели; разобщенные или противоборствующие, они мешают проявлениям друг друга. Когда Сознательное Я пользуется поддержкой Базового Я, перемены становятся приятными, хотя и связаны с внутренней борьбой. Если же Базовое и Сознательное Я действуют в противоположных направлениях, мы сталкиваемся с непреодолимой стеной внутреннего сопротивления.

Признаки трех «Я»

Каждое из трех «Я» несет ответственность за свою собственную область. Базовое Я поддерживает и управляет телом и обеспечивает инстинктивную мудрость и энергию, необходимую для нормальной жизни. Сознательное Я накапливает и обрабатывает информацию, обучает и направляет Базовое Я, например, проводит его через опыт, помогающий развить уверенность и уважение к себе. Высшее Я с любящей привязанностью приглядывает за Сознательным Я, воодушевляет и вдохновляет его, осуществляя свое мягкое руководство посредством интуиции и ощущений, фиксирующихся телом (Базовым Я). При неуравновешенности трех «Я» Сознательное Я склонно подавлять чувства и интуитивные ощущения Базового Я, навязывая ему свою логичность и отвергая в то же время важность и даже само существование Высшего Я.

Разорванная связь

Взрослые и дети часто видят мир с разных точек зрения и не понимают друг друга. Сознательное и Базовое Я имеют различные потребности и ценности; связь между ними может прерываться. Между Сознательным и Базовым Я довольно редко царит взаимопонимание и согласие — обычно они подобны отдалившимся супругам, охладевшим друг к другу. Цели Сознательного Я часто преобладают или отрицают инстинктивные потребности и эмоциональную энергичность Базового Я.

В этом случае Базовое Я может «восстать», точно так же, как дети, испытывающие недостаток любви и внимания, подвержены вспышкам гнева или антиобщественным поступкам. Восстание Базового Я проявляется в снижении общего тонуса и энергии, апатии, финансовых затруднениях, болезнях и травмах, а в критических случаях — в форме самоубийства или смертельного несчастного случая.

Отчужденность между Сознательным и Базовым Я, между рассудком и эмоциями, относится к тому же типу конфликтов, которые происходят во внешнем мире между личностями, группами и народами. Разрешение любых подобных противоречий основано на взаимном доверии, уважении и сотрудничестве.

Гармония трех «Я» как толчок к переменам

Мы способны нацелить Сознательное Я на заботу, воспитание и образование Базового Я в духе взаимного уважения и таким образом открыть каналы сотрудничества и взаимодействия между ними — под любящим управлением Высшего Я.

Чем глубже Сознательное Я понимает законы, управляющие Базовым Я (подсознанием), тем большее количество энергии мы способны накапливать и направлять на достижение своих целей. Когда все три «Я» пребывают в атмосфере гармонии и взаимопонимания, мы живем полной, энергичной и счастливой жизнью. Воспитание в себе уважения, поддержки и понимания Базового Я приводит к переменам в нашем самочувствии, благополучию и приливу энергии.

«НАДО» И «НЕ ХОЧУ»

Боже, даруй мне благочестие! Но оставь хоть один маленький грех.

Приписывается Святому Августину

Большинство людей верит, что мы способны провести изменения в своей жизни просто потому, что для этого у нас есть много причин. При достижении своих целей мы полагаемся на логичность Сознательного Я. С тем же успехом можно было бы верить в то, что самолет может долететь до Луны, поскольку без сотрудничества Базового Я у силы воли Сознательного Я нет никаких шансов на успех.

Это все равно, что пытаться затмить маяк с помощью обычной электрической лампочки. Каждое «надо» сталкивается с «не хочу» — если Сознательное Я не поддерживается Базовым, оно всегда будет терпеть поражение.

Рассудок и логика составляют лишь небольшую часть волшебства мотивации. Рассудительность помогает определить направления, но энергию действия обеспечивает страстное стремление. Если бы одна только логика обладала достаточной силой для действия, мы бы видели больше рассуждений в телевизионной рекламе! Однако мудрые специалисты по маркетингу создают рекламу, нацеленную на Базовое Я; рекламопроизводители понимают, что только подсознание вырабатывает тот импульс, который заставляет нас снять трубку телефона или отправиться в магазин, — волю к действию, к движению, к переменам.

На грани перемен

Перед тем, как мы выработаем в себе волю к переменам, нам необходима готовность. Она возникает как результат двойного осознания:

Мы осознаем, что наша текущая ситуация не очень хороша.

Мы осознаем, что решение заключается не в попытках изменения внешнего мира, но во внутренних переменмах.

Чтобы суметь проснуться, нужно понять, что мы спим. Осознание того, что мы проспали большую часть своей жизни, может проявляться как разочарованность, потеря ориентации и подавленность; часто мы впервые ясно видим, какой долгий путь нам еще предстоит пройти.

На грани перемен кажется, что все только ухудшается, потому что мы начинаем четко видеть собственные ошибки. Если мы чувствуем, что остановились, заблудились или даже катимся назад, это может означать, что мы отступаем назад, чтобы подготовиться к большому прыжку.

Разум ребенка

Люди, которые, как им кажется, неспособны справиться с излишками энергии или найти в себе волю для достижения целей, часто чувствуют себя неудачниками, однако единственное, что им не

удается на самом деле, — понимание самих себя и своих глубинных подсознательных побудительных мотивов.

Базовое Я дает нам жизненную энергию, которая способна преодолеть самые сложные обстоятельства. Это «Я» является ключом к движущим силам, самодисциплине и преодолению препятствий. Ее ценности похожи на интересы маленького ребенка. Если мы научимся стимулировать детей, то поймем, как получить доступ к жизненной энергии и помощи своего Базового Я.

Дети стремятся к веселью и удовольствиям; они любят новые игрушки и возбуждение. Если мы чувствуем привлекательность или интерес к чему-либо, Базовое Я обеспечит нас тем количеством энергии, которое необходимо, чтобы преодолеть любые помехи, преграждающие нам путь.

УПР. Приятные воспоминания

Вспомните какое-нибудь событие своей жизни, во время которого вы чувствовали увлеченность чем-то, и этот интерес вызывал у вас огромный прилив энергии.

Спросите себя:

Что именно привлекало вас?

Что вдохновляло вас на действия?

Как можно было бы вновь вызвать подобный прилив энергии, если это понадобится?

Базовое Я ощущает подъем при необходимости немедленных действий и в других возбуждающих ситуациях. Объем его энергии просто невероятны, и нам нужно лишь научиться пользоваться ею. Способность увлекать самого себя не менее важна, чем умение расслабляться. Многие психологи различают «вредные стрессы» и «полезные стрессы», потому что в момент истины, когда все остальное уходит на задний план, когда близится предельный срок и работа почти завершена, возбуждение действительно стимулирует Базовое Я, с тем чтобы оно обеспечило нас необходимой энергией и воодушевлением. Понимание самого себя играет в этом решающую роль. То, что представляется одному Базовому Я неприятным, для другого станет возбуждающим и интересным.

Принцип удовольствия и страдания

Базовое Я стремится к удовольствиям и избегает страданий. Воля к переменам вырабатывается путем:

Знания тех объемов энергии, которые нам необходимы.

Осознания силы естественного сопротивления Базового Я.

Преодоления этого противодействия собственного подсознания, что подразумевает:

воображение тех страданий, которые принесет дальнейшее пребывание в прежнем положении;

воображение удовольствий, связанных с новым стилем поведения.

В хороших обстоятельствах Базовое Я предпочитает большее удовольствие, в плохих — меньшее страдание. Сознательное Я тоже стремится к удовлетворению и избегает боли — это согласуется с обычной логикой. Тем не менее, понятия удовольствия и страдания для этих двух «Я» различны. Заболевший взрослый отправится к врачу, чтобы сделать укол лекарства, но ребенок может посчитать саму болезнь менее неприятной или пугающей, чем укол, и поэтому сделает противоположный выбор. Удовольствия и страдания оцениваются каждым человеком по-разному, в зависимости от его личных ценностей, страхов и убеждений; тем не менее, этот принцип справедлив для каждого человека.

УПР. Удовольствие и страдание

Быстро запишите все неприятное, что связано с вашим текущим состоянием. Когда будете писать, представляйте себе эти страдания, прислушивайтесь, принимавайтесь, прикоснитесь к ним, ощутите их вкус — используйте в своем воображении все органы чувств. Чем оживленнее и реальнее представляемые вами картины, тем сильнее будет ваша воля к переменам.

Быстро запишите все приятные соображения о своей цели, о том состоянии, к которому вы стремитесь. Пока пишете, прочувствуйте эти удовольствия — слушайте, обоняйте и осязайте их всем своим существом. Чем живее и осязательнее ваши фантазии, тем мощнее станут ваши движущие силы.

Предположим, Линда хочет бросить курить. Она записывает: «желтые зубы» — и представляет себе, как открывает рот и видит в

зеркале ужасные почерневшие зубы. Она пишет: «запах изо рта» — и воображает, как люди отшатываются от нее во время разговора и смотрят на нее с отвращением. Она представляет, что ест окурки из пепельницы, а потом дышит всем этим в лицо любимого. Записывая: «рак легких», она видит, как дым проникает в ее легкие, превращая их из нежно-розовых в коричневые. Она представляет себя старой, сморщенной и страдающей одышкой.

После этих болезненных образов Линда переходит к положительным, приятным картинкам — она представляет, что бросила курить, и пишет: «белые зубы», воображая прекрасную улыбку своего отражения в зеркале. Она записывает: «свежее дыхание» — и представляет свое счастье рядом с любимым человеком. Она отмечает «сбережение денег для отпуска», и перед ее внутренним взором предстает банка, наполненная десятидолларовыми банкнотами, а затем — Гавайи и порывы морского бриза. Она пишет: «энергия и здоровье» — и представляет, как резвится в волнах океанского прибоя и смеется, наполняя легкие свежим воздухом, исцеленная и сильная. Она воображает себя отшвыривающей сигареты и ощущает то уважение к себе, которое вызывает власть над самим собой. Она видит себя смеющейся над рекламой, уверяющей, что курение приносит удовольствие.

Воображаемое становится реальностью

Осознанные и осмысленные воображаемые картины помогают проникнуть в беспредельные внутренние ресурсы энергии Базового Я, потому что Базовое Я не способно четко отличать то, что видят глаза, от образов, возникающих в воображении.

Я использую слово «воображение» и имею в виду использование не только внутреннего видения, но и всех остальных внутренних ощущений — слуха, осязания, обоняния и вкуса — что позволяет создать наиболее полное пространство ощущений. Сосредоточивая на этих картинах все свое внимание и привлекая к этому все доступные чувства, мы способны создать внутренний опыт, зачастую производящий гораздо большее впечатление, чем реальный, — поскольку в обычной жизни наши чувства и внимание постоянно отвлекаются посторонними мыслями (к примеру, мы можем вести

машину по трассе и совершенно не обращать внимания на то, что происходит вокруг).

На каждое Базовое Я оказывают воздействие индивидуальные образы и страхи; если мы сознательно формируем в разуме положительные картины, то можем заручиться поддержкой подсознания, которое обеспечит нас практически неисчерпаемым снабжением энергией.

Некоторые из Базовых Я представляются более сильными или смелыми, чем остальные, и это зависит, в первую очередь, от тех образов, которые мы чаще всего воображаем. Если предложить океанский круиз Кейту, он вообразит себе плавательный бассейн на верхней палубе лайнера и изысканные морские блюда, но у Питера упоминание о круизе вызовет образ тонущего «Титаника».

Многие спортсмены развивают свои физические возможности, воображая и ощущая себя обладающими прекрасной техникой и грациозными движениями, и таким образом вырабатывают в Базовом Я привычку и волю к победе. Воображение положительных и стирание негативных образов помогает воспользоваться мощным источником энергии и устранить устаревшие блоки и страхи.

Воображение возбуждает Базовое Я, заставляет его заинтересоваться приятными возможностями будущего свершения и активизировать пополнение его запасов энергии. Но возникает вопрос: что именно сможет воодушевить Базовое Я в той мере, чтобы оно начало вырабатывать необходимую энергию? Как нам добиться такой сильной стимуляции на подсознательном уровне, чтобы нам хватило энергии на полное преодоление всего пути?

Понимая, что Базовое Я стремится к удовольствиям и избегает страданий, мы должны использовать древний метод «кну́та и пряника»: «Поступай так, и я куплю тебе новую игрушку. Иначе я (или последствия твоего поведения) накажу тебя.» Чтобы добиться максимального воздействия на Базовое Я, необходимо воображать и пряник, и кнут.

Чем больше мы знаем о законах и мотивах поведения маленьких детей, тем легче нам выработать в себе подсознательную волю к переменам. Мы знаем, что дети часто воспринимают удовольствие и страдание совсем не так, как взрослые; еще нам известно, что детям легче понять конкретные вещи, чем абстрактные соображения, и что

немедленное вознаграждение привлекает их гораздо больше, чем отдаленные перспективы (как мы уже говорили, несмотря на все наши доводы о будущем выздоровлении, дети все-таки склонны избегать болезненной инъекции лекарства).

С другой стороны, наша взрослая часть, Сознательное Я, может воспитывать «дитя» и помогать ему понять значение тех далеких благ, которых можно достичь благодаря неприятным ощущениям в настоящем. Так оно достигает сотрудничества — хотя и не обязательно воодушевленной поддержки — Базового Я. Последнее вряд ли заинтересуется отдаленными преимуществами, абстрактными принципами и духовными стимулами, тем не менее мы можем добиться его поддержки, если представим эти будущие награды на языке образов, который Базовое Я понимает.

Назад к основам

Базовое Я заботится об успехе в настоящем моменте жизни; условия жизни, удовольствия и власть всегда остаются ее основными ценностями и побудительными мотивами.

Если, к примеру, мы пытаемся найти мотивы для ежедневной медитации и обращаемся к себе с таким доводом: «Я смогу общаться с Духом, очистить свой разум, открыться высшим энергиям и приблизиться к просветлению», Высшее Я отнесется к подобным духовным стимулам вполне сочувственно, но, как всегда, не станет вмешиваться и навязывать свою поддержку; оно продолжит любить, но выжидать. Сознательное Я, исполненное логики, решит, что медитации могут стать конструктивным способом расслабления. Но Базовое Я с негодованием заявит: «Медитировать? Это что, просто сидеть?! Да ты шутишь! Брось ты это, пошли лучше съедим пиццу или развлечемся — займемся чем-то поинтереснее!»

Если мы добиваемся энтузиазма и поддержки со стороны Базового Я, то обнаруживаем в себе достаточно энергии и силы воли, чтобы справиться со всем, что только в человеческих силах, а иногда можем и превзойти эти пределы! Тем не менее, сначала мы должны предложить Базовому Я нечто, что ему действительно понравится: веселье! слава! власть! удовольствие! приятные ощущения! Поэтому, если мы хотим регулярно медитировать, то должны сосредоточиться на том, как

медитация помогает расслаблению, радости любви и простоте удовольствия; на том, как она сделает нас привлекательными для других и успешными в жизни, в конце концов, как она позволит нам больше зарабатывать — получить больше, стать чем-то большим, жить полнее! И тогда Базовое Я наверняка скажет: «Вот это другой разговор! Теперь за дело!»

Во время учебы в колледже я просто жил в гимнастическом зале — я проводил в тренировках по несколько часов шесть дней в неделю. Я тренировался независимо от своего настроения. Что бы ни происходило в студенческом городке — разве что у меня была высокая температура, — с 14:30 до 18:30 ежедневно я выкручивал и растягивал свои мышцы. Иногда после занятий я чувствовал себя настолько утомленным, что едва мог подняться по лестнице, ведущей в раздевалку.

Как мне удалось выработать в себе такую обязательность и стремление к этому? Может быть, я долго работал над тем, чтобы решиться развить свое тело, разум и чувства и стать «уравновешенным и цельным человеческим существом»? Вовсе нет. Разве я преодолевал инерцию, усталость, разочарования и неудобства, чтобы когда-нибудь суметь вдохновить на это других людей? Ни в коем случае. Возможно, я осознавал, что тренировки научат меня каким-то жизненным принципам и законам реальности? Да у меня даже не возникало таких мыслей!

Я занимался спортом, чтобы получить признание, заслужить восторги и лестные похвалы. Я верил, что достижения в гимнастике сделают меня привлекательным для особ противоположного пола. Это совсем не относилось к мотивам Сознательного Я — все побудительные причины следовали непосредственно из моего Базового Я. Главное, что они срабатывали, и я прошел долгий путь до уровня национальных и мировых первенств.

Но пока я так усиленно трудился, чтобы достичь целей своего Базового Я, мне удалось понять самого себя и некоторые законы реальности; я достиг высокой степени управления собой, гибкости и равновесия всех своих составляющих. Гимнастика помогла мне в том, чем мне пришлось заниматься в будущем. Однако ни один из этих «высоких» мотивов не смог бы сам по себе стать достаточным, чтобы выработать во мне необходимую энергию.

Ключом к побуждению и дисциплине является понимание своего Базового Я, подсознания — того, что Базовое Я на самом деле хочет, а не того, что оно должно хотеть по мнению Сознательного Я.

Если мы хотим достичь какой-то цели и сумели связать необходимость перемен с ощущениями безопасности, удовольствия или личной силы, то Базовое Я непременно обеспечит нас энергией, достаточной для выполнения этой задачи, потому что оно любит пряники. Если же цель никак не связана с этими тремя следствиями, то нам вряд ли удастся преодолеть свое препятствие.

УПР. Три «Я» — три мотива

Рассмотрите одну из целей, которых вам хотелось бы когда-нибудь добиться. Вероятно, она связана с какими-либо переменами, с усовершенствованием образа вашей жизни или с достижением успеха в определенной области. Выберите нечто, что вам вполне по силам, что вы можете сделать, если будете ощущать достаточно причин для этого.

Запишите или сформулируйте вслух три различных типа побуждений к достижению этой цели:

сначала зафиксируйте мотивы Высшего Я, например, любовь, помощь другим или духовное просветление. Представьте, что вы добились этого — как вы будете себя ощущать?

теперь запишите мотивы Сознательного Я — логичные, конструктивные доводы, доказывающие полезность выбранной цели. Представьте, что вы добились этого — как вы будете себя ощущать?

запишите то, что может заинтересовать Базовое Я: то, что придаст ему уверенность и чувство безопасности, связанные с выбранной целью удовольствия и радости, проявления силы, признания со стороны других и ощущения власти над собой. Представьте, что вы добились этого — как вы будете себя ощущать?

Когда вы представляете себе, что достигли своей цели, уделяйте особое внимание тем побуждениям, которые вызывают в вас самое сильное воодушевление и интерес.

ПРОЦЕСС ИЗМЕНЕНИЙ

Процесс изменений характера подобен приливам и отливам. Он не протекает прямолинейно; поднимаясь по горному пути, мы проходим по холмам, долинам и равнинам.

В сфере физического развития я много раз замечал, что мы страдаем от последствий повторяющихся ошибок только до тех пор, пока не осознаем этих ошибок.

Сначала мы их просто не замечаем; потом мы начинаем их понимать — но лишь после того, как наступают неприятные последствия — и тогда исполняем сожалениями. Позже мы начинаем постигать свои ошибки уже в процессе того, как их совершаем: «Вот! Я снова это делаю». И, наконец, мы оказываемся способны предвидеть эти ошибки еще до того, как совершаем их, и, таким образом, избегаем их.

Многие люди наказывают себя за собственные ошибки, потому что еще не понимают естественного течения процесса обучения и хотят, чтобы все удавалось им с первого раза. Однако жизнь редко предоставляет такие возможности. Чем глубже мы понимаем происходящий процесс изменений, тем более терпимыми становимся и к себе, и к окружающему миру.

Следующий отрывок из книги Поршии Нельсон «Яма на дороге» прекрасно описывает процесс перемен:

Автобиография в пяти частях

Часть 1. Я иду по улице. На пути встречается глубокая яма. Я падаю в нее. Я ничего не вижу... Я совершенно беспомощна. В этом нет моей вины. Проходит целая вечность, прежде чем я выбираюсь на свет.

Часть 2. Я иду по той же улице. На пути — глубокая яма. Я стараюсь не замечать ее. И проваливаюсь вновь. Трудно поверить, что я снова в этой ужасной ситуации. Но это не моя вина. Мне опять требуется много времени, чтобы выбраться из ямы.

Часть 3. Я иду по той же улице. Та же глубокая яма. Я ее прекрасно вижу. Но тем не менее снова падаю в нее... это уже становится

традицией... но мои глаза открыты. Теперь я знаю, где я нахожусь. Это уже моя ошибка. Я выбираюсь наружу очень быстро.

Часть 4. Я иду по той же улице. Вот яма. Я обхожу ее.

Часть 5. Я иду по другой улице.

Сопrotивление переменам

Большинство людей уверено, что они хотят изменяться и совершенствоваться, но наши Базовые Я нуждаются в ограниченности, прекрасно себя чувствуют в жестких рамках и предпочитают знакомый образ жизни. Внутри каждого из нас кроется инертная масса, сопротивляющаяся любым изменениям.

Наша жизнь основана на привычках — на том, как мы встаем по утрам, что делаем перед сном и как усаживаемся в свой автомобиль; и дома, и на работе мы окружаем себя привычными действиями. Мы можем настолько сильно запереть себя в застарелых привычках, что придерживаемся их даже тогда, когда они теряют всякий смысл. Однажды я спросил женщину, которую постоянно избивал муж, почему же она не расстанется с ним. Она грустно ответила: «По крайней мере, я к этому привыкла».

Перемены означают прыжок из известного в неизведанное. Страх перед переменами отражает наш более глубокий страх смерти. Многие ли действительно хотят выпрыгнуть из знакомой раскаленной сковороды в открытый огонь перемен?

Чем меньше мы сопротивляемся, тем большему учимся; чем быстрее приспособляемся к изменениям, тем легче нам оставаться на гребне волны перемен. Но независимо от того, переносим мы изменения с относительной легкостью или с большим трудом, мы можем изменяться и нам приходится это делать. Мы обладаем врожденной способностью и желанием совершенствоваться.

Сложности решения любой задачи заключаются в подготовительном этапе. Если, начиная изменять свою жизнь, мы страдаем от избыточного веса, отсутствия гибкости тела и вообще пребываем в скверной физической форме, нам будет гораздо сложнее овладеть легкостью лазания по канату, «колесом», клюшкой для гольфа или теннисной ракеткой; тем не менее, мы можем всему этому

научиться, когда завершим необходимую подготовку и зложим достаточную основу для физической активности.

Основная проблема кроется не в Базовом Я, а в сопротивлении. Понимая присущий Базовому Я страх перемен — точно так же, как мы можем понять страхи маленьких детей, — мы развиваем в себе терпимость, понимание и глубокий взгляд на свои проблемы, которые необходимы, чтобы раскрыть каналы взаимодействия с собственным подсознанием. Базовое Я, как и ребенка, можно научить мириться с неизбежными изменениями.

Мы изменяемся, нам просто приходится изменяться, и мы способны противостоять этому не больше, чем листва может помешать тому, что осенью она желтеет и осыпается.

Д. Г. Лоуренс

Как и физические упражнения, проведение изменений становится проще с практикой. Тем не менее, они всегда являются испытанием. Даже самые незначительные перемены в нашей жизни требуют от нас смелости и дисциплины. Рам Дасс, известный духовный практик и учитель, однажды признался: «Спустя все эти годы все мои неврозы по-прежнему со мной». Я уверенно подтверждаю это — спустя многие годы развития осознанности я все еще подвержен застарелым привычкам, например, быстрому вождению и торопливому поглощению пищи.

КЛЮЧИ К ПРЕВРАЩЕНИЮ

Поскольку ключами к хранилищу энергии, требуемой для перемен, владеет Базовое Я, давайте еще раз посмотрим то главное, что нам о нем известно:

Базовое Я отвечает за деятельность организма и управляет телом. Оно обеспечивает нас жизненной энергией.

Его свойства, побуждения, мотивы, логика, интересы и ценности очень похожи на поведение ребенка.

Базовое Я выделяет энергию только на те виды деятельности, которые его возбуждают, которые ему нравятся и интересны:

подобно маленьким детям, оно любит новые игрушки, веселье, сюрпризы, признание, внимание и похвалу;

подобно маленьким детям, оно любит возбуждение; ему нравятся новые вещи и развлечения, ощущения безопасности и удовольствия.

Базовое Я отвечает за выживание и безопасность, сексуальную и творческую энергию, личную силу и дисциплинированность. Главное, что его заботит, — успех жизни в материальном мире.

Как все маленькие дети, Базовое Я боится неизвестного и склонно сопротивляться любым переменам, если только преимущества этих изменений не оказываются для него достаточно привлекательными. Его противодействие можно преодолеть, пообещав и доставив Базовому Я дополнительную приятную компенсацию за неудобства, например, «Я брошу курить и тогда начну раз в неделю ходить на массаж».

Чаще всего, когда мы вносим в свою жизнь перемены, мы сосредоточиваемся на том, с чем расстаемся: мы «теряем» вес, «бросаем» курить, пить или употреблять наркотики, «прекращаем» отношения с кем-либо. Но когда мы с чем-то расстаемся, мы что-то и получаем. Теряя вес, мы обретаем легкость; бросив курить, мы становимся здоровыми, полными сил и начинаем по-новому относиться к себе и к окружающей реальности; покончив с какими-либо отношениями, мы освобождаем место для других, более удовлетворительных отношений.

Выбор означает расставание с чем-то привычным, во имя достижения того, чего нам хочется еще больше. Обычно одна часть нас

хочет перемен, а другая — нет. Ни одно изменение не является совершенно полезным или абсолютно вредным. Легкость или сложность, с которой происходят изменения, зависит от того, на что направлено наше внимание и энергия. Сосредоточенность на том, что нам «нужно бросить» какую-либо привычку заставляет Базовое Я сопротивляться потере. Если же мы сфокусируемся на преимуществах расставания с дурной привычкой, то добьемся сотрудничества и поступления энергии и поддержки со стороны Базового Я — разумеется, если оно посчитает описанные выгоды стоящими.

УПР. «За» и «против»: принятие решения

Запишите или произнесите вслух то изменение, которого вы хотите достичь.

Составьте список основных потерь, с которыми связано это изменение.

Составьте список самых важных обретений, которые принесет изменение.

Сравните списки и принимайте решение.

Если выгоды и преимущества перемен не перевешивают того, что мы считаем потерей и к чему привязаны, можно придумать дополнительное преимущество, то есть назначить себе награду за успех изменений. Например, можно договориться с собой, что после того, как сброшен определенный вес, вы купите себе то, что давно хотели или съездите куда-то развлечься — подсознание воспримет эту награду как компенсацию и поддержит перемены, потому что будет стремиться к обещанному удовольствию.

Обучение Базового Я посредством тела

Точно так же, как мы воспитываем своих детей и развиваем в них сильные стороны, мы способны обучать Базовое Я и развивать в нем меньшее сопротивление и большую непосредственность, избавлять от страхов и вырабатывать уверенность в себе, снижать его капризность и приучать к пониманию.

Базовое Я воспринимает кинестатические, телесные ощущения и опыт чувств гораздо лучше, чем абстрактные концепции. Легче всего научить Базовое Я последовательности, процессу постепенного

достижения цели путем физических движений. Например, если мы хотим преодолеть присущее Базовому Я сопротивление изменениям, мы можем обучить его искусству несопротивления, используя фундаментальный принцип рукопашного боя. Этот закон гласит: Когда толкают, тяни; когда тянут — толкай. Другими словами, необходимо следовать внешней силе, а не сопротивляться ей.

Этот принцип активно используется в дзю-до и айкидо. Когда противник начинает толкать, мастер отходит в сторону и тянет его; при этом он использует вес тела противника и заставляет его терять равновесие. Если же противник тянет его на себя, мастер делает шаг вперед и толкает, прибавляя свою силу к силе противника и таким образом направляет его в том же направлении.

Тот же подход можно использовать в устных спорах и других ситуациях — отступать в сторону, сливаться с силой, которая воздействует на нашу жизнь и использовать ее в своих целях.

Страх неудачи

Не будем путать стремление к успеху и страх перед провалом. Стремление к успеху возбуждает нас и помогает добиться поддержки со стороны Базового Я. «Позволь себе быть великим!» — восклицает оно. — «Живи страстно! Добейся! Сделай это!»

С другой стороны, страх неудачи парализует нас. Дети ненавидят неудачи и испытывают множество мнимых провалов, особенно когда пытаются сравняться со взрослыми. Время и опыт позволяют взрослым развить в себе больше способностей, но дети не понимают этого процесса; не понимает его и Базовое Я, поэтому нам необходимо научить его.

Хотя обычно мы не осознаем этого, но когда мы вырастем и испытываем множество мелких и неизбежных неудач, когда над нами смеются или подвергают критике, наши духовные мышцы становятся крепче. Это напряжение неприятно — так наше Базовое Я начинает понимать, что неудачи неприятны.

Самый важный урок, который мы можем дать своему Базовому Я, заключается в том, что провал не означает потери всего. Проходя через неудачи, мы способны продемонстрировать подсознанию скрытое благо настойчивости в трудных ситуациях. Занимаясь в

гимнастическом зале, я терпел неудачи по полсотни раз в день. Когда я начинал осваивать новое упражнение, процесс овладения им был мне хорошо известен: Неудачны все попытки — пока не приходит успех. Неудачи становятся ступеньками, ведущими нас к цели.

Чаще всего мы терпим неудачу за неудачей до тех пор, пока наконец не достигаем цели. «Неожиданный» успех зачастую требует десятков лет стараний. Но если мы настойчивы, то обязательно преуспеем.

Ты просто обязан делать то, что кажется тебе невозможным.

Элеанор Рузвельт

Ошибки прошлого являются нашей школой успеха, потому что благодаря им мы знаем, что именно не стоит делать в будущем. Этот процесс и называется обучением. Мы учимся на ошибках, и разумность означает не безошибочность, а умение не повторять снова и снова одни и те же ошибки. Учиться, кстати, можно и на ошибках других.

Здоровая злость

Чаще всего наше сопротивление переменам имеет своей причиной страх (паралич) или печаль (слабость). Чувство гнева ощущается в солнечном сплетении и оказывается сильнее, чем страх или слабость, так что мы можем использовать гнев, чтобы преодолеть оба препятствия.

Кроме того, злость может помочь бороться с дурными привычками. Рассмотрим пример курения. Все знают, что курение оказывает серьезное отрицательное воздействие на наше здоровье и даже угрожает жизни, тем не менее, многие продолжают курить. Причинами этого являются неведение (игнорирование фактов, использование отрицаний, объяснений и других психологических защитных механизмов) и физическая зависимость от никотина. Те люди, которые хотят бросить, но все еще курят, просто еще не накопили достаточного гнева.

От Жана-Поля Гетти, воевавшего во Франции во время второй мировой войны, я услышал такую историю. Однажды, около двух часов ночи, он проснулся, и ему страстно захотелось покурить. Он

встал, взял пачку сигарет, но она оказалась пустой. Он поискал окурки в пепельнице, в брюках, во всех карманах — ничего.

Он со вздохом оделся, вышел под проливной дождь и потащился по грязной улице в ближайшую лавку, до которой было около полутора километров. Через двадцать минут, примерно на полпути, бредущий по щиколотку в грязи Жан-Поль внезапно остановился, словно пораженный молнией. Он глянул в начало, на мрачное небо, с которого непрерывным потоком падал дождь, и завопил, перекрывая раскаты грома: «Да что же я делаю?!»

В это мгновение он осознал нечто такое, что всегда ускользало от него. В два часа ночи, стоя в грязи под холодным ливнем, он осознал, до какой степени курение поработило его. Жан-Поль разозлился — не просто забеспокоился или раздосадовал, но пришел в состояние холодной, свирепой ярости. Он развернулся, отправился домой и никогда больше не курил.

Естественно, желание курить пропало у него не сразу: что-то в нем требовало сигарету весь следующий день и всю следующую неделю. Но его гнев превратился в неуклонную решимость, а когда ярость и решимость сливаются вместе, не нужно даже пытаться что-то сделать — это что-то просто делается.

В соответствии с астрологическими архетипами, яростью управляет Марс, но эта планета отвечает также за энергию, побуждения и решительность. Злость помогает в подобных случаях, а вот самосожаление не поможет никогда. Логика и рассудок лишь указывают направление, но гнев заставляет нас действовать. Однако гнев, направленный на самого себя, только усложняет проблему и усиливает саморазрушительные импульсы, которые в первую очередь поддерживают пагубные привычки.

Нам следует осознавать, что наше Базовое Я хочет продолжать следовать привычке, потому что оно к ней привыкло. Когда мы открываем каналы взаимопонимания с этой частью себя, то обнаруживаем, что оно придерживается старого, исходя из своих собственных соображений, сражаясь с проблемами детства, которые к настоящему времени могли давно исчезнуть. В конечном итоге, наше трусливое Базовое Я старается помочь нам самим, хотя при этом может чувствовать большую неуверенность и страх. Если мы

стремимся понять его, установленное взаимодействие помогает Базовому Я понять и измениться к новому образу бытия.

Подлинные перемены и высочайшие изменения в человеке происходят не благодаря сопротивлению старым привычкам. Изменение заключается не в неделании чего-либо — это совершение чего-то другого.

Да Авабхаса (Да Фри Джон)

Изменение предстает перед нами в форме выбора — либо защищать свои застарелые привычки до тех пор, пока они не разрушат нашу жизнь, либо решиться на сложный и трудный процесс преобразования себя.

Неверная оценка испытания

Пожалуй, каждый из нас, оглянувшись назад, способен вспомнить случаи, когда он решил что-то сделать, но потерпел неудачу в достижении этой цели. Вероятнее всего, мы либо недооценили предстоящее нам свершение и вскоре бросили борьбу, либо переоценили его, и нас отпугнула его сложность.

Когда мы недооцениваем свою задачу, наши действия начинаются с оптимизмом и большими надеждами («Это будет просто пара пустяков!»). Нас постигает страшное разочарование, когда мы обнаруживаем, что испытание оказывается гораздо серьезнее, чем мы предполагали, и требует от нас гораздо большей энергии, времени и опыта, чем казалось вначале.

Наверное, ничто на свете не вызывает столько иллюзорных надежд, как первые четыре часа диеты.

Дэн Беннетт

Недооценивая предстоящие трудности, мы начинаем действовать самоуверенно, а наше Базовое Я выделяет на решение задачи недостаточное количество энергии; в результате мы оказываемся в очень распространенной ловушке «почти удалось». Древние воины знали, что недооценка противника практически всегда приводит к смерти.

С другой стороны, если мы переоцениваем сложности и начинаем действовать неуверенно, то рискуем бросить свои попытки, еще не начав как следует — в конце концов, зачем же пытаться совладать с неравным «противником» или справиться за непосильной работой?

Таким образом, при реалистичной оценке трудностей, с которыми нам предстоит столкнуться, и спокойном и уверенном анализе собственных сил и возможностей мы способны вести стратегическую борьбу с испытаниями и использовать ровно столько ресурсов, сколько необходимо для победы над ними.

Всему свое время

Большинство сельскохозяйственных культур не пытаются посеять осенью, а собрать — весной. Всему свое время, у всего свои темпы развития. Рамакришна, индийский святой, напоминал: «Попробуйте расколоть еще зеленых орех — это практически невозможно, но когда он созрел, для этого достаточно легкого удара».

Не жалея времени на раздумья; но когда приходит время действовать — не рассуждай, но действуй.

Эндрю Джексон

Окна возможностей открываются и закрываются. Пребывая в настоящем, заботясь о том, что происходит с нами прямо сейчас, удерживаясь на волне возможностей, мы следуем естественному порядку вещей.

СИЛА РЕШИМОСТИ

Каждый хочет измениться, но совсем не каждый желает этого настолько сильно, чтобы пройти через неприятный обряд посвящения в новые условия. Мы можем считать, что обладаем волей к переменам, но на самом деле это всего лишь каприз желания изменений.

Парализующий страх может заставить человека «дойти до предела» — потерять друзей или семью или столкнуться с угрожающей жизни болезнью — и только тогда человек начинает понимать и осознавать, насколько серьезна его ситуация. В конце концов звучит колокол, и что-то внутри нас щелкает; мы пересекаем черту, разделяющую мысли о том, что нам хотелось бы достичь цели, и решимость «сделай или умри». Раньше мы могли молиться и передавать решение проблемы на волю Господа или высших сил. Но в поворотный момент судьбы мы обнаруживаем, что существуют также и «низшая сила» — снабжающее нас энергией и неукротимой волей подсознание.

Перемены не произойдут, пока мы не решимся на них. Некоторые только считают, что полны решимости сбросить лишний вес, бросить курить или изменить свою систему ценностей. Мы твердо заявляем: «Я решил!», но когда на нашем пути вдруг встречаются тяжелые препятствия, вся словесная решительность куда-то улечивается. «Если бы цель была верной, все было бы в порядке, но эти трудности — знак того, что мне нужно двигаться в другом направлении. Я действительно был полон решимости, но сейчас передумал».

Решимость означает «несмотря ни на что». Если мы решились на близкие отношения с кем-то, то нас больше не волнует существование еще более удачного партнера. Если мы решили сделать карьеру, то мы делаем для этого все, на что на способны, и не тратим времени на поиски других возможностей. Решительность не приходит сама собой. Ее нужно выработать и заслужить.

Когда человек решается, изменяется вся его судьба. В помощь ему приходит то, что никогда бы не случилось в противном случае. Целый поток событий, самые невероятные и непредвиденные случайности, счастливые встречи и неожиданная помощь, о которых человек и не мечтал, обступают его со всех сторон.

Мне очень нравятся строки Гете:

«Чего бы ни хотел, о чем бы не мечтал, — начни. Есть в дерзости и власть, и магия, и сила».

В. Г. Мюррей

Решимость, однако, не требует, чтобы мы были жесткими и негибкими даже тогда, когда сердце подсказывает нам, что ситуация уже изменилась. Чтобы предохранить решительность от превращения в слепое упрямство, в своей жизни я использовал два следующих принципа: «Если ничего не получается, пробуй сделать все, что можешь, чтобы получилось». Это может означать поиск новых возможностей и средств вместо пассивного наблюдения за непослушной ситуацией или, тем более, прекращения попыток. Лучший способ «убежать» от проблемы — разрешить ее. Но решительность не означает, что мы должны биться головой о стену до конца жизни. Поэтому существует второй принцип: «Если несмотря на все попытки в разумное время (в зависимости от конкретного случая, оно может составлять от часа до десятилетий) ситуация никак не изменилась, я могу прекратить попытки в полной уверенности, что сделал все, что мог.»

Если мы долгое время боремся с чем-то, если мы смотрим в лицо проблеме открыто и решительно, у нас появляется множество возможностей изучить себя и собственные реакции и поведение. Изучая, мы развиваемся. Однако существует разница между решимостью и мазохизмом: если внутренние ощущения подсказывают нам, что текущее направление действий уже не самое лучшее, мы имеем право с чистой совестью принять новое направление и решение.

Создание новых привычек

Поскольку жизнь часто кажется однообразной и скучной, а перемены вносят в нее оживление, многие люди любят изменения. На самом деле, некоторые склонны к ним настолько, что им трудно делать одно и то же несколько раз. Зачем же так волноваться по поводу трудностей изменений? Они ведь могут быть и забавными!

Мало кто отрицает саму идею перемен или самосовершенствования. Многие не станут сопротивляться

изменениям в питании, новой форме физических упражнений или неизвестным средствам самовыражения. Однако испытанием становится привязанность к этим переменам с течением времени.

Мы уже говорили о том, что Базовое Я, которое способно поддержать перемены, если мы достаточно хорошо их обосновали, все-таки сопротивляется изменениям, потому что привыкает к знакомым принципам поведения.

У Базового Я есть свой собственный внутренний ритм — ему нужно время, чтобы приспособиться к новым привычкам. Таким образом, пока Базовое Я не поддерживает новую привычку «всем сердцем», необходимо сохранять силу воли Сознательного Я — делать то, что нам представляется наиболее правильным. Как я уже отмечал, Базовое Я стремится к удовольствиям и новизне ощущений, и поэтому способно немедленно поддержать новую привычку, если та покажется ему увлекательной или если за это обещано интересное вознаграждение. Но помимо всего этого, Базовое Я способно и скучать. Овладение новой привычкой становится наиболее сложным в тот период, когда ее новизна и первоначальный энтузиазм уже иссякли, но она еще не установилась в качестве привычного поведения.

Истинные победы одерживает не сила, а упорство.

Сэмюэл Джонсон

Секрет удерживания заинтересованности и поддержки Базового Я в этот период заключается в следующем: Если мы способны придерживаться нового около тридцати дней, Базовое Я начинает считать это привычкой. Примерно через месяц Базовое Я признает новый принцип поведения и начинает поддерживать его самостоятельно. К примеру, через месяц ежедневных тренировок в новой форме физических упражнений происходит некий сдвиг, и они превращаются в нашу обыденную повседневную деятельность. После этого уже можно не прилагать напряженных усилий силы воли и заставлять себя заниматься. Еще один скачок отношения Базового Я происходит обычно через полгода, а потом — через год.

Склонность Базового Я привыкать к шаблонам поведения хорошо проявляется на примере веса тела. Если в течение нескольких лет наш вес был постоянным, Базовое Я привыкает и привязывается к этому ощущению самого себя. Хотя Сознательное Я может хотеть сбросить

лишние килограммы или развить мускулатуру, мы чувствуем подсознательное (и физическое) напряжение, стремящееся вернуть нас обратно, к тому, что давно стало нормой для Базового Я.

Таким образом, воля к переменам должна быть достаточной не только для того, чтобы мы решились на первый шаг, но и для сохранения новой привычки под тяжестью неизбежного давления, пытающегося вернуть все к старому. Решимость должна сохраняться до тех пор, пока новое не становится привычным поведением. Тогда Базовое Я вновь приходит в равновесие и чувствует себя нормально. Этот процесс похож на изнашивание новой обуви, но в любом случае, сначала нам нужно втиснуть в нее ноги.

Пришел тот момент, когда риск навсегда остаться в тесных рамках бутона стал еще более неприятным, чем риск расцвести.

Анаис Нин

Воображение будущего Мы уже говорили о том, что Базовое Я не различает внутреннюю и внешнюю реальность. Таким образом, воображение себя и своей жизни такими, какими мы хотим их видеть, служит для Базового Я предварительным ориентиром и позволяет ему начать привыкать к тем изменениям, которые мы только собираемся провести. Если мы чувствуем, что нам нравится будущее, которому приведут намеченные изменения, то это становится еще одной побудительной причиной перемен.

При этом Базовое Я начинает самостоятельно вносить в наше поведение тонкие изменения, направленные на то, чтобы обрести поддержку будущих перемен со стороны окружающих. Иногда этот процесс кажется просто волшебным, тем не менее, это срабатывает. Если, например, мы хотим физических изменений, то можем начать с простого воображения того тела, которое хотели бы иметь, и тех приятных ощущений, которое оно принесло бы. Наше Базовое Я начинает вырабатывать энергию, предназначенную для достижения этой цели. Если мы хотим больше зарабатывать, то можем представлять, как наш кошелек лопается от денег, как мы выходим из своей шикарной машины, чтобы купить гостинцы друзьям. Мы чувствуем, как это приятно, и наше лицо потеплеет, когда мы представим себе дорогой, но вполне доступный нам подарок, который мы преподносим своей любимой. Базовое Я наслаждается подобными

образами и, если мы удерживаем эти воображаемые картины и приятные ощущения, оно обеспечит нас любым количеством энергии, воли и воодушевление, какое только необходимо, чтобы мы воплотили свои мечтания в жизнь и доставили ему удовольствие плодов наступившего изобилия.

Парадокс одобрения и перемен

Принципы работы и чувства нашего Базового Я указывают нам средства успешных изменений. Эти средства работают; история показывает, что они срабатывали для многих тысяч воинов, подобных нам, которые знали, как использовать власть подсознания в своих целях. Но перед тем, как мы смело ступим на новые земли, уделите немного внимания, чтобы похвалить и оценить себя такого, какой вы сейчас — отнеситесь с любовью, пониманием и уважением к своему телу, разуму и эмоциям, к своим сильным сторонам и слабостям, к своим привычкам и неудачам прошлого. Уважение и сочувствие к самому себе обеспечивает нам внутреннюю поддержку и открывает путь переменам.

Обдумывайте не только свои цели, но и мотивы. Если мы стремимся к переменам от недостатка внутренней уверенности в себе, то такой недостаток способен скрыто разрушить наши попытки; даже если мы достигнем намеченной цели, эта неуверенность вполне может сохраниться. Начало изменений с позиции безусловной любви к самому себе, с признания собственной глубокой внутренней силы, доброты и смелости, с того, что мы уже Мирные Воины, заставляет нас стремиться стать еще лучше — не по причине недостатков, но из желания еще более полной и значимой жизни, во имя личной эволюции и превращения сказки в реальность. Как только в нас созрела воля к переменам, мы готовы применять средства преобразования.

Часть III. СРЕДСТВА ПРЕОБРАЗОВАНИЯ

ВВЕДЕНИЕ

Мы открыто и сочувственно рассмотрели природу привычек и те препятствия, которые их создают; нам стало понятно, как мы можем использовать мощные возможности своего Базового Я, чтобы превратить намерения в действия и выработать в себе волю к переменам. Теперь мы готовы к тому, чтобы выйти на поле боя и на практике применить средства преобразования.

Почти все проблемы, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни, возникают из-за слабых звеньев в цепи, связывающей тело, разум и эмоции. Третья часть этой книги посвящена универсальным средствам укрепления наших слабостей и устранения тех препятствий, которые нам мешают. Со временем, когда эти препятствия растворятся в свете осознанности и огне решительных усилий, мы начнем чувствовать тонкие энергии, проявляющиеся при расширении внутренней проницательности и интуиции, а любые «обыденные» мгновения жизни станут для нас экстраординарными.

Методам, описанным в третьей части, предстоит стать естественной и приятной частью нашей повседневной жизни; они помогают проводить перемены в образе жизни настолько мягко, что мы едва будем замечать их, до тех пор пока в один прекрасный день не оглянемся назад и не осознаем, что сейчас воспринимаем мир совсем не так, как раньше — он покажется нам более счастливым, спокойным, мирным и полным любви. И тогда мы будем проходить сквозь препятствия, которые раньше казались нам непреодолимыми, со спокойной сосредоточенностью, как мастер рукопашного боя побеждает соперников, которые когда-то представлялись ему грозными и неуязвимыми.

По мере того, как мы будем приближаться к совершенному равновесию тела, ясности разума и открытости чувств, мы начнем ощущать большую легкость в вопросах здоровья, заработка, отношений с людьми и сексуальных отношений. Применяя описанные методы, мы откроемся высшим уровням энергии и осознанности,

придем к тесному взаимопониманию со своим Высшим Я и одухотворенному свету Духа.

7. РАВНОВЕСИЕ ТЕЛА

*Если мы не позаботимся о теле, то где же
нам потом жить?*

Неизвестный

ВОЗВРАЩЕНИЕ К ТЕЛУ

Жизнь и духовные практики начинаются и завершаются вместе с телом. В этом мире мы можем наслаждаться жизнью, помогать другим, учиться и развиваться, только пока обладаем телом. Если тело есть обитель души, то прежде чем мы сможем совершить прыжок в высшие сферы осознанности, нам необходимо выстроить для этого здания крепкий фундамент. Наше тело представляет собой корни, позволяющие нам соединить землю с небесами. Мы не способны расцвести, пока эти корни не уйдут глубоко в почву.

Когда тело болеет, ленится и выходит из равновесия, мы ощущаем его как тяжкий груз и источник страданий. Причинами тяги к «внетелесным» путешествиям может быть желание освободиться от этой «смертной оболочки». С другой стороны, сбалансированное тело представляет собой один из самых совершенных инструментов созидания, саморегулирующийся биологический организм, мыслительная мощь которого превышает возможности любого компьютера, а способности — производительность любого автомата. Наше тело владеет секретом алхимической трансформации плотной пищи в чистую энергию. В тот миг, когда мы осознаем человеческое тело как волшебный дар и источник невообразимых возможностей, мы начинаем ощущать необходимость надлежащей заботы о нем.

Отречение от Тела

Четыре из пяти основных человеческих чувств — зрение, слух, обоняние и вкус — сосредоточены в голове, и это создает иллюзию того, что центр осознанности расположен где-то в глубине головы, на уровне глаз. Иногда кажется, что мы существуем в голове нашего тела. Мы отождествляем себя с этой «осознанностью в голове» и называем

ее разумом; кроме того, мы называем ее «Я», а все остальное тело рассматриваем как носитель разума, как если бы мы находились наверху, в контрольной кабине, и управляли движущимся транспортным средством.

Мы считаем собой свое Сознательное Я, которое часто стремится к контролю и подавлению (а не руководству) Базовым Я (инстинктами и предчувствиями тела). Большинство из нас испытывает определенное отчуждение и отстраненность от тела, и это вполне понятно — в конце концов, именно тело ощущает боль, подвержено болезням и не всегда способно удовлетворить желания разума. Разум и тело большинства людей сосуществуют в напряженном взаимодействии; многие считают свое тело проблемой — бременем, которое влачит на себе душа.

Многие негодуют на свое тело, поскольку оно якобы не соответствует ценностям и целям, к которым эти люди стремятся: мы считаем свое тело слишком низким или высоким, чересчур толстым или худым; наше лицо может казаться нам неправильным, а волосы — некрасивыми; некоторые даже недовольны оттенком своей кожи. Большинство людей издают экзистенциальный вздох и мужественно мирятся с этим. Тем не менее, на самом деле мы не понимаем своего тела и не доверяем ему. Многие с удовольствием согласились бы обменять его на другую модель, что доказывает растущая популярность пластической хирургии. К тому же тело, как кажется, предает нас — изнашивается, болеет, стареет и умирает.

Мы живем в мире оценивания и суждений о собственном теле и о телах других и при этом меряем себя и других по текущим традиционным нормам красоты. Вместо того, чтобы питать и развивать свое тело в направлении сбалансированного образа жизни, мы обычно используем урывочные сеансы диеты, помогающие создавать и поддерживать тот образ себя, который навязывается нам окружающими и основан, в первую очередь, на общепринятых ценностях.

Несмотря на то, во что мы могли верить всю свою жизнь, и не отрицая того, что ожирение действительно опасно для здоровья, стройное тело не более привлекательно, чем толстое; мы просто привыкли считать его более красивым. Во многих культурах существовали достаточно различные идеалы красоты и традиции питания. Наше мнение о физической красоте воспитывается точно так

же, как и вкус к кухне, под влиянием комплекса культурного окружения и личного опыта.

Одни тщательно заботятся о своем теле; другие не обращают на него внимания, до тех пор пока в нем не возникают проблемы. Те, кто склонен игнорировать собственное тело и уделяет гораздо больше времени и средств автомобилю или дому, обычно обладают смутными представлениями о своем организме. Поглощенные тем, как мы выглядим для окружающих, и не обращая внимания на то, что происходит у нас внутри, мы воспринимаем свое тело как обузу, не доверяем ему и даже обижаемся на его несовершенства. Еще больше ухудшая ситуацию, мы даже не выполняем своих обязанностей владельца дома, и таким образом добавляем к легкомысленности пренебрежение телом. Курение, употребление спиртного, наркотики, жирная пища, злоупотребление очищенным сахаром и другие пагубные привычки приводят нас к преждевременному старению, хроническим болезням и физическим стараниям.

Пока мы не достигнем понимания, доверия, уважения и любви к собственному телу, мы не сможем о нем заботиться. Частые скрытые отрицательные чувства, которые мы испытываем по отношению к своему телу, приводят к необходимости разрешать серьезные последствия. До тех пор пока Сознательное Я не сумело установить заботливое отношение к телу и Базовому Я, одно лишь чтение о методах устранения физических препятствий и совершенствования здоровья мало что даст.

Перед тем, как мы сможем научиться принимать и любить свое тело, нам необходимо ощутить с ним связь и освободиться от всех негативных чувств по отношению к нему.

УПР. Прощение Тела

Задайте себе следующие вопросы:

Что вы чувствуете по отношению к своему телу?

Что в нем вам нравится?

Что в нем вам не нравится?

Какие недостатки вы способны изменить (с помощью питания, физических упражнений и других средств)?

Какие недостатки вам никогда не изменить (реалистичными способами) и с чем, таким образом, вам необходимо смириться?

Как вы относитесь, в частности:

к цвету и оттенку своей кожи?

к своему росту?

к своей фигуре?

к своим волосам?

к своему лицу?

к своим физическим недостаткам?

к своему физическому развитию?

к общему состоянию своего здоровья?

к уровню своей энергичности?

Рассмотрев свои положительные и отрицательные чувства по отношению к телу, отнеситесь к нему с любовью и прощением, признавая, что оно делает для вас все, на что способно.

Взгляд изнутри

Тело, лицо и голос человека в значительной степени соответствуют его привычкам, чувствам, мыслям и образу жизни. Скрытые мысли, внутреннее мышечное напряжение и привычки во многом определяют формы нашего тела и топографию лица. К примеру, горизонтальные морщины на лбу могут вызываться постоянным сомнением в себе, смущением, озадаченностью или неуверенностью.

Оттенок, сила и тембр голоса в диапазоне от шепота до крика также отражает состояние нашего ума. Тело не способно лгать; скрываемые чувства, позитивные и негативные, в буквальном смысле оказываются написанными у нас на лице. Изменяя свои мысли и привычки, мы приводим в движение силы, которые со временем могут изменить и нашу внешность.

Нам могут очень нравиться классические черты лица и модные в данный момент фигуры, потому что они доставляют эстетическое удовольствие, подобное наслаждению от цветов, заката солнца или театрального представления. Однако внутренняя красота — любовь и счастье — способны сиять сквозь самые невзрачные физические черты.

Когда расцветает любовь, с ней проявляется и красота.

Святой Августин

Единственное, чем мы обладаем

Как бы не выглядело наше тело, удовлетворяет оно нас или нет, — оно у нас только одно и дано нам на всю жизнь. Другими словами, наша жизнь в этом мире длится ровно столько, сколько существует тело. И качество этой жизни тесно связано с состоянием нашего организма.

В течении жизни, с ее подъемами и спадами, мы расстаемся со многими друзьями и близкими, мы меняем дома, автомобили и работу; изменяться могут даже наши верования, убеждения и ценности. Но наше тело, верное нам до самого конца, сопровождает нас всю жизнь — это единственное, чем мы на самом деле обладаем. Полностью осознав эту истину, мы начинаем заботиться о своем «лучшем друге».

Хозяева своего тела

Каждый из нас сам отвечает за собственное тело. Мы появляемся на свет с определенными врожденными склонностями тела — все остальное мы создаем сами.

Бог наделил нас лицом; выражение на него накладываем мы сами.

Неизвестный

Погружение в тело

Чем лучше уравновешено тело, тем легче ощущается воодушевляющее, вдохновляющее присутствие Духа. Если тело чувствует себя слабым, отравленным, напряженным и болезненным, мы теряем то свободное и сосредоточенное внимание, которое позволяет нам настраиваться на тонкие энергии и уровни существования.

Это совсем не означает, что на Пути Мирного Воина все мы должны стать атлетами или придерживаться сурового спартанского образа жизни. На практике многие спортсмены «пользуются» своим телом, как машиной, отстраняются от него и игнорируют признаки

усталости или боли с целью победы в соревнованиях и установления рекордов.

У нас есть легкие, поэтому имеет смысл использовать их полностью, научиться дышать глубоко, легко, с ощущением дыхания. У нас есть мышцы — вполне естественно сохранять их полными жизни и готовыми к действиям. У всех людей есть система пищеварения, и поэтому нам необходимо знать, какая пища ей лучше всего подходит. И конечно же, в любой ситуации нам пригодится умение расслабляться и отдыхать.

Общение с природой

Любовь к себе означает одобрение и заботу о теле. Теряя связь со своей физической природой, с земными, «низшими» аспектами нашего существа, мы одновременно отстраняемся от своих высших способностей — от тех интуитивных ощущений, которые проявляются посредством тела. Воссоединение с телом земли и окружающей нас природой является прекрасным способом восстановления взаимопонимания со своим телом.

УПР. Назад к природе

Ежедневно предпринимайте какое-нибудь простое, но значимое общение с миром природы: понюхайте, потрогайте или просто всмотритесь в цветок; проведите рукой по коре дерева и почувствуйте его энергию; создайте в своем дворе или на подоконнике небольшой сад. Эти простые вещи помогают исцелить беспокойство духа. Связь с землей и растущими на ней растениями поможет вам воссоединиться с собственным естеством.

По выходным и во время отпуска проводите хоть немного времени, гуляя по холмам, по берегу или в парке. Обычная ходьба может позволить вам обрести новые представления и знания о собственном теле.

ТЕЛО И ЗАКОНЫ ПРИРОДЫ

Тело (Базовое Я) чувствует себя лучше всего, если мы пребываем в согласии с естественными законами питания, физических упражнений, дыхания, напряжения, отдыха, расслабления и равновесия. Эти правила нельзя нарушать в течение долгого времени, не испытывая при этом неизбежных последствий, степень которых различна в зависимости от наших индивидуальных качеств.

Всем нам идет на пользу образ жизни, свободный от отравляющих продуктов, стрессов, усталости и неуравновешенности. Иногда, согласно природе жизни на планете Земля, в периоды понижения возможностей иммунной системы мы подвергаемся отдельным нападениям вирусов и бактерий. Тем не менее чаще всего мы можем выявить начало болезни еще до того, как ее симптомы проявляются в полной мере, до того момента, когда мы сознательно или бессознательно позволяем своим щитам опуститься, слишком часто развлекаясь, слишком напряженно работая или переедая. Ядовитые вещества, усталость и неуравновешенность снижают наш иммунитет. Мы отравляем себя, съедая больше, чем можем усвоить, потребляя продукты, загрязняющими наш организм, или питаюсь неправильно, слишком торопливо или в подавленном состоянии. Наша усталость возрастает под давлением неумных желаний, от напряжения работы, не приносящей нам удовлетворения, или от предъявления телу таких требований, которые оно не в состоянии исполнить. Неуравновешенность нервной системы также открывает путь к болезням. Нервная система выходит из равновесия под влиянием эмоциональных потрясений, особенно когда мы сдерживаем свои чувства вместо того, чтобы выплеснуть их, или когда сталкиваемся с непривычными и возбуждающими обстоятельствами. Такие события могут быть и «приятными», например, выигрыш в лотерее, свадьба или резкие перемены жизни, выбивающие из привычного режима Базовое Я.

Лучший тренер

Мы изучаем свое сердце и легкие, мышечную, нервную и пищеварительную систему, способность напрягаться и расслабляться и

прочие возможности своего организма путем внимания к сигналам обратной связи, замечая и анализируя последствия тех или иных своих поступков. Все это выглядит очень простым, однако мало кто на самом деле внимателен к этим процессам.

Если Кристофер начинает программу физических упражнений во вторник, а в среду чувствует себя так, словно его переехал танк, то почти наверняка его тело пытается сказать ему: «Начинай с легких нагрузок и постепенно увеличивай их». Лучшим тренером является само тело.

Если в конце каждого рабочего дня у Пола начинается головная боль, и Пол понимает, что это явный сигнал его организма, а не случайность, происходящая без всяких видимых причин, то он научится отдыхать, избавляться от излишнего напряжения и, вероятно, начнет заниматься определенными упражнениями, расслабляющими шею, успокаивающими дыхание и нервную систему перед обедом.

Если Джейн всегда спешит и поэтому ест торопливо или перекусывает на ходу, питаясь тем, что плохо усваивается ее организмом, тело обязательно подаст тревожные сигналы, проявляющиеся в скоплении газов, спазмах желудка, снижении энергичности и других симптомах. Когда она обратит внимание на эти признаки, ее тело научит ее, как выбрать лучшую диету, удовлетворяющую его потребности.

Тело всегда знает, что ему нужно; Базовое Я знакомо со всеми тканями и с каждой клеточкой нашего организма. Самые лучшие эксперты в области физических упражнений и систем питания никогда не смогут сравниться с мудростью Базового Я.

Уроки организма

Человеческое тело пребывает в постоянном движении и подчиняется тем же законам, которые управляют планетами и звездами. Организм имеет прямую связь с мудростью Вселенной, и с его помощью мы можем познать все законы реальности, которые влияют на нашу жизнь.

Мои гимнастические тренировки научили меня очень многому. Учителя, с которыми я сталкивался, и прочитанные книги только подтверждали те секреты, которые я познал интуитивно и

инстинктивно, на клеточном уровне, в процессе физических упражнений — законы равновесия, терпения, сотрудничества, дисциплины, сосредоточенности, мотивации, смелости, доверия к себе и решительности; все те качества, развитие которых способно совершенно изменить жизнь любого человека.

Естественное равновесие

В этом разделе я буду в первую очередь говорить о трех первичных средствах процесса физических преобразований — об основах питания, физических упражнений и массажа, которые являются наиболее очевидными и мощными методами устранения физических препятствий и достижения равновесия организма.

Простое и прямое применение описанных ниже принципов и практик позволит омолодить тело без какого-либо чрезвычайного напряжения и героических усилий.

ПИТАНИЕ ВОИНА

Человека и правильное питание разделяют два основных барьера: понимание и выполнение. Перед тем, как действовать, необходимо понять. Понимание может быть непрямым — разумным, либо непосредственным — телесным, инстинктивным.

Разработка оптимального режима питания происходит в тесном взаимодействии Сознательного Я (разума) и Базового Я (тела). Когда мы были детьми, наше Базовое Я инстинктивно понимало, какая пища ему требуется. Оно направляло нас с помощью голода и вкуса. Затем влияние телевидения, родителей, друзей и рекламы, а также привыкание к очищенному сахару и рафинированным продуктам, совершенно исказили наше инстинктивное знание.

Из этого следует, что «доверие инстинктам» может оказаться далеко не лучшей линией поведения, по крайней мере, до тех пор пока мы вновь не наладим контакт со своим Базовым Я и не очистим свои инстинкты. Эту настройку можно проводить небольшими шагами под руководством Сознательного Я. Другими словами, мы можем прочитать несколько хороших книг о диетах и начать проводить мелкие изменения в своем режиме питания, постепенно принося в него все больше здоровой пищи и снижая объемы продуктов, которые приносят нам вред. Любому продукту, от которого мы отказываемся, можно найти полноценную замену. К примеру, прекращая потребление очищенного сахара, можно перейти к домашним сладким блюдам, содержащим естественный сахар — к печеным яблокам в собственном соку и другим подобным продуктам. Совсем не обязательно страдать от недостатка каких-либо веществ!

Совсем не трудно следить за результатами современных исследований и основными рекомендациями по здоровому питанию. Терапии, основанные на питании, и диеты вполне могут помочь нам избавиться от множества физических расстройств, вызванных неуравновешенным питанием. Если Базовое Я оценивает продукты по вкусу, запаху и ощущению их воздействия на организм, то Сознательное Я делает это, читая прилагаемые к продуктам описания.

Изменения в питании заостряют наши инстинкты — мы становимся более внимательными к своим ощущениям, что в свою

очередь помогает проводить дальнейшие изменения более целенаправленно. Скорость перемен должна соответствовать ритму Базового Я. Когда наши инстинкты становятся достаточно чувствительными, мы можем позволить себе полагаться на них и следовать их указаниям — но только в том случае, если Сознательное Я внимательно к сигналам тела. Мы должны старательно приноживаться и внимательно пробовать продукты, тонко чувствовать жизненную энергию, которую они содержат (эта способность возникает бессознательно). После этого мы может положиться на естественный ход процесса перемен.

Регулярное недоедание

Одним из наиболее важных диетических правил, ведущих к долголетию и здоровью, является регулярное недоедание. Многочисленные исследования животных и человека показали, что те, кто ест мало, обычно живут дольше и гораздо здоровее, чем переедающие. Переедание перегружает организм и систему пищеварения и приводит к превышению их способностей усваивать пищу и выделять отходы. Разумеется, рекомендация снижения объема питания не относится к тем, кто уже имеет пониженный вес. Мы должны рассматривать любой принцип, в первую очередь, с позиции собственной ситуации, поэтому недоедание или голодание можно применять только после всестороннего анализа индивидуального случая.

Основы здорового питания

В целом, необходимо есть как можно больше свежих овощей, фруктов и сложных углеводов (цельные зерна, цельный хлеб, картофель), и вообще сырых и необработанных продуктов. Тепловая обработка разрушает множество природных белков, помогающих нам усваивать и использовать питательные вещества. Наш организм в основном состоит из воды, поэтому употребление чистой воды и свежих фруктовых и овощных соков тоже является хорошей привычкой.

Следует стараться употреблять меньше жиров, простых сахаров и очищенных и обработанных продуктов. Простое снижение объемов

жиров и очищенного сахара в питании способно радикально изменить наш энергетический уровень и состояние здоровья.

Питание как священнодействие

С раннего детства многие Базовые Я развивают в себе некоторую тревогу по отношению к пище, поэтому мы склонны питаться неосознанно, например, читая за едой и едва замечая, что именно едим. Отношение к трапезе как к процессу торопливого забрасывания пищи в желудок следует изменить на подход к питанию как к священному действию, подобному японской чайной церемонии. Нам следует научиться есть терпеливо, легко и уделять этому полное внимание, принимая пищу небольшими кусочками и тщательно их пережевывая. После каждого проглатывания рекомендуется сделать глубокий вдох, вобрать в легкие аромат блюда и лишь потом браться за следующий кусочек. Так выражается признательность Духу за то, что нам обеспечена поддерживающая нас пища.

Как и когда мы едим не менее важно, чем то, что мы едим. Очень полезно избегать приемов пищи, когда мы чувствуем себя напряженными или огорченными, а также стараться не есть перед сном.

УПР. Осознанное питание

Когда вы в следующий раз будете принимать пищу, потратьте несколько минут на упражнения в осознанном питании:

Обратите внимание на цвет пищи.

Глубоко вдохните и почувствуйте ее запах.

Расслабьтесь и положите в рот небольшой кусочек.

Пережевывайте его медленно, ощущая вкус и запах.

Проглотив, еще раз сделайте глубокий вдох и возьмите следующую порцию.

Мысленно поблагодарите те питательные вещества, которые пришли к вам с этой пищей.

Представьте себе, насколько приятно было бы проводить так все трапезы.

Поиск индивидуального

Несмотря на то, что все человеческие организмы устроены и функционируют очень похоже, у каждого из нас есть уникальные, личные потребности, поэтому ни одна система питания не оказывает одинакового воздействия на всех людей. Минимальная рекомендуемая доза витаминов и минеральных солей представляет собой статистический усредненный показатель, но точное количество этих веществ, необходимое каждому из нас, сугубо индивидуально. Кроме того, наши нужды изменяются день ото дня в зависимости от степени активности, стрессовой нагрузки и других характеристик.

Многие перегружают себя высокими объемами питания просто из страха перед недостатком сил, считая, что избыток лучше нехватки. Хотя в отдельных случаях дополнительное питание действительно может быть необходимым, более разумным представляется фокусирование внимания на осознанном питании и употреблении здоровой пищи. Мы можем научиться следовать своим инстинктам и время от времени принимать мультивитамины и минеральные добавки, однако это следует делать не ежедневно, но лишь тогда, когда мы ощущаем такую необходимость.

Совсем не обязательно ежедневно съедать ровно «два килограмма еды» — каждый день мы можем съесть больше или меньше, в зависимости от того, сколько пищи нужно нашему телу сегодня. Организмы различных типов существенно отличаются в своих потребностях и для их уравнивания требуются разные системы питания. Постоянное наблюдение за собственным организмом позволяет установить взаимосвязь с внутренней мудростью тела и понять, что именно подходит нам лучше всего.

Сознательное Я склонно выстраивать теории и системы, объясняющие инстинкты тела. На бумаге может показаться привлекательной любая теория, но общие системы часто не срабатывают в отдельных случаях. Исследование нужно проводить силами и Сознательного, и Базового Я, а затем искать компромисс между их выводами и ощущениями. Если вы сомневаетесь, прислушайтесь к телу — оно знает точно. Большинство из нас, к примеру, в холодную погоду ест больше углеводов, и поэтому в зимнюю пору люди обычно прибавляют в весе на один–два килограмма. Хотя Сознательное Я может отрицательно относиться к лишнему весу, такая прибавка не должна вызывать беспокойств —

если наши инстинкты сбалансированы, мы сбросим этот вес с наступлением теплого сезона, когда наш аппетит несколько снизится.

Переход к новому режиму питания

Мы уже знаем, что подлинные и долговечные изменения происходят нелегко, поэтому не стоит надеяться, что мы сможем без проблем перейти к новой системе питания. Поскольку власть заключается в незаметности, а небольшие перемены лучше, чем их отсутствие, лучше начинать преодолевать гору привычек питания маленькими шажками, а не одним внезапным и тяжелейшим рывком.

Как и большинство людей, я вырос с относительно незначительным вниманием к вопросам питания; несмотря на советы моих родителей есть меньше сладкого, я ел все подряд — особенно много мяса, молочных продуктов, конфет и сладостей, и таким образом питался «неперевариваемыми отходами». Я страдал от тонзиллита, аллергий, прыщей, хронического насморка, больных зубов, перхоти и всего прочего, к чему приводит подобное питание. Такую ситуацию многие американцы считают «обычной» и пытаются избавиться от этих болезней с помощью лекарств, которые усиливают эти болезни побочными эффектами. Если бы я не вел активный образ жизни, то неминуемо столкнулся бы с проблемой лишнего веса.

С годами я начал уделять все большее внимание вопросам правильного питания и, по мере роста моих знаний, внес постепенные изменения в свою диету; при этом мои вкусы стали все больше склоняться в сторону продуктов, несущих большие объемы «жизненной энергии». Я предпринял несколько голоданий, в течение которых только пил соки. Эти посты помогли мне очистить свой организм и пробудить в нем инстинкты. После того, как у меня изменились вкусы, я начал получать удовольствие от пищи, которая раньше была для меня необычной; я стал есть меньше мяса, жиров, сладостей и выпечки и больше салатов и свежих здоровых продуктов. С переменами в питании обострились и мои инстинкты. Я начал замечать положительное и отрицательное влияние разных продуктов, на которые никогда не обращал внимания раньше. Значительно повысились мое здоровье и жизненные силы. Сегодня я чувствую себя

лучше, чем когда-либо раньше, и эта перемена произошла во многом благодаря изменениям в моем питании.

Чтобы приспособиться к новому режиму питания, совсем не обязательно становится аскетом или пуританином. Нужно есть простую, здоровую и вкусную пищу, приносящую чувство легкости, силы и равновесия.

Основной принцип оптимального питания — осознавать, что именно мы едим и как себя после этого чувствуем. Лишь чуть-чуть выйдя за рамки привычной системы питания, мы постепенно начнем смещаться в сторону той пищи, которая позволяет нам чувствовать себя подвижными и энергичными, и естественным образом исключим из своего питания все остальные «бесполезные» продукты. Иногда мы будем ненадолго возвращаться к прежнему режиму, затем вновь отходить от него, а потом снова возвращаться. С каждым разом, однако, мы будем все меньше задерживаться на старых привычках, поэтому на самом деле это станет частью постепенного, но подлинного и уверенного прогресса.

Перемены в режиме питания происходят легче всего, если мы понимаем, что они не произойдут сразу. Нашему Базовому Я необходимо время, чтобы приспособиться и привыкнуть к новой диете, даже если она гораздо здоровее прежней. Очень полезным для расширения нашей осознанности и воодушевления изменений может оказаться изучение хороших руководств, таких как «Питание новой Америки» Джона Роббинса.

Перед тем как начать переход к новому режиму, необходимо понять разницу между лечебной диетой и обычным питанием. Диеты являются временными и часто необходимыми методиками лечения определенных расстройств и излишеств организма, например, высокого содержания холестерина или ожирения. Нежирная диета Притикина служит прекрасным примером такого лечения — совмещенная с физическими упражнениями, она великолепно справляется с определенными типами сердечных болезней. Однако, хотя практическое полное устранение жиров и масел из питания может быть необходимо в терапии, но для обывденного, постоянного режима питания это требование слишком строгое и вредное.

Многие специальные диеты прекрасно помогают в течении короткого времени, но ни одна такая диета не претендует на то, чтобы

стать постоянным режимом питания. Лучшим режимом питания является тот, который мы можем поддерживать и прекрасно себя чувствовать всю свою жизнь. И лишь постоянные привычки питания способны привести к долговременным физическим переменам.

Основы правильного питания совершенно просты. Разумеется, перед нами остается препятствие необходимости действия, активной поддержки здорового, легкого и энергичного режима питания. Как это ни странно, но самый важный результат здорового питания не связан с самим питанием: когда мы обнаруживаем в своей жизни большую значимость и целенаправленность, ощущаем приток энергии и чувство власти над собой, нам уже не нужно утешение в виде пищи. Мы начинаем есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть.

Голодание: один из ключей к переменам в питании

Классически, голодание означает воздержание от пищи в течение определенного времени. Пост рекомендуется всеми древними духовными учениями. Все мы начинаем голодать каждый вечер и прекращаем поститься утром. Однако продолжительное голодание подразумевает не только простое воздержание от пищи. Во время голодания многие люди поддерживают в себе силы, выпивая много свежей воды и соков свежесжатых фруктов и овощей.

Во время болезни мы обычно теряем аппетит — так Базовое Я сообщает нам о необходимости перехода к голоданию, которое позволяет сохранить и направить на борьбу с болезнью или отравлением организма большие объемы энергии, обычно затрачиваемые на пищеварение. Регулярные посты необходимы далеко не каждому, но очень многим людям помогают редкие голодания, особенно предпринимаемые при заболеваниях или для избавления от накопившихся ядовитых веществ.

В целом, голодание обладает следующими полезными свойствами:

Оно помогает освободиться от тревоги за достаточность пищи и страха недоедания, создает в человеке уверенность в том, что он вполне способен легко обходиться без пищи течение трех, пяти, семи дней и даже дольше.

Голодание обостряет и очищает инстинкты. С каждым сеансом голодания наши вкусы все больше смещаются в сторону той пищи,

которая нужна нашему телу, а не нравится разуму.

Через три дня голодания в организме начинает работать механизм самоочищения, выводящий из тела вредные вещества.

Каждый, кто решил голодать больше одного–двух дней, должен ознакомиться с литературой, посвященной этому процессу, а тем, кто хочет поститься больше пяти дней, необходимо обсудить это со своим врачом или специалистом–диетологом.

Питание и повышение осознанности

Когда мы освобождаемся от застарелых, напряженных убеждений и подавленных эмоций и начинаем открываться чувству взаимосвязи с внешним миром и другими людьми, наш режим питания изменяется естественным образом. По мере этих перемен в питании расширяется и наша активность в различных сферах жизни. Режим питания и состояние сознания оказывают взаимное влияние друг на друга. Поэтому любое изменение, которое мы вносим в свое питание, даже совсем незначительное, представляет собой вполне реальный шаг в духовном развитии.

Оценивая собственное питание с позиции разума, мы можем выбирать те малые изменения в обычном питании, которые сделаем сегодня. Поскольку самой серьезной проблемой питания в Америке является чрезмерное поглощение ненужных продуктов и недостаточное потребление действительно необходимых, неплохим очередным шагом может стать снижение ежедневного употребления одних видов пищи и увеличение в питании доли других.

УПР. Питание: следующий шаг

Оцените свой обычный режим питания.

Выберите один из продуктов, потребление которого хотели бы снизить.

Выберите один из продуктов, потребление которого хотели бы повысить.

Направление следующего шага определено. Осталось только сделать этот шаг.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ: ОПЫТ ДВИЖЕНИЯ

Питание имеет очень большое значение для здоровья, однако важность физических упражнений еще более высока. Пааво Айрола, признанный авторитет, посвятивший свою жизнь исследованиям в области питания и диеты, однажды сказал, что «лучше есть обычную вредную пищу и заниматься спортом, чем питаться естественно и правильно, но не делать никаких физических упражнений». Действительно, пытаться улучшить свое здоровье, изменив свой режим питания, но не занимаясь физическими тренировками, все равно что пытаться завести машину без двигателя.

Физические упражнения развивают мускулы, включая сердечные мышцы, укрепляют нервную систему и увеличивают объем легких, повышая таким образом снабжение мозга, других органов, каждой клетки организма кислородом. Помимо этого хорошо известного физиологического влияния, упражнения высвобождают заблокированную эмоциональную энергию, а также вызывают «пожар» метаболизма, искусственный «жар», помогающий очищать организм от токсинов и вырабатывать в нем большее сопротивление бактериям и вирусам.

Природа движения

За свою жизнь я испытал множество восточных и западных систем физических упражнений, включая различные школы единоборства, танцы, хатха-йогу, почти все распространенные виды спорта и спортивных игр и другие направления, развивающие разум и тело. Я стал победителем мирового первенства по прыжкам на батуте, был тренером в Стэнфордском университете и в Беркли, стал профессором физического образования в колледже Оберлин. Я много работал и с детьми, и со взрослыми.

Ребенком я не любил «упражнения» — мало кому из детей они нравятся. Я любил просто двигаться — играть, танцевать, бегать, прыгать, чувствовать силу своего тела. В начале жизни все мы естественным образом наслаждаемся движением, но позже в нас возникает инертность. Как котята, мы стремимся двигаться, растягиваться и пребывать в постоянной активности. И это известно

всем, но, по различным причинам, далеко не все люди сохраняют в себе подобное стремление.

Физические упражнения разочаровывают многих из нас тогда, когда превращаются в состязания, в которых нам не удастся победить, или когда наше неумение и нетерпение заставляют нас думать: «Это не для меня». Как и все дети, многие попадают в порочный круг физической неподвижности, просиживая перед телевизорами, играя в видеоигры или даже читая. Сидячий образ жизни в сочетании с отбирающим энергию питанием приводит к неестественно низкому уровню энергии, при котором нам совсем не хочется вскочить и бегать.

Люди, много и регулярно двигающиеся, знают секрет подвижности: физическая деятельность способна повышать и расширять уровень энергии и часто придает нам больше сил, чем сон и отдых. Физические упражнения стимулируют выработку эндорфинов — естественных болеутоляющих и расслабляющих веществ нашего организма. Упражнения обостряют инстинкты, поскольку мы лучше ощущаем свое тело и становимся внимательнее к тем продуктам, которыми его питаем.

Чтобы насладиться благотворным влиянием физических упражнений, совсем не обязательно становиться рекордсменом и даже интенсивно тренироваться. Для любого тела, возраста и уровня физического развития можно подобрать соответствующую форму упражнений. Даже больные и физически ограниченные люди способны выполнять многие формы сосредоточенных медленных движений в сочетании с глубоким дыханием.

Новые горизонты

Идеальное физическое развитие и жизненная сила часто воспринимаются как грубая животная сила или огромная мускулатура. Впрочем, с недавнего времени наши представления об идеале стали более утонченными и привлекательными — краеугольным камнем здоровья сейчас считаются не груда мышц, а прекрасное состояние сердечнососудистой системы и гибкость и подвижность гимнаста, но, судя по всему, даже эти изящные показатели скоро сменятся новыми образцами, определяющими физическое развитие в терминах гибкого, расслабленного и уравновешенного тела, спокойного, ясного и

сосредоточенного разума и открытых, выразительных чувств. Другими словами, скоро мы начнем оценивать физическое развитие с точки зрения свободы от внутренних препятствий.

Осознанные физические упражнения

В отличие от большинства видов спорта, спортивных игр и атлетики, осознанные упражнения представляют собой уравновешенные комплексные движения, специально предназначенные для общего оздоровления тела, разума и чувств. Осознанные упражнения включают и затрагивают все основные физические характеристики: силу, гибкость, выносливость и чувствительность (то есть равновесие, ритм, чувство времени, координацию и скорость реакции). Все физические упражнения развивают подобные качества, однако в большинстве видов спорта внимание уделяется только части из них, тогда как остальные могут совершенствоваться лишь случайно или слишком медленно.

Примерами осознанных упражнений в современном мире могут служить гимнастические упражнения, ритмические танцы, определенные виды рукопашного боя и восточных единоборств и различные формы йоги. Я разработал «Комплекс упражнений Мирного Воина», существующий на видеокассетах, которым ежедневно наслаждаюсь сам и который доступен для большинства людей как пятиминутная тренировка в осознанных упражнениях. Следуя принципам, описанным в этом разделе, каждый читатель может самостоятельно создать систему осознанных упражнений, легко вписывающуюся в его повседневную жизнь.

Принципы тренировки

Независимо от наших конкретных потребностей и интересов, следующие принципы помогут каждому человеку достичь оптимального уровня и пользы осознанных упражнений.

Совсем немного — лучше, чем ничего. Одним из самых больших препятствий перехода к новой регулярной системе упражнений являются рассуждения типа «все или ничего»: «Нужно либо работать на все сто, либо вообще ничего делать». Попавшие в эту ловушку часто ощущают себя неготовыми для «полной выкладки» и поэтому вообще ничего не делают. Однако даже незначительные действия способны принести заметные результаты.

Мы уже знаем, что Базовое Я стремится установить и старается сохранить привычное поведение; это его свойство и позволяет нам ожидать облегчения перемен на пороге тридцати дней усилий. Если мы будем ежедневно делать всего лишь пять подскоков или тратить одну минуту на движения под музыку — но, главное, будем делать это ежедневно, для нашего Базового Я это станет привычкой и оно выделит для этого энергию, поэтому довольно скоро это станет необременительной частью нашей повседневной жизни.

Усиливать нужно слабое звено. Людям, испытывающие особые затруднения в определенных жизненных ситуациях, следует уделить особое внимание преодолению именно этих проблем. Этот принцип легко перенести на физические упражнения: каждый из нас имеет свои сильные и слабые стороны, и наибольшую пользу нам принесет овладение самыми трудными для нас типами движений, поскольку эти движения укрепляют наше слабое звено.

Наибольшая власть — в простоте. Когда Сократ взял меня под свою опеку и проводил через интенсивные упражнения и мучительные испытания, для меня, молодого спортсмена, его требования были вполне приемлемыми. Однако обычным людям следует искать такие пути подлинных и устойчивых изменений, которые не требуют чрезвычайного героизма.

У каждого из нас уникальная фигура, рост, вес, темперамент и условия окружающей среды. Чтобы он сработал, любой метод упражнений (режим питания и так далее) должен быть реалистичным,

то есть достаточно эффективным, доступным и приятным, чтобы Базовое Я посчитало его приемлемым. Именно такой подход принесет настоящие и надежные результаты.

Многие покупают видеокассеты с превосходными упражнениями, но не многие тратят на них достаточное время. Однажды я приобрел пару «ботинок-перевертышей» — блестящее и занятное устройство, изобретенное Робертом Мартином и позволяющее человеку висеть и выполнять упражнения вниз головой, что приносит телу здоровую нагрузку и вызывает повышенное кровообращение в мозге и прочие полезные эффекты. Тем не менее, я перестал пользоваться ими, потому что они были не очень удобны для меня.

Вместо того, чтобы наказывать себя за невыполнение того, что мы сами считаем для себя необходимым, относитесь к себе реалистично и делайте то, что вам по силам; в упражнениях ума, тела, чувств и духа выбирайте те методы, которые легко вольются в вашу обычную жизнь, будут восприниматься как удобные, доступные и приятные и соответствовать вашим целям, требованиям и мотивам. Тогда вы будете продолжать их выполнять. Сила — в простоте.

Наш потенциал зависит от наших возможностей. Похоже, энтузиазм и героические намерения — «Я буду пробегать по три километра каждый день» — в начале любого занятия являются одним из свойств человеческой природы. Вполне вероятно, что кому-то удастся сразу удовлетворять такие завышенные требования, однако если нас интересуют долговременные результаты, быстрая ходьба и глубокое дыхание — возможно, под приятную музыку магнитофона или радиоприемника, — могут оказаться гораздо более легким способом. Кратковременные чрезмерные усилия могут принести определенные результаты, но нам вряд ли удастся воспользоваться ими, если мы не будем поддерживать тот же напряженный режим бесконечно. Поэтому выбирайте ту форму и степень сложности упражнений, которая будет для вас приятна и которой вы без большого труда сможете придерживаться продолжительное время.

Поддерживайте равновесие между удовольствием и страданием. Рано или поздно каждый из нас сталкивается с внутренним командиром, который заявляет: «Не будь тряпкой! Все это несерьезные нагрузки. Упражнения должны выполняться на пределе!» Если мерой «правильных занятий» становится степень мучений, то что

происходит, если после пробежки в полтора километра мы начинаем чувствовать себя вполне нормально? Тогда наш мужественный сержант командует: «Два километра!» Скоро пробежка растягивается на три, четыре, пять километров — и мы прибегаем прямо к кабинету ортопеда или хирурга.

Аналогично, если мы регулярно занимаемся растяжкой, мы можем выполнять упражнения настолько легкие, что они вполне приятны, но не повышают нашей гибкости; с другой стороны, мы можем растягивать мышцы так, что это становится агонией. Необходимо помнить о равновесии удовольствия и страдания, выполняя упражнения мягко, с постепенной нагрузкой, позволяющей нашему телу и Базовому Я изгибаться, но не ломаться.

Правильно оценивайте свое текущее состояние и продвигайтесь постепенно. Однажды меня наняли как личного тренера. Клиент — я буду называть его Мак — весил около 150 килограмм, это было килограмм на 50 больше, чем нормальный вес для человека его роста и типа. Тело Мака было жестким и негибким, с очень невысоким тонусом мышц. Помимо всего этого, он вырос в подавленном состоянии, вызванном автомобильной катастрофой, в которой он повредил плечо. Он совершенно серьезно собирался махнуть на себя рукой и замкнуться в собственном несчастном мире. Позже я узнал, что он испробовал многочисленные наркотики, много пил, а в его питании было очень высокое содержание жиров и сахара. Его уровень холестерина скрывался где-то в стратосфере. Другими словами, Мак был просто в ужасном состоянии, и нам обоим предстояло тяжелейшее испытание.

Мы начали с той ситуации, в которой он находился, и с того, что он был в состоянии делать — этого было не так уж много — и постепенно продвигались вперед. В первый день я показал ему мягкие подпрыгивания на маленьком батуте — практически, это было единственным, с чем он мог справиться. Позже я добавил к подпрыгиваниям легкие растягивания, упражнения на развитие силы и элементы аэробики.

Полтора года спустя Мак уже сбросил 50 килограмм. Его плечо выздоровело, а уровень холестерина вернулся к норме. Изменилось и его питание, он очень редко пил спиртное и не употреблял никаких наркотиков. Естественно он выглядел и чувствовал себя намного

лучше, чем все предыдущие годы. Вначале мы смирились с его состоянием, а затем он смог добиться того, к чему стремился.

Будьте реалистами. Близкие цели («Сегодня я хочу сделать десять отжиманий») удерживают нашу решительность и сосредоточенность гораздо лучше, чем отдаленные и идеалистические установки («Через шесть лет я должен победить на Олимпийских Играх»). Если мы будем заглядываться на далекую цель, то каждый день будем терпеть неудачу в ее достижении; если нашей целью является следующий маленький шаг в верном направлении, то каждый день мы будем одерживать победу и добиваться того, чего хотели.

Результаты пропорциональны приложенным стараниям. Мы получаем столько, сколько вкладываем. Тем не менее, гораздо разумнее начать с малого, чем со слишком большого. Многие люди, не имевшие физической подготовки, начинают упражняться с энтузиазмом, берут на себя слишком большие нагрузки, причиняют себе вред и бросают занятия. Хорошим общим правилом является следующий совет: ставьте перед собой сегодняшнюю цель и тут же сокращайте ее сложность пополам или выделяйте на ее достижение в два раза больше времени. Это как раз будет соответствовать темпам Базового Я и тела и позволит им чувствовать бодрость и готовность к большим нагрузкам.

Ключом к успеху в любой системе физических упражнений является выполнение того, что представляется нам относительно приятным, удобным и доступным — конечно, это должно быть и полезным — потому что результаты приносит только то, что мы действительно делаем.

Непрерывное внимание. Арнольд Шварценеггер однажды сказал, что когда он выполнял упражнения, сосредоточиваясь только на работающих в данный момент мышцах, его результаты были гораздо выше, чем при невнимательном, механическом выполнении упражнений. Это заявление, основанное на мудрости непосредственного опыта наблюдательного мастера, согласуется с тем, что мы знаем о Базовом Я.

Когда мы расслабляем, растягиваем или напрягаем какую-либо часть тела и сосредоточиваемся на ощущении, к которому стремимся (легкость, гибкость или сила), Базовое Я поможет нам быстрее добиться желаемого результата.

Избегайте крайностей. До крайности можно довести все, что угодно, в том числе и физические упражнения. Любое действие и упражнение имеет и достоинства, и недостатки. Иногда какой-то вид деятельности имеет мало недостатков, но зачастую — достаточно много. Если мы выполняем что-то слишком активно, теряем естественное чувство меры, то недостатки начинают преобладать над преимуществами.

Принцип разумного ограничения применим к питанию, сексу, физическим упражнениям и любому другому виду деятельности. Например, упражнения с тяжестями развивают силу, но если мы потеряем чувство меры и будем заниматься этим постоянно, то разовьем мышцы больше, чем необходимо, и эта сила будет использоваться только для того, чтобы продолжать упражняться, но ни для чего больше. Мышцы тяжелее, чем жировые прослойки, поэтому мы просто начнем тащить на себе бесполезный лишний груз.

Разумеется, для каждого из нас «крайностями» являются индивидуальные показатели, зависящие от типа тела и его физического развития. Каждый должен осознавать, где проходит его собственная граница, иначе мы выйдем за ее пределы, пока не почувствуем неприятные симптомы. Многие люди игнорируют даже такие симптомы, и тогда жизнь привлекает их внимание своими козырными картами — физическими, эмоциональными и умственными страданиями.

Доверяйтесь процессу тренировок. Прогресс требует времени. Даже если со стороны нам кажется, что кому-то что-либо удалось легко, на самом деле ему наверняка пришлось провести тяжелую работу. Этот принцип иллюстрируется известной притчей дзэн-буддизма:

Один богач, обожавший кошек, попросил известного художника и дзэн-буддиста нарисовать кошку. Мастер согласился и предложил богачу прийти через три месяца. Когда заказчик вернулся, мастер сказал ему прийти позже, потом еще раз, и так прошел целый год. Наконец, под давлением разгневанного богача, художник взял в руки кисть и грациозно и легко, одним движением, нарисовал кошку — совершенный образ, прекраснее которого богач еще никогда не видел. Когда первое изумление прошло, он пришел в ярость: «Это заняло у тебя всего полминуты! Почему же ты заставил меня ждать целый год?»

Художник молча открыл ящик и вынул оттуда тысячи рисунков — на каждом была кошка.

Совершенство зависит от времени и практики. Не торопитесь. Те, кто слишком спешит, избегая в начало по склону, может достичь вершины и обнаружить, что забыл насладиться подъемом.

Разнообразие придает вкус жизни. Используйте метод перекрестных упражнений: разные формы деятельности, сменяющие друг друга в течение дня приносят не только физическую, но и психологическую пользу. Перекрестные упражнения помогают Базовому Я, которому может быстро наскучить ежедневное выполнение одних и тех же действий. Переменяя разнообразные формы активности, мы также избегаем вреда избыточного напряжения и позволяем одним мышцам и связкам отдыхать и восстанавливать силы, пока работают другие. Путем экспериментов каждый может самостоятельно определить, какой набор и последовательность форм упражнений лучше всего ему подходят.

Нет легких путей. Изменения всегда предполагают определенный дискомфорт — но лишь временный дискомфорт. Все мы способны пройти этот период посвящения, если ясно понимаем, что награда неизбежна и ожидает нас совсем недалеко. Через каких-нибудь шесть недель после начала программы уравнивающих упражнений мы будем испытывать гораздо меньшую усталость и больший прилив энергии, меньше неприятных ощущений и больше удовольствия, достигнем того уровня, когда физические упражнения ощущаются здорово.

Основная практика — ходьба

Хотя польза ходьбы общеизвестна, мне бы хотелось сказать еще несколько слов о ее преимуществах. Это самое доступное и естественное для человеческого тела упражнение. Мы предназначены для него. Быстрая ходьба использует гораздо больше мышц, чем бег. Оно не связано с тряской бега по бетону, потому что даже лучшая обувь для бега лишь наполовину смягчает эту жесткость.

Быстрая ходьба со свободными движениями рук и глубоким ритмическим дыханием укрепляет сердечнососудистую систему, развивает тонус мышц ног, рук и верхней части тела и стимулирует

«жар упражнений», помогающий активности иммунной системы. Ходьба ускоряет циркуляцию лимфы, расширяет энергетическое поле вокруг тела; ею можно заниматься практически в любом месте, даже дома.

Энергичная ходьба принесет несчастливому, но во всех отношениях здоровому взрослому человеку гораздо больше пользы, чем любые лекарства и психологические методики.

Пол Дадли Уайт

Людам, желающим сбросить лишний вес, час быстрой ходьбы в день поможет не хуже, чем бег, повысить скорость процессов метаболизма, причем на весь день, благодаря чему жиры будут сгорать в организме ускоренными темпами.

Ходьба обойдется человеку ровно в такую сумму, сколько стоит обычная пара спортивной обуви. Для многих людей идеальной ситуацией для привыкания к ходьбе являются партнеры или целые группы занимающихся. Беседа часто становится настолько захватывающей, что люди проходят целые километры, совершенно не замечая этого. При беге беседы вряд ли возможны, потому что на более высокой скорости нам может не хватать дыхания для разговора.

МАССАЖ

Многие формы терапии нацелены на разум и изменяют или устраняют устаревшие или саморазрушительные убеждения, воспоминания и ассоциации. Однако воспоминания хранятся не только в том, что мы называем «разум»; в теле, в форме нервно–мышечного напряжения, существует подсознательная память. Поэтому, когда мы работаем над своим телом, мы также развиваем свой разум и чувства. Когда массажист разминает напряженные, болезненные и жесткие области тела, в памяти человека, принимающего массаж, часто возникают давно забытые воспоминания. Массажные техники физически освобождают такие воспоминания, то есть приводят и к психологической разрядке. Часто случается, что при регулярных занятиях с психотерапевтом, врач рекомендует обратиться к хорошему массажисту, чтобы совместить работу над телом с исцелением разума и эмоций.

Массаж представляет собой эффективный и прямой метод воздействия на все три «Я» одновременно, особенно в тех случаях, когда тренирующийся имеет физически развитое тело, чистую энергию и открытое сердце.

В область массажной терапии входят многочисленные техники и методики снятия напряжения, омоложения, расслабления, равновесия и лечения организма. Здесь я не буду оценивать относительные преимущества отдельных направлений; моя задача — помочь вам заняться самостоятельным исследованием массажа как первичного средства устранения препятствий тела.

Принципы различных форм массажа могут различаться, но их основная цель остается одной и той же: привести в тело осознанность посредством прикосновения и привести в движение механизмы исцеления. Массаж возник на основе одного из первых инстинктов человека — растирания больных или поврежденных областей тела.

Если мягко прикоснуться или придавить мышцу, а потом снять это давление, то в мышце возникает напряжение, а потом она расслабляется, освобождаясь от накопленного в ней напряжения и бессознательного и бесполезного сокращения.

Использование друзей и специалистов для сеансов массажа очень полезно для нашего состояния, однако мы вполне можем самостоятельно применить принципы снятия напряжения, регулярно напрягая и расслабляя свои мышцы.

УПР. Минута освобождения от напряжения

Сосредоточьтесь на любой области тела, в которой вы ощущаете хроническое напряжение — в области шеи, лба, глаз, челюстей, плеч, верхней части спины, живота, бедер или нижней части спины. Мысленно пройдите по всему телу и определите напряженное место.

Медленно вдыхая, постепенно напрягайте мышцы выбранной области до той степени, которая представляется вам необходимой; затем, медленно и звучно выдыхая, постепенно полностью расслабьте эту область.

Сделайте еще три глубоких, расслабленных вдоха и выдоха без усилий. Затем начните дышать обычным образом, продолжая

осознавать выбранную область, мягко встряхнитесь всем телом с ощущением освобожденности, как тряпичная кукла.

Повторите весь цикл столько раз, сколько посчитаете нужным. Вся процедура занимает обычно не больше минуты — это то самое чуть-чуть, которое лучше, чем ничего, но способно на значительную помощь.

Массаж и самомассаж

Массаж, который проводит другой человек, имеет следующие преимущества:

Мы можете оставаться полностью расслабленным и восприимчивым, точно так же, как вы можете расслабиться в автомобиле, за рулем которого сидит другой человек.

Профессиональный массажист обладает мастерством и опытом достижения результатов.

Другой человек может работать с теми областями тела, до которых мы не можем дотянуться.

С другой стороны, самомассаж имеет такие выгоды:

Мы изучаем собственное тело и получаем прямой и быстрый отзыв на правильные и неправильные действия.

Самомассаж позволяет нам нести непосредственную ответственность за устранение собственного напряжения и становится методом организации взаимосвязи между Сознательным и Базовым Я.

Нам не нужно записываться на прием — мы можем прибегнуть к массажу практически везде, в любой момент и по мере необходимости.

За самомассаж не нужно платить.

Принципы самомассажа

Любая форма массажа включает поглаживания, разминания и надавливания.

Начинайте с легких, мягких прикосновений, помогающих осознать массируемую часть тела, затем постепенно усиливайте давление.

Надавливайте так сильно, как только можете. Основное правило: старайтесь проникнуть как можно глубже, но не очень жестко, чтобы мышцы не напрягались в противодействие, потому что это лишь добавит напряжение и страх, а не снимет их.

Работайте медленно и осторожно; резкое надавливание очень неприятно Базовому Я и пугает его.

Доверяйте свои рукам, отпустите их и позвольте ладоням и пальцам свободно погружаться вглубь тела; это настолько же важно, как и простое механическое надавливание.

Дышите медленно, глубоко и осознавайте свое дыхание в процессе массажа.

Со временем ваше тело начнет все глубже и глубже расслабляться и освобождаться от напряжения.

УПР. Минута самомассажа

Помните, что даже совсем немного — лучше, чем ничего. Мысленно пройдите по всему телу и выберите место, которому, по вашему мнению, нужна разминка. Наибольшее внимание следует уделять:

- рукам (между большим и указательным пальцами);
- плечам, верхней части спины и шее;
- лицу (область глаз, челюсти, лоб);
- животу (включая солнечное сплетение);
- верхней части груди и подмышечным областям;
- нижней части спины (до нее нужно дотягиваться костяшками ладоней, сжатых в кулаки);
- бедрам и ступням.

Доверьтесь своим рукам, им известно что и как нужно делать; они сами определяют, какую степень давления нужно прилагать для наилучшего результата.

Найдите точки, в которых возникает неприятное ощущение и поработайте с ними особо, сознательно расслабляя мышцы и высвобождая скопившееся в них напряжение. Даже одна минута самомассажа может помочь предотвратить головные боли и другие симптомы напряжения и стресса.

Растягивания

Наблюдая за кошками, можно очень многому научиться. Во-первых, кошки очень часто потягиваются — особенно, когда они просыпаются, широко зевают и сильно выгибают спину. Возможно,

это помогает им оставаться такими гибкими даже в старости. Потенциально, мы тоже можем сделать свое тело гибким и упругим, полным жизни, и поддерживать в нем это состояние всю жизнь. Людям кажется вполне «нормальным», что с возрастом тело становится все более закрепощенным, однако нет никаких доказательств того, что в старости мы неизбежно должны терять гибкость.

Жесткость и хроническая нервно-мышечная усталость возникают из-за накопления сдерживаемых эмоций в форме напряжения мышц, а также по причине повреждений, страхов, спаек суставов, образования шрамов тканей и прочих последствий механических травм и эмоциональных нарушений. Мало кто способен полностью избежать подобных факторов, поэтому со временем наше тело все больше сжимается, сокращается и становится жестким. У старых людей появляется еще больше времени для накопления подавленных эмоций.

Наряду с массажем и осознанным расслаблением, растягивания могут вполне эффективно замедлять процесс старения. Я потягиваюсь как можно чаще — утром, вечером и вообще в любое время, когда это удобно. Следуя примеру кошек, все мы можем потягиваться и сохранять свою гибкость.

Секрет растягивания

Существует два основных вида растягиваний: кошачье (подражающее проснувшемуся коту) и интенсивное (с усилиями, повышающими гибкость). Кошачье потягивание всегда приятно и бодряще. Интенсивное растяжение подразумевает определенный дискофорт — равновесие между удовольствием и страданием.

Когда мы чувствуем в себе напряжение и беспокойство, медленный глубокий вдох и инстинктивное потягивание с подъемом рук в начало и в стороны, выгибанием спины и мягким потряхиванием головой и плечами поможет взбодриться и ускорить замедлившееся кровообращение. Помимо расслабляющего эффекта, регулярные мягкие осознанные упражнения на растягивание повышают нашу общую гибкость (если их выполнение не регулярно, Базовое Я никогда не возведет их в ранг привычки или необходимости, и их результат будет незначительным).

Необходимо постоянно помнить основной принцип потягивания: гибкость, как и сила, приходит с практикой. Многие люди, чувствуя себя негибкими, избегают растяжений, потому что неприятные ощущения при растягиваниях напоминают им об ограниченной подвижности их жизни. Однако мягкие, но регулярные потягивания — всего лишь одна минута упражнений ежедневно — способны значительно расширить возможности нашего тела и снизить его напряженность и неприятные ощущения. Это станет значительным шагом в устранении препятствий и достижении равновесия.

УПР. Растягивание тела

Выберите часть тела, которая нуждается в большей гибкости.

Как и во время массажа, соблюдайте равновесие между удовольствием и болью. Если вы растянетесь слишком сильно, боль создаст дополнительное напряжение, и Базовое Я начнет сопротивляться упражнениям. Доходите до тех пределов, которые позволяют вам оставаться относительно расслабленными.

Если тело хочет сохранить частичное напряжение, позвольте ему это и отпустите его — пусть тело расслабляется по собственной воле.

В растянутом положении сделайте три медленных глубоких вдоха и выдоха. Вдыхая, почувствуйте, как растяжение слегка усиливается; выдыхая, постарайтесь немного расслабить натяжение. Правильное дыхание во время растяжения очень важно — задержка дыхания во время выполнения упражнений усиливает напряжение.

ДЫХАНИЕ ЖИЗНИ

Дыхание может казаться нам совершенно автоматическим процессом — мы вдыхаем кислород, азот и другие газы и выдыхаем двуокись углерода. Однако процесс дыхания может включать также осознание того, что мы вбираем из окружающей среды энергию, дух, жизнь.

Если дыхание человека такое же открытое, расслабленное и естественное, как дыхание ребенка, это значит, что управляющее телом Базовое Я заботится о дыхании не меньше, чем о работе сердца или пищеварении. Однако из-за острых и хронических стрессов большинство из нас обычно дышит напряженно и поверхностно.

Когда развита способность глубокого дыхания, когда дыхание вовлекает все тело, с головы до пят, мы приводим в действие один из основных факторов здоровья сердечнососудистой системы и готовим себя к любой экстремальной ситуации, которая может неожиданно возникнуть. Расширяя возможности своих легких, мы начинаем дышать гораздо легче.

УПР. Свободное дыхание

Обратите внимание на то, как вы дышите сейчас.

Сделайте три осознанных вдоха и выдоха; почувствуйте, как воздух наполняет ваш живот, нижнюю и верхнюю часть груди. Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко, но не задерживайте дыхания. Делайте это упражнение время от времени в течение дня.

Вдыхая, ощутите приток жизненных сил. Выдыхая, ощущайте расслабление плеч, груди, живота и всего тела и осознанно освобождайтесь от напряжения.

Повышение жизненных сил

Следующее упражнение повышает способность дышать медленнее и глубже, увеличивать объем жизненной энергии и превращать любую ритмическую деятельность в медитацию. Оно также увеличивает срок жизни.

Это упражнение можно выполнять при ходьбе, катаясь на велосипеде, подпрыгивая на небольшом батуте и при прочих повторяющихся ритмичных действиях. Его можно делать и в сидячем положении при медитациях, ориентируясь, к примеру, на ритмичное тикание часов. Наиболее полезным и естественным является выполнение упражнения при ходьбе, поэтому я опишу его на этом примере.

УПР. Ритмичное дыхание

Во время ходьбы делайте вдох, отсчитывая два шага, а затем выдох через два шага (считайте шаги: «Вдох, два, выдох, два...»).

Когда вы привыкнете дышать в такт своим шагам, начинайте равномерное и постепенное увеличение:

вдох, два шага, выдох, два шага;

вдох, три шага, выдох, три шага и так далее.

Продолжайте увеличивать промежуток между вдохом и выдохом, пока не достигнете удобной для вас частоты, а затем начинайте уменьшать промежуток. Если вы дошли до промежутка в двенадцать шагов, переходите к одиннадцати, потом к десяти и так далее, пока не дойдете до самого приятного ритма, к примеру, до промежутка в четыре счета, и затем сохраняйте этот темп дыхания.

При короткой прогулке можно переходить к новому ритму, переключаясь сразу через два счета. Через одну–две недели вы заметите существенные результаты.

Осознанное дыхание

Осознанное дыхание не связано с физическими усилиями. На практике, им можно заниматься где угодно и когда угодно — стоя в очереди, во время поездки на транспорте и так далее. Дополнительными эффектами такого дыхания являются успокоение ума и чувств.

Однажды кто–то сказал мне, что «терпение означает способность найти себе занятие в любой момент». Сосредоточенность на глубоком и медленном дыхании может стать одним из наиболее осознанных и полезных способов ожидания без скуки; в этом заключается ключевой

момент устранения препятствий тела. Кроме того, это дыхание можно использовать как средство расслабления и облегчения.

ОСАНКА

Для многих из нас «правильная осанка» означает лишь необходимость стоять или сидеть прямо. В этом есть доля истины, однако такое описание является неполным. Слова «правильная осанка» означают естественность взаимоотношения тела и силы притяжения. Скелет нашего организма предназначен для вертикального положения, он словно выстроен из выложенных друг на друга кирпичей. Если один–два из этих кирпичей выходят за пределы кладки, может развалиться вся конструкция. Подобное происходит с течением временем и с нашим телом, на которое постоянно действует гравитация.

У большинства детей прекрасная осанка, потому что они принимают правильную позу инстинктивно. Наши желания, эмоции, воспоминания прошлого и привычки движения воздействуют и искажают нашу фигуру и в покое, и в движении. Неправильные позы заставляют нас напрасно расходовать энергию и вызывают чрезмерное напряжение мышц, потому что те привыкают постоянно поддерживать пребывающие вне равновесия части тела, например, голову. Неправильная осанка становится причиной многих хронических болезней — головной боли, напряженности шеи, радикулита и так далее.

Попытки сидеть или стоять совершенно прямо принесут немного проку, если при этом мы продолжаем сокращать мышцы в области таза, выдвигаем голову, оттягиваем плечи назад или, наоборот, склоняем их вперед. Любое упражнение тоже приносит пользу только при правильном положении всего тела. Два человека могут выполнять одни и те же упражнения и приходиться к различным результатам только по причине разницы в положении тела и степени уравновешенности скелета.

Совершенствование осанки

Сядьте, наклонитесь вперед и попробуйте глубоко вдохнуть. Теперь сядьте прямо, но расслабленно, сделайте глубокий вдох и почувствуйте разницу в легкости дыхания в различных положениях тела.

Когда вы сидите, стоите или идете, представляйте, что что-то подтягивает вас в начало за нить, присоединенную к макушке головы. При этом оставайтесь в расслабленном состоянии и старайтесь ощущать свой позвоночник по всей его длине.

Если вы сидите или стоите на месте в течение нескольких минут, время от времени меняйте свое положение.

Когда вы сидите, наклонившись перед, к примеру, за столом, наклоняйтесь от бедер, с выпрямленной спиной, и не изгибайте спину.

В течение дня хотя бы один раз обращайтесь внимание на свою осанку и расслабляйте напряженные части тела — учитесь дружить с тяготением.

ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО

Когда изменяются привычки и образ жизни — когда наше питание становится здоровее, а тело, благодаря упражнениям и растягиваниям, — сильнее, подвижнее и гибче — мы можем уделять меньше внимание таким приземленным проблемам и направить его на восприятие более тонких энергий и интуитивных ощущений, которые все время пронизывают нас. Боль превращается в удовольствие, и мы начинаем видеть, ощущать, вдыхать аромат и чувствовать вкус окружающего мира совсем иначе. Мы перестраиваемся на новые каналы энергии и духа и осознаем, даже в повседневной жизни, что каждый ее миг волшебен.

8. ОСВОБОЖДЕНИЕ РАЗУМА

В сражении, как и в жизни, если мы начинаем слишком много думать — мы мертвы.

Майкл Букбиндер

ПАРАДОКС ОТКРЫТОСТИ

Когда мы начинаем раскрываться и преодолевать блоки в различных частях тела и сферах своей жизни, то начинаем ощущать страдания там, где раньше, казалось, никогда не чувствовали особых проблем. Выявляя свои скрытые болезненные симптомы, мы можем испытать так называемый «кризис исцеления», при котором процесс очищения тела сопровождается приступами боли. В целом, перед тем, как улучшиться, наша жизнь становится более тяжелой. Это явление присуще любому процессу перемен.

Боль как источник пробуждения

Страдания тела, ума и чувств можно рассматривать как благословение. Когда боль становится достаточно ощутимой, мы пробуждаемся от своей полудремы и начинает искать причину неприятных ощущений. По необходимости добыча становится охотником, жертва — воином. Боль содержит в себе указание на метод исцеления: неспособные, как раньше, пребывать в роскоши удобных иллюзий, мы начинаем смещать фокус своего внимания. Мы понимаем, что на самом деле боль не приходит откуда-то «извне», от начальника, работы или близкого человека; она возникает в нашем собственном разуме — из-за ошибочности его предположений, убеждений и интерпретаций.

В тот момент, когда мы приходим к осознанному пониманию того, что сами создаем свои страдания, мы обретаем силу для борьбы с ними. Таким образом, страдание содержит в себе зерно собственного разрушения.

Явление, которое мы называем «разум», является первичным источником напряженности тела, чувств и повседневной жизни. Разум создает покровы и тусклые стекла, через которые мы наблюдаем реальность. Обычно мы считаем это искаженное восприятие мира подлинным и реальным — пока не осознаем, что источником искажений и обмана, волшебником, скрывающимся в глубине нашей души, притворяющимся нашим другом и верным советником и нашептывающий ложные идеи, заставляющие нас следовать за миражами, является наш собственный разум.

Разум является величайшим противником Воина. Принимая позицию сочувствующего свидетеля происходящего, Высшего Я, мы способны прорваться сквозь пелену разума, наблюдая за своими мыслями, но не доверяя им безоговорочно и не отождествляя себя со своим умом.

ВЫБОР МЕЖДУ ДВУМЯ МИРАМИ

В течение дня наша осознанность мечется между двумя мирами, и лишь один из них является достоверной реальностью.

Первый мир можно назвать объективным; он включает в себя то, что существует или происходит — но ничего сверх этого. К примеру, я открываю дверь и вхожу в комнату, в которой за столом сидит множество людей.

Второй мир — субъективный, внутренний. Это покров наших верований, убеждений, ценностей, восприятия — мыслей о том, что существует или происходит, то есть интерпретации реальности. В приведенном выше примере меня заботит то, как я выгляжу; люди за столом, возможно, гадают, почему я опоздал. Неприятно!.. Я надеюсь, что мое отсутствие никому не повредило... Субъективный мир включает также Базовое Я (подсознание), ответственное за воспоминания, хранящиеся в теле.

Блуждания разума

Один мой клиент по имени Тед рассказал мне неприятную историю о том, как его бросила невеста.

Однажды вечером я сидел дома и что-то читал, дожидаясь Салли — мы собирались провести выходные вместе. В дверь позвонили. У

нее был свой ключ, поэтому я решил, что это почтальон, и очень обрадовался, когда увидел, что это Салли.

— Ты потеряла ключ? — спросил я.

— Нет, — сказала она, и в этот момент я почувствовал, что что-то не так. У нее был очень серьезный и расстроенный вид.

— Ну, заходи же, — сказал я, но она осталась стоять на пороге и произнесла нечто такое, что подействовало на меня, как разорвавшаяся бомба. — Тед, — сказала она, доставая ключ от моей квартиры и кольцо, которое я подарил ей при помолвке, — я пришла, чтобы вернуть тебе это.

Я был совершенно потрясен. Я не понимал, что происходит — еще неделю назад мы были так счастливы вместе. Я почувствовал тошноту и слабость в животе, у меня перехватило дыхание.

— Почему? — выдавил я из себя.

Заплакав, Салли начала торопливо и сбивчиво говорить:

— Боб, ну, тот мой приятель, который живет в Европе, вернулся назад. Мы просто решили встретиться и попить кофе, но... Тед, я собираюсь выйти замуж за него и уехать в Европу. Мне очень жаль...

Судя по всему, она не так уж сильно жалела об этом. Да, по ее лицу катились слезы, но она была какой-то возбужденной, словно все это ее захватывало! Она говорила что-то еще, но я ее почти не слышал. Ее слова словно нанесли мне удар в солнечное сплетение; я просто оцепенел. Появился какой-то парень и разрушил мою любовь, разбил всю мою жизнь на кусочки! Как она могла так поступить? Мне хотелось попросить ее не покидать меня, рассказать, как мне больно. Но я словно онемел. Кажется, я сказал что-то очень глупое, типа: «Ну, если ты этого действительно хочешь, Салли...» Похоже, после этого ей стало легче, но мне кажется, она мне не поверила. Да я и сам себе не верил.

Было видно, что она торопится уйти. Ну и черт с ней! После ее ухода я почувствовал себя настолько одиноким, как никогда раньше. Мне казалось, что из меня вырван целый кусок жизни. Чуть позже я разозлился — мне пришлось полгода работать сверхурочно, чтобы купить ей это кольцо... Что мне теперь с ним делать? Мне захотелось напиться и забыться сном.

Мне хотелось позвонить ей. Ужасно хотелось. Но это только еще больше растравило бы рану. Очевидно, что она любит того парня, а не

меня. Я представлял себе его образ: высокий, симпатичный, носит дорогой костюм и вообще превосходит меня во всех отношениях. «Иногда жизнь просто несправедлива ко мне. Что же со мной не так? Ни одна женщина из тех, кого я любил, не отвечала мне взаимностью».

Я чувствовал себя совершенно уничтоженным.

В жизни происходит всякое, но в конечном счете ничто из происходящего само по себе ничего не означает — это мы придаем событиям их значение. Тед описывает свою субъективную интерпретацию происшедшего, связанные с ним мысли, ощущения и страдания. Разумеется, мы должны стараться понимать и сочувствовать его восприятию, однако в то же время нам следует осознавать, что, в отличие физической боли или травмы, психологические страдания вряд ли являются следствием самого события, но, скорее, представляют собой реакцию разума на это событие. Стрессы возникают, когда разум сопротивляется происходящему.

Я попросил Теда еще раз рассказать об этом случае, но на сей раз как можно проще, короче и объективнее, без личного восприятия, суждений, мнений и объяснений. Я предположил, что решение Салли выйти замуж за другого гораздо больше затронуло ее, чем Теда.

Тем не менее, Тед был убежден, что если бы он был выше, симпатичнее или богаче, он бы наверняка «завоевал» Салли. Я согласился, что если бы мы были способны превращаться в другого человека, то смогли бы привлекать людей, которым этот человек нравится; тем не менее, нам приходится искать тех, кому мы понравимся такими, какие мы есть.

— Преставь, что Салли нужен муж-яблоко, а ты апельсин, — сказал я Теду. — Разве нельзя допустить, что одним женщинам нравятся яблоки, а другим — апельсины?

— Да, разумеется.

— Тогда ты должен признать: то, что она выбрала Боба и уехала с ним в Европу совсем не означает, что ты как человек хуже него.

— Думаю, это так, — улыбнулся Тед. — Что ж, в следующий раз буду искать ту, которая любит апельсины.

Я рассказал Теду, как много лет назад, когда я учился в колледже, я обратил внимание на то, что мои вкусы в отношении женщин значительно расходятся с предпочтениями моих друзей. Одним из них

нравились невысокие женщины, а другим — высокие, одним — женщины с худенькими, почти мальчишескими фигурками, а другим — пышные формы. Мой лучший друг избегал женщин, которые казались ему слишком умными, а мне действительно нравились интеллектуалки. Такие примеры можно обнаружить повсюду, как только мы начнем сравнивать вкусы людей к чему-либо.

Один мой приятель как-то смущенно заметил, что все женщины, на которых он обращал внимание, были чем-то похожи на его мать; зато другому моему знакомому нравились именно те женщины, характер которых отличался от характера его матери — и так далее.

Меня поразило, что различия во вкусах работают в обоих направлениях — казалось, есть определенный тип женщин, которым я, несмотря ни на что, обычно нравлюсь, и другой тип женщин, которым я никогда не понравлюсь, как бы ни старался. При этом совсем не обязательно принимать это близко к сердцу — их выбор был связан только с их вкусами, а не с моими достоинствами и недостатками.

Мы с Тедом говорили очень долго, и в итоге он пересмотрел свое несчастье и начал понимать, что возникшие у него ощущения и мнения относительно происшедшего случая связаны исключительно с его самооценкой.

Самоанализ очень полезен для прояснения степени влияния разума на восприятие событий. Однако многие из нас тратят на анализ какой-нибудь серьезной проблемы не больше нескольких часов, а все остальное время лишь драматизируют ее. В итоге ничто не меняется, потому что мы анализируем только то, что происходит снаружи. Осознание роли разума в формировании нашего восприятия и возникновении страданий позволит нам прекратить обвинять в них окружающий мир и других людей и начать уборку в собственном доме.

Анализ, однако, не является последним шагом; это лишь метод изучения события Сознательным Я. Сознательное Я могло уже давно проанализировать, «понять» и тщательно разобрать все случившееся. Чтобы помочь Базовому Я освободиться от эмоционального заряда, сохраняющегося в нас несмотря на умственное понимание ситуации, необходимо провести пересмотр всего случившегося — представить и вновь пережить его, но в этот раз с объективной точки зрения. Когда мы обращаемся к эмоционально болезненному для нас случаю прошлого и «вычленим» из него субъективное восприятие — мнения,

суждения и предположения разума — оставшееся и представляет собой то, что объективно случилось, «чистое» событие, свободное от страданий.

Целью такого анализа является не только облегчение воспоминаний об этом случае. Устраняя из этих воспоминаний эмоциональную нагрузку, мы также резко снижаем вероятность того, что подобная ситуация случится в будущем, поскольку важность события уже сознательно изучена и подсознательно усвоена.

Подлинная история

Я вновь попросил Теда рассказать о том, что на самом деле произошло, без его субъективных добавлений — кратко, просто и только на основе реально увиденного и услышанного.

«Салли, моя невеста, пришла ко мне домой, но отказалась пройти дальше порога. Она вернула мне ключ от моей квартиры и обручальное кольцо и сообщила, что собирается выйти замуж за человека по имени Боб и жить с ним в Европе. Мы немного поговорили, и она ушла».

Хотя Тед действительно описал события кратко и «объективно», но наблюдая за ним, я понимал, что определенный груз случившегося еще оставался, поскольку — и это вполне естественно — в нем еще оставалась эмоциональная и умственная оценка происшедшего. Иногда одно и то же приходится пересказывать несколько раз, прежде чем мы окончательно освободимся от эмоционального заряда. По крайней мере, Тед обрел осознание причины этой эмоциональной напряженности — те мнения, которые заставляли его чувствовать жалость к себе.

Он повторял свою историю вновь и вновь и с каждым разом все больше расслаблялся. Он рассказал ее самому себе еще много раз. В последний раз он даже улыбнулся, когда понял, что то, о чем он рассказывает, и является тем, что происходило на самом деле, а все остальное было додумано им самим. Когда он осознал это, к нему мгновенно пришло облегчение и прилив сил.

Интересным моментом, который служит причиной сопротивления подобным упражнениям, является убежденность в том, что объективное описание кажется людям «холодным», лишенным

«подлинных эмоций». Разумеется, все зависит от того, что мы понимаем под эмоциями. На практике, чем меньше на наше восприятие реальных событий накладываются эмоции, тем больше чистосердечных чувств мы при этом испытываем.

Тед обнаружил, что ничто из того, что сделала Салли, не было само по себе приносящим страдания. В конце концов, если бы в тот момент он сам хотел расстаться с ней, но не знал бы, как ей об этом сказать, такая новость была бы воспринята им с благодарностью и облегчением. Страдания вызвало совсем не поведение Салли, а состояние его собственного разума, его желания и убеждения.

Салли не ударила и не оскорбила Теда — она даже вернула ему его кольцо. Она ни о чем его не просила и не насмеялась над ним. Тед пострадал от событий, происшедших в его собственной голове.

Тед осознал значимость этого случая как возможности узнать новое о самом себе. Он вступил на Путь Мирного Воина, практика которого означает использование повседневных событий для непрерывного развития, превращение страданий в мудрость.

Подобное первое великое пробуждение к объективной реальности может казаться очень простым, но на самом деле это очень сложно сделать. Преодоление иллюзий, создаваемых разумом, подобно пересечению колючих зарослей в лесу. Многие люди затрачивают на этот процесс годы сознательных усилий. С другой стороны, иногда мы сталкиваемся с «реальной» реальностью внезапно и, казалось бы, совершенно случайно.

Назад в реальность

Однажды я проснулся после приятного сна, открыл глаза, но никак не мог понять, где я и что меня окружает. Ничто не вызывало у меня никаких чувств. Я смотрел на потолок и не понимал, что это. Я уставился на часы, на их циферблат, не имея никакого представления о том, что это такое. Ничего не понимая, я посмотрел в окно. Я смотрел на пол — и не понимал.

Оставаясь в этом состоянии, я оказался в ванной комнате, включил кран с горячей водой, но забыл добавить холодной. Когда ванна наполнилась, я как-то умудрился раздеться, но потерял равновесие и упал назад — спиной в кипяток. И тогда я мгновенно все понял.

Физические страдания возвращают нас назад к объективной реальности и напоминают об установленных в мире приоритетах осознанности, однако я не рекомендую проверять это подобным образом.

Две формы знания

С каждой реальностью, объективной и субъективной, связана своя собственная форма знания. Объективный мир требует практических знаний, которые можно использовать в жизни — способности починить протекающий кран, знания правил уличного движения и так далее. Объективная информация несет в себе и практические принципы, применяемые в повседневной жизни для расширения горизонтов и диапазона ощущений, для увеличения своей ценности в глазах окружающих — вообще, для повышения качества нашей жизни.

Субъективный мир имеет дело с «чистым знанием» и абстрактными идеями. Я приучил себя спрашивать самого себя, когда получаю новую информацию: «Как я могу это использовать? Чем это знание может помочь мне в моей жизни? Что оно означает для моего счастья? С чем оно связано? Может ли оно помочь мне улучшить отношения с людьми и усилить поддержку семьи? Что нового внесет это знание в мою жизнь?»

Вместо того, чтобы заниматься абстрактными концепциями, мало что изменяющими в моей повседневной реальности, я предпочитаю поинтересоваться: «О чем я сейчас думаю? Что я сейчас чувствую?» Эти вопросы ведут к самоосознанию и самопостижению, помогают избегать ловушек ошибочных абстрактных соображений о реальности, которые разум вплетает в свою паутину иллюзий.

Проблеск возможности

Большинство людей могут вспомнить те редкие и радостные случаи, когда они испытывали спокойную, простую и счастливую ясность, когда буря мыслей успокаивалась, и мир становился спокойным, тихим и ярким. Независимо от обстоятельств все казалось очень простым, по-настоящему прекрасным и совершенно правильным — это происходит всегда, когда мы перестаем обращать внимание на непрерывный шум мыслей своего разума.

Те из нас, кто смотрит сквозь разум, а не посредством разума, кто протер окна своего восприятия, видит жизнь таковой, какова она есть, а не через тусклые покровы мыслей, оценок, суждений и интерпретаций. Мысли все еще присутствуют, человек все еще обладает убеждениями и ассоциациями, все еще интерпретирует, распознает, сравнивает и выносит суждения, но он уже не считает все это реальностью.

СВОЙСТВА РАЗУМА

Известно, что мозг состоит из двух полушарий, выполняющих разные функции: левое полушарие является логичным, рациональным, а правое — духовным, воображающим. Особые клетки мозга позволяют нам накапливать данные и сравнивать, распознавать и обрабатывать их с поразительной скоростью — этот процесс называется мышлением.

Мы способны сознательно заставлять себя думать о чем-либо — вспоминать случай из прошлого опыта, решать математическую задачу, написать письмо другу или сочинить стихотворение в честь возлюбленной. Однако, в нашем разуме постоянно возникают непреднамеренные мысли, которые обычно проходят вне сферы осознанности. Очень часто эти мысли несут в себе негативный эмоциональный заряд — беспокойство, образы, о которых мы стараемся не думать — идеи, которые способны поднимать и опускать наше настроение, поворачивать его в ту или иную сторону; они дергают нас за веревочки, как кукол. Такие случайные мысли, как и сновидения, представляют собой естественное высвобождение подавленных впечатлений и воспоминаний.

Базовое Я склонно путать эти внутренние впечатления с реально получаемыми, что приводит к физическому напряжению и неуравновешенности. Сознательное Я, интерпретирующее мир через фильтры собственных мыслей, придает событиям реального мира неверное толкование и в результате значительно усложняет и затрудняет нашу жизнь.

Взгляд с высоты

С глобальной точки зрения, Вселенная и все, что в ней существует, создается Сознанием. Я использую понятие «Сознание» — с большой буквы — как синоним слов «Бог» или «Дух»; это означает ту первичную силу жизни, которая одухотворяет все вокруг, от мельчайших субатомных частиц до галактик. В человеческом существе Сознание проявляется как чистая осознанность. Во время сна, как нам кажется, мы не осознаем мир вокруг; пробуждаясь, мы переходим к относительной осознанности явлений внешнего мира.

Внимание соответствует той степени, в которой мы способны фокусировать свою осознанность. Подобно линзе, собирающей солнечные лучи, чем тоньше наше фокусирование, тем глубже и мощнее способен проникать в вещи наш разум. Способность фокусировать внимание, которую мы называем концентрацией или сосредоточенностью, можно значительно развить путем практики.

Мы обладаем мозгом; с помощью органов чувств мозг расщепляет Сознание на различные формы и каналы осознанности, как призма расщепляет белый свет на радугу спектра. Однако, как уже говорилось, наш разум включает и постоянный фоновый шум произвольно возникающих образов, слов, обрывков мыслей, интерпретаций, ассоциаций и рассуждений, которые отделяют нас от ясного, простого и непосредственного восприятия мира. Другими словами, мир совсем не такой, каким мы его мыслим.

К примеру, если мы придем в ближайший парк или на городскую площадь, мы можем думать о том, что там увидим, осуждая в своих мыслях женщину, позволяющую своей собаке бегать где попало, гадая, попросит ли у нас подачки идущий навстречу бродяга и заранее продумывая, как мы ему откажем, и чувствуя раздражение от громкой музыки, под которую бурно веселятся подростки, не задумывающиеся о том, нравится ли это окружающим. С другой стороны, мы можем присесть на скамейку и вступить в безмолвное и свободное от мыслей общение с природой, чувствовать пронизывающую все вокруг энергию и наслаждаться приятной картиной окружающего мира и такими разными людьми, проходящими мимо нас.

Приручение неуловимого разума

Разум похож на непрерывно (за исключением периода глубокого сна) играющее радио, самостоятельно переключающегося на новые каналы. Судя по всему, это явление служит достаточно полезной цели и обеспечивает своего рода разрядку нервной системы, и поэтому случайные мысли представляют собой неизбежный побочный продукт деятельности мозга. Дрессировка разума не означает необходимости полностью отключать этот внутренний шум; скорее, приручение ума представляет собой распознавание этого шума как независимого явления, чтобы мы не сходили с ума, когда в голове начинает гудеть «хэви металл рок», и не становились грустными, когда в нем звучит скрипка. Кроме того, контроль над разумом предполагает понимание того, что как только мы осознаем, на какой волне работает внутреннее радио, мы обретаем свободу выбора другого канала.

В своем объяснении всего этого Сократ использовал другой образ: «Разум напоминает назойливо лающего пса. Тебе совсем не обязательно убивать собаку; в конце концов, все они лают. Тебе нужно приучить ее к послушанию и удерживать на поводке.»

Смирившись с естественностью поведения разума—радиоприемника, мы можем учиться управлять им, включать те каналы, которые нас интересуют, и приглушать его громкость, чтобы слышать пение птиц вокруг или просто посидеть в тишине.

Разум и толкования

Жизнь покрыта тайной. Хотя мы можем изучать бесконечное число новых фактов практически обо всем вокруг, вряд ли мы когда-нибудь постигнем все. Когда мы осознаем, что само по себе ничто ничего не значит, и что мы сами придаем всему значение, мы испытываем первое великое пробуждение.

То, что мы видим, слышим, осязаем, обоняем и ощущаем на вкус, действительно существует, однако все, что мы говорим, думаем или считаем по отношению к ощущаемому, существует только в нашем разуме. Понимание этого становится существенной базой, прочно обосновавшись на которой, мы можем наблюдать за поведением собственного разума, а не идти у него на поводу — это что-то вроде «непрерывной медитации». При внимательном рассмотрении мы можем убедиться, что каждый раз, когда сталкивались с какой-либо

проблемой, нечто означало для нас что-то другое, было неверно истолковано, интерпретировано, сравнено или оценено.

Давайте рассмотрим пример того, как мы придаем явлениям значимость и создаем собственную реальность. Две семьи — семейство Бейкер и семья Джонсон — живут в соседних домах; оба главы семьи уезжают на работу на целую неделю и возвращаются только на выходные.

Как это обычно бывает, миссис Бейкер частенько сетует в присутствии детей: «Вашего папочки никогда нет дома, когда он нужен. С этими его командировками он видится с вами только по выходным». Дети растут с представлением о своем «потерянном отце», у которого «никогда не было для них времени», разве что на выходных.

Миссис Джонсон разговаривает со своими детьми совсем иначе: «Нам очень повезло, что у нас такой хороший папа. Ему так хочется все время быть с нами, но приходится много работать, чтобы содержать всех нас. И все-таки у нас есть самое лучшее время — каждый выходной! Это большая удача!» Эти дети наверняка всегда будут уважать своего «преданного, любящего отца, возвращавшегося домой каждый уикенд, чтобы побыть с семьей».

Это разновидность старого примера, в котором нужно выбрать «наполовину полный» или «полупустой» стакан. Мы видим вещи не такими, какие они, а такими, каковы мы сами.

В жизни мы часто испытываем реальную, объективную физическую боль, и многие внешние объекты действительно могут угрожать нашему благополучию, однако большинство страхов, стрессов и разочарований возникают в разуме, а не в теле. Пугливый ум лишь отягощает объективные физические страдания, потому что разум способен привносить напряженность в тело; это напряжение усиливает боль, а боль в сочетании со страхом ранит нас гораздо сильнее, чем страдания без страха.

РАЗУМ КАК ИСТОЧНИК СТРЕССА

Психологические стрессы происходят, когда разум сопротивляется реально происходящим событиям. К примеру, расставаясь с любимым человеком, мы испытываем происходящие перемены — мы долго

прожили вместе под одной крышей, а теперь расходимся. Конечно, если мы стремились к разрыву, были готовы к нему или надеялись, что он произойдет, то вряд ли будем считать его проблемой. Но сопротивление — и придание значимости — переменам может создавать эмоциональные возмущения, колебания и волнения: «Мне не повезло. Меня обманули. После всего того, что я сделал, ко мне относятся вот так. Это нечестно. Существует кто-то другой — я точно знаю — кто-то более привлекательный и сексуальный, чем я. А я стал недостаточно хорош.» Так человек загоняет себя все дальше во тьму депрессии.

Инициатор разрыва отношений обычно чувствует себя неплохо, потому что для него конец этих отношений означает относительно положительные перемены. Но тот, кого бросают, чувствует себя страшно подавленным — в той степени, в какой он сопротивляется разрыву. Для обоих партнеров происходит одно и то же событие, однако толкования, к которым они прибегают, различны и определяются настроением каждого из них.

То, что одним человек воспринимается как стрессовая или пугающая ситуация, другим переносится намного легче, потому что он не сопротивляется этому. К примеру, Патрик способен прыгать с парашютом, потому что любит ощущения свободного полета, но в то же время испытывает страх при необходимости говорить перед большой аудиторией. У Джейн все наоборот. На вечеринках и в больших группах людей Мэри чувствует себя беспокойно, а Роберта старается не пропустить ни одной подобной возможности общения. Но Роберта впадает в депрессию, когда близится срок завершения очередного этапа работ, а Мэри обожает «возбужденность» и «борьбу», сопровождающие выполнение заданий в срок.

В «Пути Мирного Воина» я описывал случай в парке, когда меня очень огорчило то, что намеченный пикник сорвался из-за плохой погоды. «В дожде нет ничего плохого, — заметил Сократ. — Он приносит воду цветам». Проблема возникла только по причине моего сопротивления дождю, хотя в то время я его совсем не замечал. Принцип «Нет сопротивления — нет стресса» применим к любой ситуации, независимо от ее сложности. Сопротивление чему-либо — даже страху или страданию — лишь усиливает неприятные ощущения. Таким образом, у нас есть выбор: мы можем все время желать

«солнечного погоды» и время от времени впадать в отчаяние и подавленность; с другой стороны, мы можем прекратить сопротивляться бурям. Когда бы мы ни заметили, что чему-то сопротивляемся, следует спросить себя: «Почему я решил, что это проблема?» Как подметил Сократ, когда мы проходили мимо теннисных кортов: «Каждый удар по мячу делает кого-то счастливым».

Распознавание искаженных мнений

Если нам не нравится, как мы себя чувствуем, следует изменить образ своего мышления. Процесс мышления во многом напоминает разговор с самим собой; иногда он настолько тих, что мы его даже не замечаем. Мы повторяем самим себе то, что говорили о нас родители — то, что, как мы считаем, они на самом деле чувствовали. Подобные сообщения, хранящиеся в подсознании, создают негативные физические и эмоциональные реакции.

Если кто-то обругал нас во время поездки на работу, мы можем сказать себе: «Какой болван!» или «Бедный парень — наверное, у него сегодня тяжелый день». Эти мысли вызывают у нас различные физические и эмоциональные отклики.

Разнообразие негативных мнений создает и поддерживает стрессовые состояния. Вот несколько примеров этого:

Когда нам кажется, что наше поведение не одобряют, мы заключаем, что мы ведем себя неправильно или плохо (следовательно, мы должны стремиться к тому, чтобы все нас одобряли и любили).

Наша ценность для окружающих зависит от того, чего мы достигли и что совершили (поэтому мы должны достигать и создавать, а иначе мы совершенно никому не нужны).

Для счастья нам необходима идеальная любовь и непрерывно радостные отношения с любимым человеком.

Мы должны все делать правильно (остальные — тоже).

Наше видение мира абсолютно правильно (поэтому тот, кто с нами не согласен, не прав).

Мы можем попадать в ловушку прочих искаженных и абсолютизированных мнений:

Или — или. Мы делаем все либо абсолютно правильно, либо совершенно неправильно.

Противоядие: необходимо стараться видеть мир в красках, а не только черно–белым.

Полная ответственность. Если кто–то другой в плохом настроении, мы чувствуем личную ответственность за помощь ему.

Противоядие: снимите с себя обязанности генерального директора Вселенной и прочитайте какую–нибудь хорошую книгу о взаимозависимости людей.

Самоосуждение. Если мы ошибаемся, то вместо того, чтобы признать это и выучить урок, мы называем себя тупицей.

Противоядие: вспомните, какими словами частенько называли вас родители и подумайте, хотите ли вы и дальше продолжать начатое ими.

Внимательность к негативному. Хотя из двенадцати задач мы успешно справились с десятью, наше внимание полностью занимают только два провала.

Противоядие: не забывайте хвалить себя, когда делаете что–то хорошо.

Самоотрицание. Обычно мы выражаем свои мысли в негативном варианте: «Не хочешь сходить вместе со мной?»

Противоядие: хотя это может показаться трудным или странным, научитесь выражать свои запросы в наиболее положительной форме — и вы получите гораздо больше положительных реакций от окружающих.

Хотя Сознательное Я вполне способно распознавать нелогичность подобного категоричного и абсолютного мышления, родители и влияние окружающей среды в детстве могли приучить наше Базовое Я признавать такие самоуничтожающие мысли, результаты чего всем нам прекрасно известны. Осознание собственных склонностей, сочетающееся с положительными воображаемыми картинками, изменяющими образ мышления, помогают переучивать Базовое Я. Со временем человек замечает, что у него возникает все меньше и меньше стрессовых проблем и огорчений, вызванных «внешними обстоятельствами».

Интерпретация реальности

События — это всего лишь события. Рассмотрим пример празднования дней рождения. Наверняка каждый из нас чувствовал себя веселым на одних из таких вечеринок и печальным — на других, только в зависимости от того, что происходило внутри нас и насколько мы доверялись собственным интерпретациям.

Ошибочные интерпретации и искаженные толкования разума вызывают бурю чувств. Однажды я ехал по извилистой дороге, и из окна проезжавшей навстречу машины высунулась женщина и крикнула мне: «Свинья!» Меня очень расстроило то, что совершенно незнакомый человек, к тому же привлекательная женщина, назвал меня свиньей. Я подумал: «Наверное, у нее проблемы с мужчинами», въехал за поворот — и едва не врезался в огромную свинью, стоявшую прямо посреди дороги.

Здоровье, стрессы и сопротивляющийся разум

Большинство болезней начинаются с подавленных мыслей, которые вызывают напряжение в теле. Любая мысль отражается на организме. Недавние исследования в области психосоматической медицины показали, что иммунная система организма тонко и быстро реагирует на позитивные и негативные мысли и настроения человека.

Сопротивление подобно камню, брошенному в спокойное озеро, а чувства — расходящимся по глади воды кругам. Хронические стрессы возникают в разуме, вызывают эмоциональные возмущения и проявляются в теле в форме накапливаемого напряжения. Напряженность превращается в болезненные ощущения — головные и желудочные боли, радикулит и так далее. Все мы испытывали те или иные неприятные симптомы, казавшиеся беспричинными.

Разум и чувства

Когда тело расслаблено, дыхание равномерно, а разум — ясен и чист, наши чувства остаются открытыми. Ни один человек не становится эмоционально подавленным, если разум не создает причины плохого настроения. Эта мысль не нова даже для Запада. Уильям Джеймс, один из основателей современной психологии, обнаружил, что все мы испытываем страх, печаль или гнев одинаково — как напряжения и сокращения в области живота и груди; и тогда

разум интерпретирует такие ощущения как гнев, страх или огорчение, в соответствии с мыслями и толкованиями, протекающими в это время в мозге.

Когда бы ни чувствовали печаль, причинами внутреннего беспокойства являются мнения и толкования разума, которые возникают чуть ниже уровня сознательной осознанности. Эмоциональные сокращения вызываются мимолетными образами, внутренним шумом мыслей, жесткими правилами, ассоциациями и воспоминаниями.

Мне вспоминается случай, происшедший несколько лет назад, когда я стоял в очереди в банке, держа за руку дочь, которой тогда было около двух лет. Я простоял довольно долго, и когда уже почти дошел до стойки, в банк вошел какой-то мужчина, посмотрел на длинную очередь, прошел вдоль нее и встал прямо передо мной! «Я очень спешу» — заявил он. Сначала я просто поразился его наглости, а потом мной овладел гнев. Моя дочурка, напротив, никак не отреагировала, потому что у нее еще не сформировалось никаких убеждений или интерпретаций подобных ситуаций; она еще не знала правила: «Люди должны стоять в очереди а своем месте» или еще более тонкого закона: «Если кто-то пытается обставить тебя, ты должен дать ему отпор.» Не зная никаких правил, она никак не сопротивлялась ситуации — и не испытала стресса.

Это совсем не означает, что мы должны оставаться спокойными и позволять другим переступать через себя, однако очищение и устранение мнений и вызываемых ими эмоциональных потрясений позволит нам действовать уверенно и с пониманием происходящего, и таким образом эффективнее достигать своих целей. В описанном выше случае, к примеру, я так ничего и не сделал, только что-то пробормотал в ответ — мне не хотелось затевать ссору в присутствии дочери. Сегодня я бы просто улыбнулся, спокойно прошел мимо этого мужчины, сообщил бы банковскому служащему, что этот человек пытается пройти без очереди, и его бы просто не обслужили. Или я мог бы позволить ему пройти вперед — как бы мне заблагорассудилось.

Пустая лодка

Если вы проникнетесь одной из моих любимейших историй, то она может помочь вам увидеть ключ к эмоциональному спокойствию и средство «короткого замыкания» практически непрерывного воздействия со стороны разума.

Человек поднимался в маленькой лодке в начало по течению, направляясь домой, и вдруг столкнулся с другой небольшой лодкой, спускавшейся по реке. Поскольку ему должны были уступать дорогу, он разозлился. Развернувшись, он крикнул другому гребцу: «Смотри, куда правишь! Осторожнее!»

Сидящий в другой лодке извинился и они разминулись без развития ссоры. Однако час спустя продолжавший подниматься по течению человек вновь столкнулся с другой лодкой. Совершенно разгневанный, он развернулся к беспечному рулевому второй лодки. Приступ ярости мгновенно прошел, когда он увидел, что в лодке никого нет — судя по всему, течение сорвало ее с причала. Человек спокойно оттолкнул ее и продолжил свой путь.

После этого случая он никогда не терял своего спокойствия, потому что относился к каждому человеку, как к пустой лодке.

ДАР МЕДИТАЦИИ

Мы рассмотрели основную проблему разума — то, как его деятельность вызывает возмущения. Теперь мы можем обратиться к решениям этой проблемы, к способам освобождения разума и осознания истинности того, что в нашей жизни нет ничего обычного, ни одного обыденного мгновения.

Медитация

Во время медитации мы принимаем спокойную и удобную позу, выпрямляем позвоночник, прикрываем или закрываем глаза, следим за возникающими у нас мыслями — добрыми и злыми, грустными и счастливыми, беспокойными и приятными — но ничего с ними не делаем. Мы не напрягаемся, не реагируем, не сопротивляемся и не уделяем им никакого эмоционального внимания — просто сидим и наблюдаем. Эта практика позволяет нам видеть, как наши мысли возникают и исчезают, подобно облакам, проносящимся по небу или волнам прибоя. Когда мы осознаем преходящий характер мыслей,

наша подлинная сущность предстает перед нами как тишина вне слов и вне мышления.

Основой, фундаментом медитации является чистое осознание мыслей. Мы наблюдаем за своими привычками, привязками и суждениями не с позиции Сознательного Я, а с точки зрения самой осознанности. Мы просто созерцаем возникновение и исчезновение физических ощущений, чувств, беспокойств, образов и течение внутреннего шума мыслей.

Чтобы помочь сохранению концентрации, можно использовать какой-нибудь объект внимания, например, наблюдать за своим дыханием, повторять какой-нибудь звук (мантру) или сосредоточиваться на каком-то образе (к примеру, на пламени свечи). Если мы замечаем, что внимание начинает блуждать, следовать за потоком мыслей, то без всяких волнений, осуждений и усилий возвращаем свою осознанность назад к объекту сосредоточения.

Существует широкий выбор форм медитации и множество направлений и книг, обучающих ее основным принципам и практике. Моей целью является самое сердце медитации — практика чистого созерцания без привязанности к наблюдаемому.

Цель медитации

Каждое мгновение чуть ниже границы нашего сознательного распознавания проносится целый поток мыслей, образов, звуков и ощущений. Каждый человек имеет склонность к подсознательным побуждениям: гнев возникает чуть ниже порога сознания и поэтому мы приходим в ярость, сами не понимая, отчего; приходят бессознательные печальные мысли и мы грустим; пугающие образы вызывают в нас беспричинную тревогу и беспокойство.

Создатели рекламы давно используют подсознательные внушения, действующие вне пределов досягаемости Сознательного Я, достигающие непосредственно впечатлительного Базовому Я и вызывающие в нем притягательные образы, заставляющие нас покупать те или иные товары, от туалетной бумаги до автомобиля.

Медитация нацелена на выявление всего объема наших мыслей и замедления скорости подсознательных сообщений разума, так что мы оказываемся способными замечать их, а не оставаться ничего не

подозревающими жертвами подсознания. Медитация возвращает нам возможность осознанно решать, стоит ли следовать своим мыслям и побуждениям.

Процесс медитации

Когда мы садимся медитировать, первое, на что мы обращаем внимание — наше физическое состояние. Вначале нам может быть недостаточно удобно, мы можем испытывать какие-нибудь неприятные ощущения, беспокойство и ерзать на месте, пытаюсь устроиться получше. Если мы позволим всему этому протекать свободно и сосредоточимся на своем дыхании, мантре или выбранном образе — другими словами, перейдем к простому осознанию происходящего — наше внимание перейдет к глубинам души.

Тогда мы начнем осознавать свое эмоциональное и умственное состояние. Вероятно, скоро наступит скука и нам надоест сидеть неподвижно. В сферу осознанности придут старые огорчения или воспоминания о неоконченных делах, что внесет в наши чувства эмоциональную напряженность — заботы, сожаления и размышления о проблемах. Мы начнем думать о тех событиях, которых ожидаем в будущем, или погрузимся в приятные фантазии. Все это может настолько вовлечь нас, что мы забудем о самой цели медитации — созерцании без привязанности. Однако если мы будем помнить, что всем мыслям и чувствам нужно позволять протекать свободно и направим свое внимание назад к объекту медитации или к удержанию чистой осознанности, то перейдем к еще более глубокому уровню.

Теперь медитация становится более интересной — на этом уровне Базовое Я начинает посылать нам сообщения на своем собственном символическом языке, подобном сновидениям. Мы начинаем замечать проходящие перед внутренним взором образы, галлюцинаторные видения и звуки, лица людей, с которыми мы не встречались годами, творческие идеи и вдохновляющие мысли. Покидать этот уровень — настоящее испытание, однако если мы найдем в себе волю вновь вернуться к объекту медитации, наше внимание наконец обратится к Пустоте — к Ничто, чистому трансцендентальному Бытию, к великому и безличному Молчанию.

Разумеется, в тот момент, когда Сознательное Я вернется назад — «Я ощущал Пустоту!» — это состояние проходит, и мы вновь переносимся на эмоциональный и ментальный уровень.

Когда мы воспринимаем Пустоту, наше внимание продолжает свою деятельность, и где-то на в стороне от молчания продолжается фоновый шум сознания, неумоимо связывающего воспринимаемые явления друг с другом. В этом состоянии мы знаем все и не знаем ничего. После очередного контакта с этим уровнем нам становится все легче достигать его по собственной воле — наша душа уже знает, «где его искать», и изучает путь к нему точно так же, как тело при этом учится расслабляться.

Полное овладение всем этим процессом может занять несколько месяцев или лет, в зависимости от степени готовности человека. Решимость оставаться отстраненным, в форме чистого осознания, значительно помогает в достижении глубочайших — или высочайших — уровней созерцания, ощущений и восприятия явлений.

Фиксация внимания

Все мы способны в течение нескольких минут сидеть неподвижно, прикрыть глаза и размеренно дышать. Кто-то может посчитать это медитацией, однако такое состояние — всего лишь «сон стоя» или полудрема. Неподвижное положение и направленный внутрь взгляд вполне может открыть путь творческому воображению, однако совсем не обязательно становится медитацией.

Медитация возникает благодаря двойному намерению: созерцанию собственных мыслей и отсутствию эмоциональной реакции на них. Она требует определенной целеустремленности в положении «неподвижного молчания».

С другой стороны, практика медитации вообще не означает необходимости сидеть — медитировать можно стоя, лежа и двигаясь — главное, чтобы мы оставались осознанными и удерживали позицию отстраненного наблюдателя, разрешая своему вниманию перемещаться к чему угодно, но не следуя за возникающими мыслями.

Во время ходьбы, занятий спортом или другими формами деятельности, мы можем практиковать подвижную, динамическую медитацию; она может произойти и тогда, когда мы внимательны к

тому, что делаем, например, когда ведем автомобиль — особенно во время гонок, во время которых внимание гонщика не отвлекается ни на что постороннее, — или играем в видеоигру. На самом деле, любое действие, которое мы выполняем в обычной жизни — завязывание шнурков или завтрак — может превратиться в форму медитации, если мы уделяем ему полное и осознанное внимание, а не позволяем своему вниманию дрейфовать в мире случайных мыслей.

Практические рекомендации

Если вы решили избрать осмотрительный, осозанный и решительный путь медитации, вам могут помочь следующие принципы, основанные на понимании поведения Базового Я:

Выработайте в себе решимость медитировать каждый день, независимо от обстоятельств и настроения, пусть даже всего несколько минут. Двадцать минут, уделяемых этому занятию ежедневно, гораздо полезнее, чем час практики один–два раза в неделю. Десять минут, пять минут — даже одна минута — намного лучше, чем ничего.

Насколько это возможно, старайтесь медитировать в одно и то же время в одном и том же месте. Базовое Я, склонное к формированию привычек, поможет вашему вниманию погружаться глубже, быстрее и легче, как только это станет для него обычной процедурой.

Отдаляйтесь от внешнего мира — позаботьтесь, чтобы ничто вам не мешало: отключите телефон, закройте дверь, повесьте на нее табличку «Не беспокоить». Если вы не «покинете мир», подсознание не позволит вам далеко зайти в вашей практике.

Сделайте время медитации особым, священным периодом дня; чем особеннее он станет, тем больше энергии и сосредоточенности выделит в это время ваше Базовое Я.

Убедитесь, что тело расположилось удобно. Старайтесь не быть слишком сытым или проголодавшимся. Перед началом упражнений отправьте естественные надобности. Избегайте отвлекающих факторов, которые привязывают вас к физической осознанности.

Не напрягайтесь. Медитируйте без оценивания успехов и стремления к результатам. Оставайтесь расслабленным, не прилагайте никаких усилий — и «внутренне улыбайтесь».

Найдите самую удобное для вас положение тела. Ни одна поза не является одинаково хорошей для всех. Вы можете сидеть на полу, на подушке или в кресле, можете даже прилечь — только не усните!

Дышите легко. Позвоночник должен быть выпрямлен, живот расслаблен, затылок чуть приподнят, язык слегка прижат к верхнему небу; челюсти, плечи и все остальные части тела расслаблены.

Слова ободрения

Многие люди пробовали практиковать медитацию, но потом бросили это занятие, решив, что недостаточно «способны» к нему — точно так же многие дети бросают баскетбол или плавание, если не добиваются успеха с первых попыток.

Некоторые считают, что не смогли освоить медитацию именно потому, что они предполагали, что разум должен стать безмятежным, как озеро, а им просто становилось скучно или их переполняли мысли и ощущения, и им не удалось остановить этот поток. Да, мысли действительно текут — и это именно то, что должно происходить! Просто позвольте им возникать и исчезать, не удерживая на них своего внимания, и возвращайтесь к объекту сосредоточенности, когда заметите, что ваше внимание отвлеклось от него.

Медитация не означает остановки мышления — это наблюдение за собственным разумом. Вместо того, чтобы тратить время и энергию, пытаясь остановить свои мысли — что представляется настолько же тщетным, как попытка остановить реку голыми руками — старайтесь постоянно возвращаться к объекту наблюдения и позвольте реке мыслей течь свободно, но не беспокойтесь о тех обломках и мусоре, который проплывают мимо и уносятся течением.

Разумеется, нам трудно полностью отстраниться. Время от времени что-то отвлекает наше внимание. Именно поэтому и нужно продолжать регулярные упражнения. Рано или поздно, несмотря на то, что мысли будут продолжать свое движение, нам станет легче не отвлекаться на них и освободиться от их воздействия.

Подобно бегу, ходьбе и другим физическим упражнениям, медитация становится естественной после преодоления тридцатидневного периода посвящения и достижения определенного

мастерства. С практикой, медитация становится привычным, здоровым и приятным способом исследования собственных глубин.

Единственный путь наружу — погружение внутрь.

Неизвестный

Плоды медитации

Результаты медитации проявляются на многих уровнях: от простой разрядки стресса благодаря исцеляющему расслаблению, отдыху и омоложению на уровне начинающего — до глубоких форм внутреннего освобождения от мыслей. Регулярная практика медитации обеспечивает следующие значительные результаты, проявляющиеся в повседневной жизни:

Снижается резкость реакций, повышается уравновешенность и внимательность к внешнему окружению, потому что мы начинаем реже задумываться и больше чувствовать. Под «снижением задумчивости» я подразумеваю то, что нас меньше отвлекают случайные мысли, и поэтому мы лучше концентрируемся на самом необходимом и эффективнее используем естественные способности мозга.

Расширяется наша осознанность, и мы замечаем все более тонкие проявления жизни; там, где раньше мы замечали лишь грубые материальные элементы, теперь возникает глубокое восприятие энергии и интуиции.

Менее плотной становится грань между бодрствованием и сновидением, поэтому нам становится легче запоминать свои сны и получать сообщения Базового Я.

Возрастает глубина связи с Духом, и мы начинаем воспринимать мир единым и священным. Практика медитация открывает нам двери к собственной духовности, и тогда мы обнаруживаем в себе сердечность и истину — независимо от того, какому религиозному или духовному направлению следуем.

Тщательные научные исследования доказали многочисленные достоинства медитации, включая повышение творческих способностей, продление жизни, крепкое здоровье и значительное снижение напряженных и стрессовых состояний — другими словами, медитация служит противоядием против большинства проблем, создаваемых непоследовательностью и переменчивостью разума.

Медитация и смерть

Медитация может стать методом подготовки к переходу через метарморфозу смерти с повышенной осознанностью, ясностью и спокойствием. Рассказы людей, испытавших околосмертные состояния, показывают, что практика медитации и процесс умирания обладают общими признаками. В обоих процессах сознание постепенно освобождается от объектов и растворяется. В медитации, как и при приближении смерти, сначала теряется осознание тела, потом — эмоций и разума, затем происходит переход к более глубоким уровням индивидуальности, к подсознательному и бессознательному, после чего ощущается только Пустота, прикосновение к Единому Сознанию и, наконец, слияние со Светом.

Сама сущность медитации подразумевает развитие чистой осознанности. Чтобы добиться этого, необходимо научиться освобождаться от тех ролей, которые мы играем в обычной жизни. Человек прекращает быть мужчиной или женщиной, отцом или матерью, служащим или художником. Он расстается со своими проблемами, способностями и мыслями, со своей ответственностью и долгом, верой и убеждениями, страхами, печалью и гневом. Человек забывает о своем прошлом и будущем, о своей жизни, существовании и действиях. Исчезает весь мир, исчезает само Я, забывается все. В мистические мгновения медитации полностью теряется ощущение времени и наступает абсолютная передышка — человек останавливает мир. Можно сказать, что в этот момент человек умирает по отношению ко всему, что он знал и чем был.

Как ни парадоксально, но чем больше мы упражняемся в этом процессе «умирания при жизни», тем ярче он живет до наступления смерти и наслаждается жизнью. Для многих из нас смерть и освобождение от тела станут самым трансцендентальным опытом всей жизни. Я готов к приходу смерти, но я постараюсь прожить как можно дольше, потому что чем сильнее развивается осознанность в жизни, тем сознательнее можно будет совершить переход через смерть. Мирные Воины умирают осознанно.

Завершив сеанс медитации и открыв глаза, мы словно рождаемся заново — возможно, это отголосок процесса умираний и перерождений.

Ядро медитации

Медитация парадоксальна, потому что приносит многочисленные положительные эффекты, которые сами по себе совсем не являются целями медитации. В конечном счете, единственной «причиной» практики медитации является путешествие в Никуда ради Ничего. Это делается только потому, что представляет собой естественную часть подхода Мирного Воина к повседневности.

При невозможности использовать разум мы обращаемся к своим чувствам. Вместо того, чтобы действовать на основе мыслей, мы начинаем доверять глубинным интуитивным предчувствиям; при этом действия становятся спонтанными и совершенными — мы достигаем идеальной связи с происходящими событиями и окружающим миром. Злая мысль уже не может заставить нас стать злыми, грустная уже не печалит, а пугающая — не вызывает страха. Мы сами выбираем свое состояние существования, мы выбираем любовь и теперь можем сыграть любую роль в театре реальности. Мы осознаем, что в жизни нет обычных мгновений — и мы свободны.

Простые упражнения

Я прекрасно понимаю, что не все читатели действительно сделают регулярную медитацию частью своей жизни, поэтому опишу простейшие упражнения медитации, которые можно выполнять иногда, при необходимости очищения сферы осознанности от негативных мыслей.

Когда в нашем сознании возникает неприятная мысль, она существует в виде мыслеформы, представляющей собой плотный сгусток энергии в нашем энергетическом поле. Сама проблема, которая привела к появлению такой мысли, вряд ли разрешится с помощью медитации, однако мыслеформу создает не проблема, а мы сами. Одно и то же испытание вызывает у каждого человека разную степень озабоченности, потому что различны мыслеформы, создаваемые разными людьми.

Концентрация на пламени свечи помогает очиститься от негативных мыслеформ, и, несмотря на то, что нам все-таки придется решать саму проблему, нас перестанут терзать беспокойные раздумья о ней.

УПР. Медитация на пламени

В следующий раз, когда у вас возникнут неприятные беспокойные мысли, проведите простую, но мощно действующую медитацию:

Возьмите устойчиво и ровно горящую свечу.

Поставьте ее на стол — подальше от возгораемых предметов, например, занавесок. Сядьте у стола так, чтобы пламя было в 30 — 45 сантиметрах от вашего лица.

Сделайте глубокий вдох, устройтесь поудобнее и представьте, что вас окружает любящий свет Духа.

Смотрите прямо на пламя, старайтесь мигать пореже. Представляйте, как это пламя вытягивает из вашего энергетического поля негативные мыслеформы, сжигает их, и они растворяются в горячем воздухе.

Потратьте на медитацию одну–три минуты — пока не ощутите облегчения и освобождения от гнета беспокойства.

Мне очень нравится медитация на пламени свечи, потому что она занимает немного времени и, тем не менее, исключительно эффективна. На самом деле, каждый много раз занимался этой медитацией, когда сидел у костра или камина и чувствовал тепло и расслабление, которое приходит, когда в очищающем пламени растворяются наши проблемы.

ОСВОБОЖДЕНИЕ РАЗУМА: ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Теперь я опишу то, что считают центральным методом освобождения разума — этот способ настолько прост и мощен, что способен исцелить тело от множества неприятных симптомов и целиком изменить наш образ жизни. Самое примечательное в том, что этот метод очень легко вписывается в нормальное течение повседневной жизни — его можно использовать повсюду и в любой момент. Он не требует ни единой секунды «дополнительного» времени.

Ключом к раскрытию разума является воспоминание о том, что в данный момент мы должны стать осознанными. Большинство из нас думает, что знает, как жить здесь и сейчас — в нашей культуре эта фраза стала очень популярна. Я много говорил об этом в «Пути Мирного Воина», Рам Дасс написал классическую книгу «Здесь и сейчас»; множество других авторов и учителей уделяют особое внимание текущему моменту. Так что все мы знаем об этом, однако многие ли действительно действуют в соответствии с этим знанием? Многие ли помнят о том, что в повседневной жизни внимание необходимо постоянно возвращать к текущему мгновению?

Как конкретно это делать? В качестве примера позвольте мне рассказать один случай из своей жизни. Мне было семнадцать лет, и у меня были ужасные зубы. Через две недели наступала моя очередь посетить кабинет зубного врача, где мне предстояло запломбировать сразу четыре зуба. Нельзя сказать, что я особенно стремился к дантисту — достаточно было представить, как он готовит свой огромный шприц... Я убеждал сам себя, что все это наступит только через две недели. Зачем же думать об этом сейчас?

На следующий день я проезжал мимо кабинета своего врача и внезапно вспомнил о том, что мне назначено прийти к нему через две недели. Я представил, как сажусь в кресло, над которым тускло светят лампы — и вцепился руками в руль, в желудке у меня все перевернулось; это было ощущение полной беспомощности... Я потряхнул его и осознал, что произошло: «Эй, все страдания наступят только через две недели. Почему я мучаюсь сейчас? Сейчас все в порядке — я просто еду домой».

Неделю спустя, стоя в очереди в супермаркете, я обернулся и увидел, что прямо за мной стоит мой зубной врач. Кассир взял у меня деньги и занялся пакетами в моей тележке, но я ничего не замечал. Я шел к своей машине, но видел только образ предстоящей процедуры и ощущал огромную иглу... Я мигом вернулся к реальности, когда легкомысленный водитель, сдавая задним ходом, чуть не переехал меня и магазинную тележку, заполненную продуктами на пятьдесят долларов. Этот человек извинился за то, что был невнимателен. Я вновь пребывал в настоящем: «Почему я волнуюсь о лечении зубов сейчас? Впереди еще целая неделя и нет никаких причин для беспокойства.» Я снова забыл о дантисте.

Прошла еще одна неделя. Я проснулся — было прекрасное утро. И тут меня словно подбросило: «Сегодня тот самый день». Звук сверла в моей голове заглушил пение птиц. Мрачные тучи сгустились в моей голове. И тогда я подумал: «Слушай, посмотри на небо за окном! Пока нет никаких проблем — я могу делать все, что хочу, до двух часов дня». Вернувшись в настоящий момент, я потянулся и наслаждался теплыми лучами солнца.

За несколько минут до двух часов дня я сидел в приемной, пытаюсь сосредоточиться на каком-то журнале. Мои руки вздрагивали только тогда, когда из-за дверей доносился приглушенное жужжание сверла — на сей раз звук был настоящим. Я чувствовал себя очень напряженным и осознал это: «Почему я напрягаюсь? Боли еще нет. Я просто сижу здесь и читаю занятную статью». Потом в приемную вошла медсестра и сказала: «Проходите, пожалуйста».

«Уже?» — переспросил я, чувствуя себя, как осужденный на смертную казнь, когда в его камеру входит тюремщик и предлагает отправиться в последний путь по длинному мрачному коридору. Я покраснел. Мой желудок провалился куда-то в пятки.

В следующий момент я осознал, что уже сижу в кресле, совершенно беспомощный. Зубной врач улыбнулся, отпустил какую-то шутку, но я его совсем не слушал. Все мое внимание было приковано к шприцу, нависшему надо мной. Время пришло. Я схватился за кресло и зажмурился — я приготовился.

В этот момент медсестра что-то спросила у доктора, он повернулся к ней и у меня появилась небольшая передышка. Я осознал, что в тот момент еще ничего не произошло. Боли все еще не было — был только

я, откинувшись в довольно дорогом и удобном кресле. Пока что я вполне мог получать удовольствие от происходящего. Поэтому я расслабился.

Вдруг я почувствовал короткий, практически безболезненный укол — и все кончилось. Все, о чем я беспокоился, прекратилось. Очень скоро я поблагодарил врача и направился к двери, а в голове у меня звучала старая поговорка: «Трус умирает тысячу раз...»

Этот случай показывает, как мы можем возвращать внимание к настоящему моменту жизни: точно так же, как во время медитации, когда мы осознаем, что наше внимание отвлеклось — обычно под влиянием какой-нибудь тревожной мысли — мы можем мягко вернуть его назад. Мы вполне способны вспоминать, что должны быть здесь и сейчас. Как и все остальное, со временем это происходит все легче и легче. Упражнения в этом простейшем действии возвращения к настоящему мгновению неизмеримо изменило и повысило качество моей жизни.

Власть настоящего

Почему такое простое действие, как возвращение внимания к «здесь и сейчас», оказывается способным разрешить проблемы разума, которым посвящен этот раздел — напряжение, неприятные мысли и стрессовые состояния?

Во-первых, шум разума всегда связан только с прошлым или будущим. Похоже, мы просто не в состоянии думать «о чем-то», относящемся к текущему мгновению. Думать можно либо о том, что уже произошло — секунду, пять дней и десять лет назад — или о близком или отдаленном будущем. Разве это не очевидно? Проверьте сами: всегда, когда мы думаем или рассуждаем о чем-либо, это связано только с прошедшими или предстоящими событиями. Прошлое и будущее — вот где пребывает неугомный разум, вот откуда он черпает свою силу; к ним он и притягивает наше внимание, отвлекая его от мира и тишины текущего момента.

В своей жизни мы можем столкнуться с множеством испытаний — реальных и сложных проблем, которые неизбежно приходится решать. Но проблемы никогда не ощущаются в тот момент, когда происходят. К примеру, вчера наш домовладелец грубо сунул нам в руку уведомление

о выселении и мы бесимся, когда вспоминаем об этом — но ведь все случилось вчера. На следующей неделе нас могут выселить — но это будет только через неделю. Возможно, вчера у нас состоялась ужасная ссора с близким человеком, но помириться нам предстоит несколько позже. Три дня назад нас уволили с работы, но новую работу мы начнем искать лишь завтра.

Все это реальные проблемы, но, несмотря ни на что, я задаю такой вопрос: «Существует ли проблема прямо сейчас — в этот самый миг? Или все-таки она находится у нас в голове?» Когда появится домовладелец, чтобы нас выселить, проблемы все еще не будет существовать — пока позже у нас не возникнут толкования и интерпретации происходящего. Он что-то скажет, мы как-то ответим. Мы будем аккуратно спускаться по ступеням лестницы, перенося коробки в машину — вот и все, что реально произойдет.

Позвольте мне проиллюстрировать все это. Как-то мой друг попросил меня погадать ему, и я обратил внимание, что его лоб морщится от беспокойства. На его глаза навернулись слезы и он рассказал, что потерял работу, что жена хочет развестись с ним, что все эти проблемы просто потрясли его. Я перебил его:

— Берт, скажи, что твое тело делает прямо сейчас?

— Что? — он остановил свой поток жалоб и посмотрел на меня, возвращаясь к настоящему из всех этих темных закоулков своего разума.

— Что сейчас делает мое тело? Ну, просто... просто сидит.

— Точно, — сказал я. — И, между прочим, очень мудро поступает.

Конечно, на самом деле тело Берта тоже было напряжено, возможно страдало и почти наверняка испытывало спад иммунной защиты, потому что Базовое Я поверило во все те образы, которые он представлял себе, когда рассказывал о своих проблемах и переносил свое прошлое и будущее в настоящее. После непродолжительной практики он пришел к пониманию того, что необходимо заботиться именно о текущем моменте — это единственное, что реально существует.

Хотя в жизни Берта все еще существуют проблемы, в тот момент, сидя рядом со мной, он с ними не сталкивался — мы просто сидели и разговаривали. Я сказал ему, что если бы он хотел, чтобы все это произошло, то сейчас чувствовал бы себя просто замечательно.

Страдание возникло из-за его собственного сопротивления. Как и многие из нас, Берт столкнулся с самым серьезным испытанием, с главной проблемой своей жизни — со своим собственным разумом.

Простая жизнь

Для тела жизнь очень проста. Тело живет в ногу со временем, в настоящем моменте, и хотя ему приходится одновременно поддерживать множество внутренних функций, оно всегда пребывает здесь и сейчас. Но для разума все совсем иначе. Когда мы спешим куда-нибудь в автомобиле, наше тело просто сидит за рулем, но разум нетерпеливо бежит где-то перед бампером или подталкивает машину сзади и вопит: «Скорей! Скорей!»

Когда большинство людей встает утром, их разум похож на огромную папку с пометкой «Что нужно сделать». Но ведь на самом деле, с того момента, как мы просыпаемся, мы способны делать только что-то одно в каждый момент времени: сначала сесть в постели, потом опустить ноги на пол, потом встать.

Разуму жизнь представляется торопливой, неистовой и сложной. Для тела она очень проста — не больше одного занятия в любое мгновение. Каким бы загруженным ни оказался день, в каждый его момент у нас есть только одно дело — очередное.

Всем хочется достичь в своей жизни спокойствия и простоты, однако покой оказывается, скорее, внутренним, чем внешним качеством. Тот же, кто пытается найти простоту в крошечной хижине в лесу, будет наслаждаться покоем своего тихого и прекрасного окружающего мира не так уж долго. Довольно скоро у него в голове зазвенит голос разума: «Черт побери! Пора избавиться от этих енотов, разоряющих сад. А олени! Проклятье, мне действительно одиноко. А Джо и Сьюзи не хотят ничего не делать». С этого начинается разочарование.

Для многих из нас внутренний покой остается призрачной и неуловимой целью. Несмотря на то, что мы стремимся к ней изо всех сил, она, как радуга, всегда прямо перед нами — но недостижима.

Кое-что о крысиных бегах: даже побеждая в них, вы остаетесь крысой.

Лили Томлин

Секрет тела

Жизнь становится спокойной только тогда, когда текущее мгновение заботит человека больше, чем прошлое и настоящее, которыми исполнен разум. Секрет и ключ к достижению этого состояния хранится у тела. Вернитесь к телу — и вы освободитесь от разума.

В любой миг мы способны освободиться от иллюзий прошлого и будущего с помощью простейшего переключения внимания на настоящее и заботы о том, что прямо перед нами в это мгновение, теперь, сейчас.

Мирный Воин переносит свое внимание непосредственно к настоящему, возвращаясь к телу. Этот метод означает осознание своего тела с помощью трех вопросов: «Расслаблен ли я? Легко ли мне дышать? Свободно ли я двигаюсь?»

То, что я так много говорю о внимательности к настоящему моменту, может показаться навязчивой идеей, основанной только на догматичной убежденности в том, что «независимо от обстоятельств, мы всегда должны быть внимательны к тому, что здесь и сейчас». Мне бы хотелось исправить подобное впечатление. Вполне естественно переносить свое осознание в вероятное будущее, чтобы спланировать свой день (только не стоит слишком привязываться к таким планам, потому что жизнь любит устраивать нам неожиданности). Не менее нормально проецировать осознанность в прошлое, чтобы использовать дар памяти для пересмотра, изучения и исцеления настоящего.

Однако, когда мы чувствуем себя обеспокоенными, испуганными, озабоченными или огорченными, это должно стать для нас сигналом необходимости сделать глубокий вдох и спросить себя: «Где я сейчас? — Здесь. Что это за время? — Сейчас» Когда разум создает проблемы, стоит вернуться к телу и к безмятежности текущего мгновения.

ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ

Даже если мы регулярно занимаемся медитацией и живем в настоящем, в повседневной жизни нам все еще приходится принимать решения. Даже в текущем мгновении нам иногда необходимо делать выбор, влияющий на обозримое будущее. Когда для Джанин наступает срок подавать документы в колледж, она не может позволить себе заявить: «В данный момент я еще учусь в школе, зачем же мне беспокоиться о колледже сейчас?», точно так же, как белка не дожидается зимы, чтобы начать запасаться орехами. Задачей настоящего для Джанин является выбор колледжа, в котором она хочет учиться в будущем.

Предположим, что ее могут принять в два хороших колледжа. Ей нужно выбирать, и этот выбор сводит ее с ума. Она просто не знает, как выбрать: у колледжа А прекрасная репутация и вообще там очень красиво, но ее лучшая подруга Салли выбрала колледж Б, и они могли бы не разлучаться и даже жить в одной комнате.

Большинству из нас знакомы подобные мучения при необходимости принятия решения. Так или иначе, но всем когда-либо приходилось делать важный выбор. Я даже знаком с одним парнем, выбирающий магазин, в который отправится за покупками, с помощью гадания и-цзин — по китайской «Книге Перемен»!

Причины колебаний при выборе

Большинство людей испытывает затруднения при принятии важных решений по двум причинам. Во-первых, люди пытаются выбрать раньше срока. Мы стараемся решить, на какую дорогу свернем, задолго до того, как увидим развилку — но это все равно, что гадать, какой ногой мы ступим на проезжую часть, когда до светофора остается еще несколько сот метров. В результате наш разум мечется туда и назад, взвешивает все «за» и «против», распределяет ценности — и желает найти совершенные доказательства того, что принимаемое решение абсолютно правильно. Однако единственный подлинный момент принятия решения — действие. А действуем мы только тогда, когда приходит срок. Это и есть момент принятия решения — выбор никогда не может быть сделан раньше. Наступает решающий момент

— и мы выбираем из того, что прямо перед нами. Только это и реально. В этот момент решение появляется само.

Во-вторых, нам трудно принимать решения, потому что мы боимся сделать неверный выбор. Предположим, мы добираемся до развилки и сворачиваем влево, а не направо. Оказывается, что на этой дороге наш путь преграждают поваленные деревья, нам постоянно нужно объезжать препятствия, избегать диких животных, преодолевать крутые подъемы и спуски и прочие трудности. Означает ли это, что мы сделали неправильный выбор? Конечно, нет. Все эти трудности могут быть как раз тем, что необходимо для нашего высшего блага и быстрого обучения.

Если в какой-то миг сердце подсказывает нам, что ситуация изменилась, и наш путь уже не кажется нам правильным, мы всегда можем вернуться назад и выбрать другую дорогу. В жизни очень мало необратимых решений.

Мудрость Базового Я

Если бы существовала машина времени, позволяющая нам заглядывать вперед и рассматривать результаты предстоящего выбора с преимущественной точки зрения будущего, вряд ли принятие решение было бы настолько мучительным. И на самом деле такая машина времени существует; мы называем ее воображением.

УПР. Перемещение во времени

Чтобы достичь наилучшей перспективы будущего перед принятием важного решения, мы можем путешествовать в будущее:

Рассмотрите существующие варианты выбора; допустим, у вас есть выбор между решениями А и Б.

Предположите, что вы сделали выбор А — почувствуйте своим телом и представьте умом, как вы будете выглядеть, чувствовать себя и что будете делать:

через месяц;

через год;

через десять лет.

Это должно занять у вас не более трех минут.

Очистите свой ум от мыслей о решении А, сделайте глубокий вдох и проведите такую же трехминутную процедуру по отношению к выбору Б. Примерно через десять минут после завершения всего процесса вы почувствуете гораздо более четкое представление о том, какой выбор будет для вас лучшим.

Доверие интуиции

Наш мозг похож на библиотеку, с ее центральным залом и подвальными хранилищами. Сознательный ум обычно работает в читальном зале, то есть имеет дело с неполными данными. Сознательное Я способно на многое, однако оно не очень приспособлено к принятию решений — по крайней мере, в отсутствие интуитивных ощущений.

Хорошо развитые инстинкты обычно подсказывают, что нужно делать, задолго до того, как это понимает разум.

Майкл Бурк

Любящее руководство Высшего Я, передаваемое сознательному уму путем сновидений, инстинктов и интуиции Базового Я, позволяет нам принимать решения быстрее, яснее и правильнее, потому что подсознание обладает большими объемами данных, чем сознательный разум. Когда мы начинаем доверять и открываться связям и сотрудничеству Базового, Сознательного и Высшего Я, наша жизнь упорядочивается и приходит в равновесие. Преодолевая границы сознания, мы испытываем прилив энергии, уверенность в себе и возрастающее ощущение Духа.

9. ВОСПИТАНИЕ ЧУВСТВ

Я здесь, чтобы познать от души.

Эмиль Золя

ЗНАЧЕНИЕ ЭМОЦИЙ

У меня есть глубокая интуитивная уверенность в том, что каждый, кто держит в руках эту книгу, является одним из людей, готовящихся к эволюционному скачку осознанности, собирающихся совершить прыжок к вере, озарению, пробуждению и полноте жизни. Этого требуют наступающие времена.

Воссоединение со своими глубочайшими и самыми искренними чувствами составляет существенную часть этого процесса. Если мы останемся оторванными от своего базового Я, как остров эго, одиноко плавающий в океане, мы будем отрезаны от самой Земли и вряд ли выживем как человеческий род.

Тщательный анализ показывает, что мы уже уловили тот факт, что большинство мировых политических, экономических и экологических проблем являются проявлениями более глубокой всеобщей болезни — практически полного отрицания важности чувств. Еще детьми мы перенимаем эту отстраненность от родителей. Пришло время прервать этот порочный круг и позволить детям нынешнего поколения обрести богатые плоды эмоциональной свободы.

Как можно пробудить политику, пока не проснулись политические деятели? Мы вновь возвращаемся к главному: чтобы изменить мир, нужно менять самих себя.

Целительные отношения

Большинство из нас автоматически связывают слово «чувства» с близкими и интимными отношениями, потому что эти отношения представляют собой основную сферу жизни, в которой мы постигаем свои эмоции. На практике отношения с близкими людьми могут стать самым серьезным духовным испытанием нашей жизни.

Мужчины и женщины обычно используют различные способы общения; чаще всего они даже по-разному видят мир. Помимо этого, из-за своей индивидуалистичной и склонной к отделению природы, наши Сознательные Я не часто уживаются друг с другом, а Базовые Я, как дети, стремятся к сравнениям и соревнованиям друг с другом. После периода ухаживаний и медового месяца театр личных отношений сводится к постоянным попыткам вырваться за пределы Сознательного и Базового Я — для каждого человека это становится прекрасной возможностью самоизучения.

Более широкие отношения людей в обществе обычно представляют собой сферу соревнования в социальном мире; повсюду вокруг нас раздаётся скрежет сталкивающихся эго. Конкуренция и связанный с ней образ мышления являются основными движущими силами правительств, законодательства и спорта. Таким образом, мир предоставляет нам огромное количество возможностей обучения.

ОЧИЩЕНИЕ ЭМОЦИЙ

Перед тем, как мы можем признать свои чувства, необходимо понять их значение для Пути Мирного Воина. Слово «эмоция» обычно понимается как чувство — положительное (счастье, радость, восхищение) или отрицательное (гнев, горе, зависть, подавленность и так далее).

Многие боятся собственных эмоций и чувств, проявляемых другими людьми, потому что связывают их с неприятными ощущениями или слабостями — хотя, на самом деле, все совсем наоборот. Мы стремимся всегда оставаться «объективными» и хладнокровными, «сохранять здравый смысл» — в противоположность «слишком эмоциональным» людям. Таково общепринятое понимание пространства чувств. Немногие из нас знают о них нечто большее, чем то, что было преподано в семье и в школе.

По собственному опыту мы прекрасно знаем, что эмоции приходят и уходят, проплывают, как облака в небе. Чаще всего люди предпочитают счастье и другие позитивные чувства, и реже — негативные эмоции. Поэтому мы стремимся к тому, что приносит нам приятные ощущения — к интересным телевизионным программам

вечером по пятницам, к частым встречам с любимыми и любящими нас людьми.

Тем не менее, наш повседневный опыт связан также со страхами, огорчениями, разочарованиями и гневом, несмотря на то, что эти чувства могут скрываться или подавляться. Хотя мы понимаем, что физическое напряжение и неприятные эмоции порождаются нашим собственным разумом, но все же чувствуем испуг, печаль или ярость, а знание того, что это лишь творения разума, ничуть не помогает бороться с этими чувствами — нам все равно приходится их испытывать.

Природа эмоций

Для понимания и использования, полной объективной оценки, чистоты и принятия эмоций мы можем использовать силу и ясность рассудка.

У меня есть основания полагать, что нашим естественным и нормальным состоянием является блаженство — единственное реальное чувство. Слово «блаженство» обычно ассоциируется с экстраординарными и возвышенными духовными состояниями или религиозным подъемом, тем не менее мы способны ощутить его прямо сейчас, если сможем оторваться от окружающего нас тусклого поля эмоционального напряжения.

Чтобы понять, как можно перейти к состоянию блаженства, вернемся в годы детства, когда мы были открытыми, а программирование нашего поведения еще не началось. Будучи младенцами, мы плакали, когда чувствовали голод или усталость, но после непродолжительного сна мы ложились на живот или на спину и смотрели на мир, исполненные блаженства и благоговения. Наши широко раскрытые глаза всматривались в Тайну. Мы еще не знали, что есть что, но все это явно было захватывающим! Загляните в глаза любого малыша, когда он не голоден и не спит, и вы увидите в них удивление и счастье — это глаза крошечного Мирного Воина.

Эмоции не являются какой-либо особой формой восприятия; эмоции сами по себе есть процесс восприятия. Это чистая энергия, непрерывно текущая в нас — не жизненная энергия, которая позволяет нам поднимать тяжести, напряженно трудиться или пробегать большие

расстояния, а энергия восприятия, которая заставляет нас преследовать новые ощущения.

Когда мы были совсем крошечными, и наша эмоциональная энергия не испытывала никаких препятствий, у нас существовали самые естественные побудительные причины исследовать, двигаться, изучать, действовать и открывать новое. Говоря, что наши эмоции протекали беспрепятственно, я не имею в виду, что мы всегда были счастливыми; но даже тогда, когда мы были рассержены, огорчены или испуганы, мы позволяли своим чувствам свободно выражаться и беспрепятственно выпускали их, что позволяло очень быстро и естественно возвращаться к состоянию счастья и блаженства.

Что же с нами произошло? Почему мы, взрослые, не позволяем своим чувствам течь свободно? Почему нам стыдно признаться в своих горестях; почему нам страшно проявить свой гнев? Почему многие из нас настолько отделились от собственных эмоций, что уже и не понимают, что же они на самом деле чувствуют? Почему мы не позволяем себя испытать свои эмоции в полной мере, естественным образом, а затем вернуться к состоянию счастья, но вместо этого сдерживаем свои чувства, подавляем их, а затем пытаемся бороться с физическими симптомами, возникшими как результат равнодушия к громким призывам Базового Я?

Мы уже знаем, что Сознательное Я, с его рассудительностью и логичностью, склонно недооценивать и подавлять ощущения и проявления чувств. Наши ценности и приоритеты, школы и научные традиции воздвигли сознательный ум — интеллект — на высочайший и почетнейший пьедестал. Наша система образования уделяет разуму гораздо большее внимание, чем телу. Многие ли занимаются развитием, исследованием и раскрытием своих чувств? Поощрялись или подавлялись проявления наших чувств, когда мы были детьми?

Для большинства людей чувства остаются слабейшим звеном в жизни. Жизнь многих из нас стала совершенно черно-белой, и мы совсем забыли, что она может ощущаться во всем спектре цветов радуги.

Чтобы вернуть себе богатство жизни, детское восхищение и невероятную тягу к ее познанию, нам необходимо устранить те препятствия, которые мешают свободному течению энергетического потока чувств.

ТРИ ПРЕГРАДЫ

Все понятия, которые мы употребляем для выражения бесконечного числа оттенков и нюансов негативных чувств, включая ревность, бешенство, ненависть, депрессию, беспокойство, зависть, раздражение, волнение и огорчение, основаны на трех первичных состояниях — на страхе, горе и гневе. Подобно трем основным цветам — желтому, синему и красному — смесь различных пропорций страха, горя и гнева приводит к возникновению всех вообразимых оттенков отрицательных эмоций.

На самом деле, страх, горе и гнев — совсем не эмоции; скорее, они представляют собой три первичных преграды, или сокращения свободно текущей энергии, которую мы называем блаженством. Страх, горе и гнев — три фундаментальных формы эмоционального страдания.

Когда мы говорили о средствах облегчения, я описывал универсальную проблему стресса, возникающую, когда энергия сталкивается с внутренними преградами. Мы уже рассмотрели физические барьеры и нарушения равновесия, вызываемые неправильным питанием, неверными положениями тела, недостатком физических упражнений, травмами, поверхностным дыханием и стрессовым напряжением — все эти причины отражают или создают внутренние возмущения энергетических потоков.

Кроме того, мы исследовали умственные препятствия, такие как необоснованные убеждения, мнения, толкования и интерпретации, а также жесткие, устаревшие и противоречивые мысли, которые становятся источником возникновения физических и эмоциональных барьеров.

Сейчас мы поговорим о том, как устранить эмоциональные препятствия, мешающие свободному течению энергии, и открыть путь растущей радости и приливам блаженства даже в разгаре обыденной жизни.

Физически мы ощущаем страх, горе и гнев совершенно одинаково: как сокращения, спазмы, напряженность или боль в жизненных центрах — в груди и животе. Затем наш разум истолковывает такие сокращения, и мы начинаем чувствовать гнев (раздражение, отвращение, бешенство, злость), печаль (подавленность, меланхолию,

уныние) или страх (беспокойство, волнение, нервозность) — в зависимости от текущей интерпретации.

Многие легко согласятся, что чувство страха возникает при угрозе жизни, безопасности и благополучию. Можно согласиться и с тем, что гнев и злость возникают при проблемах, касающихся власти и подчинения. Связь печали с сексуальностью и удовольствиями может показаться менее очевидной, тем не менее, она существует. Когда человек впервые влюбляется, но не уверен в том, что объект его чувств отвечает на них взаимностью, то в большинстве случаев этот человек теряет аппетит, непрерывно вздыхает и ощущает нечто сходное с грустью. Сексуальное желание неизбежно предполагает потерю или риск потери партнера. Даже на самых тонких энергетических уровнях оргазм представляет собой форму телесного жертвоприношения, освобождение или потерю жизненной энергии.

Страх, горе и гнев коренятся чуть ниже уровня сердца, который мы связываем с любовью и счастьем.

Иерархия эмоциональных барьеров

Страх, самое истощающее эмоциональное препятствие, обладает парализующим воздействием. Когда мы напуганы, наше дыхание и тело обычно замирают — именно тогда, когда необходимо действовать решительно. Страх является корнем всех эмоциональных сокращений, он гнездится в нас намного глубже, чем горе и гнев. Когда Тодд действует под влиянием гнева, чувствуя себя разозленным или беспомощным, чуть ниже гнева кроется печаль (потому что при этом он чувствует себя обиженным или болезненно задетым), а еще ниже огорчения — боязнь оказаться ничего не стоящим и покинутым и страх смерти. Этот механизм является универсальным, она справедлив для каждого человека, что может показать глубокий анализ любой ситуации.

Печаль не может парализовать нас — никто не «замирает от грусти». Горе ослабляет. Не настолько резкое и сильное чувство, как внезапный приступ страха, печаль высасывает нашу энергию и заставляет нас терять присутствие духа. Голова бессильно падает на грудь, плечи склоняются вперед. Предельно подавленные люди часто не могут даже встать с постели.

Гнев сильнее страха и горя. Его можно использовать, чтобы заставить себя действовать. Гнев способен превозмогать влияние страха и печали. К примеру, когда я занимался гимнастикой и осваивал какую-нибудь новую и рискованную комбинацию сальто, мне часто было очень страшно, мое сердце бешено колотилось в груди, когда в кровь выделялась очередная порция адреналина. Однако я инстинктивно научился вырабатывать в себе определенную форму злости или свирепости, помогавшую преодолеть страх. Сам страх не исчезал, гнев просто позволял прорваться сквозь него.

Когда нас внезапно увольняют с работы или оставляет любимый человек, мы можем ощутить, как прибывающая энергия последовательно проходит в начало по иерархии чувств, включая — хотя и не всегда — шок или оцепенение, панику или испуг, страдания и боль и, наконец, гнев. Возникновение гнева можно считать признаком процесса исцеления, но это еще не последняя его стадия. Хотя гнев сильнее и полезнее страха или печали, он все еще расположен ниже уровня сердца, является формой эмоционального страдания и препятствует свободному течению возрастающей жизненной энергии. Таким образом, наряду со страхом и горем, необходимо устранять ярость и искать выход, ведущий к открытому сердцу и счастью.

ЭМОЦИИ И ДЫХАНИЕ

В описанной модели мы установили, что страх, горе и гнев являются тремя первичными формами эмоциональных преград. Теперь мне хочется предложить вам простой и практический метод устранения этих препятствий и освобождения от спазмов, блокирующих наши естественные состояния уравновешенности и блаженства.

Я выработал этот метод на основе такого наблюдения: дыхание и эмоциональное состояние отражают друг друга. Дыхание как следует из нашего эмоционального состояния, так и влияет на него. Когда мы чувствуем себя спокойно и открыто, мы дышим ровно, медленно и легко. Когда мы расстроены, ритм нашего дыхания начинает сбиваться и ускоряться.

Когда мы напуганы, наше дыхание обычно задерживается или замедляется.

Когда мы испытываем горе или печаль, мы вдыхаем с силой, но выдыхаем очень слабо и вяло, что можно заметить, наблюдая за рыданиями или затрудненным дыханием человека в приступе горя, что отражает потребность в успокоении, притоке энергии и внимания других людей (сильный вдох). Хроническая грусть может сопровождать определенные физические состояния, например, эмфизему. Зажатые тесными тисками тоски, мы становимся энергетически опустошенными и поэтому с трудом выпускаем энергию наружу (слабый выдох).

Когда мы разгневаны, происходит обратное: выдох становится сильнее, чем вдох. Дыхание действительно отражает психофизиологическое состояние — в приступе гнева мы отталкиваем или выталкиваем скопившуюся энергию (сильный выдох) и временно теряем способность воспринимать, открываться, принимать или ощущать поступающую информацию (слабый вдох). Хроническая злость может привести к различным формам астмы.

Устранение эмоциональных препятствий

Самым прямым способом устранения эмоциональных барьеров является возвращение дыхания к нормальному режиму.

УПР. Рецепт уравновешенности

Когда вы чувствуете страх, просто вспомните, что вам необходимо дышать! Единственная разница между страхом и возбуждением — отсутствие и присутствие дыхания.

Когда вы испытываете грусть или горе, уделите особое внимание сильным, полным выдохам, до тех пор пока дыхание не вернется к норме. При этом целиком отдайтесь испытываемому чувству; если вы будете интенсивно выдыхать, сила чувств вырвется наружу.

Если вы ощущаете гнев, следите за тем, чтобы ваши вдохи были полными и энергичными, пока дыхание не станет уравновешенным. Заставьте себя стать восприимчивым.

Восстановление нормального режима дыхания, разумеется, не уничтожает мыслеформу, вызвавшую негативные эмоции, и не разрешает внешней причины, занимающей наши мысли. Тем не менее, равновесие дыхания является эффективным способом «короткого замыкания» кризиса чувств, препятствующего течению эмоциональной энергии, и позволяет нам вновь раскрыться для энергообмена. Другими словами, уравновешенное дыхание помогает устранить паралич (страх), слабость (печаль) и напряженность (гнев) и делает нас более эффективными в решении возникшей проблемы.

Ритуал очищения

Другим средством, которое я назвал «ритуалом очищения» и которое может применяться в повседневной жизни для высвобождения негативной энергии и чувств из тела, разума и эмоций, представляет собой сочетание дыхания, восприятия и внимания.

Выдыхая, мы выводим в атмосферу не только двуокись углерода, но и другие ненужные отходы, в том числе умственные и эмоциональные токсины — заботы, волнения, горести, страхи и ярость.

Вдыхая, мы вбираем в себя не только кислород, но и жизненную энергию, свет, любовь, счастье и вдохновение, или Дух. Сознательная концентрация на этом в процессе дыхания повышает его значимость и качество и оказывает благотворное влияние на Базовое Я.

УПР. Очищающее дыхание

Потренировавшись, создайте осознанную церемонию самоочищения. Мне кажется, что значение этого простого упражнения трудно преувеличить.

При полном выдохе ощутите, как избавляетесь от всех негативных состояний и чувств, находящихся в сфере вашей осознанности. Их можно представлять в форме темной энергии. Если вас что-то беспокоит, печалит, злит — выдохните это.

При глубоком вдохе почувствуйте, как вас наполняет свет, исцеляющая энергия, любовь и Дух. Ощутите все свое тело, особенно те его области, которые могут нуждаться в лечении и подпитке, и представьте, как оно насыщается трепетным и сияющим светом и любовью.

Когда я проводил процедуры очищающего дыхания для освобождения от беспокойств, она могла подействовать настолько сильно, что временами я просто не мог вспомнить что же заботило меня пять минут назад.

Ловушка стресса

Хотя использование дыхания для очищения эмоциональных барьеров представляется удивительно простым — что может быть проще, чем уделить немного внимания вдохам и выдохам? — существует одна большая проблема: когда мы испытываем страх, печаль или гнев, мы можем просто забыть о внимании к своему дыханию и заметить, что оно выбилось из нормального ритма: «Один момент, мне нужно вернуть свое дыхание к норме.» Очень трудно вспомнить о том, что нам стоит посчитать до десяти — это еще одна полезная практика, когда мы сталкиваемся с мощным зарядом энергии (и ее очень легко совместить с дыхательным упражнением!).

Однажды, несколько лет назад, я минут на двадцать опоздал домой. Я не позвонил и не предупредил Джой о том, что задерживаюсь, к тому же это был третий день подряд, когда я возвращался домой позже, чем обещал. Помимо всего прочего, у меня даже не было уважительной причины — я просто задержался, обследуя полки книжного магазина. Тогда у нас была только одна машина, и я обещал Джой быть дома вовремя, чтобы она успела на важную встречу. По моей вине она опоздала. Но вместо того, чтобы извиниться,

вернувшись домой и увидев Джой достаточно разозленной, я начал вести себя вызывающе и выдумывать какие-то оправдания.

И в этот момент я сделал серьезную тактическую ошибку, как если бы попытался потушить огонь бензином. Я сказал: «Джой, вспомни о своем дыхании». Можете себе представить, что произошло после этих слов!

Не так уж сложно вспомнить о равномерном дыхании в минуты плохого настроения, однако очень трудно заставить себя им воспользоваться. Тем не менее, легко это или нет, у нас есть такой выбор.

РАСЛАБЛЕНИЕ И ОБЛЕГЧЕНИЕ

Поскольку эмоциональные препятствия — страх, печаль и гнев — представляют собой формы напряженности, или сокращения, одним из наиболее эффективных способов облегчения этих приступов является сознательное воспоминание о необходимости расслабления.

Каждый может самостоятельно убедиться, что, когда наше тело расслаблено, практически невозможно почувствовать страх, печаль или гнев. Наше дыхание становится более легким и само приходит к размеренному ритму, поэтому расслабление является еще одним способом устранения препятствий и раскрытия тела и разума.

УПР. Устранение спазмов тела

Возможно, вы не испытываете страха, печали или гнева прямо сейчас, тем не менее это упражнение можно выполнять в любое время в качестве подготовки к возможным негативным ситуациям в будущем.

Вспомните один из недавних случаев, когда вы чувствовали себя очень испуганным, разозленным или опечаленным; чем сильнее был эмоциональный заряд ситуации, тем эффективнее использование этого случая в упражнении.

Как чувствовало себя тогда ваше тело? Вспоминая тот случай, обратите внимание на текущие ощущения тела. Чувствуете ли вы напряженность в груди или в области живота?

Сделайте глубокий вдох, расслабьтесь и постарайтесь избавиться от любого напряжения в области живота, груди, плеч, шеи и бедер, продолжая при этом вспоминать выбранный случай.

Обратите внимание на разницу в восприятии, на то, насколько спокойнее разум оценивает происшедшее сейчас, когда расслабленное тело устранило эмоциональное сокращение.

Соблазн негативного

Перед тем, как мы сможем освободиться от эмоциональных препятствий и сокращений — посредством контроля за дыханием или других методов — нам необходимо захотеть сделать это. Базовое Я

вполне может привыкнуть к постоянной грусти, поскольку многих из нас в детстве поощряли к ней.

Некоторые люди, к примеру, добиваются безраздельного внимания со стороны близких и любимых только с помощью горя — когда они плачут, болеют или становятся жертвами несчастного случая; вполне естественно, что в таких случаях человек начинает регулярно грустить, болеть и получать травмы. К тому же, печаль намного безопаснее, чем выражение гнева. Другие люди привыкли пребывать в беспокойном или испуганном состоянии, поскольку в детстве это был эффективный метод привлечения поддержки и заботы родителей.

Частый гнев также может быть достаточно соблазнителен. Иногда нам просто хочется быть злыми, чтобы отомстить другому за подлинную или вымышленную обиду. «Ну вот, ты снова так себя ведешь. Хорошо, тогда я целую неделю не буду с тобой разговаривать!»

Некоторые люди посетили курсы психологического практикума, узнали и почувствовали, как здорово свободно выплескивать наружу свои чувства, и в итоге превратили эмоциональную разгрузку в навязчивую привычку — со временем их поведение стало похожим на роль в «мыльной опере», в которой один катарсис немедленно сменяется другим.

Дети внимательно следят за привычками своих родителей и экспериментируют со своим поведением, стараясь достичь желаемых результатов. В детстве мы могли научиться использовать мелодраматические приемы, чтобы влиять и управлять родителями симптомами панического страха, печали или истерики. Преувеличенная демонстрация чувств позволяла манипулировать окружающими нас взрослыми, которые, по причине своей скованности и подавленных страхов, чувствуют себя очень дискомфортно при всплесках эмоций и свободном выражении чувств. В итоге они просто сдавались: «Хорошо, хорошо, только успокойся и прекрати плакать». К несчастью, подобное использование эмоций приковывает нас к повторению цикла актерского притворства и препятствует обычному честному — а не тактическому и стратегическому — выражению своих чувств и связанному с ним духовному развитию.

Те, кто привык неверно использовать эмоциональную энергию, способен измениться, перевоспитать себя и освободиться от этой

привычки, когда осознает, что старые стратегии «применения» чувств лишь способствуют продолжению процедуры самоуничтожения. Перед тем, как мы можем устранить барьеры страха, печали и гнева из своего тела и из всей своей жизни, необходимо найти новые, позитивные методы внешнего и прямого выражения своих желаний и нужд и решиться на процесс очищения своего эмоционального поведения. Знание — сила; чтобы обрести власть над самим собой, человеку нужно сначала познать свое собственное поведение.

УПР. Эмоциональные соблазны и привычки

К проявлению чувств какого типа — страха, грусти или гнева — вы наиболее склонны? Задайте себе следующие вопросы:

Показывали ли вы когда-нибудь свой страх, чтобы добиться от других отзывчивости?

Демонстрировали ли вы свою грусть, чтобы привлечь внимание людей?

Проявляли ли вы гнев, чтобы повлиять на кого-нибудь?

Можете ли вы придумать какой-нибудь способ привлечения внимания к своим желаниям и потребностям со стороны окружающих без использования негативных состояний?

Восстановление равновесия

Сами по себе страх, печаль и гнев ни хороши, ни плохи, но они приводят к определенным результатам и последствиям. У нас есть сильное, врожденное стремление к избавлению от этих препятствий, поскольку сильные и, особенно, неожиданные негативные эмоции выводят из равновесия наше тело и снижают его сопротивляемость болезням и инфекциям. Очень давно, когда я разводился со своей первой женой — и испытывал при этом глубокое эмоциональное потрясение, хотя и не вполне осознавал это тогда — легкие порезы на моем теле и даже заусеницы мгновенно становились очагами заражения.

Длительные и застарелые препятствия могут приводить к совершенно разрушительным для иммунной системы последствиям — к сердечным заболеваниям, раку и многим другим тяжелейшим болезням. Желание оставаться здоровым может стать великолепной

причиной внимательности к ритму своего дыхания и устранения препятствий, связанных со страхами, печалью и гневом. Если мы не избавимся от этих преград, нам неизбежно придется столкнуться с их последствиями.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ЧУВСТВ

Люди, которые уже умеют принимать, а не отрицать свои чувства, могут выдвинуть возражения против всех этих разговоров об устранении преград страха, горя и гнева. Однако равновесие дыхания никак не связано с подавлением свободного выражения чувств; оно нацелено на устранение причин их возникновения, на то, чтобы мы не были полностью поглощены припадками отрицательных эмоций. Таким образом, это, наоборот, позволит нам выражать свои чувства намного эффективнее, с большей искренностью и ясностью.

Кроме того, страх, печаль и гнев иногда бывают вполне обоснованными! Если мы видим грабителя, прячущегося в тени, совсем не обязательно останавливаться и пытаться вступить с ним в мирную беседу — вполне естественно полностью выразить свой страх и убежать. Однако осознанность в этот момент позволит нам избежать паралича. Если мы присутствуем на похоронах друга, то горестные чувства совершенно уместны. Но если при этом мы будем глубоко дышать и позволим своим чувствам выражаться свободно, то после рыданий к нам придет ощущение покоя. Когда мы сталкиваемся с бездельником–бюрократом, прикрывающего свою лень всякой чушью вроде «политики компании», наш гнев будет вполне понятен, а зачастую и эффективен. Но вероятность достижения реальных результатов в такой ситуации повышается, если мы все ясно осознаем и не поддаемся слепой ярости.

Когда мы с Джой подыскивали для себя и своих дочерей дом, я пришел переговорить с владелицей, сдававшей домик, который нам особенно приглянулся. Она оказалась очень высокомерной и разговаривала со мной с резким холодком. Я заполнил объемистую анкету и подошел к ее столу, чтобы вручить ей бумаги. Она не удостоила меня даже мимолетным взглядом, и произнесла, махнув рукой в сторону кипы бумаг: «У нас тут сорок анкет; оставьте свою — сейчас я занята». Я не хотел ее беспокоить и, тем более, обострять отношения, поэтому просто положил свою анкету в стопку и направился к двери, когда меня вдруг осенило. Почему я позволяю так с собой обходиться? Я резко развернулся к столу и громко сказал: «Простите!» Вскинув брови, она удивленно подняла глаза.

— Я знаю, что такое занят. — сказал я. — Я тоже когда-то был таким занятым, но сейчас называю это грубостью. — Теперь я определенно привлек ее внимание. Черт с ним, с домом — меня охватил праведный гнев и приступ красноречия!

— Мне нужно всего несколько мгновений вашего драгоценного времени и внимания. — предельно вежливо сказал я, указывая на стопку анкет. — Не больше половины того времени, что я потратил на заполнение этого бланка.

— Чего же вы хотите? — спросила она.

— Я просто хочу сообщить вам, что моей жене, моим детям и мне очень понравился этот домик, и что мы заботились бы о нем так, словно он наш собственный. — Я что-то еще рассказал о своей семье, пожелал ей приятного дня, поблагодарил за то, что она меня выслушала, и покинул контору. Через два дня она позвонила и сообщила, что из сорока претендентов выбрала нас.

Да, я действительно разозлился и дал ей это понять; но при этом я смог объяснить, что она действительно вела себя не очень хорошо, и мы поговорили вполне нормально, по-человечески. Когда мы искренне гневаемся, небо совсем не обязательно обрушивается на нас — иногда мы, наоборот, разгоняем на нем тучи.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Обычно мы сталкиваемся лишь с одним из двух состояний здоровья чувств. Этот первый уровень представляет собой определенную степень их отрицания, даже если мы считаем, что уже «переросли это». Второй уровень ведет к оздоровлению тела и совершенствованию отношений с людьми и означает выражение чувств.

Отрицание происходит, когда Сознательное Я не обращает внимания на сигналы и эмоциональные потребности Базового Я, что приводит к многочисленным неприятным симптомам. Когда мы научимся и начнем на практике — конструктивно — признавать свои чувства, Базовое Я обязательно отблагодарит нас за это, выделяя для нас новые объемы энергии.

ОТРИЦАНИЕ ЧУВСТВ

Чтобы сразу достичь правильного понимания этого термина, я определю «отрицание» как подавление чувств и отстранение от них — в противоположность их осознанию и выражению. У меня был знакомый по имени Кирби, который уверял, что он никогда не печалится, потому что «это бессмысленно», однако уровень его напряженности, обилие негативных привычек, физические симптомы и прочие особенности поведения говорили совсем об обратном. Отрицание в его различных проявлениях представляет собой самый низкий уровень состояния эмоционального здоровья.

Отрицание возникает еще в детстве как сознательное избегание обвинений, ответственности и наказания («Это не я!»). Позже, с развитием нашего Сознательного Я, мы все больше теряем связь со своими чувствами и отрицаем те из них, которые кажутся сознательному уму нелогичными или «детскими». Склонность Сознательного Я подавлять и недооценивать ощущения и нужды Базового Я приводит к тому, что большинству из нас все еще необходимо преодолеть стену отрицания, чтобы прикоснуться к своим неподдельным чувствам и ценностям.

В самых острых случаях отрицания люди избирательно забывают некоторые случаи и ощущения, делая попытку отгородить свою душу от травмирующего опыта, который может казаться ошеломляющим или неприемлемым, например, физическое, эмоциональное или сексуальное насилие. Тем не менее, забывание предлагает лишь временную защиту; это подобно заметанию сора под ковер, чтобы комната выглядела чистой.

УПР. Связь с чувствами

Когда бы вы ни ощутили себя находящимся в ситуации, в которой разум не способен определить, что именно вы испытываете, спросите себя: «Что было бы, если бы я знал это?» Заполните пробел в предложении: «Если бы я понимал, что сейчас чувствую, то сказал бы, что это похоже на...»

Если это не помогло, ответьте на вопрос: «Похоже ли это чувство на страх? На печаль? На гнев?»

Пока Сознательное Я думает, Базовое Я чувствует. Связь с собственными чувствами означает раскрытие каналов взаимодействия между Сознательным и Базовым Я, то есть расширение осознания своих интуитивных ощущений.

Тем людям, которые только учатся понимать свои чувства, определять, что и как они ощущают на самом деле, а не что они об этом думают, этот процесс может казаться простым угадыванием, однако очень скоро они настраиваются на него и смещаются от вопроса «Что, если бы я понимал свои чувства?» к ответу «Я очень ясно понимаю, что сейчас чувствую». Только когда мы приходим к такому пониманию, признанию и доверию своим ощущениям, мы способны найти в себе смелость открыто выразить их.

ВЫРАЖЕНИЕ ЧУВСТВ

Выражение чувств — следующий уровень эмоционального здоровья — означает скачок в неизвестное, требующий большой отваги. Мы находим в себе смелость сделать этот прыжок, когда отрицаемые нами эмоции настолько угнетают Базовое Я, что оно «ведет себя неправильно», привлекая внимание к своим неприятностям с помощью физических расстройств.

В конце концов, симптомы, вызываемые отрицанием, становятся слишком неприятными, и мы осознаем необходимость пересмотреть свои устаревшие убеждения и предпринять нечто новое. Тогда, возможно, с помощью врача, психотерапевта, друга, лечебных курсов или книг, мы начинаем обнаруживать в себе так долго подавляемые чувства; мы приходим к пониманию того, что то, как мы себя чувствуем, тесно связано с тем, какие мы. С течением времени мы освобождаемся от своих прежних убеждений и суждений и вновь миримся с собой и со своими эмоциями. Теперь мы способны точно сказать, что именно чувствуем в любой момент, являются эти чувства «добрыми» или нет.

*Когда выносите это наружу, то, что выносите, спасет вас.
Если держите это в себе, то, что удерживаете, умертвит вас.*

Евангелие от Фомы

Хотя выражение чувств представляется очень простым и прямым процессом, простота, как мы уже знаем, не всегда означает легкость. Внутри и снаружи существуют мощные силы, противодействующие нашему стремлению к пониманию и выражению своих подлинных чувств.

Зачем выражать чувства?

Базовое Я, подобное ребенку, испытывает пылкие эмоции. Если Сознательное Я отрицает эти чувства из-за их «неразумности», рано или поздно Базовое Я разряжается вспышкой гнева, которая ощущается нами чрезвычайно болезненно.

Если глаза отказываются плакать, слезы льет тело.

Пословица

Вильгельм Райх говорил, что «непроявленные чувства сохраняются в мышцах как напряжение тела». Таким образом, выражение эмоций является ключом к эмоциональному и физическому здоровью. Освобождаясь от гнета подавленных и отрицаемых чувств, мы приходим к согласию со своим Базовым Я.

Преграды свободного выражения

Помимо наших собственных блоков, преграждающих чувствам путь наружу, подавление эмоций, «хладнокровие» и «самообладание» и отсутствие «детской эмоциональности» навязываются, поощряются, ценятся и даже вознаграждаются общепринятыми и неосознаваемыми традициями нашей культуры. Если не учитывать некоторые прогрессивные школы психологии, ни одно ее направление, насколько мне известно, не считает эмоциональную восприимчивость, открытость и способность выражать свои чувства достойными признания, внимания и развития.

Другая причина, по которой мы обычно подавляем свободное выражение своих чувств, заключается в том, что они могут вызвать подобные эмоции у окружающих. Если мы начинаем действовать под влиянием страха, печали или гнева, то можем заметить, что вскоре наши близкие и друзья, у которых существуют свои трудности с чувствами, тоже проявляют признаки дискомфорта; они могут посчитать, что нам нужна «профессиональная помощь» в решении наших «проблем» или начать «душить» нас как-то иначе. Открытое выражение своих чувств часто сталкивается с общественным и культурным противодействием и поэтому требует подлинной смелости — отваги Мирного Воина.

Преодоление страха

Мы уже знаем, что эмоциональные проблемы начинаются с разума. Страх редко возникает в момент настоящего. Обычно мы боимся не самого события, но негативных фантазий о том, что может произойти, — самого ужасного развития дальнейших событий.

Важным шагом по отношению к будущим событиям, которых мы боимся, является намеренное мысленное разыгрывание наихудшего сценария, который может даже подразумевать смерть. С нашим смертным телом могут произойти самые болезненные и трагические вещи. Юмористическая книга Дэна Гринберга «Как сделать себя несчастным» на самом деле очень точно описывает реальное поведение людей. Многие из них постоянно воображают себе самый страшный исход будущих событий; собираясь в поход в лес, они представляют себе нападение медведя, судорогу во время купания, укусы змей, непролазную грязь и нашествие комаров, а готовясь к поездке за границу — бомбы террористов и кражу денег и чемоданов, не говоря уже о смертельных инфекциях.

Те, кто «умирает тысячи раз» смотрят на мир совсем не так, как позитивно, но реалистично мыслящие люди. «Если машина сломалась, пришлось в одиночестве идти по темной улице и за каждым углом вам мерещится грабитель, вы — параноик; если вы считаете, что улица совершенно безопасна, вы — глупец; если вы думаете, что опасность может существовать, и остаетесь внимательным, но оптимистичным, вы — мудрец.»

Майк, мой приятель, с которым я познакомился несколько лет назад, рассказал мне о короткой беседе, которая произошла у него с сержантом, когда Майк воевал во Вьетнаме. У Майка не было особого присутствия духа, а на следующий день он уже должен был вступить в свой первый бой.

— Сержант, — сказал он, — у меня такое чувство, что где-то уже зарядили пулю, на которой написано мое имя.

— Я бы на твоём месте особо не волновался, — ответил сержант, — Это пули должны раздумывать: «Кто меня особенно привлекает?»

Майк рассказал, что той ночью он лежал в постели и размышлял о своей уязвимости — о возможности того, что его ранят, искалечат или убьют на рассвете. Он видел себя в лазарете, в инвалидной коляске и в гробу; он представлял, как рыдает его девушка — и плакал сам. Он встал и написал письмо домой, на случай, если случится самое плохое. Он написал, как любит их всех, и поделился своими мрачными мыслями. Это было все, что он мог сделать. Столкнувшись с возможностью наихудшего исхода, после этого он никогда больше не чувствовал себя настолько испуганным и впоследствии смог

сосредоточиться на наиболее положительных вариантах — не стать убитым и не убивать других, прожить еще один день, потом еще один и так далее.

В следующем упражнении мы сознательно занимаемся воображением наихудшего сценария развития событий (это совсем не то же самое, что наши бессознательные фантазии о самом плохом); после этого мы можем освободиться от этих мыслей и сосредоточиться на положительных возможностях.

УПР. Худший вариант

Рассмотрите будущее развитие ситуации, которая вас пугает, нервнрует, беспокоит и волнует.

Представьте себе самый худший случай.

Подумайте, что вы станете делать в этом случае.

Смиритесь с этими последствиями как с возможными, затем перестаньте думать о них и сфокусируйте внимание на самом положительном исходе.

Когда негативные воображаемые картины того, что может случиться в будущем, вызывают страх, можно также вернуть свое внимание к текущему моменту — это основное упражнение Мирного Воина в повседневной жизни.

Когда я осваивал новый и рискованный способ прыжка с гимнастического бревна, я был очень внимателен к тому, чтобы избежать вполне реалистичной угрозы травмы. Я прекрасно знал самый плохой вариант — сама природа гимнастических упражнений несет в себе вероятность катастрофических последствий — поэтому был предельно осторожен. Но после того, как я был физически, эмоционально и умственно готов к выполнению нового движения, я уже не раздумывал о возможности физических повреждений. Я сосредоточивался на том, как прекрасно мог исполнить этот трюк, а не на том, что могу свернуть себе шею. Многие люди выработали в себе привычку к навязчивым мыслям о худших последствиях; жизнь представляется им полной опасностей, потому что их разум поглощен страхами. Другие люди выработали в себе привычку к воображению самого приятного — и их жизнь наполнена энергией, благоприятными возможностями и радостью успехов.

Борьба с печалью

Как и для всех остальных эмоций, первым шагом к преодолению печали является принятие этого чувства. Обнимите свое горе, словно это ребенок. Покачайте его на руках, прочувствуйте его, погрузитесь в него целиком. Способность плакать — один из даров Бога, и рыдания способны принести нам не меньшее облегчение, чем хохот; на самом деле, слезы и смех являются близнецами. Замечали ли вы, насколько похожи смеющиеся и плачущие люди?

В то же время, необходимо осознавать, что печаль вызывается нашей привязанностью к кому-либо или чему-либо и основана на ощущении потери, которое часто становится иллюзорным на расширенных уровнях осознанности. Высшая мудрость говорит нам, что в жизни нет вечных обретений и невосполнимых потерь — есть только все более глубокое постижение самой жизни.

Не нужно сопротивляться или избегать печалей. Грусть представляет собой сокращение энергии, но это вполне нормальная реакция на потерю. Проблема горя заключается не в том, что мы его испытываем, но в том, что пытаемся сражаться, отрицать или избавиться от него, что приводит к еще большим потерям энергии. Если мы позволим ему продолжаться, что со временем грусть выгорит сама, словно пламя свечи. Печаль становится хронической только тогда, когда мы не позволяем себя свободно выражать и высвобождать ее.

Искусство гнева

Существует много способов выражения гнева; самый незатейливый из них — схватить палку и ударить обидчика по голове. Определенно, это может принести некоторое облегчение, но существует серьезная угроза аналогичных ответных действий. Мы живем в обществе достаточно развитого насилия, неверных убеждений и подавленной ярости, и многие люди, испытывающие раздражение или гнев, привыкли прибегать к жестокости для облегчения этих ощущений. Те, кто не способен использовать силу речи, обычно прибегают к помощи кулаков; тем не менее, у нас есть язык, который иногда может ударить сильнее, чем тяжелая палка.

Более совершенным способом выражения своего гнева могут быть слова: «Послушайте, я совсем не хочу вас задеть этими словами, но сейчас я очень разозлен — и, похоже, из-за вас. Может, обсудим это?» Подобная фраза часто может привести к положительным результатам. Мы высвободили свое чувство, наш противник остается открытым, и вдвоем мы способны что-то предпринять.

Существует разница между выражением своих чувств и их «вымещением» на ком-то другом. Раньше я считал, что высвобождаю свои чувства, когда начинаю орать на кого-то: «Ах, ты такой-сякой, ты сделал то-то и то-то, ты просто выводишь меня!..», перемежая все это разнообразными эпитетами. Этот метод может на какое-то время принести облегчение, однако редко способен окончательно разрешить проблему, потому что все обвинения в адрес другого человека указывают только на то, что чувствую я сам — я всего лишь демонстрирую свои собственные мысли и суждения, а не анализирую реальную ситуацию.

УПР. Начните с «Я»

Когда вы чувствуете, что вам необходимо выразить свои чувства, начинайте со слова «Я». Чтобы поупражняться, отчетливо произнесите вслух:

«Я напуган».

«Я огорчен».

«Я разозлен».

Это упражнение кажется очень простым, однако своевременное использование этих трех фраз вместо взаимных обвинений в ошибках и неправильном поведении может привести к существенным изменениям к лучшему в наших отношениях с другими людьми.

Независимо от срока

Когда мы выражаем свои чувства, и окружающие остаются открытыми к их восприятию, мы можем прийти к лучшему взаимопониманию и близости позиций; это способно значительно улучшить наши личные и профессиональные отношения с людьми. Однако независимо от того, воспринимают нас окружающие или нет, высвобождение эмоций чрезвычайно полезно, поскольку этим мы

проявляем свое внимание и уважение к ощущениям Базового Я. Подсознание отблагодарит нас чувством облегчения, разрядкой напряжения и снижением или устранением различных хронических неприятных симптомов.

Даже если событие, вызвавшее возникновение сильных эмоций, уже завершилось — когда человек, по отношению к которому мы хотели бы выразить свои чувства, уже отсутствует или даже давно скончался — мы способны полностью высвободить свои ощущения и освободиться от них.

Большая часть эмоциональных зарядов, оставшихся запертыми в нашем теле и душе после неприятных событий, скапливается там, потому что существует нечто, что нам хотелось бы высказать или сделать, но мы сдержались. Таким образом, даже если все это произошло очень давно, последствия инцидента стали болезненным экспонатом в музее нашего разума, и мы можем вынести этот старый хлам наружу.

УПР. Еще один шанс

Если вам часто вспоминается какой-нибудь неприятный случай, воспользуйтесь возможностью уединения, закройте глаза и подробно представьте себе происходившее, вновь испытывая все ощущения того момента.

Мысленно скажите или сделайте то, что вам бы хотелось сказать или сделать тогда.

Возможно, вам захочется написать письмо человеку, связанному с той ситуацией. Напишите его и уже потом решайте, стоит ли его отправлять или лучше просто сжечь.

Это упражнение помогает освободиться от эмоционального напряжения, вызванного неприятным событием. Хотя Сознательное Я может «понимать», что воображаемые картины отличаются от происходящего на самом деле, подобные фантазии вполне удовлетворяют наше Базовое Я, которое после такого переживания посчитает инцидент исчерпанным. Сохранение обиды на кого-то лишь поддерживает активную жизнь стрессовых воспоминаний в нашем разуме и теле.

С другой стороны, это упражнение не заменяет полностью столкновения с обидчиком лицом к лицу — последнее является лучшим вариантом, хотя и требует смелости. Поэтому упражнение может служить «генеральной репетицией», подготовкой к предстоящему реальному столкновению.

Смелость в выражении чувств

Несмотря на все наши страхи и обусловленность, вряд ли окружающий мир смеется над нами, ненавидит нас или считает глупыми, когда мы открыто выражаем свои чувства. Впрочем, даже если кто-то так поступает, то что с того? Этого не понимают только те люди, которые сами не умеют высвободить свои эмоции. На самом деле, люди, которые кажутся всегда владеющими собой, могут внутренне страдать от гораздо большего напряжения, чем мы думаем. Мы просто обязаны чувствовать и выражать то, что чувствуем, независимо от мнения окружающих; иначе мы позволяем посторонним управлять нашими побуждениями и влиять на наше внутреннее благополучие.

Сила страсти

С точки зрения нашей культуры, мы только начали преодолевать наследие пуританских традиций. Общество все еще склонно считать честное выражение чувств «дурным тоном» и требовать, чтобы мы оставались «хладнокровными и здравомыслящими» независимо от ситуации.

Мы с Джой повышали голос на детей практически каждый день — и естественно, дочери тоже отвечали нам криком! Наша семья достаточно эмоциональна, но все мы дружны и очень любим друг друга. Мы мгновенно выплескиваем свои чувства и быстро остываем, высвободив переполняющую нас энергию, поэтому никто из нас не относится к повышенному тону слишком серьезно. Наши дети привыкли открыто выражать свои чувства, и это придает мне уверенности в том, что никто никогда не сможет подчинить их себе какими-нибудь мелкими проявлениями гнева!

Шаг за шагом

Иногда мы пребываем в приподнятом настроении и у нас не возникает страха, печали или гнева в таких ситуациях, которые могли бы вызвать подобные чувства у других. Но как узнать, не является ли это отрицанием наших подлинных чувств? В конце концов, не так уж сложно обмануть и убедить самого себя в том, что если мы начнем улыбаться и притворяться счастливыми и безмятежными, то это предохранит нас от дурного настроения.

Когда Сознательное Я становится излишне спокойным, подсознание посылает нам ясные сигналы в форме нарушений сна, опрометчивости, боли и прочих симптомов. Базовое Я очень талантливо, властно и жестоко. У него есть множество достоинств, однако у них существует обратная сторона — та часть нас, которую мы рассматриваем как негативную и стараемся отрицать и не замечать. Чтобы мы могли превзойти свою эмоциональную обусловленность и напряжение, нам необходимо признать за этой частью право на существование и поработать над ней.

УПР. Отрицание или преодоление?

Когда вы сталкиваетесь с неприятной ситуацией и хотите определить, действительно ли вы спокойны или включился механизм отрицания, задайте себе следующие вопросы, помогающие проверить достоверность ваших ощущений:

Как чувствует себя мое тело?

Расслаблен ли я?

Ровно ли я дышу?

Если бы я был расстроен, легко ли мне было бы выразить это?

Если ваше тело пребывает в равновесии, и вы можете утвердительно ответить на три последних вопроса, то, скорее всего, вы действительно в полном порядке; если же организм возбужден, и вы отрицательно ответили — или не смогли ответить — на какой-либо из вопросов, то, скорее всего, вы просто стараетесь отрицать свои подлинные чувства, и вам стоит провести дополнительную работу по организации связи с ними.

Существует множество методов, помогающих в изменениях к лучшему, и одним из самых глубоких и действенных из них заключается в свободном выражении своих эмоциональных состояний.

Как только мы преодолеваем внешнее сопротивление и внутреннее напряжение, открывается канал взаимосвязи между Сознательным и Базовым Я, и мы воссоединяемся со своими подлинными чувствами. Взаимная поддержка и сотрудничество между Сознательным и Базовым Я приводит к поразительным переменам, в результате которых мы открываемся любви и энергии Высшего Я. Но перед тем, как сделать этот грандиозный скачок к собственному сердцу, мы должны — шаг за шагом — приблизиться к нему на необходимое для удачного прыжка расстояние и преодолеть все преграды, существующие в нашей душе.

Часть IV. ВНУТРЕННЕЕ СРАЖЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Как мы уже увидели, самые яростные сражения Мирного Воина происходят не во внешнем мире, а внутри нас. Самыми трудными препятствиями и сложностями, с которыми мы сталкиваемся в повседневности, являются внутренние преграды, гораздо более опасные, чем внешние угрозы, потому что неуловимо и незаметно проникают во все наши действия. Как скрытые диверсанты, они маскируются под «недостаток инициативности» или «отсутствие побудительных причин».

Нужно помнить, что именно то, чего мы не видим, способно управлять нами. Выявляя собственные внутренние преграды, мы снижаем их способность влиять и мешать нашей жизни. Мы уже рассмотрели множество внутренних препятствий, таких как сопротивление переменам, неверная оценка предстоящих испытаний и отрицание подлинных чувств. В четвертой части мы поговорим о трех самых труднопреодолимых преградах — об искаженном мнении о самом себе, заниженной самооценке и удобных самооправданиях.

Эти внутренние препятствия проявляются во множестве негативных и искаженных представлений о себе и окружающем мире, на которых основаны наши личные убеждения и поведение в повседневной жизни. Если мы будем честными перед собой, то обнаружим в себе постоянную неуверенность в своих возможностях и своей значимости. Очень часто мы сомневаемся в том, что окружающие нас любят, и резко осуждаем собственные отрицательные мысли. Мы неуверенны в своей способности общаться с людьми и смело встречать жизненные испытания — подсознательно мы можем даже сомневаться, что имеем право на успех в жизни. Это недоверие к самим себе заметно в наиболее тонких проявлениях нашего поведения и поступков.

Постигая и принимая себя такими, какими есть, мы обнаруживаем, что то, что раньше казалось нам холодностью окружающих, на самом деле отражает лишь наши собственные мнения о собственных действиях. Признание и уважение право других людей на их

собственное восприятие и суждения помогает преодолеть иллюзию их равнодушия по отношению к нам. Нас окружает аура теплоты и искренности, поскольку мы начинаем действовать по велению сердца, а не под влиянием и давлением стремления контролировать чувства и мнения окружающих.

Принимая на себя полноту ответственности за собственные чувства и ощущения, мы прекращаем обвинять во всех трудностях обстоятельства внешнего мира и приходим к осознанию того, что сами являемся единственным источником своих проблем. Способность смело и открыто встречать испытания жизни и следовать Пути Мирного Воина возникает у нас лишь с пониманием того, что только мы сами можем изменить свою жизнь.

Чтобы преодолеть свои негативные убеждения, необходимо осознать их как иллюзии, или сотворенные нашим капризом пугающие привидения.

Пожилой японец, не так давно потерявший жену, решил жениться еще раз, однако это желание вызвало у него острое чувство вины. Вскоре каждую ночь ему стал являться призрак его покойной жены. Почти обезумевший от страха и недосыпания, он пришел к дзэн-буддисту, надеясь, что тот сможет ему помочь.

— Она читает все мысли в моей голове, — пожаловался он монаху.
— Она узнает обо всех женщинах, о которых я думаю; этот призрак не дает мне покоя.

— Понятно, — сказал монах. — Что ж, если это настоящий призрак, для него наверняка нет никаких тайн, и он способен ответить на любой вопрос.

— Да! — ответил несчастный вдовец.

— Вечером, перед тем, как ложиться спать, поставь рядом горшок с бобами. Когда явится привидение, спроси его, сколько бобов в горшке.

Тем же вечером, когда призрак снова возник, человек спросил его:

— Сколько бобов в этом горшке?

Призрак растворился в воздухе и никогда больше не появлялся.

Эта притча показывает, как сияние луча осознанности, направленного на внутренние преграды, выявляет и очищает ложные представления, которые казались нам несомненными, и как при этом исчезают созданные нами «призраки». Перед нами открываются новые возможности и из непрерывной последовательности проблем наша

повседневная жизнь превращается в цепь приключений и захватывающих перспектив. Если мы рассматриваем каждое мгновение как особенное, мы непременно начинаем относиться к самим себе с тем же глубоким почтением и вниманием.

10. ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СЕБЕ

Так они и шли по Волшебной Стране Оз: сообразительный Страшила думал, что у него нет мозгов, добрый Железный Дровосек чувствовал, что ему необходимо сердце, а Трусливый Лев отважно стремился к обретению смелости.

По сказке Фрэнка Баума

В ПАУТИНЕ ИСКАЖЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ

Тот, кто убежден в своих способностях, и тот, кто уверен, что не способен на что-то, всегда получают подтверждения своих мнений на практике. Энергия следует за мыслями — независимо от стараний и знаний, все мы достигаем только установленных самим собой пределов и редко пробиваемся дальше. Большинство из нас живет под гнетом ложных и навязанных убеждений о собственных способностях, и рамки этой убежденности часто сдерживают нас всю жизнь.

Мы поднимаемся только до пределов своих ожиданий, основанных, в свою очередь, на том, чего ожидают от нас другие — это начинается с самого детства: дружественное окружение порождает сильное, уверенное в себе Базовое Я, а критическое, унижающее и отрицательно настроенное окружение наполняет Базовое Я неуверенностью в собственных способностях.

Чтобы стать чемпионом, нужно начать верить в себя еще до того, как в тебя поверили окружающие.

Шугар Рэй Робинсон

Создание представлений о самом себе на основе мнения окружающих оказывается не только неправильным, но и трагическим. Многих из тех, кто впечатал свое имя в страницы истории, в молодости не блистали особыми талантами или целеустремленностью. Альберт Эйнштейн провалился на экзамене по математике в школе и считался «бездарем» в точных науках. Учителя Эдгара Кейса,

«спящего пророка», называли его «тупицей» — как оказалось, совершенно ошибочно. Но обычно, как только другие люди наклеивают на нас ярлык и помещают нас в определенные рамки, мы тут же сами устанавливаем для себя эти границы.

Наши представления о себе являются целым скоплением разнообразных убеждений, например: «У меня неплохие способности к языкам, но никакого таланта к математике», «У меня в руках все ломается», «У меня хорошая координация движений», «Я такой неловкий, словно у меня обе ноги — левые», «Я достаточно привлекателен», «Мне медведь на ухо наступил», «У меня хорошая (или плохая) память», «В постели я хорош» — подобные мнения могут не иметь никаких реальных оснований.

Как возникает убежденность в таких вещах? Как определить, верно ли мы оцениваем свои сильные и слабые стороны или всего лишь льстим и недооцениваем себя?

ПРЕДЕЛЫ ВОЗМОЖНОСТЕЙ: ПРАВИЛЬНАЯ ОЦЕНКА

Большинство из нас легко согласится с тем, что наши «таланты» или их отсутствие влияют на выбор наших действий и ощущения при столкновении с соответствующими сферами жизни. Однако немногие захотят признать ту силу, с которой эти представления воздействуют на нас.

Разум, обитающий в сфере концепций, идей и мыслей, обладает амбициями, строит грандиозные планы и склонен к иллюзиям в отношении своей власти. С одной стороны, он может считать, что способен двигать горы одной лишь силой мысли, но в то же время будет уверять нас, что мы не в состоянии починить выключатель, приготовить обед, решить математическую задачу, найти общий язык с каким-либо человеком или справиться с видеокамерой.

Однако тело прекрасно понимает свои возможности и ограничения и наделено естественной скромностью, основанной на тех реальных опытах, которые проводит в отсутствие влияния честолюбивого Сознательного Я.

Когда наша осознанность расширяется до уровня просветления, или полного осознания того, что существует только Единое Сознание,

но не отдельные «Я», «мы» постигаем все и способны на все, потому что «мы» и есть все, что существует.

Но в большинстве случаев — когда мы отождествляем себя с точкой осознанности в физическом теле — мы продолжаем подчиняться физическим законам природы. Мы можем летать на самолете, отправляться в морские глубины с аквалангом или на подводной лодке, однако не способны летать, как птицы, или дышать под водой, как рыбы.

Все мы слышали об экстрасенсах, святых и духовных учителях, способных левитировать, возникать одновременно в нескольких местах и совершать прочие поразительные вещи, однако если мы лично не видели и не сталкивались с этим, то обычно немедленно переправляем такие сведения в сферу «возможно, но неправдоподобно» и продолжаем выстраивать свою систему убеждения на основе менее экзотичных явлений — на собственном опыте.

Ограниченность опыта

Наши представления и уверенность в себе почти целиком сформированы из детских впечатлений и опыта, поскольку в детстве мы часто делаем заключения на основе ложных или неполных данных.

Случилось так, что, будучи ребенком, меня отдали в детский сад лишь в середине года. В первый день я увидел детей, стоявших у больших мольбертов и рисовавших деревья. Я взял кисточку и тоже попытался нарисовать дерево, но оно получилось совсем не таким, каким я его представлял — на моем рисунке возникло нечто, напоминающее зеленый леденец на палочке. Я посмотрел на рисунки других — их деревья были намного более реальными.

Я не понимал, что другие дети рисовали деревья и другие картинки ежедневно уже несколько месяцев. Я просто сравнил себя с ними и, основываясь на неполных данных, пришел к заключению, что рисование удастся мне гораздо хуже, чем остальным. Практически, я решил, что не обладаю способностями художника, хотя у меня было просто меньше опыта.

Возможно, самым важной обязанностью учителя начальных классов является показать детям сам процесс обучения, помочь им

понять ту простую, но глубокую истину, что все мы способны добиться всего, чего угодно, если будем достаточно долго упражняться, и что нам доступно гораздо больше, чем кажется.

С поры детского сада я начал понимать, что важен не столько талант, сколько прилагаемые усилия. Тем не менее, впечатления детства остаются в нас надолго и превращаются в скрытые барьеры, так что мы должны быть бдительны, ибо каждый из нас сталкивается с ними впоследствии. Первым шагом в разрушении ложных и ограниченных убеждений о собственных возможностях является поиск самой первой причины таких представлений и анализ того, как она развилась в устойчивое предубеждение.

Мне бы хотелось привести еще один пример и рассказать одну скорбную историю, свидетелем которой я стал, когда несколько лет назад приехал в одну школу. До назначенной встречи оставалось некоторое время, так что я остановился возле спортивного зала, заглянул внутрь и увидел молодого учителя физкультуры, который, как мне показалось, впервые проводил урок гимнастики и пытался научить группу ребят делать «колесо».

— Внимание, — сказал он. — Смотрите на меня.

Он продемонстрировал достаточно неуклюжий кувырок «колесом», которому, вероятно, научился на начальных курсах гимнастики в колледже.

— Понятно? Просто держите руки прямыми — вот так! — и отталкивайтесь ногами.

Некоторым ребятам явно было скучно; наверное, они занимались спортом в местном клубе, умели ходить на руках и так далее. Другие мальчишки не выглядели жаждущими попробовать; судя по всему, они никогда не делали колесо или стойку на руках, к тому же многие из них имели лишний вес.

Как и ожидалось, когда каждый мальчик начал выполнять упражнение, одни из них прекрасно с ним справлялись, а другие падали, смущенные и пристыженные.

Учитель, которому явно не хватало опыта преподавания, сказал тем, кто падал:

— Нужно держать руки прямо, а голову поднимать в начало — вот так!

И он показал им еще одно «колесо», совершенно позабыв, сколько попыток и неудач испытал сам, прежде чем освоил это упражнение. Ребята пробовали и вновь падали.

Я просто видел, как формируется их предубежденность — все их мысли были написаны прямо на лицах: «У меня не получается колесо... я вообще не способен к гимнастике... и к спорту. Я тьюфяк». Так возникают искаженные представления о самом себе.

Мне никогда не встречались бездарные ученики или учителя — только неопытные. Однако в описанном случае неопытность учителя серьезно повредила его ученикам. Он не смог объяснить этим ребятам, что обучение представляет собой пошаговый процесс, что те, кому легко удастся «колесо», начали тренироваться в его выполнении задолго до этого дня, и что даже если сейчас у кого-то есть лишний вес, его можно сбросить и развить в руках большую силу. То, что происходило в тот день, не должно было захлопнуть дверь к успеху перед «неудачниками»; прошлое и настоящее совсем не обязательно должны ограничивать наше будущее. Но точно так же, как у этих мальчишек возникло предубеждение к своим способностям, основанное на ограниченном опыте и неверном толковании происходящего, все мы формируем искаженные представления о самих себе — настолько же ложные, ограниченные и произвольные.

Эти представления могут представлять собой отсутствие таланта к алгебре, спорту, искусству или любой другой области жизни, и возникли они только потому, что кто-то потребовал, чтобы мы овладели ими за несколько месяцев или даже недель, хотя нам нужно было для этого больше времени. Возможно, наши родители проявляли разочарованность в нас из-за их собственного неудовлетворенного честолюбия или нереалистичных ожиданий. Сейчас мы можем это понимать, но мы не можем вернуться назад, в то время, когда убеждение только формировалось. Поэтому нам нужно нечто большее, чем понимание Сознательного Я; если мы хотим преодолеть барьеры искаженных представлений о самих себе, нам необходимо перевоспитать свое Базовое Я.

УПР. Положительные образы

Вспомните случай или несколько событий, в которых подтвердилось ваша неуверенность в способностях сделать что-то.

Восстановите этот случай в памяти как можно полнее и представьте, что его исход противоположен. Вообразите и почувствуйте, что вы справились с задачей или испытанием очень хорошо. Вы можете вообразить определенную борьбу за успех, который, тем не менее, приближается с каждой новой попыткой. Постепенно создайте воображаемую память об удачном результате — это подействует на ваше Базовое Я и позволит сформировать новое представление о своих возможностях в этой области жизни.

Изобретательные позитивные воображаемые картины, создающие внутренний опыт силы, способностей и успеха, ободряют наше Базовое Я и помогают ему прорваться сквозь устаревшие барьеры. Но лучшим способом закрепления этих подготовительных представлений, перевоспитания и освобождения Базового Я от ограниченных взглядов является непосредственный реальный опыт — выполнение того, что раньше казалось нам невозможным. Каждый раз, когда мы делаем чуть больше того уровня, на который считали себя способными, мы испытываем прилив радости, энергии и восхищения собой. Однако перед тем, как мы сможем сделать это, необходимо применить здоровый скепсис и постараться оценить свои старые представления свежим взглядом.

Только продолжительный непосредственный опыт позволит нам выработать точную оценку своих текущих способностей в любой сфере жизни — не единичная попытка, но целый ряд попыток. Основывать мнение о самом себе на одной-двух попытках — все равно, что приехать в незнакомую страну и судить о ее климате по одному дождливому дню.

Пересмотр представлений

Пока мы не пересмотрим все свои устоявшиеся мнения о самих себе, пока мы заново не исследуем себя, свои сильные и слабые стороны и способности, мы останемся завязшими в паутине представлений, основанных на ложных данных. «Я пытаюсь научиться играть в гольф несколько лет! — могут заявить некоторые из нас. — Тем не менее, я все еще посредственный игрок». В этом и заключается

коварство искаженных убеждений. Если мы неверно оцениваем себя в начале любой новой формы деятельности, будь это гольф или пение, и заранее решаем, что у нас «нет особых способностей», то вполне естественно, что мы будем действовать натянуто, слишком напрягаться или просто бросим это занятие. Мы сосредоточиваемся на самой проблеме, а не на ее решении, уделяем внимание только ошибкам, но не успехам, накапливаем воспоминания о ряде неудач и провалов — и в результате лишь подтверждаем свои первоначальные представления. Однако изменение этих представлений способно полностью изменить наше будущее.

Фокусируясь на том, чего мы не можем, мы перестаем замечать то, на что способны. Сместив объект внимания — сосредоточившись на решении проблемы, а не на ее сложности — мы начинаем дотягиваться до пряника, а кнут перестает нас беспокоить. Как сказал сварщик, работавший на высоте семьдесят шестого этажа: «Не смотри туда, где не хочешь оказаться».

ЗАКОНЫ СОВЕРШЕНСТВА

Основные сложности любой деятельности заключаются в процессе подготовки; чем лучше и старательнее мы к ней готовимся, тем удачнее результаты действий. Эйб Линкольн говорил: «Если мне дадут шесть часов на то, чтобы срубить дерево, я потрачу четыре из них на заточку топора».

Значение «таланта от природы» часто переоценивается — его можно использовать только до определенной степени, что эзоповская черепаха и доказала зайцу. В первый год своей работы в Беркли в качестве тренера гимнастики я изо всех сил пытался привлечь одну девушку по имени Патрисия к ежедневным занятиям спортом, но, хотя она обладала большими способностями к гимнастике, чем кто-либо еще, кого я знал, ей не хватило настойчивости в развитии своего потенциала. С того времени я предпочитал учеников с твердым характером и старательностью гораздо больше, чем талантливых, но поверхностных ребят.

Хотя многие из мировых знаменитостей в какой-либо области деятельности являются редким сочетанием генетических данных, привязанности к своему занятию и других качеств, любой из нас способен стать настоящим мастером практически в любой выбранной сфере жизни благодаря полному вниманию, целенаправленному намерению и трудоспособности. Все знакомые мне преуспевающие профессионалы в спорте, театре, юриспруденции, медицине и бизнесе связывают свои успехи с «тяжелым трудом», а не с «природными способностями».

Эрик, мой товарищ по команде и способный гимнаст, в детстве переболел полиомиелитом; когда он впервые вошел в гимнастический зал и сказал тренеру, что хочет заниматься упражнениями на кольцах, его ноги были похожи на две прямых палки, и он не мог ходить без трости. Тренер согласился, но чувствовал себя озадаченным — у него была одна из самых сильных в стране команд по гимнастике, и Эрик явно не вписывался в нее. Четыре года спустя Эрик делал пробежки наравне со всей командой, разумеется, без всякой трости, и выполнил свое первое высокое сальто, без всякой помощи подпрыгнув примерно на два с половиной метра и твердо приземлившись на ноги. Он вошел

в тройку чемпионов страны и выиграл Пан–Американские соревнования.

Рон обожал бросать «летающие тарелочки». К двадцати девяти годам он не умел ничего, кроме этого. Родители и друзья говорили ему: «Рон, тебе пора повзрослеть. Ты не можешь зарабатывать на жизнь, бросая «тарелочки». Помимо этого, Рон был искренним сторонником мира во всем мире. Однажды ему в голову пришла идея. Он нашел спонсора, купил около пятисот «тарелочек», на которых на английском и русском языках было написано «Мир во всем мире», отправился в Россию как посланник доброй воли и учил игре в «летающие тарелочки» людей всего бывшего Советского Союза (это было еще во время холодной войны). Теперь он занимается организацией игр в России и Китае, привлекая к себе веселых и миролюбивых людей со всего мира — зарабатывая себе на жизнь тем, что он любит, и помогая развлекаться другим людям.

Помимо этих примеров, существуют тысячи свидетельств того, как люди способны преодолевать установленные границы возможного.

Раздвигая пределы

В современном мире существует множество возможностей проверить правильность установленных пределов своих способностей. Могли ли древние мудрецы предвидеть появление такого огромного числа новых обрядов посвящения? Какой шаман мог представить себе «обычного» человека, прыгающего с высоты трех километров только ради удовольствия? Мог ли обитатель Новой Гвинеи, прыгавший с пятнадцатиметровой скалы, обвязанными лианами, представить себе современных людей, бросающихся на эластичном шнуре с трехсотметровых подъемных кранов и висящих в воздухе воздушных шаров? Могли ли индийские факиры или африканские воины вообразить тысячи людей, в один уикенд ходящих по углям, а в следующие выходные — голыми руками разбивающих кирпичи?

Разумеется, далеко не каждый способен на подобные поразительные упражнения. Путь Мирного Воина начинается там, где мы сейчас, и уважает индивидуальные потребности каждого человека. Для многих из нас открытое выражение глубоких чувств требует гораздо большей смелости, чем прыжок с парашютом.

Трехкилометровая пробежка или вопрос «Который час?», заданный незнакомому человеку, могут стать для некоторых людей огромным шагом в развитии новых представлений о своих возможностях. Смелость, способности и решительность проявляются в бесконечном разнообразии поступков. На практике, могут существовать вполне «обычные» сферы жизни, в которых парашютист или любитель прыжков на «банги» и хождения по огню испытывает недостаток смелости — например, способность рыдать в печали или свободно общаться с окружающими. У каждого из нас свои испытания.

Если мы принимаем вызов чего угодно, любого испытания, которое требует преодоления воображаемых пределов наших возможностей, мы раздвигаем эти пределы и больше не зажимаем себя в прежние рамки в будущем. Подъем на одну ступеньку лестницы отваги приободряет дальнейшее восхождение, и как только у нас появляется мысль «Я не смогу с этим справиться», мы задаем себе вопрос: «А почему, собственно, я так решил?»

Опыт заключается в том, что когда мы справляемся с чем-то, мы знаем, что способны сделать это снова. Если же нам что-то не удастся, это еще не означает, что мы не сможем сделать это в следующий раз — просто мы пока не смогли с этим справиться.

Открытые возможности

Я никогда не думал, что смогу стать чемпионом мира в прыжках на батуте — но, с другой стороны, я никогда не считал, что не могу им стать. Лучшим методом достижения успеха для большинства из нас является оптимистичный принцип открытости: «Попробую — и посмотрю, удастся ли мне это».

Регулярные занятия музыкой, танцами, спортом и другими видами деятельности убеждают, что все, что делается постоянно, со временем получается все лучше. И мы можем полностью довериться этому правилу.

Все развивается и изменяется. Сегодня в нашем теле нет ни одной из тех клеток, которые составляли его семь лет назад. Мы меняемся — то же происходит и с нашими способностями. То, что было справедливо в прошлом, совсем не обязательно истинно сейчас: гадкие

утята превращаются в прекрасных лебедей, застенчивые затворники могут — и часто становятся — красноречивыми ораторами.

Независимо от того, что стало причиной наших искаженных представлений о самих себе, мы можем прямо сейчас приступить к разрушению той тюрьмы, в которую себя заключили, и прекратить влияние прошлого на наше будущее. Важно не то, кем мы были, но то, какими мы станем.

Секрет способностей

Мы уже знаем, что за наш успех в жизни отвечает Базовое Я. Однако Сознательное Я определяет и направляет этот успех, помогая Базовому Я постигать мир. Что бы ни думал и ни воображал о нас сознательный ум, эти сообщения немедленно приходят к подсознанию, которое практически всегда воспринимает эти образы как реальные и возводит их в ранг руководства и привычки.

Если мы часто говорим себе: «Это мне не по силам» или «Я совсем в этом не разбираюсь», Базовое Я не имеет другого выбора, кроме как согласиться с этими негативными утверждениями и помочь нам стать «преуспевающими неудачниками» — очень скоро мы сталкиваемся со множеством поводов горько напиться и ронять в стакан слезы. Поэтому следует обращать больше внимания на оценки своих предполагаемых возможностей, на то, что мы говорим и думаем о самих себе. Если человек говорит: «Не представляю, что я смогу это сделать», то почти наверняка он так никогда и не попробует это сделать.

Понимая, как Базовое Я реагирует на подобное самопрограммирование, каждый может развернуть направление своих бесед с самим собой и начать воображать, как он достигает успеха в какой-либо деятельности. Оптимистические утверждения, совмещенные с четкими, живыми и позитивными воображаемыми образами позволяют Базовому Я испытать внутренний опыт деятельности; рано или поздно оно принимает эти положительные картины и начинает снабжать нас энергией, необходимой для успеха. Эта практика особенно эффективна, если в своем воображении мы используем те факторы, которые стимулируют Базовое Я — выживаемость, удовольствие и власть.

К примеру, если мы произносим: «У меня приятная внешность, и окружающие считают меня привлекательным» и одновременно представляем себе, как входящие в комнату люди проявляют радость при виде нас, Базовое Я начнет генерировать энергию и оттачивать привлекающие окружающих тонкости поведения. Помимо этого, поскольку человеческие Базовые Я входят в контакт друг с другом, именно те люди, симпатии которых мы хотим привлечь, также поддержат нашу установку, когда наши Базовые Я придут во взаимодействие.

В страших классах у меня был приятель, который, казалось, всегда слишком положительно истолковывал любое поведение женщин по отношению к нему. Если какая-то девушка ему улыбалась, он тут же заявлял: «Она в меня влюблена». Если же она задирала нос и игнорировала его, он говорил: «Она просто с ума от меня сходит, но старается не подавать виду». Неважно, правильными ли были его выводы. Он считал себя привлекательным и прекрасно себя чувствовал в женском обществе — в конце концов, ведь все они «любили» его. И, насколько я помню, у Джимми никогда не было недостатка в таком обществе, а на лице его всегда сияла улыбка.

УПР. Расширение возможностей: установки и воображение

Выберите область жизни, в которой ваше мнение о себе невысоко — другими словами, ту ее сферу, к которой, как вы считаете, у вас отсутствуют способности.

Скажите себе, что у вас есть таланты в этой сфере. Произнесите эту установку вслух.

Одновременно, представьте себе красочный образ, внутренний опыт или фантазию, поддерживающие эту установку и включающую элементы мотивации Базового Я — безопасность (успех выживания), удовольствие (радость) и власть (контроль над ситуацией) — чем больше приятных подробностей, тем лучше.

Сохраняя положительное отношение, отпустите свое воображение и доверьтесь ему.

Жизнь обладает особой магией — течение нашей жизни способно радикально измениться к лучшему в любой следующий миг. И самой

большой преградой к использованию богатых возможностей, предоставляемых жизнью, являются не внешние препятствия, а наши ограниченные и искаженные представления о самом себе. Освобождаясь от навязанных себе мнений о пределах наших способностей, мы обнаруживаем в себе власть управлять собой и самостоятельно писать историю своей жизни, превращая трагедии и драмы в веселые приключения со счастливым продолжением.

Моделирование идеала

Актерская деятельность может быть примером возвышенного искусства, трансцендентальной практики выхода за пределы собственного эго и перевоплощения в образ другого человека. Актерская игра распространяется гораздо шире профессиональных и любительских выступлений на сцене или перед камерой. Все мы способны играть различные роли, но большинство из нас замыкается на единственном персонаже — собственном идеальном образе. Мы притворяемся, что являемся тем, кем хотели бы быть. Система ценностей, из добрых побуждений навязанная нам окружающими, продолжает направлять нас до тех пор, пока мы не решимся поднять свои собственные паруса и изменить курс.

Актерская игра, или ролевое моделирование, изменяет и расширяет наши представления о самих себе и основывается на принципе: «Воображай, пока не превратишься». Она предполагает мастерство действий в режиме «как будто», Действуйте так, как будто вы поразительно красивы, сказочно богаты и непревзойденны — и скоро эта роль станет естественной. Я надеюсь, читатели понимают, что моделирование поведения и игра различных ролей в жизни представляют собой осознанные упражнения по расширению спектра возможностей и репертуара способностей — и этим отличается от часто встречающейся неосознанной игры необоснованных фантазий.

Каждый человек часто подсознательно занимается ролевым моделированием. Это основной метод обучения Базового Я; в детстве мы учились ходить и говорить, подражая взрослым, имитировали их манеры, жесты и другие детали поведения. Теперь мы способны делать это сознательно.

Моделирование чем-то похоже на подражание, однако на более глубоком уровне — оно копирует внутренние качества, ресурсы и энергию других людей или, как видно на примере древних воинов и шаманов, — определенные сильные стороны животных. Моделирование является одним из наиболее эффективных методов изменения своего поведения. Мы способны осознанно перенимать у других людей положительные качества, которые нам нравятся. Практику этого упражнения и его достоинства нам помогут прояснить реальные жизненные примеры.

Несколько раз в год, на Интенсивных Курсах Мирного Воина в Северной Калифорнии, я обучаю людей основам самодисциплины, и в качестве упражнения они учатся сражаться на ножах (ножи, конечно, резиновые); целью этого является раскрытие ресурсов Базового Я — смелости, уверенности в себе, решительности, сочувствия к себе и способности сосредоточивать внимание на текущем моменте. Несколько лет назад я обратил внимание на одного из участников курсов по имени Рой — его поведение явно относилось к типичному образу «нюни». Он носил очки цвета бутылочного стекла и так стеснялся, что никогда не смотрел людям в глаза; у него была очень невзрачная внешность и тихий голос. Когда партнер приближался к нему, Рой отскакивал к самому барьеру, и у него был такой вид, словно он хочет покончить с собой собственным резиновым ножом. Двигался он просто с пугающей неуклюжестью — в общем, он выглядел королем всех растяп.

Я отвел его в сторону и спросил:

— Рой, если у тебя какие-то проблемы, может быть, я смогу тебе помочь?

— Я просто боюсь, — признался он. — Я никогда не мог представить себя дерущимся на ножах. И сейчас не могу.

— Что ж, я вполне могу понять, что тебе немного страшно. Это новый для тебя вид спорта, и этот страх приходит от недостаточного мастерства. Но как ты думаешь, испугался ли бы на твоём месте Брюс Ли? — Рой просто обожал Брюса Ли.

— Нет! — ответил он. — Для него это была бы просто пара пустяков. Брюс Ли, он такой боец! Быстрый, как молния!

— Точно! — сказал я. — Тогда представь, что ты Брюс Ли.

Когда я отходил от Роя, на его лице застыло пустое, мечтательное выражение. Несколько минут спустя я вернулся и увидел Роя, издающего резкие крики, в точности, как Брюс Ли, — и я клянусь, он действительно стал чем-то похож на Брюса Ли и двигался быстро, как молния!

Еще один участник курсов, Робин, столкнулся с завершающим испытанием, которое заключалось в том, что человек должен был быть уравновешенным, спокойно дышать и оставаться внутренне расслабленным, когда к нему угрожающе приближался противник, а вся остальная группа окружала их кольцом и подбадривала обоих громкими выкриками. Робин был совершенно оглушен этими криками и оцепенел — его парализовал страх, и он упал духом.

В этот момент я вспомнил фрагмент из «Придворного шута», классического романтического и приключенческого фильма, который я смотрел лишь несколько дней назад. В той сцене главный герой, которого играл Дэнни Кей, сражался с низким негодяем, виртуозно владевшим мечом. Волшебница Гризельда заколдовала главного героя, щелкнув пальцами и сказав: «Ты величайший в мире воин!» В тот миг, когда она щелкнула пальцами, герой из перепуганного новичка превратился в мастера единоборства и просто играючи одолел злодея.

Я громко щелкнул пальцами и крикнул Робину: «Ты величайший в мире воин!» Робин вспомнил кино и на этот раз замерли все зрители, увидевшие, как он мгновенно стал самым вниманием, а на его губах заиграла дьявольская улыбка — превращение произошло буквально на глазах! Когда начался бой, стало понятно, что он действительно стал величайшим мастером драки на ножах. Часто нам нужно совсем чуть-чуть — щелчок, переводящий нас к новой роли, к новой модели поведения.

Чем больше ролей в нашем репертуаре, тем большей гибкостью, свободой и возможностями наполнена наша жизнь. Способность играть разные роли расширяет наши представления о самих себе и приводит как к раскованности, так и к равновесию.

Равновесие ролей

Некоторые люди играют роль пуритан — постную, моралистичную и брезгливую, зачастую напряженную и высокомерную. Другие играют

в гедонистов — любят вечерники, потакают своим импульсам и делают все, что взбредет в голову. Гедонисты находят в жизни гораздо больше удовольствия — но, вероятно, и больше печалей.

Что по-настоящему интересно, так это менять свои роли: быть пуританином день, месяц или год — чтобы потом расслабиться, отпустить волосы, наестся пирожных и конфет, пофлиртовать и просто бездумно повеселиться, даже если это нелогично. С другой стороны, насколько интересно было бы гедонисту пожить в строгом режиме — соблюдать диету, заниматься спортом, возможно, даже поголодать и усиленно контролировать свои действия.

Я не призываю вас расстаться со своими устоявшимися и любимыми привычками и ценностями, если они действительно положительно влияют на вашу жизнь. Я лишь имею в виду, что каждый имеет выбор, что любой способен сознательно поиграть чужую роль, с ее новыми ценностями, убеждениями и стилем поведения; совсем не обязательно восторгаться этой ролью, но ее можно сыграть просто ради разнообразия! Это помогает нам не становиться косными, не замыкаться в единственном персонаже на всю оставшуюся жизнь.

Когда я тренировал девушек в упражнении на гимнастическом бревне, я обратил внимание, что, осваивая новые упражнения, одна девушка всегда падала с бревна в одну и ту же сторону. Я предложил ей пытаться не удерживаться на бревне, а намеренно упасть в другую сторону. Так мы пришли к золотой середине, уравновесив ее движения с обеих сторон. Таким образом, равновесие означает способность играть обе стороны любой роли, согласовывать скромность со страстью — играть роль гедониста и наслаждаться жизнью во время вечеринки и становиться строгим пуританином на следующий день, освобождаясь от нагрузки вчерашнего веселья легким питанием и физическими упражнениями.

Часто вполне уместно быть суровым и жестким, например, в тех случаях, когда необходимо уметь отказывать необоснованным претензиям других или устанавливать строгие ограничения для самого себя. В других случаях, когда мы сталкиваемся с необходимостью чувствовать и выражать свои чувства, большую пользу принесет мягкость и сострадание. Иногда нам стоит быть скептическими, чтобы суметь отличить здравый смысл от нелепицы, но иногда нам нужно

просто поверить в какую-нибудь идею или предположение, в своих друзьях или в самих себя. Поэтому моделируйте обе стороны — и вы достигнете равновесия.

Уравновешенная жизнь, или «золотая середина» может также включать исследование крайностей, чтобы потом — работая или развлекаясь, стоя или сидя — не метаться к противоположности. Контрастный душ, в котором холодная вода сменяет горячую, бодрит нас намного лучше, чем ванна комнатной температуры. Теплая ванна более комфортна, но если мы устремимся к непрерывному покою, то упустим свои шансы двигаться и развиваться.

УПР. Какие роли вы играете?

Запишите все роли, которые вы играете в повседневной жизни, на работе и дома. Задайте себе такие вопросы:

Какие роли нуждаются в большей практике?

Какие роли упущены?

Чем можно было бы расширить свой репертуар?

В гавани корабль находится в полной безопасности, но призвание корабля — плыть в открытом море. Не пропустите возможности, открывающейся прямо сейчас. Воспользуйтесь ею. Сделайте что-то, что боитесь сделать. Возьмитесь за дело, которого избегали, потому что считали, что оно вам не по плечу — или потому что кто-то считает, что вы не способны с ним справиться. Вы можете стать чем-то большим, чем себя считаете — так станьте таким!

Золотой орел

Человек нашел яйцо орла, принес его домой и положил в куриное гнездо. Орленок вылупился вместе с выводком цыплят и рос вместе с ними.

Считая себя обычным петушком, он кудахтал, кукарекал, хлопал крыльями, искал в земле жучков и червячков, и, как полагается приличному петуху, взлетал в начало не больше, чем на метр.

Прошли годы, и орленок стал старым орлом. Однажды он увидел в небе волшебную птицу, парящую среди туч с королевским достоинством. Старый орел смотрел на нее с благоговением

— Кто это? — спросил он соседского петуха.

— Это орел, царь птиц. — ответил сосед.

— Как было бы прекрасно вот так же парить в небесах!

— Забудь об этом, — ответил сосед, — мы с тобой всего лишь петухи.

И орел забыл об этом и умер, считая, что он обычный дворовой петух.

Энтони Демелло «Песни птиц»

В каждом из нас кроется дух золотого орла; в каждом из нас живет герой, волшебник, путешественник, монах и Мирный Воин. Все человеческие роли — внутри нас. Мы сделаны из гораздо более крепкого материала, чем думаем, а наше тело владеет множеством тайн, которые все еще предстоит раскрыть.

Когда мы осознаем, что наше мнение о себе — всего лишь мнение, начнется процесс исцеления, туман рассеется, и мы увидим знак «Путь вперед открыт».

11. САМООЦЕНКА

Если, когда я расстанусь с браздами управления государством, от меня отвернутся все друзья, один из них непременно останется со мной, и этот друг — внутри меня.

Авраам Линкольн

Чего мы заслуживаем

В определенном, космическом смысле, все мы как личности и человечество в целом, получаем именно то, что необходимо для нашего роста и развития. Понимание этого помогает многим оставаться оптимистами даже тогда, когда их жизнь осложняется трудностями внешних обстоятельств — социальной несправедливости или рождением в бесправных слоях общества и бедных странах мира. Легкость и сложность проблем окружающего мира, с которыми мы сталкиваемся зависит от множества внешних и внутренних факторов; вполне возможно, что добрая половина этих обстоятельств действительно определяется звездами.

Тем не менее, многие отважные души превзошли предназначенные им роком внешние препятствия и стали блистательными примерами для каждого из нас. Возможно, мы не являемся единственными творцами своей жизни; может быть, мы не можем полностью овладеть кораблем своей судьбы — в любом случае, наше влияние на собственную жизнь огромно. В большинстве случаев человек сам создает или разрушает себя, и одним из важнейших факторов, определяющих наши достижения, является то, достойными чего мы себя считаем. Чувство собственного достоинства, или самооценка — то, насколько хорошим человеком мы себя ощущаем — часто становится ключевым моментом нашей жизни.

Лес Браун родился в негритянской семье в бедном аграрном районе Америки, считавшимся «отсталым с точки зрения образования». Тем не менее, он добился прекрасного образования, стал ведущим одного

из самых популярных радиошоу, а затем — членом законодательного собрания штата Огайо. Сейчас он произносит свои великолепные речи по всей Америке.

В противоположность, многие дети из обеспеченных семей высшего класса, которых я знал, посещавшие прекрасные школы и поступившие в престижные колледжи, практически уничтожили свое будущее тем или иным способом. Ключевым фактором остается самооценка. Если мы считаем себя достойными благосостояния и благополучия, то добьемся его; если такого чувства нет, нам ничто не поможет.

БАРЬЕР МАСТЕРСТВА

Мы можем считать себя изящными, как супермодель, или красивыми, как кинозвезда; мы можем верить, что обладаем высочайшим интеллектом; мы можем быть выходцами из обеспеченной или бедной семьи; мы можем развить в себе силу атлета, но пока мы не преодолеем чувство собственной неполноценности, наша жизнь не станет счастливой и удовлетворительной — мы сами не позволим ей стать такой.

Мне хотелось бы подчеркнуть тонкое различие между самоуважением и самооценкой. Мы вполне можем уважать себя за определенные качества, например, за свою внешность, физическое развитие или острый ум. Но пока мы не придем к безусловной, непрерывно поддерживаемой в глубине души, любви к себе как к человеку, пока мы не почувствуем себя хорошим человеком, заслуживающим и достойным успеха, благосостояния, покоя, счастья, любви, нас постоянно будут преследовать два последствия:

Мы будем препятствовать собственным усилиям или как-то иначе избегать достижения успеха. Мы будем выбирать низкооплачиваемую работу, дурные знакомства и денежные проблемы (вне зависимости от того, сколько будем зарабатывать). Мы будем вредить самим себе, принимая наркотики, болея и попадая в несчастные случаи, упуская выгодные возможности и втягивая себя в любые виды деятельности, противоположные успеху и счастью.

У нас будут возникать проблемы с получением энергии, похвал и помощи от других людей. Даже если к нам придет удача, мы будем чувствовать себя дискомфортно, не сможем ей насладиться и вновь вернемся к циклу препятствования самим себе и отношениям с другими людьми, и наш успех разрушится прямо на глазах.

Все это происходит неосознанно. Сознательное Я будет приходить в возбуждение при появлении новых возможностей и стремиться к успехам. Однако, поскольку чувство неполноценности возникает у нас еще в детстве, Базовое Я будет ощущать дискомфорт и начнет свои скрытые диверсии. В результате все окружающие, включая нас самих, будут поражены тому, что мы действовали так глупо или неудачно: «Я просто поражаюсь! Этот парень великий спортсмен, но он

проваливается на всех соревнованиях», «Бренда очень сообразительна, миссис Сомерс, но она не развивает свои способности».

Диапазон самооценки

Разумеется, только редкие случаи укладываются в подобные классические примеры. Большинство людей сознательно стремится улучшить все сферы своей жизни. Тем не менее, мы склонны ограничивать себя, избегать или тонко препятствовать собственному успеху — или, если даже достигаем, то не можем в полной мере им насладиться — в той степени, в какой недооцениваем себя.

Если задать вопрос: «Чувствуете ли вы себя достойным благополучной и спокойной жизни», то большинство уверенно ответит: «Разумеется!» Однако наше Базовое Я может иметь иное мнение. Вершина айсберга — Сознательное Я — не способна знать или выражать полную истину, поскольку даже не подозревает о глубинных процессах, происходящих под гладью воды. Мы действительно устанавливаем себе предельную самооценку, и когда жизнь становится лучше, мы начинаем ощущать себя недостойными этого: «Я никогда не чувствовал себя достойным такой красавицы — она слишком хороша для меня».

Мэрилин Монро не смогла выдержать обожания и славы, которых достигла, и ее жизнь закончилась трагедией самоубийства. Некоторые подростки, внезапно ставшие кинозвездами, но обладающие заниженной самооценкой, сталкиваются с серьезными опасностями, препятствующими их дальнейшей карьере в кино, которые возникают из-за дискомфорта неожиданного богатства и известности. Большинство выигравших в лотерею проходят через стадию сильного стресса, вызванного получением большой суммы денег («Ведь мы пальцем о палец не ударили ради этого!» — возмущается Базовое Я) — и быстро растрачивают ее по пустякам.

Единственный способ проверки

Предположим, мы хотели бы количественно оценить, в какой степени чувствуем себя заслуживающими лучшего из того, что способна предложить жизнь — по шкале от единицы до ста. Если мы будем абсолютно честными перед собой, проникнем в свои глубинные

чувства и оценим себя ниже сотни, то нам необходимо поработать над повышением самооценки. Пусть наше Сознательное Я с готовностью заявляет: «Конечно, я заслуживаю все сто!» — подлинная мера самооценки кроется в Базовом Я. Возможно, единственным способом узнать, насколько достойными успеха мы себя чувствуем, является пересмотр текущего состояния нашей жизни, поскольку оно является зеркалом того, чего мы заслуживаем согласно собственному мнению — это гораздо более точный индикатор, чем наши мысли о том, чего мы достойны.

УПР. Тест самооценки

Чувствуете ли вы, что должны больше делать, больше отдавать и больше работать, чтобы оправдать или поддерживать свое существование?

Вам легче отдавать, чем получать?

Смущают ли вас подарки, внимание, восторги и восхищение окружающих?

Когда случается что-то приятное, говорите ли вы себе: «Жаль, что это продлится недолго»?

Часто ли вы болеете, оказываетесь в неприятных ситуациях или как-то еще препятствуете собственным усилиям? Помните, однако, что не каждая болезнь или травма является самопричиненной!

Когда у вас появляются деньги, быстро ли они «тают из вашего кошелька»? Считаете ли вы, что деньги достаются вам тяжело?

Принимаете ли вы «неверные» решения? Считаете ли вы, что склонны идти «сложным» путем?

Если вы утвердительно ответили на какой-либо из этих вопросов, то преграда заниженной самооценки все еще препятствует вашему продвижению вперед.

Ирония самооценки

Те, кто стремится к высшему — к высочайшим идеалам и стандартам и к высшим достижениям — чаще всего имеют самый низкий уровень самооценки, поскольку сравнение себя с высшими стандартами показывает лишь недостатки собственного поведения и способностей. Когда яркое сияние возвышенной осознанности

проходит прямо над темным колодцем нашей души, мы начинаем видеть собственные отрицательные качества и страхи. Но, с другой стороны, людям с невысоким уровнем стандартов, которым недостает такого ясного видения или ощущения собственного несовершенства, сравнивать, в общем-то, и не с чем — и они обычно проявляют большую самоуверенность, чем те, кто лучше осознает свои недостатки!

Ирония жизни заключается в том, что тем людям, которые действительно следуют Пути Мирного Воина — людям, широко раскрывшим глаза и видящим свои недостатки и слабые стороны, — зачастую труднее всего осознать, что они Мирные Воины.

В последние годы я сам сознательно работал с проблемами своей самооценки. Помимо прочего, я сделал специальную карточку, которую разместил так, чтобы я видел ее каждый день. На карточке я написал самому себе такое приветствие: «Посмотрим, что ты сможешь совершить сегодня?» Что мы «совершили», то преодолели.

Источники самооценки

Самооценка начинает развиваться практически одновременно с возникновением личности. Позже в детстве, по мере того, как мы становимся все более социальными, формируются наши внутренние критерии оценки, которые затем начинают крениться в ту или иную сторону.

Детьми мы учились относиться к другим так же, как к самим себе. Если родители демонстрировали нам свою любовь, особенно в самом младенчестве — сюсюкали над нами, поглаживали и таскали нас на руках, то есть проявляли свое внимание к нам — мы были достаточно высокого мнения о себе и своем теле; мы чувствовали себя значительными и достойными заботы и любви.

По мере развития способностей речи, если родители хвалили и прощали нас и часто давали понять, что мы «хорошие» дети, мы начинали чувствовать себя хорошими не в связи с тем, что и как делали, а просто от того, кем были. Вероятно, это величайший дар, которым наградили меня родители.

Чувствуя внутреннее одобрение самих себя, мы естественным образом ощущаем открытость тем возможностям, которые

предоставляются жизнью — оптимистичными, готовыми и желающими взять от жизни то, что она предлагает; на самом деле, нам никогда и не хочется чего-то большего, чем мы можем.

Внутренний судья

В возрасте четырех–десяти лет происходит нечто, что разрушает сложившиеся привычки и ощущение себя. Когда мы становимся старше, все более тесное общение с миром позволяет накапливать социальный опыт. Родители и другие люди из нашего окружения начинают награждать нас за «хорошее» поведение и наказывать за «плохое». Первичные награды представляют собой внимание, одобрение, привязанность и похвалы с их стороны; вторичные поощрения включают особые привилегии и материальные подарки. Первичные наказания состоят в лишении наград (пряников) и в физической боли (кнут).

Под воздействием душевных или физических наград и наказаний, а также сопутствующих им устных замечаний («Ты — хороший мальчик (хорошая девочка)», «Ты поступил (поступила) плохо»), в нас развиваются фундаментальные нравственные нормы, которые могут отличаться в зависимости от культуры, но существуют в каждой из них в той или иной форме.

В первую очередь, в нас глубоко впечатываются два основных закона:

Лучше быть хорошим, чем плохим.

Хорошие мальчики и девочки (или хорошее поведение) получают награды; плохие мальчики и девочки (или плохое поведение) наказываются.

С этих двух правил начинается формирование ощущения самих себя как относительно хороших и плохих; при этом мы сравниваем собственные внутренние стандарты и наше соответствие им.

За свою жизнь все мы много раз вели себя плохо — совершали ошибки или действовали неправильно. Даже если наше поведение одобрялось, мы-то сами знали, сколько тысяч «скверных» мыслей — злых, мелочных, антиобщественных и даже жестоких фантазий — кроется у нас в голове. Лишь немногие из этих «дурных» поступков и мыслей были выявлены и наказаны окружающими, но, тем не менее,

ни один из этих «проступков» не ускользнул от нашего собственного внутреннего суда.

Если родители или учителя наказали нас не за все «скверные» мысли и поступки, мы можем потратить оставшуюся жизнь на наказание самих себя, ощущая вину за то, что было упущено окружающими. Рассматривая подобные проблемы, многие люди никогда не отделяют свои ошибки и дурное поведение от самих себя, так что вместо того, чтобы говорить себе: «Я вел себя плохо», они приходят к подсознательному мнению: «Я плохой человек и заслуживаю только наказания, но не награды».

Когда Базовое Я обеспокоено внутренним чувством вины и неполноценности, оно начинает наказывать нас болезнями, несчастными случаями, неудачами (большими и драматичными провалами или цепочкой мелких неприятностей) и прочими формами саморазрушения (например, выбором нечистого на руку делового партнера, неподходящего супруга и так далее). Все подобные «решения» принимаются на уровне подсознания.

Люди, постоянно страдающие от неприятных ситуаций или хронических неудач, вероятно, действуют на основе низкой самооценки и пытаются таким образом уравновесить свои воображаемые «штрафные очки». Многие могут сказать: «Очевидно, что проходя через такие испытания, мы лучше постигаем себя». Но на самом деле такие случаи мало чему учат человека. Иногда после серьезной болезни или травмы люди могут проявлять некоторую безмятежность относительно случившихся неприятностей — они чувствуют, что наконец-то «достаточно наказаны» за «грехи», существовавшие только в их собственном разуме.

Исцеление прошлого

Работа с Базовым Я, направленная на возвращение или повышение уровня самооценки, любовь к себе и подсознательное ободрение себя значительно улучшают и совершенствуют нашу жизнь; мы словно становимся «удачливее» и перед нами открывается множество новых возможностей и перспектив.

Иногда Путь Мирного Воина может потребовать работы с профессиональным психотерапевтом, который поможет нам заново

перелистать страницы детства, понять причины и источники текущего уровня нашей самооценки и провести тщательное и эффективное лечение ран прошлого.

Хорошим началом такого процесса исцеления и перенастройки нашего подсознания является визуализация подчеркивающих сочувствие к себе образов, с помощью которых мы обеспечиваем своему внутреннему дитя — Базовому Я — ощущения любви и прощения, которых оно действительно заслуживает.

УПР. Исцеление прошлого

Используя все свои органы чувств, представьте себя ребенком.

Старайтесь испытать любовь, симпатию и сострадание к своему юному «Я», страдающему от детских страхов и смущения.

Вспомните какой-нибудь случай, когда вы испытывали чувство вины за свое плохое поведение, независимо от того, наказали ли вас тогда.

Сыграйте всю эту драму в театре своего разума с позиции глубокого понимания и сочувствия.

Представьте, что ваше взрослое «Я» разговаривает с вашим детским «Я»; объясните ему, что оно совершило ошибку, но в глубине души оно очень хорошее. Простите свое детское «Я».

Теперь вновь повторите в своем воображении этот случай, но на этот раз позвольте своему юному «Я» исправить свою ошибку или дурное поведение и повести себя правильно — вернуть то, что было взято без спроса, сказать правду, признаться в проступке и получить прощение. Представьте, как все люди, участвующие в сцене, тоже прощают ваше детское «Я». Почувствуйте их любовь, любовь к себе и облегчение.

Попрощайтесь со своим прошлым «Я» — обнимите его и скажите: «Ты нужен, ты добрый, хороший и заслуживаешь счастья».

Простить свою тень

Самой ужасной тюрьмой нашей души, темной ямой несчастья и страданий является чувство собственной неполноценности, ненависти или презрения к себе. «Плохие» люди не попадают в ад после смерти — они уже горят в аду и именно поэтому ведут себя дурно. Я глубоко

убежден, что человек не способен причинить другим большие страдания, чем те, которые он сам ощущает изнутри. Лишь внутренне обеспокоенные люди могут начать беспокоить других.

Преступники в преувеличенной форме отражают теневые стороны каждого члена нашего общества. Несмотря на моральное и эмоциональное удовлетворение от осуждающих покачиваний головой и проклятий в адрес тех, кто совершает жестокие преступления и чудовищные деяния, мы должны напоминать себе, что преступниками становятся, в первую очередь, от недостатка любви и невысокой внутренней самооценки. Кто же нуждается в любви больше, чем эти люди?

Любовь не означает, что мы должны позволить преступникам совершать противозаконные поступки, причиняющие боль окружающим и еще более усиливающие внутренние страдания самого преступника. Разумеется, мы должны остановить их от дальнейших нарушений закона, но в то же время, несмотря на то, что они могут быть ужасными и бессовестными личностями, мы обязаны любить страдающую душу, которая кроется у них внутри. Когда мы сможем простить темные стороны, существующие в нас и в окружающих, мы действительно сможем развить в себе высокий уровень самооценки и начать служить миру.

СЛУЖЕНИЕ

Все мы знаем, что служение миру — помощь другим людям, добровольные занятия благотворительной деятельностью и даже простое проявление сердечной заботы — воплощает собой добро, высокие моральные принципы и доброту. Служение другим тоже способно изменить нашу жизнь.

Служение миру является одним из лучших способов избавления Базового Я от чувства вины за прошлые проступки и ошибки. Поскольку наше «Я» и наш мир отражаются друг в друге, любовь к другим неизбежно превращается в любовь к самому себе. Служение окружающим представляет собой королевский путь к высокой самооценке, которая, в свою очередь, открывает двери внутреннему покою, счастью и ощущению Духовного.

Женщина, называющая себя Паломником Мира, семь раз пешком пересекла все штаты США и Канады. У нее не было денег, и она питалась только тем, что предлагали ей люди. Она не просила о ночлеге, если его не предлагали. Она несла с собой молитвы, слова о мире во всем мире и о внутреннем покое.

Я никогда не стремился к глубоким поискам смысла своей жизни, но однажды мне пришлось всю ночь пробираться сквозь дремучую чащу.... Я испытала совершенное и безоговорочное стремление и готовность... посвятить свою жизнь служению миру. И я могу заверить, свернуть с этого пути назад невозможно.

Так началась вторая стадия моей жизни. Я начала отдавать то, что могу, вместо того, чтобы брать то, что хочу — и оказалась в новом прекрасном мире. Моя жизнь обрела смысл, а Бог наделил меня милостью прекрасного здоровья — с тех пор у меня ни разу не было ни простуды, ни головной боли. С того самого мгновения я осознала, что целью моей жизни будет стремление к миру... к миру между нациями, между группами людей, между личностями, и, самое главное, — к внутреннему миру в каждом человеке.

Любовь к животным

В нескольких тюрьмах психологи изучали дела самых жестоких и неисправимых рецидивистов и обнаружили, что ни одному из них в

детстве не позволили иметь домашнего любимца, то есть научиться ответственности и заботе о другом живом существе.

Проницательные начальники тюрем согласились на эксперимент, в котором этим преступникам разрешили завести кроликов, птичек, ручных мышей, хомячков, кошек или небольших собак. Результаты были совершенно поразительными: жестокие преступники стали спокойнее и перестали доставлять неприятности охране и другим заключенным. Исследователи справедливо заключили, что возможность проявить заботу и любовь, служение меньшим братьям способно внести в жизнь реальные перемены. Забота о домашнем животном помогла преступникам начать лучше относиться к самим себе и, таким образом, разорвало порочный круг насилия и последующего наказания.

Возможности служения

Подлинное служение представляет собой не действие, но отношение к жизни. Мы можем совершать добрые дела по самым разным эгоистическим мотивам. Но источниками истинного служения другим являются скромность, благодарность и глубокое осознание взаимозависимости людей. Любовь стоит выше личности и означает понимание того, что все мы, по словам Платона, «сражается в смертельной битве». Служение есть любовь в действии — простом, как дружеская улыбка незнакомцу, или всепоглощающем, как жизнь Паломника Мира или Матери Терезы.

Служение другим людям может принимать множество форм, например:

- помощь больным людям
- визиты в дома престарелых
- работа с молодежью
- участие в религиозных миссиях
- участие в работе различных телефонных линий доверия, предназначенных для помощи самоубийцам или трудным подросткам
- помощь в работе бесплатных ночлежек
- обучение детей профессиональным умениям и спорту
- участие в работе организаций, связанных с защитой окружающей среды

Каждый раз, когда мы делаем что-то для других — и испытываем удовлетворение от этого — мы совершаем нечто для самих себя.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СЕБЯ

Если мы не чувствуем себя заслуживающими успеха, любви или благополучия, то никогда не сможем достичь этих милостей, независимо от открывающихся перед нами возможностей — Базовое Я всегда найдет способ усложнить нашу жизнь. Но, поскольку этот процесс происходит подсознательно, мы не осознаем, что сами являемся причиной своих неудач — вместо этого мы расстраиваемся и удивляемся, почему же к нам постоянно «приходят» все эти «неприятности».

Неважно, какие именно практические методы, описанные в этой книге, мы начнем применять, независимо от того, какие принципы мы усвоим, читая ее — чтобы улучшить свою жизнь, нам прежде всего необходимо повысить собственную самооценку. Вооружившись осознанием угнетающего нас чувства вины, мы можем предпринять первые шаги к устранению разрушающих привычек и вызывающих их ложных самообвинений.

Чувство собственной неполноценности, наряду со страхами, сомнениями в своих способностях и неуверенности в будущем, возникают из темной силы внутри нас, борьба с которой является основной схваткой Мирного Воина. Эта сила является самым коварным нашим противником, потому что она прикрывается мантией судьбы.

Всеобщее неверное понимание принципов «добра и зла», «моральных законов», «преступления и наказания» и «греховности» темными тучами окутывает наши жизни. Добившись власти осознания, мы получаем возможность разрушить эту систему ложных убеждений. В конце концов, мы приходим к осознанию того, что на самом деле заслуживаем гораздо большего, чем раньше считали, и вполне способны разогнать темные тучи и очистить небо над своей головой.

Сочувствие к себе

Большинство людей понимает, что родители воспитывали нас изо всех сил, так, как только могли. Были они добрыми или жестокими, просветленными или невежественными — даже если совершали

множество ошибок — они, тем не менее, делали все лучшее, на что были способны в рамках своей слепоты, страхов и моделей реальности.

Аналогично, мы тоже всегда делаем лучшее, на что способны. Осознавая это, нам легче найти в себе способность простить себя за собственное несовершенство. Тем не менее, никто из нас не может сказать, что сделал все, что мог, когда ясно видит свои ошибки.

У меня не все нормально; у вас не все нормально. И это — нормально.

Вирджиния Сейтер

Возможно, в самом общем смысле, мы всегда «могли бы сделать что-то намного лучше», но именно такие рассуждения мостят путь к несчастьям. Если утром мы просыпаемся с пульсирующей головной болью, то сегодняшний день может пройти совсем не так замечательно, как вчерашний, когда мы чувствовали себя превосходно. Но и вчера, и сегодня мы делаем лучшее, на что способны, исходя из того, чем располагаем. Если же мы очищаем и уравниваем свое тело, разум и чувства, то наше «лучшее» становится лучше с каждым днем.

Мир и «Я»

Все мы слышали, что нужно любить ближнего так, как мы любим самих себя. Как же мы можем придерживаться этого Золотого Правила и любить других, если еще не научились любви к себе?

Чем лучше мы относимся к себе, тем сильнее любим людей вокруг. Наша жизнь становится счастливой и долгой. Нас вполне устраивает общение с собственным «Я», и нам уже не нужны непрерывные развлечения. Наши мысли и мечты становятся радужными грезами, а не темными тучами.

Когда чувство собственной неполноценности превращается в сочувствие к себе, мы, наконец, можем извлечь реальную пользу из книг, упражнений и повседневного опыта. Мы можем оглянуться назад и, возможно, увидеть из настоящего, как мы сами усложняли себе жизнь. Прошлое миновало, и нам осталось лишь учиться на его опыте. Впереди нас ждет будущее, и мы способны насладиться им.

ПРОЩЕНИЕ

Для тех, кто по–прежнему уверен, что чувство вины помогает удерживаться на «прямом и узком пути» (проторенном чужими стандартами), я приведу еще одно доказательство: опасные последствия чувства вины достаточно широко описаны современной психологией. Перед тем, как простить окружающих, нам необходимо простить самих себя. Самопрощение помогает порвать с устаревшими привычками и открыть путь переменам.

Как–то мне случилось встретиться с Гэри, моим бывшим одноклассником, который впадал в бездну ненависти к себе после того, как избивал свою жену и детишек. Мы разговорились о порочном круге непрерывных обид: когда у Гэри возрастали чувство вины и ненависти к себе, он становился предельно раздражительным, и весь цикл повторялся снова и снова. По моему совету, Гэри обратился к хорошему психотерапевту, который помог ему понять, что этот шаблон поведения возник у него еще в детстве как подражание отцу, частенько колотившему Гэри и его мать. Раскрыв перед Гэри возможности простить самого себя, психотерапевт умело направил его к повышению самооценки и возвращению уважения к себе, что позволило Гэри освободиться от раздражительности, приводящей к вспышкам жестокости. Базовое Я приобретает привычки своего поведения на основе того, что делают, а не говорят наши родители.

Самообвинения всего лишь сохраняет негативные привычки в неприкосновенности. Следующее упражнение оказывает глубокое целительное воздействие на Базовое Я и представляет собой простое и прямое психофизическое средство освобождения от осуждения своих поступков и мыслей.

УПР. Освобождение от самообвинений

На несколько минут закройте глаза и медленно дышите животом.

Позвольте своей осознанности сосредоточиться на любом действии или бездействии прошлого, о котором вы сожалеете.

Произнесите вслух или про себя: «Я освобождаюсь от любой вины, которую возложил на себя за (то, что вы хотите простить себе)».

Сделав это, глубоко вдохните. Выдыхая, представьте, что вместе с воздухом выпускаете все самоосуждения. Не фокусируйтесь на каком-либо конкретном обвинении, просто почувствуйте, как ваша Душа освобождается от них.

Наряду с практикой прощения себя, мы можем расширить сферу лечения, развивая в себе достаточную скромность, позволяющую просить прощения у других людей. Когда я был настолько занят работой, что резко реагировал, когда меня беспокоили, то непременно извинялся позже и просил жену и дочерей простить меня. В большинстве случаев я ощущал немедленную вспышку тепла и света, окружавшую всех нас, когда они улыбались в ответ и прощали меня. Простота и скромность могут помочь нам прощать себя и других.

Иногда близкие люди, словно зеркало, отражают наши собственные привычки, и поэтому те действия, которые больше всего раздражают нас в других, могут указывать на сходные, но неосознанные детали нашего собственного поведения. В этом смысле прощение других людей также помогает нам прощать самим себе скрытое чувство вины.

Мы достойны жизни

Я вновь повторяю, что единственным способом определить, достойными какой жизни мы себя чувствуем, является взгляд на свою жизнь в данный момент. Тот уровень добра и счастья, который мы допускаем в своей жизни, непосредственно отражает уровень нашей самооценки. Чем более достойными мы себя считаем, тем больше милостей встречается на нашем пути, потому что Базовое Я, обладающее высоким мнением о самом себе, помогает нам оказываться в нужном месте в подходящее время.

Сколько бессмысленных страданий нам придется пройти, прежде чем мы сможем оплатить свои воображаемые «штрафы»? Сколько реальных и ложных «грехов» мы обязаны искупить путем самонаказания, прежде чем позволим себе насладиться богатством жизни — счастливой семейной жизнью, финансовой надежностью, здоровьем и содержательной жизнью? Что вы выбираете?

Только когда мощь безусловной любви к самому себе достигает Базового Я, мы можем от всей души сказать: «Я достоин большего!»

— и получить большее в отношениях с людьми, в работе и денежных вопросах. Самооценка является мечом Мирного Воина, разрушающим любое препятствие и расчищающим путь к новой жизни.

12. УДОБНЫЕ ОПРАВДАНИЯ

Резкая граница, отделяющая успех от неудачи, выражается в трех словах: Не хватило времени.

Неизвестный

ПРЕДЕЛЫ РАССУДКА

Сознательное Я является нашей способностью формировать логические суждения и дополнять восприятие рациональными мыслями, правильными суждениями и смысловой значимостью, то есть представляет собой способность рассуждать. Но, как и все прочее, логика и рассудок обладают своими достоинствами и недостатками. Когда рассудок требует от нас сдерживать свои чувства, использовать выгодные возможности, избегать риска и иметь дело с известным, нам необходимо пересмотреть его роль в своей жизни. Рассудок имеет чрезвычайно важное значение для выживания человеческого существа, однако если он используется взамен интуиции, чувств и духа, то становится препятствием к полному раскрытию наших потенциальных возможностей. Вот какие мнение высказывали в свое время знаменитые эксперты, основываясь на рассудке и логике:

«Кому, черт побери, захочется слушать разговоры актеров?»

Гарри Уорнер, президент кинокомпании «Уорнер Бразерз»

в отношении звукового кино, 1927 год

«Какой прок можно извлечь из подобной электрической игрушки?»

Из ответа компании «Вестерн Юнион» на предложение

о промышленном производстве телефона, 1878 год

«Все, что можно было изобрести, уже изобретено.»

Чарльз Дуел, директор Патентного Бюро США, 1899 год

«Летательные устройства тяжелее воздуха невозможны.»

Лорд Кельвин, Президент Британского Королевского научного общества, 1895 год

«Не существует даже намек на то, что мы когда-нибудь сможем извлечь энергию из атома и научимся расщеплять его по собственному

желанию.»

Альберт Эйнштейн, 1932 год

Я предлагаю поменьше полагаться на свои рассуждения или, по крайней мере, не придавать им огромного значения. Исследуя пределы рассудочного ума и недостатки логики, мы можем по-новому увидеть те разумные объяснения и оправдания, которые изобретаем, не позволяя себе воспользоваться лучшими возможностями своей жизни. Жизнь предоставляет огромное количество «удобных» рассуждений, оправдывающих упущенные шансы. И большинство людей принимают подобные оправдания, поскольку те звучат так обоснованно и разумно.

«Удобные» рассуждения и «обоснованные» оправдания оказывают парализующее воздействие на каждую нашу попытку выйти за пределы самих себя. Рассудок твердил Христофору Колумбу, что ему следует сидеть дома, у уютного камина, вместо того, чтобы рисковать кораблями, жизнью команды и своей собственной жизнью в поисках неизвестной земли за океаном. Если бы, убежав на Север перед гражданской войной в США, Гарриэт Тубмен прислушалась к голосу разума, то никогда бы не стала возвращаться на Юг вновь и вновь, чтобы помочь другим обрести свободу.

Каждый раз, когда мы решаем не пытаться что-то сделать, чего-то достичь, улучшить свою жизнь, мы находим этому «удобные» оправдания: «У меня даже нет аттестата о среднем образовании. Как я могу мечтать о том, чтобы основать свою собственную компанию?», «Я бы хотел обучать боевым искусствам, но слишком мало умею сам. Нужно быть чемпионом, чтобы с успехом учить этому других», «Мне бы хотелось заняться лечением людей, но вокруг так много профессионалов, занимающихся массажем и целительством. Я никогда не смогу привлечь достаточное количество клиентов, чтобы зарабатывать этим на жизнь», «У меня не хватит на это денег», «Я недостаточно привлекателен... я слишком высокий... и чересчур сообразительный, чтобы понравиться», «Мне не хватает опыта», «Слишком много конкурентов», «Необходимо иметь связи», «Шансы на успех — один к миллиону».

Меня не интересуют наши шансы!

Хен Соло (роботу P2D2), кинофильм «Звездные войны»

Двадцать одна крупная корпорация отвергла предложенную Честером Карлсоном идею устройства, которое он назвал «Ксерокс». Двадцать пять издателей отказали в опубликовании его первой книги для детей Теодору Гейзелю, ставшему известным под псевдонимом доктора Сеусса. Первый исторический роман Ирвина Стоуна был возвращен ему семнадцать раз, прежде чем он нашел напечатавшее книгу издательство.

Эти люди не прекратили своих попыток. Они знали, что в жизни нет ничего более жалкого и бессмысленного, чем работа, выполненная лишь наполовину. Они понимали, что невозможно потерпеть неудачу — можно только прекратить попытки добиться успеха.

Носитель новой идеи остается чудаком, до тех пор, пока эту идею не признают.

Марк Твен

Роли в театре жизни

Большинство людей проводит день за днем, выполняя то, чего от них ожидают, и даже не подозревают, что перемещаются по огромной сцене, выходят на первый план и покидают его, играя роли в театре жизни. Когда к человеку приходит достаточно ясное осознание этого, он понимает также, что способен менять свои роли, что он может играть любую роль, какую только захочет. Можно ли представить себе хорошего актера, всю жизнь играющего единственную роль? Мы постоянно забываем об одном великом наблюдении:

Мир — театр... Люди в нем — актеры

Уильям Шекспир

Многие из нас приняли роль и статус статиста драмы жизни, продюсерами и режиссерами которой становятся наши супруги, дети, начальники или друзья. Это совершенно бессмысленно, потому что пьеса — наша собственная. Каждый человек сам является хозяином своего театрального заведения и сам обязан играть в нем главную роль. В своей жизни мы не должны оставаться второстепенными актерами или, тем более, декорациями.

УПР. Повышение в ранге

Представьте, что ваша жизнь — театральная пьеса, в которой вы по собственной воле можете выбрать любую роль, а также самостоятельно распределять остальные роли и вносить режиссерские поправки.

Если вам не нравится сценарий той пьесы, в которой вы участвуете, станьте драматургом и напишите новый сценарий.

Если вам не нравится текущий актерский состав, станьте директором труппы и подберите новых актеров.

Вы можете становиться директором, продюсером, главной «звездой», сценаристом и режиссером спектакля своей жизни. Кто же способен лучше вас справиться с этими занятиями? Вы никогда не должны больше скрываться в глубине сцены.

Однажды я изложил описанную идею на одном из проводимых мной групповых семинаров. Люди кивали головами и, очевидно, все это казалось им вполне разумным. Я был убежден, что это по-настоящему задело лишь нескольких человек, тем не менее, я посеял много семян, которые могли в будущем дать всходы.

Примерно через шесть недель мне позвонила одна женщина и сказала:

— Дэн, это Мэри Энн, я была на вашем семинаре — и только что меня просто осенило!

— Что именно? — поинтересовался я.

— Помните, как вы рассказывали о том, что жизнь — наш собственный театр и что мы можем быть одновременно и сценаристом, и режиссером, и...

— Ах, это. Да, я помню.

Мэри рассказала, как вчера вечером ее муж вернулся с работы и напомнил, что их приглашал на ужин его начальник.

— Он спросил, почему я еще не одета. Я сказала ему: «Лучше я останусь дома. На самом деле мне совсем не хочется идти к твоему начальнику. Иди один и повеселись. А я лучше посижу дома и почитаю».

— Прекрати, Мэри Энн! — сказал муж. — Мы говорим о моем начальнике, а он приглашал нас обоих. Ладно, одевайся, мы уже опаздываем. Тебе нужно идти!

— Нет, не нужно, — ответила она. — Я только что поменяла сценарий, и теперь опаздываешь только ты.

Мэри Энн поняла, что в конечном счете, это была ее пьеса. Она решила не использовать чужие идеи относительно того, что ей нужно делать и приняла на себя управление театром собственной жизни. Если мы не управляем своей жизнью сами, кто-то станет делать это за нас.

Достигая желаемого

Обитая в физическом теле, человеческие существа действуют в рамках законов природы. Тем не менее, наша судьба связана именно с расширением границ возможного. История человечества представляет собой цепь «невозможных» событий, от полета братьев Райт до преодоления мили за четыре минуты Роджером Баннистером. То, что мы смогли развиться до настоящего уровня из одноклеточных организмов, обитавших в первобытном океане, совершенно невероятно! Мир исполнен чудес, и когда не существует чуда, которое нам необходимо, мы в состоянии создать его.

Мы не можем летать, подобно птицам, и поэтому изобрели летательные аппараты; мы не можем плавать, как рыбы, но придумали подводные лодки, которые двигаются гораздо быстрее и погружаются намного глубже, чем любая рыба. Как вид, мы явно способны достигать всего, о чем мечтаем. То же касается и отдельных личностей. В нас заложено гораздо больше способностей к изменению собственных жизней и своей реальности, чем кажется.

Воображение, этот мост к ясновидению, открывает перед нами царство, об исследованиях которого рассказывают мистики и шаманы. Любая позитивная мысль представляет собой молитву, а каждая молитва находит свой отклик. Сосредоточиваясь на желаемом и опуская в наше воображения зерна этих стремлений, мы затем пожинаем богатый урожай, материальный и духовный.

Дотянуться до звезд

Мы всегда получаем то, чего хотим на самом глубинном уровне, хотя это не всегда то, чего просит Сознательное Я. Когда мы растягиваем связки лодыжки и заболеваем гриппом, мы можем считать, что совсем не желали этого. Однако, поскольку в определении того, какие люди, обстоятельства и ситуации войдут в нашу личную жизнь, основным влиянием пользуется Базовое Я, единственный

подлинный способ узнать, чего мы действительно хотим, — посмотреть на то, что имеем.

У нас существуют средства воздействия на Базовое Я — вообразяемые образы, молитвы, намерения и действия, направленные на изменения своих скрытых желаний.

Иногда, когда мы страстно желаем или молимся о чем-то, но это не происходит, мы решаем, что Бог равнодушен к нашим просьбам. Тем не менее, Бог отвечает на каждую мольбу — просто иногда его ответ отрицательный. Возможно, то, о чем мы просим, исходит из основанных на страхе желаний и привязанностях Сознательного Я, а не из стремления к развитию и изучению нового. Настоящая молитва произносится с верой, без заинтересованности в результате, с уверенностью: «Да будет так!»

Сознательное Я часто стремится к чему-то, что не соответствует нашему высшему благу. Несколько лет назад я познакомился с Артуром, профессиональным таксистом. В молодости он зарабатывал очень мало и мечтал иметь миллион долларов. Он постоянно думал об этом и молился. Миллион наличными казался ему пропуском к счастью. Он чувствовал, что если будет твердо и сосредоточенно нацеливаться на это, то эти деньги появятся, и все его мечты станут былью. Подобная сосредоточенность является очень мощным средством — Вселенная отвечает на сильное намерение, так что в результате Артур действительно стал миллионером — в его такси врезался грузовик, и Артур получил полтора миллиона долларов в качестве компенсации за потерю трудоспособности: в результате столкновения ему отказали ноги и руки. Когда мы просим о чем-то, стоит добавлять: «... если это послужит моему высшему благу и обучению».

Хотим ли мы этого на самом деле?

Первым шагом в достижении желаемого является решение вопроса о том, действительно ли мы этого хотим. Как говорил Сократ: «Все чего-то хотят, но готовы ли они сделать достаточно, чтобы получить желаемое? Все чего-то стоит — времени, энергии, денег, жизни — и каждый может получить все, что угодно, если согласен за это платить.

Мудрость стоит недешево; силу нужно заслужить; своя цена есть и у внутреннего покоя».

Желая быть «хорошим», «делать добро», приносить радость окружающим, получать одобрение и симпатии других людей, мы продолжаем учиться в школе отрицания, подавлять то, чего хотим на самом деле, и видеть логику и обоснованность в том, чего хочет от нас окружающий мир.

Поэтому большинство людей страдает от всеобщей болезни — неспособности отличить свои подлинные желания от мыслей о том, чего мы должны хотеть и что обязаны делать.

К примеру, Алан рассказал мне, что больше всего на свете хочет найти спутника жизни. Я спросил, сколько времени прошло с тех пор, как у него были длительные отношения с женщиной.

— Около пяти лет, — ответил он.

— Ты, наверное, чувствуешь себя очень одиноким? — спросил я.

— Да.

Тогда я сказал ему, что, несмотря на испытываемое им чувство, он, красивый молодой человек с атлетической фигурой, смог сохранять одиночество целых пять лет — с его внешними данными это наверняка было нелегко! Поэтому я предположил, что на глубинном уровне (на уровне Базового Я) он ценит независимость гораздо выше брачных уз.

Он ответил, что должен подумать об этом. Через несколько месяцев он позвонил и сказал, что кое-что понял о своей независимой природе и смог найти компромисс между двумя стремлениями: он попытается найти девушку, которая тоже будет сильно нуждаться в уединении. Вскоре Алан женился и сейчас счастлив, потому что сумел сохранить в своем браке взаимную независимость.

Как показывает случай с Аланом, наша жизнь значительно улучшается, когда мы способны найти общий язык с желаниями своего сердца, когда мы позволяем себе мечтать и помнить о том, что приносит нам чувство счастья. Этот сигнал Базового Я указывает на то, что мы попали в «десятку». В противном случае, не чувствуя своих скрытых желаний, мы постоянно сталкиваемся с проблемами, пытаемся определить, в каком направлении двигаться, и каждая развилка на нашем пути по горной тропе превращается для нас в острую агонию необходимости принятия решения.

Если мы на самом деле чего-то хотим, то делаем все, что можем, чтобы получить это. По определению, если мы не делаем все необходимое, то в действительности стремимся к этой цели не настолько страстно, чтобы ее достичь — мы только думаем, что хотим этого. Но раз на самом деле мы этого не так уж хотим, то отсутствие успеха в достижении не представляет собой реальной проблемы, хотя наше Сознательное Я может чувствовать себя очень расстроенным «неудачей».

УПР. Определение желаний сердца

Чего вы хотите в своей жизни прямо сейчас?

Задайте этот вопрос не только Сознательному Я (которое непременно скажет, чего вам следует хотеть), но и Базовому Я. Чтобы сделать это, представьте себе то, чего хотите, и следите за реакцией своего тела. Спросите себя:

Возникают ли у вас смешанные чувства?

Действительно ли это желание возбуждает вас?

Чувствуете ли вы, что полностью заслуживаете этого?

Уверены ли вы, что не обладаете этим сейчас?

Как вы узнаете, что достигли желаемого?

Что произойдет, когда вы удовлетворите свое желание? Что вы почувствуете?

Что мешает вам достичь этой цели?

Радость поиска

Если бы счастье зависело от удовлетворения желаний, оно никогда не длилось бы долго. Большую часть времени мы проводим в поисках результата и лишь недолго наслаждаемся достижением цели — пока не поставим перед собой очередную задачу.

Подобно игроку в гольф, который любит бить по мячу, но сетует на необходимость переходить от лунки к лунке, многие люди так и не научились наслаждаться периодом поиска. Пока мы продолжаем считать большинство мгновений жизни обычными, большая часть нашей жизни протекает в промежутках между приливами счастья. Но поездка может быть не менее интересной и насыщенной, чем момент прибытия к месту назначения. Многих пассажиров «Восточного

Экспресса» не особенно интересует сам Стамбул — они садятся в поезд ради захватывающего путешествия.

Достижение цели может оказаться не таким уж забавным. Мне вспоминаются древнее китайское проклятие: «Чтоб ты достиг цели!» и западная мудрость: «Будь осторожен в своих желаниях — вдруг они исполнятся?» Вернувшись на Землю, многие астронавты сталкиваются с мощной депрессией: то, ради чего они так долго трудились, наконец свершилось, и теперь эти люди говорят: «Есть ли что-то большее, к чему мы теперь можем стремиться?»

В других случаях, когда мечты превращаются в быль, реальность оказывается совсем не такой, какой представлялась. Даже золотая монета имеет обратную сторону. Я читал, что победители телешоу и обладатели крупных выигрышей в лотерею часто сталкиваются с новыми проблемами и стрессовыми ситуациями — нежданная улыбка судьбы отнюдь не приносит им того счастья, на которое они втайне надеялись.

Личный опыт убедил меня в том, что радость достижения цели непосредственно связана с трудностью пути к ней. Если цели вообще нет, то мы не можем отправиться на поиски; это не путешествие, а бесцельное блуждание. Если человек не знает, куда он направляется, что вряд ли он куда-то придет. С другой стороны, если нас не волнует, где мы, то мы никогда не заблудимся. С недавнего времени я отказался от заинтересованности результатами. Я просто делаю максимум того, на что способен, высаживаю семена — а потом наблюдаю за тем, что из них вырастет, и верю, что все, что ни произойдет, будет лучшим продолжением моих поступков. Я достиг большей части своих целей, но обычно я получал гораздо большее удовольствие от приключений, путешествий и поисков, чем от обретения сокровищ.

ОПРАВДАНИЯ НЕ ИЗБАВЛЯЮТ ОТ ПОСЛЕДСТВИЙ

Однажды Сократ сказал мне: «Лучше сделать то, что тебе нужно, чем искать сотню причин не делать этого». Когда я понял, что он имел в виду, — он отказался объяснять это подробнее — я осознал, насколько это верно. Мы всегда можем найти вполне разумные причины, чтобы не делать чего-то. Но когда приходит необходимость, а задача остается невыполненной, какой прок от наших оправданий?

Когда я готовился к выпускным экзаменам, я на целых две недели забросил занятия гимнастикой. Вновь явившись в спортивный зал, я начал излагать тренеру все те разумные причины, из-за которых я пропустил столько тренировок, но он прервал меня и сказал: «Мне подойдет любое объяснение, Дэн. Но какое из них станет оправданием для тебя самого?»

В результате я неплохо сдал свои экзамены, но уступил первое место в команде своему приятелю Сиду, который тоже сдавал выпускные экзамены, но ежедневно понемногу занимался в гимнастическом зале. Пусть я считал, что у меня есть вполне логичные оправдания пропущенных занятий, тем не менее, я упустил тренировки и столкнулся с неизбежными результатами.

Многие люди не добиваются того, чего хотят, из-за удобных оправданий. В своих действиях мы можем выбирать, оставаться нам одним из многих — или одним из немногих.

Крупные и мелкие оправдания

Как-то раз я со своим довольно грузным приятелем Джоном смотрел по телевизору соревнования по гимнастике. Он пробормотал:

— Я бы все отдал, чтобы научиться делать сальто.

— Но ты ведь можешь научиться, — сказал я.

Он решил, что я шучу:

— Ты же знаешь, что я слишком толстый.

— Ты можешь сбросить лишний вес.

— Может быть, но у меня нет гибкости и вообще никакой физической подготовки.

— Ты можешь растянуть мышцы и привести себя в форму.

— Но я недостаточно сильный!

— А ты слышал, что существуют гири и штанги?

У него в запасе больше не было оправданий. Я убедил его, что он в состоянии достигнуть того, чего хочет, хотя это может занять больше времени, чем у физически развитого человека. На практике Джону понадобилось на это полтора года, и в этом испытании он совершенно преобразился — а ведь целью было всего лишь сальто.

Люди — творческие создания, и они проявляют поразительную изобретательность, выдумывая самые разнообразные причины, оправдывающие неправильное питание, игнорирование физических упражнений и так далее. Фред говорит, что непременно занимался бы спортом, «если бы было свободное время». Эд поступал бы так же, «если бы упражнения не были такими скучными». Берт вздыхает: «Если бы только у меня было больше стимулов...», а Люсиль жалуется, что у нее «просто нет партнера для занятий спортом, а одной скучно». Терри горит желанием, но ему «не хватает денег, чтобы записаться в хороший спортивный клуб и купить себе необходимый инвентарь». Патриция горько сообщает, что у нее «недостаточно энергии для подобных вещей», а Майк оправдывается тем, что «упражнения ужасно тяжело выполнять».

Многие люди снуют в самом начале пути, поглядывая в начало, но не поднимаясь слишком высоко, потому что при этом у них включается механизм психологической защиты, основанный на страхе неудачи: «Если я не буду пытаться, то и не испытаю поражения». Это вполне справедливо, но в этом случае вы никогда и не насладитесь успехом. Существует, к тому же, опасная ловушка успокоенности, которую приносят убеждения вроде «Я бы смог, если бы действительно попробовал».

Каждый из нас способен, прилагая совсем немного усилий, находить множество оправданий и причин не делать чего-то, но что произойдет, если мы просто отбросим все эти рассуждения в сторону и ринемся преодолевать преграду?

Подход Мирного Воина к повседневной жизни требует готовности начать, делать выбор между лучшим и худшим, поверить в себя, когда никто больше в нас не верит, и принять на себя ответственность за все успехи и неудачи, понимая, что мы проходим испытание и прилагаем к этому все свои усилия.

Победа приходит к тому, кто отважно стремится к ней, кто умеет вновь и вновь терпеть поражения, кто обладает огромным энтузиазмом и великой решимостью, кто всегда хочет большего.

Победители понимают, что в конце пути их ждет триумф высоких свершений, и что даже если они потерпят неудачу, то, по крайней мере, в них осталась великая дерзость.

Такие люди никогда больше не займут место рядом с робкими духом, не ведающими ни побед, ни поражений.

Теодор Рузвельт

Извинения не принимаются

Мне хочется рассказать историю о группе молодых людей из Вашингтона, у которых была масса причин, по которым они могли не пытаться достичь того, о чем мечтали. В итоге у них исчезли мечтания и надежды. Они уже не знали, чего же хотят — зачем желать, если сам не веришь, что это сбудется? Они знали только то, чего не хотят. Они не хотели, чтобы их беспокоили; они не хотели испытывать боль и страдания, печали и превратности судьбы, обрушивающиеся на них со стороны того, что они считали враждебным и жестоким миром.

Большинство из этих молодых людей были черными, хотя среди них попадались латиноамериканцы и белые; у последних было множество более важных проблем, чем расовые предрассудки. Большинство их этих ребят были почти неграмотными; большая часть пришла из разбитых семей, некоторых выгнали из школы; несколько человек были связаны с преступностью — воровством и вандализмом, а некоторые девушки — с проституцией. Многие принимали наркотики.

Полиция и местные власти считали эту молодежь «группой риска», балансирующей на грани и рискующей сорваться в ту или иную сторону. Были выделены средства, чтобы нанять работников социального обеспечения, психологов и спортивного тренера, после чего началась программа спортивной подготовки. Кое-кому из группы это помогло, но социальным служащим по-прежнему не удавалось достичь взаимопонимания с большинством ребят. Те просто спрашивали: «Да что вы можете знать о моих проблемах?»

Подобным молодым людям довольно сложно найти работу, поэтому обычно они просто болтались на улице; из будущее было совершенно туманным. Иногда психолог говорил кому-нибудь из ребят: «Послушай, ты ведь можешь стать человеком! Впереди еще целая жизнь, а ты молодой и сильный — у тебя может быть блестящее будущее». Мальчишка смотрел на психолога так, словно тот сошел с ума, и извлекал на свет все свои оправдания, которые действительно звучали очень убедительно: «Блестящее будущее? Я — негр в расистском обществе, я не умею ни читать, ни писать, и меня выпихнули уже из пяти школ».

Психолог пытался предложить что-нибудь позитивное: «Да, но ты все равно можешь многого добиться...» Эти добропорядочные, но совершенно не ободряющие утверждения ничего не меняли. Никакие слова не смогли бы ничего изменить, потому что у этих ребят были такие хорошие объяснения того, что им никогда не удастся достичь желаемого.

Местные власти связались с моими представителями, и мы согласились поработать с этой группой. Нам удалось пронять их такими методами, которые до этого никто не пробовал — предложив им тренировки в несколько необычной форме рукопашного боя, которая должна была укрепить их Базовые Я, поскольку несмотря на внешнюю браваду и наглость в каждом из них скрывалось испуганное Базовое Я, запрограммированное на страдания и ненависть к себе. Тренировки стали средством воспитания в них глубоких чувств уверенности в себе, самоуважения, доверия и смелости — уроками жизни, преподнесенными в той форме, которая им нравилась и была предельно конкретной.

Мы пришли к этим ребятам с открытыми сердцами и буквально разбомбили их своей любовью — мы позволили им увидеть нашу симпатию к ним, к их душам, несмотря на то, что многие из них были не очень-то приятными или яркими личностями. Мы помогли им увидеть самих себя в новом свете, мы убедились, что они почувствовали нашу заботу, так что теперь могут начать заботиться и о себе.

Мы не рассуждали; мы не пытались спорить с их «удобными» оправданиями; мы ни на мгновение не допускали, что это просто «бедные трудные подростки», имеющие какие-либо ограничения по

сравнению с «нормальными» детьми. Мы говорили им, что нас не волнует, где и кем они были — нас интересует, кем они станут и где окажутся в будущем. И мы начали замечать, что пробудили определенные изменения там, где никто до сих пор не смог добиться отклика.

Конечно, как и все люди, они все еще цепко держались за свои оправдания, прикрываясь ими, как щитами. Не было никакого смысла в том, чтобы объяснять им, что их жизнь еще только началась; несмотря на возраст, все их отрицательные убеждения и мнения уже крепко сидели у них внутри. Нам нужно было показать им конкретные возможности.

Поэтому мы рассказали им историю о маленькой негритянке из очень бедной семьи, жившей в одной деревне на Юге. Отца у нее не было, и матери приходилось одной справляться с двенадцатью ребятишками. В детстве девочка перенесла очень тяжелую форму полиомиелита, и братья и сестры возили ее в большой самодельной бочке на колесиках. Больше всего на свете ей хотелось ходить, бегать и играть вместе со всеми детьми, но она не могла даже встать на ноги.

Однажды ее мать узнала о бесплатной больнице в ближайшем городе и повезла дочь туда на телеге — три дня они ехали по пыльной и ухабистой дороге. Мать спросила врача: «Сможете ли вы помочь моей дочке?» Тот осмотрел девочку и сказал: «Думаю, мы можем попробовать». Девочку начали лечить, и вскоре она смогла ходить с помощью костылей и растяжек для ног.

Когда мать вновь увидела дочь, она сказала: «Огромное спасибо вам, доктор! Но ей не нужны костыли. Не могли бы вы помочь ей ходить без всего этого? Она так этого хочет!»

Врач ответил: «Боюсь, это невозможно, мэм. Последствия полиомиелита очень тяжелые, и у нее почти не осталось мышечной ткани. Она никогда не сможет ходить самостоятельно». Это было очень убедительное заявление, и его произнес врач в белом халате. Я уверен, что он сделал все, что только мог, и ему хотелось быть реалистом.

Но ни мать, ни сама девочка не могли смириться с этим. Они вернулись домой, разочарованные, но настроенные решительно; в конце концов, доктор мог и ошибаться. Мать начала регулярно

массировать ноги дочери, молилась и, по совету соседей, поила ее отваром из трав. Это было все, что она могла сделать.

Примерно через полгода матери показалось, что она замечает определенные улучшения в состоянии девочки, и она снова повезла ее в больницу. «Кажется, она стала физически крепче», сказал врач.

Слегка раздраженный, но исполненный сочувствия, доктор быстро осмотрел девочку и сказал: «Нет, мэм. Я уже говорил вам — она никогда не сможет ходить. Вам лучше оставить напрасные надежды».

Для матери и девочки это было страшным ударом. Тем не менее, они не бросили своих усилий. Они вели себя совершенно бессмысленно, и мать продолжила массаж и молитвы.

В конце мы спросили ребят из Вашингтона: «Как вы думаете, почему мы рассказали вам эту историю? Потому что эта девочка все-таки смогла ходить — она смогла даже бегать. Она бегала и бегала, пока не стала обгонять всех своих братьев и сестер. А потом она стала бегать быстрее, чем любая другая женщина на планете, и выиграла четыре золотых медали на Олимпиаде 1960 года. Ее звали Вильма Рудольф».

Ответом было молчание. Некоторое время ребята просто сидели и не могли ничего сказать. Когда они услышали эту подлинную историю, все их оправдания — все те причины, по которым они якобы не могли добиться желаемого: «Я черный. У меня были проблемы с законом. Я не умею читать и писать» — внезапно потеряли всю свою власть. Мы продолжили разговаривать: они вновь повторяли все эти «Да, но...», но мы говорили, что не слышим и не понимаем их оправданий. Мы сказали, что просто не верим, что они не могут научиться читать, что они ленивы, тупы или еще чем-то хуже всех остальных.

В конце концов у этих ребят из вашингтонского гетто просто не осталось оправданий — ни для нас, ни для самих себя. Одни из них устроились на работу и в вечерние школы, другие вошли в религиозные миссии, третьи помирились со своими семьями. Сейчас мы уже ничего о них не знаем. Но даже если кто-то из них остался на улице и покатился вниз, он знал, что сам сделал такой выбор.

Возможно, иногда нам стоит спрашивать самих себя: «Если даже у этих подростков, пытавшихся выбраться из очень суровых обстоятельств жизни, не было ни одного убедительного оправдания, то какие же оправдания могут быть у меня?»

Крупные и мелкие оправдания
Извинения не принимаются.

Часть V. ЦВЕТУЩАЯ ЖИЗНЬ

ВВЕДЕНИЕ

В этой книге мы вместе поднимаемся по каменистой горной тропе. В первой части мы заложили определенный фундамент, во второй познакомились с привычками, порождаемыми внутренними преградами, в третьей освоили специальные упражнения, позволяющие устранять препятствия, существующие в теле, разуме и чувствах, а в четвертой части узнали о своем главном испытании — о внутреннем противнике.

Те, кто проделал этот путь и преодолел сложные барьеры, описанные в предыдущих частях, может теперь насладиться плодами своего труда, которые ждут его на вершине, в царстве Высшего Я, и увидеть мир глазами Мирного Воина, стремящегося к цветущей, исполненной любви и счастья повседневной жизни.

13. ОТКРЫТОЕ СЕРДЦЕ

Любовь — это пылающая дружба. Это тихое понимание, доверие, откровенность и прощение. Любовь остается независимо от плохого и хорошего. Она мирится с несовершенством и допускает человеческие слабости. Любовь довольствуется настоящим и надеется на будущее, но не размышляет о прошлом. Любовь включает в себя сегодня и завтра, разлады, проблемы и компромиссы — маленькие разочарования, большие победы и общие цели.

Если любовь есть, она восполнит все, чего не хватает. Если любви нет, всегда хочется чего-то еще.

Неизвестный

ЛЮБОВЬ, ЯЗЫК И САМООБМАН

Слово «любовь» стало одним из самых избитых, униженных и извращенных слов нашего языка. Мы очень легко произносим его, но гораздо реже воплощаем в своей жизни — потому что мало кто на самом деле испытывает любовь.

В большинстве случаев, говоря о любви, мы лжем — даже самим себе. Только когда наша осознанность перемещается в сердце и становится выше страха, печали и гнева, мы действительно способны ощутить и проявить пронзительную, сострадательную и чистосердечную энергию любви. Я имею в виду реальное чувство, а не поэтическое или метафорическое описание.

Пытаясь открыть свое сердце, мы вступаем в борьбу со своим Сознательным Я — одиноким и отделенным от мира жужжащим компьютером, которому по природе не свойственна любовь. Базовое Я знакомо с любовью на уровне физического контакта — прикосновения, объятий, занятий любовью; Базовое Я не размышляет и не философствует на тему любви. Из-за внутренних преград, которые мы уже рассмотрели, большинство из нас еще не чувствует любви и энергии Высшего Я. Но как только мы начинаем «видеть глазами сердца», в нас возникает любовь к другим людям — и даже к самим себе.

До этого момента слова «Я тебя люблю» означают всего лишь: «Я ощущаю смесь сексуального желания, восхищения и благоговения», или «Я испытываю глубокую привязанность и нежность», или «Я чувствую, что ты нужна мне — с тобой мне очень хорошо».

Мы испытываем разные формы любви: любовь к друзьям, к своим детям и родителям. Все эти виды любви отличаются степенью своей глубины; мы по-разному любим родных и двоюродных братьев и сестер, внуков, дальних родственников, приятелей, коллег и человечество в целом.

То чувство к человеку, которое мы именуем «любовью», способно изменяться со временем. Сколько прекрасных свадебных церемоний и клятв вечной любви закончилось чувством обиды, гнева, горя и даже страха! Куда же исчезает любовь?

Любовь способна проявляться лишь на короткий срок: мы можем познакомиться с поразительным — по внешним или внутренним качествам — человеком, который вызывает у нас душевный подъем, пока внутренние преграды, расположенные под сердцем, не заставляют этот прилив энергии ослабеть. Исчезновение любви чаще всего вызывается не поведением любимого человека, а нашим внутренним миром и нашими собственными проблемами. Многие в таких случаях начинают искать кого-то другого, чтобы вновь вернуть себя к возвышенному состоянию, однако лишь вырабатывают в себе привычку к разрывам связей с людьми, которая превращается в механизм самозащиты и повторяется снова и снова.

Мы очень часто слышим о необходимости любви: «Люби своего ближнего, как самого себя», «Люби — и можешь делать все, что в твоей воле», «Любовь — закон природы», «Любовь — единственный Путь». Эти идеалы слишком возвышенны и абстрактны, чтобы стремиться к ним. Как можно приспособить их к повседневной жизни? Как можно проявлять свою любовь легко, изящно и естественно в «обычный» день?

ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ

Многие вещи являются весьма существенными с точки зрения материального мира (собственный дом, две машины в гараже, счет в банке), но совершенно незначительными для Духа — не потому, что в этом есть нечто дурное, но просто оттого, что это относится к подверженной тлену и разложению материи.

Очень важно тщательно делать то, что считается незначительным.

Махатма Ганди

Мы способны на множество «мелочей», которые имеют огромное значение для Духа. Внимательные, любящие и добрые поступки и отношение к окружающим могут остаться незамеченными для материального мира, но засияют, как маяк, в тот момент, когда придет время оглянуться назад на всю прожитую жизнь. Я попробую описать эти важные мелочи на примерах.

Добрая записка

Несколько лет назад мы всей семьей ужинали в одном ресторанчике, в котором бывали до этого много раз. Тот вечер выдался чрезвычайно тяжелым для новой официантки — как мы узнали, это был второй день ее работы, к тому же заболел один из поваров. Заведение было переполнено, и она была на грани полной потери самообладания. Мы сделали заказ, и все было в порядке, за исключением небольшой ошибки. Официантка извинилась, поправила сбившуюся на лоб прядь волос и умчалась на кухню за забытым блюдом. В этот вечер я бы не назвал ее очаровательной, но она действительно старалась всюду поспеть.

Когда мы закончили ужин, я оставил довольно большие чаевые, но сделал это только для того, чтобы привлечь ее внимание к записке, в которой написал: «У Вас сегодня явно трудный рабочий день, но мы хотим сказать, что Вы просто молодчина, стараетесь изо всех сил и у Вас все прекрасно получается. Нам хочется, чтобы Вы знали, что нам это очень понравилось.» Если кто-то из читателей когда-нибудь работал официантом, то он может представить, насколько приятно

прочитать такую записку в разгар тяжелого рабочего дня. Теперь я очень часто оставляю подобные записки со словами одобрения для официантов, почтальонов и других людей, труд которых часто остается незамеченным.

Я не дожидался где-нибудь за углом, чтобы посмотреть на человека, прочитавшего одну из моих записок, но несколько раз официанты подходили ко мне, когда я рассчитывался у кассы. Одна из официанток рассказала мне, что была совершенно истощена и собиралась бросить эту работу, но теперь передумала; она была до слез тронута такой мелочью — парой добрых слов.

Всего лишь деньги

Проезжая через мост «Золотые Ворота» в Сан-Франциско или какой-то другой большой мост, я имею привычку оплачивать пошлину за автомобиль, едущий прямо за мной. Я прошу сборщика пошлины пожелать этому водителю доброго дня — разумеется, после того как пожелаю этого самому служащему.

Я отношусь к незнакомцам как к друзьям, с которыми еще не встречался. Я надеюсь, что если человек подъедет к сборщику пошлины и узнает, что какой-то незнакомец оплатил его проезд через мост, то в следующий раз, встретив незнакомого человека, он приветливо кивнет ему или завяжет дружелюбную беседу. Кто знает, может быть, в следующий раз он тоже оплатит пошлину за незнакомого человека — просто потому, что это приятно!

Даже если вы живете в районе, в котором нет платных мостов, или ваш бюджет достаточно скромн, существует множество возможностей получить подобное удовольствие, например, бросить монетку в просроченный счетчик парковки — возможно, отсутствие штрафного талона на стекле автомобиля сделает день хозяина машины гораздо более приятным. Подобное действие означает: «Все мы живем в одном мире; может быть, в следующий раз ты мне поможешь» — впрочем, не следует потом требовательно ожидать этого от всех людей.

Анонимное пожертвование

Деньги представляют собой всего лишь средство обмена — кусочки бумаги и кружочки металла. Но когда мы делимся деньгами

анонимно — без цветастых лент и визитных карточек, не ожидая, что нас узнают — это означает альтруистичное жертвование окружающим людям своей энергии, времени, труда, любви и жизни. Абсолютная сумма не имеет большого значения — Высшее и Базовое Я не оперируют количественными категориями, и для них важен сам факт любящего жертвоприношения.

Пожертвование людям или организациям, занимающихся деятельностью, которую мы ценим, или чек на несколько долларов, отправленный кому-то, кто нам нравится, является праздником для нашего чувства благосостояния. Помимо этого, такое действие оказывает сильное влияние на Базовое Я того человека, поскольку мы предлагаем ему осязаемый символ нашей заботы и любви, а не только ничего не значащие фразы. Другими словами, мы отправляем свои деньги туда, куда стремится наше сердце.

Один лишь миг

Многие люди считают себя очень занятыми и не позволяют себе «напрасно» тратить время (то есть, тратить время на что-то, что они не считают достойным своего внимания). Я сам много раз ловил себя на том, что ссылаясь на занятость, когда дочери просили меня несколько минут поиграть с ними, а потом мне звонил приятель и я болтал с ним по полчаса о том, что я сам считал важным.

Уделить время и внимание означает поделиться собой. Таким способом мы говорим окружающим: «Я не равнодушен к вам и к вашим интересам». С недавнего времени я стал осознавать, что дети прекрасно понимают, что я занят, но им нужна всего пара минут, чтобы рассказать мне о чем-то или просто побыть со мной. Отказавшись от сожалений об ошибках прошлого, я превратил их в разрешение текущих вопросов и моего поведения в настоящем. Когда бы близкие люди не попросили уделить им внимание, я с радостью предоставляю его.

ОТКРЫТОЕ СЕРДЦЕ: ПРЕОДОЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ БАРЬЕРОВ

Любовь, как и счастье, представляет собой состояние отдельного мгновения. Стараться быть любящим или счастливым непрерывно все равно, что пытаться раз и навсегда наесться. При переходе от этого мига к следующему наша осознанность либо остается в сердце, либо оказывается в ловушке подсознательных страхов, печали или гнева. Уверенность в исцеляющих свойствах осознанности помогает нам мгновение за мгновением устранять эти преграды — распознавать их, признавать частью процесса лечения, а затем освобождаться от них, применяя какой-либо из методов, описанных в этой книге, или другие средства.

Раскрытие сердца оказывает глубокое исцеление чувств и душевного состояния в целом. Когда наша осознанность перемещается в сердце, мы ощущаем такое счастье, которое способно преодолеть любые беспокойства, страхи, горести, гнев, сожаления — все заботы, которые одолевали нас раньше. Даже если наша внешняя жизнь никак не меняется, внутренние изменения происходят в ней немедленно.

Открытое сердце позволяет нам достичь высших уровней эмоционального здоровья. В этом любящем состоянии мы начинаем помогать людям уже не из чувства долга — служение окружающим становится для нас источником безусловной радости, мы любим, не беспокоясь о том, отвечают ли нам взаимностью. Упражнения, которые я предлагаю ниже, очень легко исполнять в повседневной жизни. Они требуют только осознанного внимания и намерения — нам нужно хотеть любить, прежде чем мы сможем начать развивать эту способность. Тем не менее, любовь всегда существует в нас и кроется совсем недалеко — в нашем собственном сердце.

Раскрывая сердце

Физически, сердце представляет собой самый сильный мышечный узел нашего организма. Кроме того, оно является центром всего пространства наших чувств. Как и любая другая мышца, сердце становится крепче, если его развивать. Создание эмоциональной связи между сердцем с одной стороны, и голосом, мыслями, осязанием,

зрением и слухом, с другой, представляет собой быстрый, безопасный и самый простой способ раскрытия своего сердца. Такая связь создается, когда мы позволяем своей осознанности проникнуть в самое сердце. В тот миг, когда это взаимопонимание устанавливается, мы связываемся с любовью своего Высшего Я, преодолеваем страх, печаль и гнев и становимся способными излечить себя и помогать другим.

Красота этого процесса заключена в его простоте. Следующие пять методов можно выполнять в любое время и в любом месте; окружающие не будут даже подозревать, чем вы заняты — но они почувствуют это. В этих упражнениях следует не просто переносить умственное внимание в область сердца — скорее, нужно пытаться видеть и чувствовать окружающих и весь мир вокруг из глубины сердца.

УПР. Ощущение сердцем

Направьте внимание на свой нос, уши, ноги или руки. Чтобы помочь своей сосредоточенности, можете подвигать этой частью тела или прикоснуться к ней, но потом прекратите эти движения и удерживайте свое внимание на этой части тела, до тех пор пока она не станет самой осознаваемой из всех его частей.

Направьте свое внимание к сердцу и положите на него ладонь. Отметьте новое качество осознанности, которое возникает только по отношению к этому органу тела — качество эмоционального чувства.

Снимите руку с груди и просто ощущайте свое сердце. Расслабьтесь, дышите ровно и наблюдайте за всеми эмоциями, которые у вас возникают. Такое ощущение собственного сердца является одной из глубочайших и в то же время простейших упражнений любви.

Испытав и познав ощущение сердца, можно переходить к первому средству развития сердца в повседневной жизни.

Резонанс сердца

Если расположить рядом две гитары и дернуть первую струну одной из них, то первая струна второй гитары тоже начнет вибрировать. Этот принцип называют симпатическим, или

гармоническим, резонансом. Подобное акустическое явление справедливо и в отношении человеческого голоса: если мы говорим разумом, то резонирует разум собеседника; если мы говорим сердцем, то отзывается сердце другого человека.

Иногда вполне уместно говорить с позиции разума — например, при объяснении решения математической задачи. Чтобы прояснить разницу в двух этих способах произнесения слов, я расскажу один случай из собственной жизни. Несколько лет назад, перед тем, как отправиться спать, я зашел в детскую. Дочь спокойно спала, я поправил на ней сползшее одеяло и, когда посмотрел на ее безмятежное личико, остро почувствовал, как сильно ее люблю. Мне очень захотелось сказать ей об этом, но, разумеется, я не стал ее будить и решил сказать ей о своих чувствах утром.

На следующий день я вспомнил о своем намерении и сказал дочери, что очень люблю ее. Она поблагодарила меня, но не почувствовала этой любви — потому что в тот момент моя осознанность не пребывала в сердце, как это было прошлой ночью; мое внимание было в голове, поскольку я вспомнил, что хотел сказать ей об этом.

Теперь мне даже не обязательно говорить слова «Я тебя люблю» — хотя я все-таки их произношу. Я могу просто сказать: «Что нового было сегодня в школе?» или «Мне нравится твой наряд», но я говорю это от всего сердца, так что при этом дочери ощущают мою любовь. Самые простые слова, произнесенные из глубины сердца, несут в себе больше и проникают в собеседника гораздо глубже, чем любые красноречивые и изящные поэтические строки, сказанные разумом.

Если мы говорим сердцем, то можем произнести даже такие слова, как «Ты причиняешь мне боль» или «Мне бы не хотелось, чтобы ты вел себя так, как поступил сейчас»; глубина наших чувств поможет собеседнику понять нас, не вызывая у него раздражения или враждебности.

УПР. Слова из глубины сердца

Упражняйтесь в произнесении слов сердцем — по отношению к друзьям и соперникам, к близким и совершенно незнакомым людям.

Независимо от своего отношения к собеседнику, последовательность действий остается одной и той же:

Почувствуйте свое сердце и позвольте ему ощутить любовь.

Сохраняя осознание и ощущение сердца, произнесите — без напряжения, своим обычным голосом — те слова, которые представляются вам уместными. Чувства выше слов.

Этот способ можно использовать, когда мы хотим приободрить кого-то, вселить в него радость и присутствие духа. Предположим, мы зашли в банк незадолго до закрытия, а наше дело требует достаточно долгого времени. Усталый операционист грустно смотрит на нас, потом на часы и вздыхает. Вместо того, чтобы начинать оправдываться, мы можем обратить внимание на изящный галстук или шарф служащего и от всего сердца сказать ему: «Знаете, этот галстук действительно превосходно подобран и очень вам идет».

Подобный комплимент может выглядеть намеренным действием и надуманной лестью, но мы совершаем такие действия очень часто и по самых разным причинам. Ключом к сердцу операциониста и любого другого человека является чистосердечность и открытость наших чувств. Мелкие знаки человеческого внимания и доброты оказывают тонкое, но значительное воздействие на настроение окружающих, с которыми связана наша жизнь. Сами по себе слова не имеют большого значения; главное — открыть сердце, а не только рот.

Такое простое действие — всего лишь мелочь — воздействует и на нас, поскольку в тот миг, когда мы говорим сердцем, мы полностью забываем о своем страхе, печали или гневе, которые могли беспокоить из нас до этого.

Добрые и любящие мысли

Когда нам не очень удобно вслух произнести то, что мы хотели бы сказать, например, когда тот, кому предназначены эти слова, отсутствует, болен, занят работой или обижен на нас так, что любые слова могут лишь ухудшить ситуацию, можно воспользоваться мысленным благословением.

Послать другому человеку мысленное пожелание добра очень просто: нужно ощутить свое сердце и произнести про себя, а не вслух: «Желаю тебе добра» или другие слова, которые подсказывает ваше

сердце. Мысленное пожелание добра помогает исцелить тех, кто чувствует себя расстроенным, а также является способом поднять настроение окружающим — водителю автобуса или клерку за конторкой — в тех случаях, когда подобные слова, произнесенные незнакомцем, покажутся слишком странными.

Я начал упражняться в мысленных пожеланиях после того случая, о котором я уже рассказывал — когда Джой вышла из себя из-за того, что я поздно вернулся домой, сорвал ей важную встречу и подбавил масла в огонь, посоветовав, чтобы она «следила за дыханием». Когда Джой продолжила выплескивать свое негодование, я вспомнил о том, что нужно ощутить свое сердце. Я произнес про себя: «Я желаю тебе добра. Я люблю тебя. Благослови тебя Бог». К моему удивлению и радости, Джой остановила поток гневных слов, неуверенно улыбнулась и спросила: «Что ты делаешь?» Ее гнев и мой страх мгновенно исчезли. Хотя эффект мысленного пожелания не всегда настолько заметен, оно всегда оказывает целительное воздействие.

Мне очень нравятся мысленные благословения — они похожи на деятельность подпольного духовного движения; мы способны жить в обычном мире и незаметно приносить добро окружающим, высаживать зерна любви в энергетических полях других людей, делая их счастливыми без всяких слов. Я надеюсь, что эта книга вложит такие зерна в души многих читателей, и в мире появится еще больше «тайных духовных целителей». Мелочи способны приводить к значительным переменам.

Мысленные пожелания можно направлять и тем, кто сидит рядом с нами, и людям на другой стороне земного шара. Их можно посылать и друзьям, и противникам. По отношению к последним, к людям, которые нам неприятны, они могут быть особенно эффективными. Совсем не обязательно испытывать чувство глубокой любви к человеку, которого мы «благословляем». К примеру, как-то раз я ехал по скоростной трассе, и, обогнав меня, мимо промчалась мощная и красивая машина. При этом водитель, посчитавший, что я еду слишком медленно, сделал непристойный жест. Дорога в том месте сужалась, так что он чуть не столкнул меня с трассы, и мне пришлось прижаться к обочине.

Сначала я ощутил приступ гнева — вполне естественная реакция — но потом вспомнил об упражнениях и ощутил свое сердце. В этот

миг я осознал: «Мимо пронеслось человеческое существо — такое же, как я. Мимо проехал человек, который страдает не меньше, чем страдал я сам. Мимо проехал мой сосед по планете Земля, у которого сегодня не самый лучший день».

Все это произошло мгновенно; и тогда я почувствовал свое сердце и сказал: «Я желаю тебе добра. Благослови тебя Бог». Мне не пришлось подавлять или отрицать свой гнев — я преодолел его, потому что, ощутив собственное сердце, мы преодолеваем любые эмоциональные преграды.

Не упускайте случая выполнить это простое упражнение, раскрывающее сердце. Направляйте свои пожелания всем вокруг — друзьям, любимому человеку, родным, незнакомцам и противникам. Не забудьте о бывшем супруге, если вы разведены.

УПР. Мысленное благословение

Представьте себе человека, которому вы хотите направить свое пожелание, если его нет рядом.

Вспомните слова: «Вот человеческое существо, подобное мне...» и ощутите свое сердце.

Глядя на человека или на его воображаемый образ, от всего сердца мысленно произнесите: «Я желаю тебе добра».

Наблюдайте за возникающими чувствами.

Вы полностью насладитесь этой практикой, если человек, с которым вы связывались с помощью таких пожеланий, совершенно неожиданно позвонит вам и скажет, что думал о вас, или подаст вам иной знак того, что эта связь действительно состоялась. Даже если не произойдет ничего необычного, знайте, что вы совершаете подлинный акт любви и добра. Помимо прочего, мысленные благословения эффективно помогают благотворительному служению людям.

Мы можем произносить слова, идущие из глубины сердца, и направлять окружающим мысленные пожелания в любой момент повседневной жизни — на работе и дома. Все мы храним в себе доброту и любовь, и каждый способен делиться ими с другими людьми.

ДУХОВНЫЕ ЧУВСТВА

Когда три основные чувства — зрение, осязание и слух — связываются с сердцем, происходит тонкое, но волшебное превращение, открывающее в сердце путь к Высшему Я.

Духовное прикосновение

Осязание является первым и самым основным из всех чувств, потому что оно обеспечивает прямую взаимосвязь с окружающим миром. Молодые животные, которых лишали прикосновения к родителям и братьям и сестрам, впадали в депрессию, теряли аппетит и умирали. То же самое происходит и с людьми (Базовое Я, внутреннее дитя, имеет много качеств, сходных с чертами поведения животных).

Рукопожатия и иные принятые в обществе формы прикосаний друг к другу возникли на основе всеобщей потребности в прикосновении к себе подобным; они помогают Базовым Я открываться друг другу навстречу таким образом, какой невозможно установить с помощью слов. Хотя каждый из нас требует и заслуживает свободного, «собственного» времени и пространства, с помощью физического контакта мы способны «прорываться» к другим. Использование прикосновения вместе со словами, произносимыми сердцем, оказывает двойное воздействие.

Естественно, прикосновение необходимо в одних случаях и неприемлемо в других, поэтому я не рекомендую упражняться в духовном прикосновении к незнакомцам в пустом вагоне метро. Однако, когда это уместно, даже легкое прикосновение к руке, сопровождаемое сердечными чувствами, напоминает нашему Базовому Я, что в мире еще существуют любовь и чувство безопасности и заботы.

УПР. Прикосновение сердца

Ощутите свое сердце.

Прикоснитесь к другому человеку так, как считаете допустимым — похлопайте по плечу или слегка коснитесь его руки.

Сопровождайте духовное прикосновение мысленным пожеланием или словами сердца, произносимыми вслух — это усиливает эффект каждого из ритуалов.

Открытые окна души

Люди очень ценят свое зрение, хотя обычно имеют в виду только то, что их глаза предназначены для видения мира и не задумываются о том, что и мир смотрит нам в глаза. Мы не просто смотрим через них наружу; другие люди могут заглянуть сквозь них в нас, если мы позволим им это — не зря глаза часто называют «окнами души». На самом деле, большинство из нас редко открывает глаза; это проявляется в ощущениях напряжения вокруг них.

На практике, духовный взгляд означает ощущение собственного сердца и предоставление окружающим возможности «увидеть» его сквозь наши глаза. Другими словами, открытые, расслабленные и восприимчивые глаза позволяют другим людям видеть ту любовь, которую мы испытываем к ним как к человеческим существам.

В этом упражнении нам не нужно ничего воображать — следует просто позволить остальным заглянуть в нас, когда мы осознаем свое сердце. Даже если наши взгляды встретились всего на долю секунды, такая связь успеет произойти. В то мгновение, когда окружающие видят сердце в наших глазах, наступает исцеление.

УПР. Духовный взгляд

При любой возможности попробуйте установить зрительную связь с каким-либо человеком. Вы наверняка много раз делали это и раньше, хотя многие люди испытывают дискомфорт от прямых взглядов в глаза другим.

Ощутите свое сердце и продолжайте осознавать его, когда ваши глаза смотрят в глаза другого человека.

Когда человек смотрит вам прямо в глаза, представьте, что ваши глаза полностью открыты и сохраняйте осознание сердца.

Духовный слух

Эпиктет, древнегреческий мудрец, говорил: «Природа даровала нам один язык, но два уха, чтобы мы слушали других в два раза больше, чем говорили сами». Очень часто, когда мы слушаем других — даже если умеем слушать — значительная часть времени уходит на

размышления на отвлеченные темы или обдумывание того, что мы скажем этому человеку в ответ.

Во время духовного слушания мы не должны фокусироваться на собственном разуме и думать о том, что сказать в свою очередь; нам следует поместить осознанность в свое сердце и связать его со своим слухом. Подобно сердцу, уши очень восприимчивы, и то, что мы начали просто слушать собеседника, может привести к настоящему чуду.

Поскольку во время разговора Базовые Я собеседников входят в контакт друг с другом, а Высшее Я общается с нами посредством нашего Базового Я — проявляясь в чувствах и интуитивных ощущениях — если мы с открытым сердцем выслушиваем своего друга, описывающего свои проблемы, то очень часто он сам приходит к тому «ответу», который мы высказали бы, если бы что-то говорили.

УПР. Слушание сердцем

В следующий раз, когда кто-то заговорит с вами — особенно если это будет ваш ребенок или другой близкий человек — обратите внимание, не пропускаете ли вы часть его слов мимо ушей, не переходите ли к попыткам предугадывания того, что, по вашему мнению, этот человек скажет в следующий момент, начиная обдумывать свой ответ на эти предполагаемые слова.

Прекратите думать.

Сохраняйте осознание своего слуха и слушайте сердцем.

Просто слушайте, воспринимайте и уделяйте словам этого человека полное внимание, считайте, что в вашем распоряжении все время мира. Относитесь к тому, о чем говорит ваш собеседник, как к жизненно важной для вас теме.

Внимание к собеседнику облегчает его страдания.

Буддистская поговорка

Несколько предостережений

Описанные осознанные добрые действия, эти обманчиво простые средства раскрытия сердца, излечения чувств и связи с Высшим Я, помогают нам излучать во внешний мир заботу и внимание,

возрастающие по мере того, как мы распространяем свою практику на все большее число людей, окружающих нас. Тем не менее, как и в любых средствах и методах, существует риск злоупотребления этими упражнениями.

Сознательное Я склонно вбирать в себя любую информацию, которую оно получает, классифицировать ее, а затем создавать на ее основе умственные техники, направленные на достижение каких-либо результатов. Идущим по Пути Мирного Воина следует подчинить свой разум сердцу — только тогда мы способны полностью развить свои потенциальные способности и возможности.

Известны примеры продавцов, временно забывающих о своем чувстве такта, потому что их интересует не удовлетворение желаний заказчика, но только лишь заключение выгодной сделки. Такие люди часто используют прикосновения к своим клиентам, внимательность к их словам и зрительный контакт с ними, но, если обсуждаемый договор связан с вопросами безопасности или является «жизненно» важным для нас, а продавец пытается использовать эти моменты, чтобы манипулировать нами, Базовое Я очень быстро разберется в ситуации — мы ощутим отсутствие сердечности в словах и действиях того, с кем имеем дело.

С другой стороны, один из самых высокодуховных людей, которых я встречал, в разное время работал страховым агентом, плановиком и биржевым маклером. При работе с клиентом Лью использовал все свои духовные чувства, потому что он любил поднимать людям настроение, и именно это приносило ему самую основную радость от своей работы. Такой род занятий являлся для него лишь поводом частой встречи с людьми. Когда он выходил из дома клиента, тот чувствовал себя намного радостнее, независимо от того, сложилась ли сделка или нет. Лью стал для меня примером врачевателя душ, скрывающимся под маской страхового агента.

Врачи, адвокаты, булочники, секретари — люди, занимающиеся самой разной деятельностью, связанной с тесным человеческим общением — испытают новые измерения чувств и возможности, если в своей повседневной жизни будут с открытым сердцем помогать открыть сердца окружающих их людей. И, подобно Лью, им даже не придется пытаться искать иной «смысл жизни».

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ: ВЕСТЬ ОТ ВСЕЛЕННОЙ

Каждый из нас испытывает одни и те же фундаментальные эмоциональные потребности в любви, понимании и положительных оценках. Наша манера одеваться и говорить, те упражнения, которые мы выполняем (или хотели бы выполнять), вид деятельности, уровень заработка, марка и цвет автомобиля, дом, в котором мы живем, и многие другие показатели того выбора, который мы делаем, и тех достижений, которых добиваемся, — все это связано с потребностью в любви, понимании и положительном мнении окружающих.

Тем не менее, несмотря на все наши старания, эти потребности редко удовлетворяются полностью. Причиной этого является отсутствие взаимопонимания между Высшим и Базовым Я — и Сознательным Я. Отсутствия взаимопонимания между тремя «Я» также является практически всеобщим явлением: в удовлетворении своих внутренних потребностей большинство людей полностью зависит от внешнего мира. Устранить этот внутренний разлад трех «Я» помогают формулировки, соответствующие принципу «Нужно Дарить», например:

Если хочется морковки, нужно посеять морковь Если хочется капусты, нужно посеять капусту Если хочется любви, нужно посеять любовь Если хочется понимания, нужно стать понимающим Если хочется хорошего отношения, нужно хорошо относиться к окружающим Если хочется чувствовать себя любимым, нужно дарить свою любовь

Большинству из нас этот принцип покажется знакомым. Однако честный взгляд на самих себя может показать, что обычно мы даем, чтобы получить что-то взамен. Мы проявляем свою любовь, чтобы добиться чьей-то любви; мы внимательно выслушиваем, чтобы, в свою очередь, выговориться; мы выражаем другим свое одобрение и говорим комплименты, чтобы они ответили нам взаимностью — все эти действия вызываются нашими фундаментальными потребностями.

Принцип «Нужно Дарить» подразумевает более глубокий уровень понимания и выражает следующий закон Вселенной: То, что мы

ощущаем как основную потребность, является сообщением Высшего Я о том, что нам необходимо дарить миру.

Другими словами, сообщения Высшего Я создают ощущения в Базовом Я, которые Сознательное Я интерпретирует как чувство недостатка и потребности: «Мне нужно, чтобы меня любили (или понимали, или одобрили)». То чувство, которое мы истолковываем как «Мне необходимо понимание со стороны окружающих» является на самом деле советом Высшего Я: «Относись к окружающим с большим пониманием».

Как только мы осознаем этот принцип и начинаем применять его в своей жизни, наши эмоции мгновенно превращаются из необходимости потребления, из энергетического вакуума, в потребность расширения, излучения энергии; мы переходим от глубокой печали к свету радости.

14. ВЛАСТЬ СЧАСТЬЯ

*Кто сей счастливый Воин? Где же тот,
Кем каждый человек с оружием мечтает
стать?*

Уильям Вордсворт

СИЛА СЧАСТЬЯ

Счастье, как и любовь, имеет множество значений и степеней. Пища, после длительного голода, предвкушение отдыха или развлечения, или прекращение неприятных ощущений с помощью долгожданной затяжки сигареты, глотка спиртного или полового акта — все это может сделать человека счастливым.

Эта глава посвящена совсем не тому, как можно стать счастливым навсегда. В ней рассказывается о том, как можно становиться счастливым по собственной воле, как быть спокойным по желанию, как любить, когда этого хочется. Все это достигается путем внимания.

Способность добиваться этого, как и все умения, развивается с практикой. Некоторые люди способны контролировать определенные психологические функции своего организма — например, температуру тела или частоту сердцебиения — которые обычно считаются произвольными и не поддающимися волевому управлению, путем внимания к своему телу и сознательному руководству своим Базовым Я. Многие люди считают, что такие глубокие чувства, как счастье, любовь и покой, тоже являются «произвольными» ощущениями, зависящими от случайных внешних обстоятельств.

Вместо того, чтобы предавать свое тело, разум и чувства милости и гневу обстоятельств, Мирные Воины сами приносят в свою повседневную жизнь желаемое равновесие непосредственности, уязвимости и контроля над собой.

Что такое счастье?

Все мы знаем, что означает то мимолетное и неуловимое чувство любви, удовлетворения, совершенства и покоя, которое называют

счастьем, но многие ли из нас пребывают в нем? Еще в юные годы, когда мы только начинали подражать общественным традициям, общепринятой культуре и отрицанию эмоций, мы учились выглядеть счастливыми — улыбаться и «носить счастливое лицо». Однако никто не учил нас, как чувствовать себя счастливым.

В противоположность культурным традициям, указывающим, как нужно казаться счастливым и «улыбаться для камеры», подлинное счастье представляет собой развиваемую упражнениями и требующую долгой практики способность излучать положительную энергию независимо от внутренних и внешних обстоятельств. Другими словами, способность излучать счастье не зависит ни от того, что происходит в жизни, ни от эмоционального состояния, которое человек испытывает. Таким образом, можно выражать страх, печаль или гнев, но тем не менее продолжать осознавать глубинное счастье, пребывающее в основе всех проявляемых чувств.

Чтобы сохранять это глубокое счастье даже при столкновении с внешними или внутренними проблемами, нам следует выработать в себе способность освобождаться от эмоциональных и умственных преград. Как только мы научимся делать это, любые испытываемые эмоции перестают втягивать нас и становятся единственными движущими силами наших действий. Когда у нас с Джой возникал повод говорить друг с другом повышенным тоном, я испытывал гнев или огорчение. Со временем я обнаружил, что на фоне этих эмоций по-прежнему ощущаю глубокое внутреннее счастье, не ослабляемое никакими трагедиями, которые мне доводится переживать на уровне сознательной личности.

ТЕНЬ ЧУВСТВА ВИНЫ И СИЯНИЕ СЧАСТЬЯ

Многие люди приняли основанное на скрытом чувстве вины убеждение, которое можно выразить такими словами: «Счастье является мещанским стремлением людей из среднего класса, у которых есть свободное время на мечтания. Как я могу наслаждаться личным счастьем, если так много людей в мире ужасно страдают? Гибнут девственные леса, миллионы людей не имеют куска хлеба и крыши над головой — а я буду стремиться к собственному удовлетворению? Да мне просто стыдно быть счастливым в таких обстоятельствах!» Подобного мнения достаточно, чтобы вовлечь любого человека в непрерывные мучения чувства вины.

Те, кто считает личное счастье оскорбительным, действительно редко его испытывают. Отсрочка возможности насладиться счастьем, до тех пор пока счастливым не станет все человечество, больше похожа на мазохизм, чем на альтруизм — это все равно, что прекратить питаться, пока все люди мира не наедятся досыта.

Я выступаю не против добровольной бедности — я протестую против невольной бедности.

Джоан Баэс

Мне хочется подчеркнуть, что всем нам, конечно, нужно распознавать, противостоять и искоренять боль, страдания и социальную несправедливость нашего мира. Наряду с красотой, удовольствиями и милостями, в мире все еще существуют страдания: многие люди испытывают физический и эмоциональный голод; дети подвергаются жестокому обращению; миллионы разочаровываются в своей работе и образе жизни. Много на Земле требует усовершенствования и исправления — во внутреннем, личном, семейном, национальном и глобальном масштабах.

Однако, справедливым остается и тот факт, что чем больше света мы излучаем, тем положительнее наше влияние на окружающий мир. Чем больше счастья мы приносим в мир, тем лучше себя чувствует каждый человек. Счастье и любовь являются единственным ключом к любой двери социального прогресса и изменений. Счастливые люди даруют свое счастье окружающему миру, и это самая заразительная

форма энергии. Испуганные, опечаленные, яростные и жалкие люди, в свою очередь, лишь распространяют в мире эти качества, даже если считают, что эти их состояния вызываются «общественной совестью». Можно ли себе представить, чтобы, просыпаясь по утрам, Мать Тереза говорила самой себе: «Черт побери, опять нужно идти и работать с этими прокаженными»? Разумеется, это просто смешно! Она говорит, что видит Христа в глазах каждого человека, с которым встречается; в этих людях заключена сущность ее любви и служения. Целительная сила Матери Терезы, в первую очередь, основана на ее способности излучать счастье и делиться им с окружающими.

Мы рождены, чтобы научиться в радости преодолевать горести мира.

Джозеф Кэмпбелл

Неуловимая цель

Неважно, чего именно мы хотим от жизни — найти любимого человека, заработать много денег, быть здоровым, сделать удачную карьеру или достичь просветления — все эти задачи сводятся к одной цели. Все наши стремления, желания и символы удовлетворения означают, что мы хотим чувствовать себя счастливыми. В конечном счете, если мы совершенно счастливы, то что еще нам может понадобиться? А если мы не испытываем счастья, то ни прекрасные отношения с людьми, ни блестящая карьера — никакой успех не сможет принести нам удовлетворения.

Взгляд на жизнь большинства людей показывает, что они неспособны чувствовать себя счастливыми, поскольку большую часть времени сосредоточены на том, что не приносит им удовольствия и удовлетворения. Счастье кажется нам настолько неуловимой и призрачной целью, потому что мы не знаем, как в точности оно выглядит — каждому из нас представляет его по-своему, к тому же оно принимает свою форму в соответствии с тем, что мы чувствуем именно в данный момент.

УПР. Что принесет нам счастье?

Представьте себе, что нашли на пляже старую бутылку, открыли ее, и из нее возник джинн, предложивший исполнить любое ваше желание — любое, но одно единственное (то есть все, что угодно, кроме желания исполнения большего числа желаний). Что бы вы выбрали? Сформулируйте свое самое главное желание.

Представьте, что ваше желание сбылось, и джинн спрашивает: «Теперь, когда исполнилось твое самое жгучее желание, хочешь ли ты чего-нибудь еще?» Есть ли еще что-то, чего вы хотели бы?

Джинн исполняет и второе ваше желание, и третье и так далее. Продолжайте обдумывать свои желания по степени их важности, до тех пор пока не сможете больше ничего придумать.

Поиски счастья

Расширенная осознанность и любовь помогают сделать жизнь восхитительной и исполненной смысла. Человечеством движут поиски счастья. Несмотря на любые достижения и материальные блага, страстное желание большего, чувство, что «что-то упущено» подгоняют нас в начало по горной тропе, к тому состоянию, которое мы называем счастьем.

Ищущие одобряются и идеализируются как мирскими, так и духовными традициями. Тем не менее, причиной исканий является тонкое отрицание текущего состояния жизни, счастья, испытываемого в настоящий момент. Ищущие пребывают под влиянием иллюзии того, что если они достигнут цели своих поисков, это наконец-то сделает их счастливыми. Счастье можно считать самым главным и универсальным «наркотиком», потому что существует много средств, которые способны ненадолго сделать нас счастливыми, но все они являются лишь временными. Мы воспитываем в себе терпеливость и тратим большую часть своего времени и средств на методы, которые могут вновь вернуть такие счастливые мгновения. В конечном итоге, искания лишь усиливают чувство неудовлетворенности, которое заставляет нас снова пускаться на поиски новой цели. Искания основаны на сопротивлении текущему состоянию нашей жизни; однако существует только «здесь и сейчас», и поэтому мы можем быть счастливы прямо сейчас — или никогда.

Где же счастье?

Самым полезным, что мы узнаем, поступая в колледж, является тот факт, что это не приносит нам счастья. Те, кто никогда не учился в колледже, могут годами лелеять веру в то, что если бы они смогли туда поступить, это сразу же сделало бы их счастливым. Однако закончившие его знают, что диплом совсем не означает счастья.

Это справедливо и в отношении крупного заработка. В социологическом опросе, проведенном несколько лет назад, у сотен случайно выбранных людей спросили, станут ли они счастливее, если получают миллион долларов. Совсем не удивительно, что 76 процентов опрошенных ответили: «Да, разумеется». Затем социологи задали десяти миллионерам вопрос: «Принесли ли вам счастье ваши миллионы?» — и все десять человек немедленно ответили отрицательно.

Ну, а как насчет поисков идеального супруга, возлюбленного или друга? Очевидно, это должно принести счастье! Все мы прекрасно знакомы с испытаниями, связанными с человеческими отношениями. Мы знаем, что самые блестящие супружеские пары не всегда счастливы; дети тоже не так уж часто приносят в семью радость, мир и покой.

Возможно, счастье можно найти в труде, в исполненной значимости работе, которая становится формой служения окружающим и заставляет нас радостно предвкушать ее по утрам? Разумеется, значимая трудовая деятельность намного предпочтительнее нелюбимой работы, однако тем, кто занимается любимым делом и чувствует ее важность, прекрасно известно, что это тоже не гарантирует постоянного счастья.

Тогда мы говорим себе: «Наверняка, оно кроется в крепком здоровье». В конце концов, если у человека полно болячек, то его интересует только здоровье — по крайней мере, это часто повторял мой дед. Тем не менее, мне известно множество совершенно здоровых людей — я сам отношусь к их числу — чей пример показывает, что само по себе физическое здоровье тоже не приносит полного счастья; оно обеспечивает больше энергии и меньше страданий — но значительно снижает допустимость многих развлечений.

Анализ возможных источников счастья можно было бы продолжать и дальше, до бесконечности, потому что их список долог, как наша жизнь, и разнообразен, как наши надежды и желания.

Разумеется, нет ничего дурного в том, чтобы учиться в колледже, жениться и выходить замуж, рожать детей, зарабатывать деньги, достигать высокого служебного положения и заботиться о своем здоровье — все это естественные и полезные составляющие нашей жизни. И все они способны сделать нас в определенной мере счастливыми — на некоторое время. Практически, все, чего мы желали и добились, позволяет нам испытывать счастье, но только в течение нескольких минут, часов, дней или недель. Однако ничто в мире не может стать источником постоянного счастья, потому что сутью жизни является непрерывное изменение.

От мгновения к мгновению

Счастье представляет собой определенное состояние, переносимое из одного мига в следующий — в любое время, которое мы выбираем. Если мы не можем найти счастья здесь и сейчас, независимо от обстоятельств этого момента жизни, то мы наверняка не сможем обнаружить его где-то еще. Хотя мы всегда способны несколько улучшить текущую ситуацию, но если наша жизнь обеспечена пищей, одеждой и кровом, то все страдания, которые мы помимо этого испытываем, вызываются сопротивлением нашего разума. Если в будущем наши мысли останутся прежними, то не изменятся и наши страдания, несмотря на перемены во внешних условиях.

Только сумев полюбить ад, мы способны обрести рай.

Неизвестный

ОСНОВНОЕ СОСТОЯНИЕ

До того, как я тщательно проанализировал собственные убеждения, я считал, что «счастье» представляет собой личное, индивидуальное, внутреннее ощущение радости, приходящее и исчезающее по воле случая. Когда я не испытывал его, я стремился к нему — обычно, с помощью простейших и самых быстрых средств, типа «поцелуйчика» или «сладкой конфетки». Позже я начал рассматривать счастье не как нечто, что приходит само по себе, но как что-то, что я создаю сам — оно не берется от жизни, но, наоборот, привносится в жизнь. Излучение положительной энергии не является целью Пути Мирного Воина — это внутреннее отношение к жизни, основное состояние, которое поддерживается Воином во время путешествия.

Чтобы насладиться всегда существующим в нас ощущением счастья несмотря на все капризы и сложности повседневной жизни, нам необходимы смелость и желание излучать положительную энергию не только перед лицом внешних трудностей, но и по отношению к тому, что происходит внутри нас.

Я упражняюсь в воспитании счастья как формы состояния Воина, когда обстоятельства пытаются вывести меня из себя, например, когда мне приходится по шесть часов подряд в спешке работать над материалами, которые не стоят и одной минуты внимания, или когда я в течение двух часов в приливе вдохновения напряженно пишу, а потом в доме перегорают пробки, мой компьютер отключается, я не успеваю спасти драгоценные для меня плоды творчества — и в эту минуту в дверь стучит дочь и говорит: «Папочка, давай поиграем!».

Такие минуты являются моментами истины — удастся мне вернуть счастье или нет? У меня не всегда получается сделать это в совершенстве или вообще достичь этого. Тем не менее, несмотря на раздражение и подавленность, я открываю дверь, с улыбкой говорю: «Привет!», обнимаю дочь и спрашиваю, как дела в школе. Я уделяю ей внимание независимо от того, что в мой разум пытаются проникнуть мысли вроде «Проклятье! Почему я не сохранил свои материалы?..» или «Почему электричество исчезает в самый неподходящий момент?» Я наблюдаю за этими мыслями, на короткий миг признаю их, а потом отправляюсь играть с дочкой, стараясь одарить ее положительной

энергией и заботливым вниманием. То, что у меня лично произошел неприятный случай, еще не означает, что я должен заставить весь мир вокруг страдать вместе со мной. На самом деле, я и сам вовсе не обязан так страдать!

Я не могу сказать, что это очень просто сделать. Любой процесс обучения подразумевает ошибки, «проклятия», разочарования, расстроенные чувства, наблюдение за самим собой без осуждения своих чувств, а затем — медленное развитие, пока в нас не возникает способность испытывать счастье в самых неприятных обстоятельствах.

Состояние излучения положительной энергии не означает «притворства», то есть самообмана. Упражняясь в ощущении счастья, мы полностью признаем все чувства, которые испытываем, и продолжаем осознавать все, что происходит внутри и снаружи. Нам нужно всего лишь прекратить драматизировать ситуацию. Поэтому быть «беспричинно» счастливым означает совсем не то, что говорить или отважно притворяться, что ты счастлив. Излучение счастья отличается также от пассивного состояния удовлетворения. Единственное счастье, которое мне известно, это независимость от внешних и внутренних обстоятельств.

Это счастье, как широкая река, несет свои воды ниже и вздымает свои волны выше всех внешних событий и явлений и даже внутренних преград. Каждый из нас обладает врожденной способностью излучать счастье в любой миг своей жизни. Тем не менее, чем хуже мы себя чувствуем, чем сложнее внешние обстоятельства, тем тяжелее нам возвращаться к этому состоянию. Поэтому устранение препятствий тела, разума и чувств значительно облегчает подобную практику — заметьте, не приводит к этому состоянию, но лишь облегчает его достижение.

Подобно любым упражнениям, излучение положительной энергии вне зависимости от внутренних и внешних обстоятельств со временем совершенствуется, в особенности, после того как мы научились не относиться к своему разуму слишком серьезно. Для зрелого развития этой способности необходимо терпение и старание. Дети ползают, прежде чем научатся ходить; учатся ходить, прежде чем начнут бегать. Мы такие, какие мы сейчас, — и именно с этого места начинаем свое восхождение по горной тропе.

Сознательное Я всегда несчастливо

Люди задают мне очень много общих вопросов, но основной интерес, который их переполняет, вертится вокруг собственной личности: «Как мне наладить свои отношения с окружающими?», «Какова ситуация с моей жизнью, с моей работой, в моей семье, с моим образованием?», «Что мне выбрать?», «Мне страшно», «Я злюсь», «Мне горько».

Почему ты несчастен? Потому что девяносто девять процентов того, что ты делаешь, о чем думаешь и говоришь, предназначено для самого себя.

Бу Вей Бу

Когда мне было три года, я впервые попал в цирк, и этот случай может послужить символом любого поиска счастья ради самоудовлетворения. Цирк совершенно ошеломил меня и вызвал благоговейный восторг, потому что там оказалось множество такого, чего я никогда раньше не видел. Одним из ярчайших впечатлений стал бумажный стаканчик, прикрытый ворохом чего-то розового и пушистого. «Это «сладкая вата» — сказала мне сестра. Я тут же стряхнул розовый пух на землю и заглянул в стаканчик, надеясь найти там сладости. Когда я с удивлением обнаружил, что стакан пуст, сестра сообщила мне: «Ты только что выбросил ее на землю, болван».

Наше Сознательное Я обычно выбрасывает сладости на землю и пытается найти счастье в опустевшем стаканчике.

В любое мгновение

Когда раздался звонок в дверь, Бет и Джерри были заняты горячей, напряженной и яростной ссорой. Распаленный и раздраженный Джерри открыл дверь и увидел Майкла Дж. Энтони из популярного телешоу «Миллионер», облаченного в привычный смокинг, который с приятной улыбкой сообщил, что ему поручено передать им чек на миллион долларов, свободных от налогообложения.

Сперва Бет и Джерри просто не поверили происходящему — это наверняка просто розыгрыш или рекламный трюк — и тут сообразили, что Майкл говорит чистую правду. «Ух ты!» — воскликнули они. Все внезапно изменилось — целый миллион! Они смогут выплатить долг

за машину, купить новый дом, приобрести акции, здорово отдохнуть, начать новую жизнь и карьеру и даже заняться благотворительностью.

В этот миг Джерри и Бет совершенно позабыли о своей глупой и мелкой ссоре. Они испытывали душевный подъем и светились от счастья! Но ведь они могли чувствовать себя так же радостно и до того, как в дверь позвонили. Чек на огромную сумму стал лишь поводом для счастья — до тех пор, пока жизнь не преподнесет им очередную причину, чтобы вновь стать несчастными.

Как только мы полностью осознаем, что счастье является внутренним состоянием, мы способны принять ответственность за свои внутренние ощущения на самих себя и начинать развивать их с помощью упражнений. Выбравшие Путь Мирного Воина сами распоряжаются своим счастьем, и только они отвечают за те мысли и чувства, которые кроются за этим состоянием.

РАСШИРЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ: БЕСПРИЧИННОЕ СЧАСТЬЕ

В самом общем смысле, независимо от того, кто мы и как мы выглядим, где живем и каковы обстоятельства нашей жизни, каждый из нас способен сделать свой выбор: расширяться или сокращаться. Мы можем расширяться и излучать положительную энергию — или же сокращаться, или сжиматься, в самих себя, то есть испытывать страх, горе или гнев.

Я не собираюсь осуждать одно и одобрять другое. Я не пытаюсь определить, какой именно выбор следует делать. Каждый имеет право принять решение по собственной воле и выбрать то, чего ему больше хочется.

Когда жизнь протекает спокойно, каждый способен быть счастливым. От Воина же требуется испытывать счастье даже в трудные времена. При старании, можно найти множество причин быть несчастным, но подлинные трудности наступают при поисках причин быть счастливым. Таким образом, мы можем выбирать между обоснованным счастьем и беспричинным счастьем.

Некоторые могут заявить, что в определенные моменты отсутствие счастья вполне понятно и целиком оправданно. Неужели возможно и уместно чувствовать себя счастливым после ужасной размолвки с любимым человеком или смерти друга, когда мы ломаем ногу или теряем свою работу?

Разумеется, счастливое лицо в подобных ситуациях будет совершенно неприемлемым. Однако, если вспомнить, что для Мирного Воина счастье является не внешней позой или самообманом, а предметом сознательного выбора своих действий и состояния — излучать энергию в следующий миг или нет — то такой выбор может сделан независимо от обстоятельств.

Основной урок жизни

Несколько лет назад, когда я проводил очередной семинар в Колумбии, штат Мэриленд, разыгралась снежная буря. Во время занятий в комнату постучали и сообщили, что ветер свалил огромное дерево, которое упало на автостоянку и раздавило четыре автомобиля.

Мы прервали занятия и выскочили наружу, в объятия ледящего ветра, чтобы посмотреть, чьи машины были разрушены.

В нашей жизни удобства и беспокойства постоянно сменяют друг друга, и сейчас четверо из участников семинара ощутили это на практике. На самом деле, все обернулось достаточно благополучно — никто не был ранен, а поврежденные автомобили были застрахованы. Все, что нужно было сделать тому, кому не повезло, так это вызвать тягач, позвонить своему страховому агенту, оценить ущерб и получить страховку, найти ремонтную мастерскую, взять другую машину напрокат и подождать, пока его собственная будет починена.

Однако у всех, чьи машины оказались раздавлены упавшим деревом, это вызвало самые разные реакции. Мне бы хотелось описать лишь две из них, которые оказались наиболее интересными. Один из пострадавших, которого я буду называть Джеком, уселся прямо в снег в полной прострации и начал оплакивать свой новенький «порш». Хотя я испытывал сочувствие к его горю при виде изуродованной машины, но реакция Джейн оказалась для меня еще более поразительной: пытаюсь реагировать на зрелище расплющенного «фиата» более конструктивно, она начала метаться рядом с ним и спрашивать саму себя: «В чем заключается урок? В чем урок этого события?» Потом она подняла голову к небу и уставилась на большого ворона, пролетевшего мимо. Она немедленно восприняла это как дурное предзнаменование — наверное, начиталась книг Карлоса Кастанеды — и воскликнула: «Поняла! Вот в чем урок: мне не стоило сюда приезжать. И ведь я чувствовала это!»

Первая реакция Джейн указывала на состояние ее ума гораздо точнее, чем обнаруженные уроки разбитой машины и летящего ворона. Поскольку мы не знаем, что нечто представляет собой на самом деле и поскольку, в конечном итоге, ничто само по себе ничего не означает, мы начинаем придавать предметам и событиям наше собственное толкование, придавать им то или иное значение и в итоге обнаруживать заключающийся в них урок. При этом уравновешенные и здоровые люди выносят положительные и конструктивные уроки, а остальные склонны придавать обстоятельствам негативное значение.

Мне кажется, что все события и явления, по отношению к которым мы проявляем сопротивление, несут в себе единственный урок,

сводящийся к вопросу: «Сможешь ли ты чувствовать себя счастливым независимо от обстоятельств?»

В одних случаях, например, при проколе колеса машины, нам относительно легко оставаться расширенными («Случалось уже сотни раз, к чему же волноваться?»). В других, более трагических ситуациях, к примеру, при внезапной смерти любимого человека, излучение положительной энергии представляется нам совершенно невозможным — мы оплакиваем свою потерю. Тем не менее, выбор остается прежним: «Могу ли я чувствовать себя счастливым независимо от обстоятельств». Каждый раз, когда мы преодолеваем сложные обстоятельства, когда мы пытаемся расшириться и излучать энергию во время тяжелого испытания, мы еще больше развиваем свою способность достигать безусловного, беспричинного счастья — которое представляет собой то же самое, что и беспричинная любовь.

Конечно, при любых обстоятельствах мы можем принимать, распознавать и полностью переживать все возникающие в нас эмоции — вздымающиеся и успокаивающиеся в нашей душе переживания и сокращения. Мы способны испытывать все, что чувствуем. Мы можем плакать, взрываться от гнева, проявлять свой страх — и тем не менее где-то ниже всего этого оставаться расширенными и служить опорой для окружающих даже тогда, когда это страдание совершенно подлинно, а не вызвано сокращением или высвобождением переполняющей нас и приносящей дискомфорт энергии. Наша ответственность простирается только на то, что происходит внутри нас, но не на то, что приносят нам внешние обстоятельства.

Счастье есть любовь, а любовь можно подавить, но нельзя уничтожить. Поэтому счастье, как и любовь, является величайшей силой во Вселенной. Но, как любую власть и силу, его нужно заслужить. Так что, решающим остается вопрос: как быть счастливым, сталкиваясь с проблемами повседневности? Как нам сохранять расширенное состояние, продолжить излучать энергию, если на работе или дома возникают различные трудности? Как найти в себе радость, преодолевая горести мира и сложности жизни?

КАК БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

Мы можем стать счастливыми, научившись направлять свое внимание. Основой этой практики является старый принцип стакана с водой: в зависимости от настроения и отношения к жизни, люди воспринимают один и тот же стакан как полупустой или наполовину полный. Поскольку практически все в нашей жизни имеет и положительные, и отрицательные стороны — и обе они «реальны» — то мы постоянно сталкиваемся с дилеммой «стакана воды» и выбираем, чему уделять больше внимания — преимуществам или недостаткам.

Многие люди выработали привычку рассматривать прежде всего негативные стороны любой ситуации; это даже принято считать благоразумным, трезвым и реалистичным подходом. Другие же люди привыкли смотреть на события своей жизни с позитивной точки зрения, поскольку с этой позиции жизнь кажется более приятной.

УПР. Нацеленность на счастье

В следующий раз, когда вы столкнетесь с эмоционально нагруженной ситуацией, на минуту перестаньте вести себя так, как обычно поступаете в подобных случаях.

Вспомните нечто большее — любой более важный момент своей жизни, во время которого вы чувствовали себя положительно. Это может быть

нечто, за что вы испытывали благодарность;

нечто, что вызвало у вас удивление, восхищение или благоговение;

что-то, чего вы перед этим долго ждали; * случай, чем-то напоминающий вам ситуацию, в которой вы оказались сейчас.

Удерживайте свое внимание на эти воспоминаниях и постарайтесь восстановить те приятные ощущения, которые испытывали тогда. Осознайте при этом, что ваши чувства полностью зависят от того, на что направлено внимание.

Не имеет значения, насколько сложны или неприятны происходящие в данный момент события — даже если кто-то, участвующий в них, действительно говорит или делает что-то очень злое или несправедливое. Тем не менее, мы способны развить и

применять на практике способность изменять направленность нашего внимания, вспоминать нечто более значимое для нас, и тогда текущее неуважение или оскорбление заденет нас гораздо меньше.

Основной секрет — все тот же: в наших силах сместить свое внимание с мелочных подробностей, проблем и беспокойств к огромной Вселенной, исполненной одухотворенной красоты и чудес.

«Это всего лишь кино»

Когда малыши смотрят кино или приходят в театр, они верят в то, что видят на экране или на сцене. Они смеются, если фильм смешной, радуются, если он счастливый, и часто плачут, если он печален. На какое-то время кино становится их собственной реальностью. Если фильм страшный, мы, взрослые, можем напомнить себе, что это всего лишь кино. Хотя ситуации жизни представляются нам вполне реальными и серьезными, а подчас и драматичными, мы способны отстраняться от них и заставить себя думать, что «это только кино».

Однако у маленьких детей (и у Базовых Я) не существует такой способности, и их обучают ей родители (Сознательные Я). Следует помнить о нашей врожденной, хотя и спящей поначалу, способности воспринимать собственную жизнь с позиции постороннего зрителя. Мы умеем вживаться в нереальные события, и точно так же способны представлять подлинные события нереальными.

Как Мирные Воины, мы вырабатываем в себе способность полностью вовлекаться в жизнь, пребывать и участвовать во всем происходящем вокруг нас — или отстраняться от происходящего и наблюдать за ним как бы на расстоянии. Если у нас появляется привычка отстраненного отношения к жизни, она становится стеной, или барьером, отделяющим нас от собственного опыта; это проявляется в том, что мы удивляемся, почему это жизнь потеряла свою привлекательность, страстность и очарование. С другой стороны, потеря перспективы и чрезмерная привязанность к сцене реальности ощущается как избыток страстей и соблазнов, которые неизбежно сопровождаются увеличением стрессовых ситуаций и страданий. Как и во всем остальном, мудрое отношение заключается в поиске гибкости и равновесия.

С годами, упражняясь в практике излучения счастья, я выработал в себе умение рассматривать драмы, происходящие в моей собственной жизни и в жизнях окружающих меня людей, с сочувствием и

пониманием, оставаясь при этом свободным от вовлеченности в них. С этой позиции я открыл измерение мира, покоя и счастья, существующее независимо от трагедий, случающихся на арене повседневности. Я занимался тем, что происходило со мной прямо сейчас, был благодарен за возможность поднять еще одну «духовную штангу», научиться чему-то новому и сделать еще один шаг по ведущей к вершине горной тропе.

Смещение точки зрения

Еще одним средством из арсенала Мирного Воина является способность сдвигать точку зрения. Однажды Сократ очень живописно описал мне этот прием, когда мы прогуливались по лесистым холмам неподалеку от Беркли. Я спросил его о «значении счастья». Он взглянул на меня, потом неожиданно выхватил у меня рюкзак и принялся бежать. Если вы читали «Путь Мирного Воина», то помните, что Сократ бегал очень быстро. К тому же, он был настолько непредсказуем, что мог сделать с моим рюкзаком все, что угодно, в том числе выбросить — просто для того, чтобы показать мне что-нибудь новенькое.

Я пустился в погоню за ним, выкрикивая:

— Прекрати, Сократ! У меня там курсовая работа, я на нее несколько недель потратил. Вернись!

Через несколько мгновений я с ужасом увидел множество листов бумаги, разлетающихся, как осенние листья, во всех направлениях. Сократ устилал окрестности Беркли моей курсовой работой!

В полном отчаянии, я метался среди кустов, и внезапно увидел Сократа, вырывающего из папки чистые страницы, с улыбкой до ушей. Он вручил мне мой рюкзак; все оказалось в полном порядке, включая драгоценную курсовую.

С облегчением вздохнув, убедившись в этом, я спросил:

— Зачем ты все это делал?

— Я забрал твой рюкзак, и ты расстроился. Я вернул его — и ты счастлив. Теперь ты понимаешь, что счастье совершенно условно?

Достижение всего, чего бы нам не захотелось, не может принести постоянного счастья, потому что нам никогда не удастся удовлетворить

все свои желания. Подлинное счастье заключается в желании всего, чего мы достигаем.

Иногда мне удается использовать принцип «желай того, что получаешь» в ресторанах. Если я заказываю морковный сок, а официантка говорит: «Простите, морковный сок у нас кончился», я обычно отвечаю: «Прекрасно! Потому что на самом деле я хочу апельсиновый сок». Даже незначительное сопротивление — «Я хочу выпить морковный сок, и он должен у вас быть, раз вы пишете об этом в меню!» — создает стресс, но проблема совсем не стоит потраченных нервов.

С самого начала упражнение «желай того, что получаешь» может показаться вариантом игры в «притворство», однако позже эта практика становится естественным методом развития гибкости сознания.

Когда мы вырабатываем в себе способность хотеть (принимать и наслаждаться) того, что у нас есть, то все способно сделать нас счастливыми. Конечно, легче об этом говорить, чем добиться такого отношения. Следование этому принципу требует огромного скачка осознания, выводящего за пределы привязанностей, привычного образа мышления Сознательного Я и привычных реакций Базового Я. Тем не менее, такой скачок можно сделать в любое мгновение — нужно лишь сдвинуть свою точку зрения. А для этого нужно только применять два правила:

Не волнуйтесь по пустякам.

Большинство поводов для волнений — пустяки.

Умение смещать свою точку зрения так, чтобы мы получали удовольствие и ценили то, что происходит, требует практики. Самыми большими испытаниями в этом отношении являются личные потери: развод, смерть близкого человека, несчастные случаи, болезни и травмы. Как вообще можно желать подобных вещей?! Я использую слова «хотеть» и «желать» не в смысле стремления к этому, но как осознанное признание происходящего в качестве части процесса нашего развития и обучения.

Никто из нас не стремится к трудностям или страданиям, но если мы все-таки сталкиваемся с ними, то можем преодолеть и справиться с ними гораздо быстрее и легче, если будем помнить, что Сознательное Я никогда не знает наверняка, что именно служит нашему высшему

благу. Нам следует относиться к тому, что предлагает жизнь, с доверием к мудрости, значимости и совершенству происходящего. Возможно, такая точка зрения не сможет превратить наши страдания в наслаждения, но, в любом случае, она принесет нам больше спокойствия, а зачастую и чувство благодарности.

В нашем обусловленном мире поиски счастья по-прежнему остаются испытанием. Мы продолжаем сталкиваться с обретениями и потерями, подъемами и спадами. Иногда кажется, что все, на что нам только осталось положиться, это чувство юмора и понимание парадоксальности и переменчивости Вселенной. И когда мы повышаем свою способность открыто смотреть на трудности жизни, мы можем разделить чувства пианиста Артура Рубинштейна, который сказал: «Я люблю жизнь даже тогда, когда болен или расстроен».

Широкий взгляд

Когда мы смотрим на жизнь только глазами, она представляется чересчур серьезной. Многие люди, замкнувшиеся в ощущении изолированности своего Я, оторванные от широкого взгляда на происходящее, воспринимают достижения других как собственные потери. Как можно расширить свою точку зрения за пределы такого ограниченного видения мира, чтобы суметь вместить в нее всю свою жизнь?

УПР. Выход за пределы «Я»

Сделайте несколько медленных, глубоких вдохов; дышите не только грудью, но и животом. Расслабьте все тело и убедитесь, что вам удобно.

Представьте, что ваша осознанность поднимается в начало и покидает тело. Посмотрите на свое тело сверху, затем вообразите, что поднялись на несколько сот метров в небо и отстранитесь от всех личных забот и желаний.

Поднимайтесь в начало быстрее и представляйте себя парящим над городом, над всей страной, а затем — над всем земным шаром, над голубой сферой, висящей в бесконечном пространстве звезд.

Отдаляйтесь все дальше, представляя, что видите издали всю Солнечную систему, миллиарды звезд Млечного Пути, скопления

галактик, и затем слейтесь с единственной точкой света, в которой кроется все, каким оно было еще до возникновения Вселенной.

Ощутите равновесие и загадочность Вселенной. Пребывая в этой невообразимой бесконечности, позвольте своему сознанию познать пустоту с плавающими в ней вкраплениями материи и найдите среди этих пятнышек звездную систему под названием Млечный Путь. Затем, на самой краю этой системы, найдите крошечную звездочку, окруженную несколькими бурлящими каплями вещества — планетами. Где-то среди этих сгустков материи, на планете Земля, лежите вы и размышляете: «Что мне делать с моими взаимоотношениями, с работой, с деньгами? И какую прическу выбрать?».

Ощутите смехотворность этих мыслей со своей позиции, в которой в поле вашего зрения заключает всю Вселенную, а затем вернитесь назад, в свое тело. Удержите воспоминания о широте своей точки зрения; помните, что в любой момент вы способны выйти за пределы себя и увидеть свою жизнь со стороны.

Взгляд на самого себя со стороны помогает нам восстановить чувство юмора. Несмотря на то, что многие вещи в этом мире — к примеру, мои книги, — меня достаточно сильно волнуют, большая часть меня всегда пребывает далеко в бесконечном пространстве, наблюдая за всем происходящим с неизмеримого расстояния и напоминает мне: «Жизнь, смерть... в подобных масштабах все это — пустяки». Подобная способность смещаться от обычной позиции Сознательного Я к широкой панораме больше, чем что-либо иное, помогает относиться к жизни менее серьезно.

ЧУВСТВО ЮМОРА И ДУХОВНОЕ ВОСХОЖДЕНИЕ

Многие из нас лелеют тайную надежду на то, что в один прекрасный день мы испытаем внезапное и полное превращение. Однако, жизнь редко оказывает людям подобную милость, и годы усилий и труды приносят достаточно скромные результаты: мы проходим всю свою жизнь, старимся и умираем. Мы заботимся о своем здоровье, но все равно иногда боеем. Наша реакция на трудности, с которыми мы сталкиваемся, изменяется, однако новые испытания не заставляют себя долго ждать.

Тем не менее, несмотря на то, что испытания появляются в нашей жизни снова и снова, работа, направленная на личное совершенствование, приносит всем развивающимся человеческим существам одно общее для любых форм подлинной духовной трансформации свойство: они больше не относятся к самим себе слишком серьезно. Как только я замечаю, что начинаю воспринимать самого себя слишком серьезно, я всегда вспоминаю о Сэме. Я познакомился с ним во время интенсивных тренировок нашей команды, в которую мы оба входили, и сразу обратил внимание на то, как сильно он заикается: при разговоре с ним приходилось мучительно долго ждать, пока он закончит очередную фразу.

Через несколько лет мы вновь встретились, и оказалось, что, как и я, Сэм занимался упорным развитием своего тела, разума и чувств. Как он объяснил, все, чего он добился, ему пришлось открывать самому. Я заметил, что он по-прежнему заикается и с любопытством спросил его:

— Сэм, ты все еще заикаешься? После всей своей духовной практики?!

— Д-д-да, — ответил он, — но т-т-теперь я п-п-перестал ненавидеть себя за эт-т-то!

Возможно, в этом и заключается весь смысл жизни — не в улучшении себя, а в возвышении над своими недостатками. Может быть, многие из нас уже превзошли самих себя, но еще не осознали этого. Не исключено, что нам осталось лишь открыть глаза.

Этот миг есть момент реальности, единства, истины. Чтобы он стал таковым, не нужно ничего делать ни с миром, ни с самим собой. Чтобы увидеть этот миг таким, не нужно ничего избегать и преодолевать.

Да Авабхаса (Да Фри Джон)

Возможно, мы возникли на этой планете для единственной великой цели: воспитать в себе прекрасное чувство юмора. Может быть, именно смех и является тем ключом, который открывает последнюю дверь, за которой кроется счастье.

15. ВРЕМЯ — СЕЙЧАС!

Если я сам не сделаю себя, то кто сделает меня? И если я буду делать себя, то кто я? И если не сейчас, то когда?

Гиллель

Однажды вечером, Сократ сделал две вещи, в которых проявилась его «обычная необычность». Во-первых, он вручил мне ручку и бумагу и приказал записывать его слова; во-вторых, без каких-либо предварительных объяснений, он говорил очень долго, дольше, чем когда-либо раньше или позже за все время нашего знакомства.

— Ты пребываешь в самом центре эксперимента человеческой эволюции, — сказал он. — То, что движет тобой сейчас — это твоя личная жизнь, но ты — частичка всего человечества, и последствия твоих поступков распространяются гораздо шире, чем ты можешь себе представить. Мы, люди, — все еще дети, играющие силами, которые больше нас. Но мы быстро развиваемся.

— Испытания и возможности, кроющиеся в этом мгновении истории, — всего лишь начало того, с чем нам предстоит столкнуться в будущем. Мы только начали пробуждаться.

— Перед тобой снова и снова будет возникать искушение вновь вернуться ко сну, к своим личным проблемам, в свой собственный тесный туннель, к узким взглядам и к потере общей панорамы событий. Ты будешь часто вновь оказываться в океане забот, и только редкие вспышки счастья и покоя будут прерывать эту бесконечную череду проблем и трудностей.

— Но разве в этом наше предназначение? Разве мы родились только для того, чтобы провести всю свою жизнь, барахтаясь на мелководье? Или все-таки есть что-то еще?

— Чтобы найти ответ на эти вопросы, тебе нужно реально и сочувственно посмотреть на самого себя и на свою жизнь со стороны. Наблюдай за своей ролью в мире, за своей ответственностью и свободой выбора — но с точки зрения отстраненного наблюдателя.

— Все знают, что в жизни есть подъемы и спады, и ты уже испытал и то, и другое. И хотя ты не способен управлять тем, что происходит вокруг тебя, ты вполне можешь выбирать свою реакцию. Относись к жизни, как к танцу, а не как к борцовской схватке. Ты должен стать ее активным участником, а не жертвой обстоятельств.

— Есть время позволить чему-то произойти, и время вызвать что-то к возникновению. Сейчас наступило именно такое время. Ты можешь либо влиять на происходящее, либо отстраненно наблюдать за происходящим, либо пассивно и безвольно следовать за событиями.

— Чего ты хочешь — быть Мирным Воином или звездой «мыльной оперы»? Сейчас тебе нужно выбрать, чем и кем ты будешь. Каким станет твой выбор сегодня, такими станут его будущие плоды.

— Хватит ли тебе смелости для Пути Мирного Воина? Есть ли в тебе любовь? Если есть хоть немного любви, то все остальное можно создать с ее помощью.

— Но если ты снова заснешь, то пропустишь все представление! Если ты перестанешь смотреть с высоты, то потеряешь свое чувство юмора и станешь пугливым и беспокойным.

— Если ты выберешь Путь Мирного Воина, все испытания жизни останутся — и, скорее всего, они даже усилятся. Тем не менее, изменится вся твоя жизнь: ты начнешь осознавать, что этот мир — лишь спортивный зал, школа для души. Все мы, люди, только начали учиться.

— Что бы ни предлагала тебе жизнь — прими это. Беспокойся о том, что перед тобой прямо сейчас. Делай то, что считаешь нужным, несмотря на свой страх, неуверенность и сомнения. Не жди, что жизнь начнет тебя подгонять! Жизнь никогда не устывает путь к цели мягкими коврами; наоборот, обычно вас разделяет трясина. Помни только, что любой камень преткновения можно превратить в опору для следующего шага.

— Когда-нибудь, когда ты будешь умирать, вся твоя жизнь пройдет перед твоим взором. В неизмеримые доли секунды — потому что время уже не будет иметь никакого значения — ты вновь увидишь множество случаев своей жизни, которые учили тебя чему-то. Ты вновь просмотришь всю свою жизнь, и в твоём сознании будет лишь два вопроса: «Мог ли я вести себя чуть-чуть смелее в эти моменты?» и «Мог ли я любить сильнее?» Тогда ты увидишь, позволил ли своему

страху помешать тебе выразить самого себя, свои чувства и свои желания. Ты увидишь, смог ли ты преодолеть эти события, расшириться и воспользоваться своей любовью — или ты просто сжался в неприметную точку.

— Не дожидайся смерти, чтобы постичь Путь Мирного Воина. Делай это сейчас, каждый вечер, перед тем, как уснуть. Просматривай свой день с точки зрения вопросов о смелости и любви. Учись ежедневно, потому что с каждым днем ты можешь проявлять чуть больше смелости и чуть больше любви. Затем, когда придет срок, ты сможешь оглянуться на всю свою жизнь и испытать удовлетворения от того, как ты ее прожил.

— Ты здесь не только для того, чтобы вырасти, закончить школу, работать, зарабатывать деньги, жениться, воспитать детей и уйти на пенсию. Все это — лишь декорации Театра Жизни. Они обеспечивают необходимый антураж, но сами по себе не имеют никакого значения. Это лишь средства твоего обучения, важные стороны жизни, но отнюдь не ее цель и смысл.

— Жизнь развивает то, что что ей нужно. Те испытания, с которыми мы сталкиваемся — это духовные тяжести, которые нужно поднимать, чтобы развить в себе силу. Твоя задача — сиять так, чтобы твой свет пробился сквозь мелочи жизни, а не оказаться поглощенным ими. Мой друг, когда жизнь расставляет перед тобой препятствия, тебе следует стать барьеристом.

— Возможно, наступит тот день, когда ты начнешь станешь способным видеть сквозь поверхность жизни и легко читать ее знаки между строк повседневности. Возможно, наступит день, когда ты начнешь приветствовать каждый барьер и любую проблему повседневной жизни как средство тренировки. Ты станешь благодарить Дух за все, что он дарует тебе, хорошо оно или плохо, легко или сложно. Твои личные предпочтения потеряют свое значение, и ты вольешься в то, что существует на самом деле.

— Твоя тропа поведет тебя через крутые подъемы и глубокие низины, темные и мрачные леса. И с каждой очередной горы ты будешь видеть все более широкие пространства и ощущать все большую близость к последней вершине — и к Богу. В чаще леса, где за каждым деревом мерещится тень — твоя собственная тень! — ты столкнешься со всеми необходимыми испытаниями и обнаружишь

силу, кроющуюся в тебе. Так что пользу тебе принесут и горы, и долины.

— Взобравшись на очередную гору, воспользуйся шансом увидеть высшую природу миру. Не считай, что останешься на ней навсегда, потому что если ты не успеешь использовать такую возможность, ее дверь захлопнется, и тебе придется дожидаться следующего восхождения, чтобы увидеть то, что можно увидеть с высоты.

— Не жди следующей возможности. Эта жизнь, это мгновение является изумительным мигот истории планеты, невероятным моментом, который выше твоего понимания. Готовиться нужно именно сейчас; именно текущее мгновение и предназначено для смелости и решительности.

— Если ты плыл по течению, потому что тебе было удобно и приятно, а все казалось таким легким и простым, то однажды наступит день, когда ты оглянешься на прошлое и осознаешь, сколько всего упустил. В конце жизни тебе откроется смысл всех представлявшихся в ней возможностей, которые были упущены, потому что ты всегда выбирал то, что проще. Делай все сейчас, пока есть возможность и энергия — пока ты жив.

— Может быть, ты считаешь, что слишком занят для развития своего Высшего Я; возможно, ты занят уже и тем, чтобы оставаться на плаву. Очень легко позволить физическим проблемам, взаимоотношениям, денежным вопросам и работе полностью поглотить твое внимание. Ты может думать, что у тебя нет времени на счастье, что тебе еще нужно успеть многое сделать — и тогда битва разгорается, а твой внутренний покой остается похороненным на дне пыльной папки «Сделать завтра». Однако ты можешь в полной мере насладиться счастьем прямо сейчас — с помощью смещения внимания. Поэтому я спрашиваю тебя: что ты хочешь увидеть, оглянувшись назад?

— Прямо сейчас, осознаешь ты это или нет, в тебе происходит великая битва. Страхи и беспокойства отвлекают тебя; сомнения и неуверенность принуждают тебя прилечь и снова уснуть. Они убаюкивают тебя комфортом и удобством, они ткот паутину ложных надежд и фальшивых сказок. Время от времени у тебя возникает искушение заплыть в колыбель тихой пещеры или склонить голову на мягкий песок.

— Зачем я говорю все это? Потому что ты все еще пребываешь на грани сна и бодрствования. Теперь настало время полностью пробудиться. Это великий момент, час великого сражения. Не позволяй застать себя врасплох. Наступил момент величайших свершений, труднейших испытаний и огромнейших продвижений. Дверь открылась. Войди же! Сейчас, в этой жизни. Время — сейчас!

— Где твоя решимость? На что ты хотел бы оглянуться в будущем? Есть ли в тебе смелость, чтобы узнать, кто ты на самом деле, а не в своих ограниченных убеждениях? Согласен ли ты принять на себя ответственность за свои привычки и страхи, чтобы выскользнуть из их объятий?

— Ты можешь изменить свою жизнь простым сдвигом внимания. Но чтобы совершить этот сдвиг, ты должен постичь свое сердце. Это единственный путь. Смирись с собой, чтобы превзойти себя. Сделай эту великую цель смыслом своей жизни.

— В повседневности кроется гораздо больше, чем кажется. Используй ее возможности! Найди в себе смелость и любовь, чтобы приспособиться к ней и жить счастливой жизнью любящей доброты — не потому, что это «принесет что-то взамен», но потому, что ты следуешь Пути Мирного Воина.

— Я и подобные мне — только мосты между тобой и сердцем Вселенной, но придет время, когда тебе уже не понадобятся мосты — когда ты поймешь, что ты и есть Вселенная, ты и есть ее сердце.

Сократ остановился также неожиданно, как начал говорить. Когда я отложил ручку и начал собирать бумаги, в окно конторы тихо забарабанил мелкий дождь. Я понимал, что он сказал мне нечто очень важное, но еще не осознавал, как это использовать — не осознавал этого в тот момент.

Позже, в своем собственном путешествии, я увидел в мире гораздо больше, чем доступно привычному взгляду. Я начал наслаждаться его загадочностью и парадоксальностью, чувством юмора и мудростью испытаний. В завершение, я хотел бы оставить вам те советы, о которых часто напоминаю самому себе:

Будьте мягкими по отношению к самим себе.

Меньше думайте и больше чувствуйте.

Будьте настолько счастливы, насколько способны.

Все, что у вас есть, — это текущее мгновение.

ПРИЛОЖЕНИЕ

НАЧАЛО ПРАКТИКИ

Вселенная — мой путь. Любовь — мой закон. Покой — мой кров. Опыт — моя школа. Препяды — мои уроки. Трудности — мой стимул. Страдание — мое предупреждение. Труд — мое благословение. Равновесие — мое состояние. Совершенство — моя судьба.

Гиллермо Толентино

Однажды вечером, вскоре после того, как я познакомился с Сократом, я зашел к нему на заправочную станцию и увидел его, наполняющего бензином бак какой-то машины. Он кивнул, бросил мне резиновую щетку и показал на лобовое стекло автомобиля. Но мне хотелось поговорить с ним, а не мыть стекла. Прошлой ночью он что-то говорил о том, что у меня много знаний, но мало мудрости. Все еще озадаченный его замечанием, подбрасывая щетку в воздух, я спросил:

— Так в чем же разница между знанием и мудростью?

Он помолчал, а потом начал говорить, очень медленно, словно обращаясь к человеку, плохо понимающему по-английски.

— Ты ведь знаешь, как мыть стекла машин?

— И что? — спросил я, вновь подбрасывая щетку.

— Мудрость заключается в том, чтобы делать это.

НЕДЕЛЯ МИРНОГО ВОИНА: ТЕЛО, РАЗУМ И ДУХ

В этой недельной программе воплощен подход Мирного Воина к повседневной жизни. Это способ превратить то, что вы знаете, в то, что вы делаете. Я уверен, что она покажется вам достаточно простой, практичной и поднимет вам настроение. Эта программа поможет вам:

уравновесить тело, придать легкость разуму и открыть свое сердце;
выработать взаимосвязь между Сознательным Я и Базовым и Высшим Я;

очистить и освободить от токсинов ваш организм;

ощутить прилив энергии и рост осознанности;

почувствовать себя намного лучше во всех отношениях.

Программа принесет наилучшие результаты, если вы будете ежедневно выполнять описанные ниже упражнения по меньшей мере семь дней подряд. Вряд ли вам удастся достичь «совершенства» в них с самого начала. Помните, что вы выбираетесь из той ситуации, в которой пребываете сейчас, тем не менее, относитесь к себе к сочувствием — совсем немного чего-то лучше, чем вообще ничего. Это не обязанность, а возможность испытать удовольствие в той форме, в которой вы еще никогда его не ощущали.

Двадцать минут физических упражнений

Выполняйте любые уравновешивающие упражнения, подобные тем, которые показаны в серии видеокассет Мирного Воина, больше ходите и дышите глубоко, танцуйте или просто двигайтесь под музыку. Делайте те упражнения, которые вам больше всего нравятся.

Двадцать минут духовных упражнений

Они могут включать медитации, созерцание, визуализацию, духовное общение — мысли о Духе и вбирание Духа с дыханием — и любые другие формы внутренней работы, которые поднимают вам настроение, например, прогулки на природе, слушание одухотворенной музыки или чтение книг, связывающих вас с Духом.

Очищающая диета

В течение этой недели как можно полнее используйте в своем питании следующие принципы:

Поменьше мяса, рыбы и птицы.

Поменьше молока, сыра и яиц.

Поменьше очищенных сахаров

Поменьше алкоголя, табака и лекарств. Если вы курите, старайтесь бросить эту привычку — но не на этой неделе, потому что неприятные симптомы могут помешать вам испытывать удовольствие от выполняемой программы; то же справедливо и по отношению к кофеину.

Побольше салатов, свежих и обработанных овощей, свежих фруктов, мучного, картофеля или ямса, риса и других зерновых.

Обратите внимание на следующие моменты:

Этот режим питания должен быть мягким и приятным; не делайте из него спартанской процедуры. Не заставляйте себя. Не голодайте. Ешьте любые из полезных продуктов, описанных выше, в соответствии со своими потребностями — но и не переедайте.

Избегайте мыслей «все — или ничего». Делайте все, что позволяет ваше текущее состояние и возможности, и помните, что совсем немного лучше, чем ничего.

Современные диетологи считают описанную выше диету оптимальной для здоровья и жизненной энергии и не угрожающей аллергиями. Такое питание приносит ощущение легкости и хорошего самочувствия и ведет к долголетию. Тем не менее, у каждого человека есть свои потребности, и совершенно точное следование именно такому режиму питания может подойти не каждому. Мне понадобилось несколько лет, чтобы выработать свою индивидуальную диету на основе описанных выше общих указаний. Сочувствуйте себе, ешьте осознанно и наслаждайтесь удовольствием вкусной пищи.

Здесь и сейчас

По меньшей мере, раз в день, когда вы заметите, что ваш разум блуждает или что вы ощущаете волнение или беспокойство, перенесите внимание к тому, что происходит прямо сейчас, в данный момент. Расслаблены ли вы? Свободно ли вы дышите? Двигаетесь ли вы с легкостью и грацией?

Расширения и сокращения

Даже если ваше плохое настроение вполне обоснованно, не забывайте о беспричинном счастье и пробуйте испытать его — просто чтобы вам стало повеселее. Расширяйтесь вместо того, чтобы сокращаться.

Открытое сердце

Посвятите каждый день одному из духовных чувств и упражнениям по его развитию. Говорите сердцем, рассылайте мысленные благословения, используйте прикосновения, зрение и слух сердца.

Принцип «Нужно Давать»

Раз в день, когда вы чувствуете потребность в положительной оценке, понимании, уважении, ласке, внимании или любви, одарите им кого-то из окружающих — без привязанности к результатам своих действий.

Важные мелочи

По крайней мере, раз в день окажите кому-нибудь небольшую услугу или сделайте доброе дело — другу, врагу, незнакомцу. Помощь и ласковое слово ободряет человеческий дух и поднимает людям настроение.

Молитва и мысленные пожелания

Дважды в день — поднявшись с постели и непосредственно перед сном — от всего сердца произнесите короткую молитву или положительное пожелание. Это могут быть совсем простые слова: «Дух, если ты слышишь меня, я молюсь за своих братьев и сестер в Африке (в Индии или где угодно еще)».

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ НЕДЕЛИ МИРНОГО ВОИНА

По крайней мере, раз в день выполняйте каждый из следующих пунктов:

Физические упражнения: двигайтесь, дышите и растягивайте мышцы не меньше двадцати минут.

Духовные упражнения: думайте о Духе в течение двадцати минут.

Улучшенное питание: испытайте силу здоровой диеты.

Здесь и сейчас: вспоминайте о том, что нужно правильно дышать, расслабляться и двигаться легко.

Расширения–сокращения: будьте беспричинно счастливы.

Открытое сердце: связывайтесь со своим сердцем с помощью голоса, мыслей, осязания, зрения и слуха.

Принцип «Нужно Давать»: давайте окружающим то, в чем испытываете потребность сами.

Важные мелочи: оказывайте мелкие знаки внимания, поднимающие настроение другим.

Молитва и положительные пожелания: пусть самым первым делом с утра и самым последним действием вечером станет искренняя сердечная молитва.

СЛОВА НА ПРОЩАНИЕ

В любой миг повседневности, даже занимаясь вполне обычными делами, мы продолжаем свое восхождение по горной тропе, следуя Пути Мирного Воина. С этого пути нельзя свернуть, хотя иногда нам может показаться, что мы заблудились; мы запинаемся о препятствия и взлетаем ввысь, к Свету. Благослови нас всех Бог в этом путешествии.