

The background is a dark blue gradient with a bright, glowing sun or moon in the upper center. A wavy, light-colored ribbon or banner curves across the middle of the page. A small key is attached to the ribbon on the left side.

МАЙКЛ РЭЙ

ВЫСШАЯ ЦЕЛЬ

СЕКРЕТ, КОТОРЫЙ
ПОДДЕРЖИВАЕТ ВАС
КАЖДУЮ МИНУТУ

MICHAEL RAY

THE HIGHEST GOAL

The Secret That Sustains You
in Every Moment

Berrett-Koehler Publishers

МАЙКЛ РЭЙ

ВЫСШАЯ ЦЕЛЬ

Секрет, который
поддерживает вас каждую
минуту

Перевод с английского В. Высоцкого

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»

Москва, 2014

УДК 316.477

ББК 88.352

P96

Издано с разрешения Berrett-Koehler Publishers, Inc.
Впервые опубликовано Berrett-Koehler Publishers, Inc.,
San Francisco, CA, USA. Все права защищены.

Рэй, Майкл

P96 Высшая цель. Секрет, который поддерживает вас каждую минуту / Майкл Рэй ; пер. с англ. В. Высоцкого. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 224 с.

ISBN 978-5-91657-961-1

Названный журналом Fast Company самым креативным человеком Кремниевой долины, Майкл Рэй разработал и в течение 25 лет вел в Стэнфорде знаменитый курс «Творчество в бизнесе».

С самого своего начала курс Рэя начал производить на выпускников очень сильный эффект. Складывалось впечатление, что они получили доступ к какому-то секретному источнику энергии и вдохновения. Рэй пришел к выводу, что его занятия помогли студентам найти свою «высшую цель» — силу, которая придает реальный смысл вашей жизни, которая обращается к вашему глубинному естеству.

С помощью этой книги, через практические упражнения, истории и советы, Майкл поможет вам найти *вашу* высшую цель.

УДК 316.477

ББК 88.352

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

© Michael Ray, 2004

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

ISBN 978-5-91657-961-1

Оглавление

Предисловие.....	9
Предисловие автора.....	16
Введение	23
Глава 1. Не ограничивайтесь страстью и успехом.....	39
Глава 2. Следуйте своим путем	54
Глава 3. Живите с высшей целью	70
Глава 4. Обретите благополучие.....	87
Глава 5. Превратите страхи в прорывы.....	107
Глава 6. Слушайте свое сердце.....	127
Глава 7. Прочувствуйте синергию в каждом мгновении.....	147
Глава 8. Станьте продуктивным лидером.....	169
Приложение А. Продолжайте путешествие.....	183
Приложение Б. Правила на каждый день	198
Благодарности	202
Об авторе	206
Примечания	208
Литература	211

*Моим ученикам и учителям:
Пусть поток добра никогда не иссякает*

Настоящая радость жизни в том, чтобы иметь предназначение, важность которого ты сам понимаешь... чтобы быть естественным и сильным, а не одним из кучки неврастеников и нытиков, жалующихся на то, что жизнь не заботится об их счастье.

Бернард Шоу

*Если не мы, то кто?
Если не здесь, то где?
Если не сейчас, то когда?
Если не для королевства, то зачем?
Не бойся мечтать.*

Аноним

Радость — вот высшая цель.

Китайская пословица

Предисловие

Теплым сентябрьским вечером 1982 года я изучал свое расписание занятий второго года обучения по программе MBA в Стэнфорде. Кроме стратегии производства и корпоративных финансов там был курс под названием «Творчество в бизнесе». «Это же оксюморон»*, — мелькнуло в голове. Я добавил этот курс в самом конце, чтобы как-то уравновесить слишком сухие аналитические предметы.

И вот в 15:20 я неторопливо вошел в аудиторию и уселся на свободное место. В ожидании, пока преподаватели Майкл Рэй и Рошель Майерс начнут семинар, мы с однокурсниками общались между собой, рассказывали о своей летней работе, обменивались мнениями о расписании занятий.

Ничего не происходило, и мы поболтали еще немного. Все равно же семинар не начинался.

В конце концов мы осознали, что Майкл и Рошель уже в аудитории, смотрят на нас и чего-то ждут. Шум

* Стилистический прием, сочетание слов с противоположным значением. *Прим. ред.*

постепенно улегся, так как каждая группка болтающих студентов друг за другом обнаруживала преподавателей, терпеливо ожидавших, пока мы обратим на них внимание. Наконец Рошель Майерс, миниатюрная женщина в длинных развевающихся одеждах с большим серебряным медальоном на груди, встала и произнесла еле слышно, почти шепотом: «Сегодня вы отправляетесь в десятидневное путешествие на поиски своей внутренней сути».

Я тут же открыл общее расписание, чтобы найти замену курсу. Мои поиски прервал Майкл Рэй, предложивший нам упражнение по медитации. «Медленно сделайте глубокий вдох, — сказал Майкл. — Почувствуйте, как энергия возникает в пальцах вашей правой ноги. Почувствуйте, как она поднимается по ноге. Сосредоточьте все свое внимание на правой ноге. Не делайте ничего, только почувствуйте свою правую ногу...» Мне показалось, я совершил большую ошибку.

Вечером я сказал своей жене Джоанне, что у меня отличное расписание занятий, «кроме вот этого курса, который я собираюсь бросить». Я рассказал ей о Рошель в развевающихся одеждах и о Майкле, который напоминал мне Медведя Йоги в мятом профессорском костюме (позже я узнал, что он как духовный наставник действительно занимается йогой), который учит нас медитировать. В колледже я специализировался на прикладной математике, позже работал в McKinsey. Я с радостью (какую и сейчас испытываю) занимался анализом данных и теоретическими разработками. А тут такое...

Джоанна выслушала мои стенания, а затем с уверенностью сказала: «Думаю, курс Майкла Рэя будет тебе полезен. Подожди от него отказываться, может, тебе понравится?»

Она была права: я не достиг бы таких высот и моя жизнь не была бы столь яркой, если бы не этот курс. И в этом мнении я не одинок. Не проходит и года, чтобы кто-нибудь из выпускников не отметил, насколько он благодарен судьбе за то, что в свое время смог прослушать этот курс. Но тогда мы еще не знали, что уже сделали первый шаг в длинном, как жизнь, путешествии к поиску своей высшей цели.

Тем не менее опыт оказался непростым для неуверенного в себе простака, помешанного на операциях с данными. «Когда же мы получим какие-нибудь технологии для творческого подхода или методы управления по созданию новаторской продукции?» — поинтересовался я через пару недель после начала курса. Я жаждал получить инструменты, технологии, методы — нечто практическое и полезное.

В ответ Майкл рассказал историю о бизнесмене, пришедшем к Учителю в поисках просветления. Они сели пить чай, и бизнесмен стал рассказывать о своей жизни: о проблемах и трудностях, о том, как он стремился достичь каких-то высот, как искал верный путь, и смысл, и цель, и... а Учитель хранил молчание и лил чай в его чашку. Она уже наполнилась, а Учитель все лил и лил, и уже чай перелился через край, наполнил блюдце, затем пролился на стол и, наконец, на колено мужчины.

«Эй! Что вы делаете?» — вскрикнул бизнесмен и вскочил, отряхивая брюки.

«Ваша чаша переполнена, — ответил Мастер. — Вы все добавляете, добавляете и добавляете... к своей жизни. Пока вы не опустошите чашу, вы не найдете в себе места для просветления».

Майкл и Рошель объяснили, что нас ждет «путешествие» не за новыми умениями и знаниями: цель

его — убрать преграды на пути творческого потенциала. Они исходили из предпосылки, что нет людей, которые не умеют творить, а есть те, чьи таланты еще не раскрыты. Они стремились к тому, чтобы мы осознали, что у каждого из нас есть на чердаке свой сундук с сокровищами — с креативом — и надо всего лишь провести тщательную уборку — убрать весь хлам, которым завален этот сундук, чтобы открыть его и заглянуть внутрь. Суть метафоры заключалась в вызове, брошенном каждому из нас: *«Превратите свою жизнь в произведение искусства!»*

В последующие годы я пришел к выводу, что существуют два подхода к жизни. Первый, используемый большинством, — это путь «детской раскраски». Вы делаете то, что вам говорят. Шагаете по хорошо протоптанной тропе. Действуете в предписанных рамках. А в конце получаете красивенькую, но заурядную картинку. Второй подход, который избирают единицы, — это путь художника: когда берут чистый холст и пишут шедевр. Этот путь сложнее, рискованнее, неопределеннее и требует творческого подхода. Но это единственная возможность сделать вашу жизнь произведением искусства. Создание шедевра требует нестандартных решений, поиска точки отсчета, путеводной нити при отсутствии удобных контуров и линий готового набора. Такие установки и есть высшая цель, и эта книга расскажет о том, как при помощи открытий Майкла выстраивать свою жизнь.

Когда я посещал курс в 1982 году, профессор Рэй еще не дал определения высшей цели. Однако идея присутствовала повсюду, словно всеобъемлющая концепция, скрытый каркас творческого опыта. Теперь, двадцать лет спустя, Майкл точно определил метаконцепцию и детально ее описывает на этих страницах.

В центре процесса — идея правил на каждый день. Это мантры, которые вы не просто повторяете изо дня в день, но и следуете им какое-то время (обычно неделю или чуть дольше). В Стэнфорде предписания на каждый день крепко нас озадачили: «Если сразу ничего не получилось, не усердствуйте. Будьте внимательны! Задавайте тупые вопросы. Уничтожьте суждение, создайте любопытство. Не думайте об этом. Будьте обычным».

Но самым сложным правилом было такое: «Делайте то, что легко, что не требует усилий и приносит радость». К сожалению, следовать ему пришлось во время экзаменов в середине года, так что у нас сразу возникли проблемы: «Если делать лишь то, что не требует усилий и приносит радость, придется пропустить экзамены. Как выполнить это задание, не завалив остальные предметы?»

Я решил рассматривать экзамены как подъем по четвертой веревке* на Нэйкед Эдж, что в каньоне Эльдо-радо. Нэйкед Эдж — одна из самых красивых вершин во всей Северной Америке; она идеальна для скалолазания, кроме четвертой веревки. Каждый раз, поднимаясь на Нэйкед Эдж, я боюсь этой части маршрута. Необходимо втиснуться в расширяющуюся книзу трещину и ползти по нависающей стене, будто внутри колокола, причем ноги скользят, отчего то и дело сползаешь, а плечи застревают в узкой верхней части разлома. Необычное сочетание клаустрофобии и неуверенности усугубляется тем фактом, что ни одно защитное приспособление на этом этапе недействительно. (Так что если вы

* Веревка — в альпинизме: единица измерения длины сложного склона. Классически она равняется 40 метрам, это расстояние комфортной слышимости, а зачастую и видимости членов связки. *Прим. ред.*

выпадете из трещины и потеряете что-то из снаряжения, то будете долго лететь вниз, ломая по дороге кости.) Тем не менее, несмотря на высочайшую сложность этого этапа маршрута, я поднимался на Нэйкед Эдж, пожалуй, раз тридцать. Взятая отдельно, четвертая веревка — сплошная нервотрепка и нудный физический труд. Взятая в контексте этого удивительного места, в чудесный день, с хорошим партнером, а также учитывая, что скалолазание — мой любимый вид спорта, четвертая веревка приносит истинную радость. Я сравнил свои экзамены с ней и справился с проблемой.

Концепция Майкла о высшей цели развивает эту мысль вглубь и дает философский ответ на вопрос: «Что в вашей жизни можно рассматривать как самую трудную вершину? К какой высшей цели вы станете стремиться так страстно, что сможете найти в себе силы выполнять тяжелую рутинную работу, необходимую для завершения вашего труда?»

Высшая цель — это квинтэссенция годами накопленной мудрости великого учителя, по своей скромности считающего тысячи учеников своими учителями. Что я больше всего ценю в этой книге, так это ее личностную направленность. Профессор Рэй обращается напрямую к каждому человеку, помогая ему определить высшую цель собственной жизни и достичь ее. Это очень нелегко: чтобы дойти до логического конца, вам, скорее всего, придется серьезно изменить свою жизнь. И мне, как и другим, Майкл и Рошель помогли отказаться от рутины, от традиционной тропы и проложить собственную дорогу в жизни. Тогда мне было немногим более двадцати. С их помощью я нашел путь, объединяющий страсть (то, чем я люблю заниматься), предназначение (то, ради чего я послан на эту землю) и экономику

(то, чем я зарабатываю себе на жизнь). Другими словами, я отыскал путь к своей высшей цели. Возможно, после прочтения этой книги то же самое произойдет и с вами.

*Джим Коллинз,
автор книги «От хорошего к великому»*

Предисловие автора

Долгое время я жаждал рассказать о высшей цели широкому кругу слушателей. Я шел к этому открытию несколько десятилетий, рассматривая его как квинтэссенцию тех выводов, которые я сделал на протяжении двадцати пяти лет, пока вел курс «Личное творчество в бизнесе» в Стэнфордском университете.

Правда, с тех пор, как я начал вести этот курс, мир сильно изменился. Он стал более сложным, беспорядочным и во многом опасным. А я не всегда прямым путем шел к своей цели. Временами я находил другие методы, содействующие продвижению к более гуманному и креативному обществу. Я помогал организациям начать новый бизнес, пытался научить людей делать выбор, искать новые подходы к руководству, создавать структуры поддержки изменений.

Со временем я понял, что проделанная мной работа очень ценна. Казалось, больше никто не объяснял, каким образом связать высшую цель с нашей работой, нашими организациями и нашей жизнью.

Потому-то примерно десять лет назад я бросил все, кроме творческой работы. Мы с коллегами продолжали

вести курсы творчества в Стэнфорде и других учебных заведениях. Потом учредили компанию и разработали компьютерные программы с целью сделать курс доступным для организаций и частных лиц — для всех, кому он интересен. Мы были потрясены эффектом, который давал этот курс деловым людям. Наши клиенты сообщали, что дивиденды от их инвестиций выросли минимум до сотни, если не двух сотен к одному. Иными словами, каждая вложенная в дело тысяча долларов приносила им теперь сто или двести тысяч прибыли.

Но удивляли не только краткосрочные финансовые результаты. Люди, которые особо не выделялись и не выкладывались больше, чем требовала их профессия, стали процветать на глазах. Сотрудники, планировавшие уйти из компаний, вдруг решали остаться и работать по-новому. Талантливые люди приходили и оставались в компаниях, потому что им стало здесь интересно. А сами компании становились сообществом — сообществом людей ярких, увлеченных, умеющих не только отстаивать собственное мнение, но и при необходимости брать на себя ответственность, людей, которые относились друг к другу с сочувствием, пониманием, благодарностью и уважением.

Секрет

Что же происходило? Почему этот курс так влиял на людей? В чем суть изменений и как сделать так, чтобы о них узнало как можно большее число людей? Для ответа на эти вопросы я обратился к опыту моих коллег и выводам, к которым я пришел за годы преподавания в Стэнфорде и других учебных заведениях, а также

к отзывам, полученным от компаний и других организаций, с которыми мы работали.

И обнаружил, что эффект зависит не только от структуры курса, характера обучения и конкретных упражнений. Занятия находили отклик в глубине души каждого слушателя. Человек открывал в себе что-то новое, то, что объясняло ему его действия и перестраивало жизнь. И хотя мы никогда не упоминали об этом, но в процессе обучения люди отыскивали свою высшую цель — секрет, который поддерживал их во все времена, что бы в жизни ни случилось. Как сказал один из слушателей курса по прошествии многих лет, «это трансформация, которая идет постоянно».

Это секрет всех людей, живущих творчеством: он позволяет сохранять внутреннее равновесие и делает их жизнь совершенной и полноценной.

Мы знакомим слушателей с людьми, определившими свою высшую цель. Среди них архитекторы и художники, общественные деятели и герои войны, академики, певцы, композиторы и танцоры, предприниматели и инженеры, ученые, финансисты, психологи, политики и монахи. Все они достигли невиданного успеха в своих областях, сделали себе имя и составили состояние. Одни основали новые предприятия или оказали огромное влияние на развитие американской и мировой культуры. Другие кардинально изменили методы нашей работы и постоянно поддерживают связь со слушателями нашего курса.

На встречах в рамках курса «Личное творчество в бизнесе» они охотно рассказывают о том, что помогло им достичь вершины, описывают креативный процесс и свои переживания; говорят о своей работе и о том, что видят целью своего существования.

Общаясь с этими людьми, а также со студентами и слушателями курса, я начал осознавать трансформирующую силу высшей цели. В самых серьезных жизненных испытаниях такие люди надеются, что их секрет поможет им выжить. Когда мир вокруг, казалось бы, сходит с ума, они могут активизировать свои внутренние резервы, помочь окружающим и поделиться наилучшим, что в них есть.

Несмотря на кризис или превратности любви, они ощущают связь с чем-то высшим и осознали — в начале жизни или позже, — что эта связь приближает их к тому, что им нужно. Они открыты для жизни и рассматривают ее как приключение. Их не останавливают ни предостережения СМИ, ни сообщения о приближающемся конце света, ни обязанности перед семьей или друзьями и даже собственные душевные проблемы.

Они рассматривают каждую жизненную ситуацию и свою потенциальную роль в ней с высшей позиции. Никуда не торопятся. Концентрируют все свое внимание. И для них открываются новые возможности. Они зависят от своего рода благодати, нисходящей на них, — от творческой энергии из этого источника.

Этот секрет и раскрывает наша книга: высшая цель всегда ждет вас за рамками традиционных определений успеха.

Принципиально новая модель успеха

Когда мы с моими коллегами из Стэнфорда разрабатывали творческий курс, мы рассматривали его как дополнение к другим курсам по бизнесу. Если наши студенты смогли бы раскрыть свои творческие способности, это,

полагали мы, помогло бы им использовать аналитические знания, полученные при изучении других дисциплин.

Но постепенно нам стало ясно, что все курсы по бизнесу на деле пропагандируют стиль жизни, выражаемый негласным предположением, будто финансовый успех и сопутствующие блага и есть основная цель каждого человека. Предпосылки нашего курса существенно иные: мы хотели, чтобы студенты осознали свою внутреннюю мудрость и власть, свою связь со всем сущим на земле — совершенно другой вид успеха. Сами того не осознавая, мы предлагали не столько методическую программу и новые способы ведения бизнеса, сколько иное восприятие жизни.

Студенты, которые раскрыли свой внутренний потенциал и определились с целью своего существования, обнаружили, что они могут многое изменить в мире. Выпускники позже рассказывали нам, как строили жизнь, исходя из этой предпосылки, как шли к достижению цели, используя знания, полученные благодаря нашему курсу. Вот несколько примеров.

- Дэниз Броссо построила карьеру, опираясь на те выводы о себе, которые она сделала во время учебы. Она осознала, что, по сути, является посредником. Став соучредителем Фонда женщин-предпринимателей (ФЖП) вскоре после окончания Стэнфорда в 1993 году, она изменила правила игры, помогая женщинам-предпринимателям находить средства и создавать сетевые бизнес-структуры. Так, лишь одна конференция ФЖП принесла \$185 млн инвестиций 26 новым предприятиям, созданным женщинами.

- Джефф Сколл, прослушавший курс в 1995 году, считает, что именно там он научился видеть свой внутренний мир. Он сколотил внушительное состояние на eBay, став одним из пяти самых богатых людей США в возрасте до 40 лет. Затем основал Фонд Сколла с «целью предоставления инвестиций предпринимателям, налаживания связи между ними и признания их заслуг».
- Доминик Хоулдер, декан программы Слоуна в Лондонской школе бизнеса, преуспел не только в бизнесе. Он также известен как учитель буддизма. В одной из последних книг — «Внимательность и деньги: буддистский путь изобилия» — он говорит о том, что этот курс «многим студентам открыл глаза на духовность в бизнесе»¹.

Вдовы погибших во время теракта 11 сентября 2001 года, после того как прошли наш курс, признавались, что их жизнь резко изменилась. Несмотря на пережитую трагедию и жизненные трудности, обращение к высшей цели помогает им делать то, что раньше им казалось не по силам. Их пример побуждает жить так, чтобы мир изменился к лучшему.

Настоятельная потребность

Жесткое следование принципам слишком часто приводит к негативным последствиям. Доказательством тому служат увеличивающаяся пропасть между тем, что мы имеем, и тем, чего мы хотели бы достичь; рост бедных и голодных; ухудшение состояния окружающей среды; снижение ценностных ориентиров, нарушение

целостности общества; растущее чувство неудовлетворенности и страх; слабое здоровье людей даже в самых богатых странах.

Многие из нас ощущают настоятельную потребность изменить свою жизнь и сделать мир вокруг чище. Да, миру необходимы все мы и все лучшее, что мы можем дать. Но может ли один человек повлиять на то, что кажется результатом действия мощных сил, и в то же время не сломаться под гнетом жизненных испытаний?

Эта книга поможет вам найти ответ. Во время глобальных перемен мы должны действовать творчески и смело, опираясь на наше глубинное знание и не забывая о сострадании. Лишь в том случае, если мы живем ради высшей цели, какой бы мы ее себе ни представляли, мы можем справиться со всеми невзгодами и правильно смоделировать свою жизнь. И только если мы найдем путь воплощения этой высшей цели в каждом дне своей новой жизни, она будет нужна и ценна для нас.

Введение

Это было на одном из наших занятий по личному творчеству в бизнесе в Стэнфордском университете. Майкл Буш вышел к аудитории, оперся о край стола и стал рассказывать.

Начал он на мажорной ноте. Выпускник Стэнфорда, в свое время прослушавший этот курс, теперь он президент компании Tetra Tech Wireless. После получения магистерского диплома он занял место исполнительного директора в быстро развивающейся высокотехнологической компании. (Кстати, Майкл женат. У него два сына, супруга работает техническим директором в другой компании.)

Его компания была замечательной. Она придерживалась высоких ценностей и поддерживала личное развитие служащих. В компании проходили мероприятия, которые создавали удивительную атмосферу, благоприятствующую возникновению доверительных отношений, общности интересов и творчеству. Работать в этой компании стремились лучшие умы — люди знали, что это отличное место.

А потом отрасль, в которой они трудились, пришла в упадок. Компания теряла заказчиков, все больше клиентов отказывались от ее услуг и создавали соответствующие отделы в своей структуре. Майкл попал в беду.

«По утрам я смотрел в зеркало, — сознается он, — и говорил себе: «Ты выпадаешь из бизнеса!» Иногда по вечерам я возвращался домой в таком душевном состоянии, что моя жена старалась держать мальчиков подальше от меня».

Он признает, что порой впадал в отчаяние. Когда его дела были особенно плохи, он проклинал даже курсы, прослушанные в Стэнфорде, в том числе и курс по личному творчеству. Тем не менее чувство высшей цели позволило ему вновь обрести равновесие.

Майкл помнил, что его высшая цель заключалась в одном слове: «учитель». Когда он преподавал, он чувствовал эмоциональный подъем и связь с чем-то высшим в самом широком смысле слова. И знал, что способен помочь другим, если положится на эту силу. Он знал, что если добросовестно станет играть эту роль, то переломит ситуацию и сможет жить полноценной жизнью.

Глубоко веря в свои силы и свою высшую цель, он сделал все, чтобы изменить положение вещей.

Он пережил самое страшное, что могло быть на его должности: ему пришлось уволить 90% сотрудников. Но он смог объединить оставшихся, и их ценности и высокий уровень доверия помогли им встать на ноги. Вдохновленные его решимостью, люди сплотились, дабы воссоздать компанию.

Через год доходы компании начали расти, но теперь она была ориентирована на абсолютно другую клиентуру. Прошло два года, и компания стала лидером

в отрасли, а стоимость ее акций возросла. В конце концов, она объединилась с Tetra Tech, и Майкл стал президентом объединенной компании.

Несмотря ни на что, он остался верен принципам этой книги. Он черпал силы из своей высшей цели. Майкл завершил рассказ описанием своей новой жизни. В ней все прекрасно. Он больше не задерживается на работе допоздна и практически каждый вечер возвращается как раз к ужину. Он с радостью участвует в общественной деятельности. В дополнение к своим обязанностям в компании Майкл преподает в местном колледже. Его жена осталась на той же должности, но уже договорилась о сокращенной рабочей неделе. В результате полученного опыта семья только сплотилась.

Конечно, жизнь продолжается. Постоянно возникают новые испытания. Даже если вам, как и Майклу Бушу, известна ваша высшая цель и пути ее достижения, вы должны быть готовы к любым неожиданностям. Ни одна из историй в этой книге не повествует о безмятежно счастливой жизни. Скорее они о жизни, полной проблем, волнений, падений и взлетов.

Жизнь с высшей целью

История Майкла Буша не уникальна. Люди, живущие с высшей целью (даже если они ее так не называют), способны справляться с любыми житейскими бурями. На самом деле они осознают, что полагаются на этот могущественный источник, когда преодолевают испытания, уготованные им жизнью.

Лорна Кэтфорд не только прошла курс творчества, но и стала одним из преподавателей и разработчиков

этого курса. Она десятилетиями живет с высшей целью, а недавно обнаружила, что черпает из нее силу самым непосредственным образом. Когда лечащий врач не известил ее о результатах анализа на рак, она пришла в ужас. И тут же представила худший из сценариев, что мог произойти. Но вскоре все изменилось. Я позволю ей рассказать эту историю:

«Господи, боже мой! Я умру от рака! Нет, это просто плохо организована работа в клинике. Нет, не в этом дело. Они ОБЕЩАЛИ, что свяжутся со мной, если все В ПОРЯДКЕ. Что же будет с семьей, если я умру?»

По дороге на работу я мысленно писала прощальные письма, представляя, какие хлопоты доставлю мужу и детям, какую музыку закажу на свои похороны. Я знала, что не нужно так паниковать, но ничего не могла поделать, страх царил в моей душе. Я знала, что нужно жить с ощущением радости, но какая может быть радость, если твои дни сочтены? Я не понимала, как воспринять это в качестве дара небес. Ага! Шутка века.

Потом что-то случилось.

Когда я ехала по трассе, а поля кругом и даже другие автомобили казались наполненными каким-то духовным сиянием, я чувствовала умиротворенность. Оставив машину по привычке на отдаленной стоянке, я шла через студенческий городок к своему офису и “вдыхала” красоту травы, деревьев, окрашенных в миллионы цветов, и чудных осенних листьев. В аудиториях и на собраниях я была ВКЛЮЧЕНА. Свет или энергия присутствовали всюду и во всех начинаниях — от сбоя в работе компьютера до вдохновения студентов на занятии.

Каким-то образом я преодолела страх, хотя и делала это как бы с завязанными глазами или задом наперед, не осознавая этого.

Когда я приехала домой, то обнаружила сообщение от доктора, в котором было сказано, что все нормально. Ох! Такого испытания мне было достаточно.

А как же дар? Это стало доказательством того, что даже перед лицом “худшего из страхов” дух способен одержать верх».

Часто кризис, такой как крах компании Майкла или страх Лорны перед болезнью, позволяет людям осознать их высшую цель. Эта цель дает им силы пережить кризис и достичь новых высот как в бизнесе, так и в личной жизни.

Что такое высшая цель?

Так что же такое высшая цель? Как осознать ее и как она может изменить вашу жизнь?

Многие философские учения гласят, что в душе каждого из нас таится потенциал, сравнимый с потенциалом Вселенной. В одном из учений святые и мудрецы говорят о крошечной, искрящейся жемчужине света в душе. И когда они смотрят на эту жемчужину, она наполняет их тела светом или взрывается, высвобождая Вселенную.

Восточная бессмыслица? Может быть. Но вспомните, когда западная наука изучила «бессмыслицы» такого рода, то обнаружилось, что энергия множества ядерных реакций присутствует даже в кубическом сантиметре пустого пространства — знать бы только, как ее использовать.

Высшая цель заключается в том, чтобы просто находиться во взаимосвязи с миром или стремиться к истине (как бы вы это ни называли) постоянно. Истина остается целью, потому что в течение всей своей жизни вы стремитесь к ней, но не достигаете ее. Ваша верность

цели стимулирует, вдохновляет и направляет ваше путешествие.

Если вы живете ради высшей цели, то ваша жизнь — это жизнь духа, независимо от того, считаете ли вы свой путь духовным или нет. Если вы сознательно придерживаетесь определенных критериев, обращаете внимание на то, соотносится ли ваша деятельность с ними, никогда не забываете о вдохновении, которое дарит осознание высшей цели, опираетесь на эти воспоминания во всех ситуациях и уверены, что вы всегда получите поддержку небес в своем путешествии — значит, вы стремитесь к высшей цели.

Один духовный учитель сказал: «На земном шаре существует почти бесконечное разнообразие. Тем не менее, когда дело касается сокровищ души, различия исчезают. На месте сердца сияет лишь один свет. Этот свет одинаков для всех. Раскрыть правду, постоянно чувствовать этот свет — вот цель духовного поиска».

Наш духовный поиск принимает много различных форм, однако все пути ведут к высшей цели. Великий хореограф Твила Тарп именно это имела в виду, когда говорила: «Я работаю для Бога. Я и Бог»¹.

Боб Ландусер, тренер по футболу в старших классах, который привел свою команду более чем к 140 чистым победам (возможно, самая долгая серия побед в спорте на любом уровне), сказал об этом иначе: «Если в команде нет души, вы просто тратите свое время впустую»². Каждую неделю он пытается заставить своих игроков укреплять узы общности и открыто говорит о любви, которую они испытывают друг к другу.

«Это его главная цель в каждом сезоне, — пишет журнал *Fast Company* в статье о подходе Ландусера к игре. — Его победной серией заморожена вся страна, однако

выходит, что продолжать ее значит для него меньше, чем заставить 45 парней громко произнести слово на букву Л»³.

А вам-то что до этого?

Истории о людях, достигающих своей цели и преодолевающих трудности, могут вдохновить, но до тех пор, пока вы действительно не осознаете свою связь с высшей целью, вам будет сложно ее принять и сделать частью своей жизни.

Поэтому прямо сейчас уделите пару минут и подумайте, может быть, вам вспомнится случай, когда вы ощутили резонанс с высшей целью. Сконцентрируйтесь на одной из таких ситуаций, независимо от того, давно это было или недавно.

Ситуация может быть простой, даже заурядной. Возможно, вы осознали высшую цель, когда взглянули в глаза младенцу (особенно если это ваш ребенок), или сделали идеальный удар в гольфе или теннисе, или просто сказали нечто правильное и важное своему другу. Или же вы получили необыкновенный заряд энергии и умиротворение, когда кружились в танце, любовались закатом, когда душа пела от любви или когда почувствовали, что слились с водой во время купания.

Вы соединяетесь со своей высшей целью, когда просыпаетесь полными энтузиазма и знаете, что делаете нечто важное и нужное. Это то же самое, что находиться в потоке: так называют моменты, когда человек настолько поглощен своим делом, что время для него останавливается и жизнь становится полной смысла. Именно таким образом ваша жизнь превращается в произведение

искусства. Иными словами, это происходит тогда, когда ваша работа для вас не просто возможность хорошо заработать, но и источник счастья, когда вы готовы заплатить, чтобы делать то, что вы делаете.

Подобные чувства мы испытываем при первой влюбленности. Проблемы на работе больше не кажутся такими уж большими. Вы легко с ними справитесь. И сможете сотрудничать с теми, кого раньше считали врагами. Вы уже видите их хорошие качества под грубой внешней маской. Вы влюблены. Все выглядит и ощущается по-другому. Да так оно и есть!

Такой вид резонанса называют катализирующим. Как и химический катализатор, который приводит к реакциям, не теряя своей массы, он невероятно продуктивен. Как только вы осознаете, что такое случилось в вашей жизни не раз, вы поймете, насколько велико его влияние. Вы знаете, что живете в мире, в котором можно ожидать дара небес. Как только вы увидите такую возможность, начинайте действовать, чтобы приблизиться к высшей цели, и делайте все, чтобы ее достичь.

Самое важное

Представили ситуацию? Возможно, вам покажется сложным описать свои ощущения словами. Резонанс с высшей целью имеет всепоглощающую силу, о которой рассказывают ученые, которую мудрецы отождествляют с сияющей жемчужиной и которую вы познаете на собственном опыте. Но разве можно говорить о его необычности?

Вы можете начать поиск взаимосвязи, используя несколько вопросов, которые помогут вам лучше понять

смысл. Попробуйте сделать упражнение несколько раз, и, возможно, у вас появится привычка осознавать свое внутреннее величие и получать удовольствие от различных аспектов собственного «я».

При выполнении этого упражнения можно делать записи, если вам так удобно, но это не обязательно, делайте его в уме, если не хочется ничего записывать.

Вспомните самое важное, что вы делали в последнюю неделю или чуть раньше. Это может быть что-то подобное той ситуации, которую вы представляли ранее, или нет, главное, что это произошло недавно. Постарайтесь взглянуть по-новому на свои действия. Увидьте ситуацию не глазами, а разумом, прочувствуйте то, что делает эту работу столь важной. (Заметьте, я не прошу вас вспомнить какое-то невероятное событие или достижение, просто ваше самое важное дело в последнюю неделю.)

И ответьте на такой вопрос: «Почему это для меня так важно, так значимо?»

Потом дайте ответ на другой вопрос: «Почему (исходя из ответа на первый вопрос) это так для меня важно?»

И продолжайте спрашивать «Почему это так важно?» до тех пор, пока ответом не станет одно слово.

Это слово, если вы копнете глубже возможных негативных (например, страх) или внешних причин (например, деньги) какой-либо деятельности, представляет одну из граней вашей личности, вашего «я». Каким бы ни было это слово — «любовь», «общение», «мудрость», «энергия», «спокойствие», «веселье», «творчество», «услуга», «тишина», «взаимодействие», «умиротворение», «наслаждение» или нечто другое, что вас волнует, — запомните его: это характерная черта той личности, какой вы являетесь на самом деле. Помните о ней. Наслаждайтесь ею. Обдумайте ее. Рассматривайте ее как главное

в вашей жизни. Заметьте, как возникает это состояние, когда вы сталкиваетесь с новой ситуацией.

Когда я прошу группу людей выполнить упражнение по определению самого важного, сначала просим всех одновременно громко произнести найденные ими слова. Затем мы даем возможность каждому произнести свое слово, полученное при выполнении упражнения. Эти слова отражают глубинные свойства нашего истинного «я». Все они являются частью нас самих, хотя и имеют разное значение для каждого.

Если рассмотреть слова, которые всплывают при выполнении этого упражнения, можно понять, что так проявляется глубинная суть вашей жизни. Например, один мужчина, выполнявший это упражнение, рассказывал о том, как он навещал своего больного отца и ухаживал за ним. Вначале основной движущей силой был страх. Он боялся, что если не станет ухаживать за отцом, то не будет хорошим сыном. Потом, проработав упражнение до конца, он осознал, что взаимодействие, творчество, наслаждение, любовь и, наконец, умиротворение были основным содержанием его заботы об отце.

Ответственность и страх подвигли его к действию, однако сама деятельность обрела смысл из-за глубинных черт, которые были частью его внутреннего «я». И умиротворение было его высшей целью. Он продолжал работать над осознанием этой цели во время каждого визита к отцу, пока не пришел к самому настоящему умиротворению. Отныне он разделял это чувство со своим отцом. И хотя в их отношениях были некоторые шероховатости, общее чувство породило соперничество, которое сделало их последние проведенные вместе дни совершенными, наполненными ощущением достижения высшей цели.

В чем заключается ваша высшая цель?

Упражнение по определению самого важного можно использовать для постижения вашей высшей цели. Пересмотрите самое важное, что вы делали, и изучите процесс, который вы использовали для определения единственного слова. Рассмотрите это слово как качество, представляющее стержень вашего «я». Подумайте, как это качество проявлялось в вашей жизни. Как часто оно возникало при осознании высшей цели. Вспомните кризисы и поворотные моменты в вашей жизни — как это качество проявилось в тех ситуациях. Почувствуйте, какой становится ваша жизнь, когда вы живете, руководствуясь этой характеристикой.

Вспомните ощущение резонанса с окружающим миром. Хотя люди и выражают его различными способами — говорят о связи с Богом, о слиянии с Абсолютом, о гармонии с дао, просвещении, выполнении богоугодного дела, о потоке любви и сострадания, о построении своей жизни в соответствии с характеристиками собственного «я», — все они говорят об одном и том же. Высшая цель — ощущать этот резонанс постоянно, изо дня в день.

А сейчас я прошу вас изложить высшую цель своими словами, которые могут ничего общего не иметь с приведенными мной примерами.

Вы готовы дать определение своей высшей цели? Помните, вы будете анализировать свое определение высшей цели и в этой книге, и в жизни. А теперь просто взгляните, что получается.

Пожалуйста, закончите следующее предложение:

Высшая цель для меня — это _____

Как только вы записали предложение, попробуйте поделиться своим пониманием высшей цели с окружающими — теми, кто тоже ее определяет. Обратите внимание, как бы ни были различны ваши формулировки, они основываются на чувстве, связывающем их на более глубоком уровне. Обычно при обсуждении этого момента возникают и нервный смех, и шутки, потому что, когда речь заходит о великой цели своей жизни, люди чувствуют некую неловкость.

Однако эти разговоры, как правило, позволяют лучше увидеть свою высшую цель. Например, Стив Пьерсанти, учредитель и глава издательства Berrett-Koehler Publishing, сначала полагал, что его высшая цель идентична его личной и деловой цели: «Создать мир, который подходит всем». Но, когда выполнил упражнение по определению самого важного, пришел к выводу, что его ключевое слово — «семья».

Он осознал, что наилучшие мгновения в его жизни те, когда он ощущал, что все вокруг являются частью одной семьи. Высшая цель поддерживала его, и когда он создавал и развивал бизнес в соответствии со своими замыслами, и когда сталкивался с трудностями в своей жизни. Я верю, что высшая цель вела Стива к формированию сообщества разносторонних, творческих, отзывчивых людей — его издательской команде, которая и делает осуществление его замыслов возможным.

Джон Ренеш, предприниматель и автор нескольких книг (например, «Как достичь лучшего будущего»), издатель, основной докладчик и основатель «Крепостных диалогов», а также общественный обозреватель и философ, достаточно четко ощущал, что его призвание — помогать людям вести переговоры по поводу изменений рабочей парадигмы (так, чтобы работа была в радость).

Он говорит, что это всегда было его целью, даже раньше, чем он это осознал, еще в те дни, когда он, не думая ни о чем, занимался бизнесом. Но, когда он выполнил упражнение по определению самого важного, то осталось лишь одно слово: «вера». И он осознал, что его вера в Бога помогала ему и в делах, и в личной жизни в самые трудные времена, поддерживала его призвание. Когда он ощутил это, то понял, что высшая цель всегда была основой его жизни и работы.

Я выполнял упражнение по определению самого важного десятки раз, и слово, которое я получаю в итоге, всегда является какой-либо версией понятия «общность» («общение», «сообщение», «сострадание» или «сообщество»). То, что я делаю, помогает людям использовать свои внутренние ресурсы, чтобы создать мир, нужный всем нам, — мир, в котором люди смогут жить сердцем, мир, построенный на правде и любви. Однако высшей целью, основой этого призвания, является общность — то чувство единства с миром, которое я испытываю, когда живу в соответствии со своей высшей целью. Это помогает мне рассматривать проблемы не как провалы, а как возможности.

Используйте эти открытия в своем путешествии

А как насчет вас? Вы уже видите высшую цель своей жизни? Обдумывая этот вопрос, пожалуй, стоит записать пару мыслей. Делайте записи постоянно — это помогает процессу осознания цели. Читая эту книгу, используйте предлагаемые в ней идеи на практике — благодаря этому вам будет легче формализовать собственный поиск

высшей цели. Пусть определение высшей цели, которое вы дали ранее, станет основой вашей жизни, началом вашего путешествия к ее достижению.

Знайте, что это путешествие на всю жизнь и только некоторые из нас достигают высшей цели в полном объеме. Тем не менее стремление к высшей цели делает ярче нашу повседневность, проявляет наилучшее в нас в дни испытаний и вносит гармонию в каждое мгновение нашей жизни.

Если решите жить с высшей целью, есть несколько секретов, которые помогут вам в пути. Эти открытия я сделал во время работы в Стэнфорде. Используйте их на практике, и каждый день вы станете продвигаться вперед. Примите их все — и ваша жизнь изменится к лучшему навсегда.

1. **Не ограничивайтесь страстью и успехом.** Жизнь с высшей целью кардинально отличается от того, что принято считать успехом: достижение финансового благополучия и страстное служение своему делу. Большинство из нас довольствуется краткосрочным и преходящим. Не останавливайтесь на достигнутом, дабы по максимуму использовать данный вам дар жизни.
2. **Следуйте своим путем.** Вы можете проложить свой путь, уделяя внимание собственным достижениям — тем случаям в вашей жизни, когда вы полнее всего ощущаете свое «я», которое находится в согласии с высшей целью. Припомните ощущения, которые вы испытывали в этих случаях, старайтесь вызвать их в душе в других ситуациях и продолжайте прокладывать свой путь к высшей цели.

3. **Живите с высшей целью.** Так как мир — взаимосвязанная система, вы не можете ее разрушить, вы можете только стать ее частью. И лучшее подспорье для вас в этом — правила, которыми вы станете руководствоваться в своей жизни. Они очень просты, эти правила на каждый день: «Будьте внимательны», «Задавайте тупые вопросы», «Слушайте свое сердце» или «Будьте обычным», но если их не использовать, то содержание этой книги останется просто содержанием. Возьмите их в свое путешествие — не пожалеете.
4. **Обретите благополучие.** Чем ярче вы ощущаете свои качества, тем сильнее ваше чувство самоценности и тем богаче в истинном смысле слова вы становитесь. Определите, в чем состоит ваше подлинное благополучие, которое будет поддерживать вас во время взлетов и падений и прирастать даже в трудные времена.
5. **Превратите страхи в прорывы.** Когда у вас есть фундамент высшей цели, вы способны понять природу своих страхов. Изучите их и превратите в прорывы, они могут стать началом развития.
6. **Слушайте свое сердце.** Я определяю сострадание как видение чего-то высшего прежде всего в своем «я», а потом — в остальных. Если вы полны чувства собственного достоинства, то вы уже сделали первый шаг к обретению сострадания. Взгляните на окружающих с этой точки зрения, и ваши отношения с людьми начнут меняться в лучшую сторону, и будут создаваться связи, которые помогут вам в продвижении к высшей цели.
7. **Прочувствуйте синергию в каждом мгновении.** Вы можете достичь синергии — состояния, гораздо

более динамичного, чем равновесие, — в самых разных сферах своей жизни, развивая организационные структуры, построенные для достижения вашей высшей цели, и руководствуясь интуицией в принятии решений.

8. **Станьте продуктивным лидером.** Продуктивные лидеры передают свое ощущение высшей цели остальным и побуждают их к творчеству. Поделитесь с другими открытиями, которые вы сделали в поиске высшей цели, и распространите их эффект по плодотворной спирали.

Далее в книге мы рассмотрим детально каждый из этих пунктов. В каком-то смысле, как только вы определите свою высшую цель и примете сердцем эти открытия, вы постигнете все, что есть в этой книге. Но знание, которое вы получите, не даст вам ничего, если вы не станете жить с высшей целью и не примете на вооружение эти открытия. Воспользуйтесь ими в полной мере, и вы от знания перейдете к мудрости, которая станет поддерживать вас в путешествии по жизни.

Глава 1

Не ограничивайтесь страстью и успехом

Практически всегда, когда я прошу слушателей поведать о своих высших целях, они говорят о том, что в компаниях называют желаемым результатом, или частью организационного видения. Люди часто стараются быть великодушными и заявляют, что живут ради того, чтобы облегчить участь соотечественников, сделать мир лучше или просто служить миру. Иногда ссылаются на личностное развитие. Одна женщина, например, сообщила, что ее высшая цель — адаптация.

Но если я перефразирую вопрос и спрошу, например: «Есть ли у вас какая-то цель, ради которой вы стремитесь достичь этого результата?» или «Что позволило вам пережить трудные времена в прошлом году?» — большинство в конце концов начинает осознавать свою высшую цель.

Мало кто говорит, что их высшая цель — нечто материальное: сама природа вопроса гораздо глубже, чем желание выиграть в лотерею или стать обладателем пляжного домика. Тем не менее редко кто говорит о высшей цели, которая, возможно, была у него с самого начала

и осознание которой поддерживало его во всех начинаниях. Подозреваю, что это из-за того, что мы привыкли говорить о высшей цели не как о потенциальном вкладе, а как о силе, помогающей этот вклад сделать.

Высшая цель в начале жизни

Исследователи утверждают, что каждый из нас имеет представление о собственной высшей цели в самом начале жизни, обычно в период полового созревания. У каждого из нас есть чувство, что мы замечательные, что связаны со всем миром, что у нас есть потенциал. Именно этот миг торжества отображен в «Песне о себе» Уолта Уитмена:

*Я славлю себя и воспеваю себя,
И что я принимаю, то примете вы,
Ибо каждый атом, принадлежащий мне,
принадлежит и вам*.*

Это ощущение, если мы его примем и запоем, может вывести нас за пределы социализации и сравнений, которые не позволяют нам достигнуть желаемого результата в жизни. Это раннее осознание высшей цели может стать отправной точкой в нашей жизни с сознательным стремлением к ее достижению.

Моя подруга испытала ощущение, которое подтверждает вышесказанное. Когда ей было около одиннадцати, ее семья путешествовала по Италии. В один прекрасный день они зашли в собор Св. Петра в Риме. Моя приятельница была избалованным ребенком и, по ее мнению, видела слишком много церквей во время

* Перев. К. Чуковского.

поездки. Но когда она вошла в боковую часовню, посвященную Марии Магдалине, то ощутила энергию и чувство единения с миром, которое помнит и по сей день. Любопытно, что она не рассказывала об этом никому, пока однажды ей не довелось пообщаться с исследователем личности Магдалины. Этот разговор открыл ей, в чем состоит ее высшая цель, которая, как стало ясно, была частью ее жизни с того самого дня в Риме.

Сейчас я призываю вас вспомнить и обдумать ситуацию, когда вы ощущали природу своей высшей цели. Думаю, у вас возникало такое ощущение не однажды. Вы помните его? Возможно, следует чуть-чуть напрячься, чтобы вспомнить, но дело того стоит. Освежите в памяти, вероятно, это было в детстве или в юности, когда вы осознали собственный потенциал, то, кто вы есть на самом деле, вашу связь со всеми людьми на свете и природой.

Возможно, я использую слова, которые не совсем вам подходят. Помните, что я говорил об ощущении высшей цели: для каждого человека оно свое, сугубо индивидуальное. Некоторых посещает это чувство, когда впервые видят горы или океан либо сталкиваются с необычным природным явлением, например бурей или штормом. Иногда это ощущение нисходит на нас в церкви во время богослужения, в попытке взять новую высоту во время спортивных состязаний, или под влиянием необычного сновидения, или вследствие большого напряжения. Но часто это просто дар, который дан нам в начале жизни. И нередко это случается, когда мы меньше всего ждем.

Как только вы задумаетесь об этом, на память сразу приходит несколько случаев, когда у вас возникало такое ощущение. Сосредоточьтесь на самом раннем, самом сильном из тех, что вы вспомнили. Подумайте,

как оно соотносится с высшей целью. Возможно, вам надо как следует обдумать этот вопрос, может, что-то записать или с кем-нибудь поговорить об этом. Если вы сможете воскресить это воспоминание и соотнести с собственной высшей целью, вы получите нечто чрезвычайно ценное для путешествия, которое мы совершим в этой книге.

Я помню, как шел босиком по покрытой гравием дороге в Висконсине. Мне было десять лет. Был прекрасный летний день, и я отправился позагорать на озеро. Вспоминаю необыкновенное чувство единения со всем. Я ощущал все — от яркого солнца, голубого неба и высоких деревьев до гальки под ногами и кузнечиков, прыгающих по обочине, — как часть самого себя. Я чувствовал себя огромным, знал, что послан на землю, чтобы сделать нечто великое, и немного печалился от того, что эта жизнь однажды закончится. Я начал ощущать некую перемену и поток великих сил, частью которого был сам. Все это произошло за считанные мгновения, однако ощущение было сильным и коснулось каждой частицы моего существа.

Конечно же, я не вспоминал об этом ощущении, пока общество диктовало мне, что делать и кто я есть. Как и моя знакомая, которая почувствовала высшую цель как связь с Марией Магдалиной, я ни с кем не разговаривал о том, что произошло. Но я помню это ощущение и сегодня.

Большинство, кажется, забывают о своих ранних связях с высшей целью, но воспоминания не пропадают. Вам просто нужно сконцентрироваться, чтобы их вызвать. Уйма людей говорили мне о живости этих воспоминаний. Один человек вспомнил, как отец говорил ему, совсем еще малышу, насколько он замечателен.

Женщина вспомнила, как помогала при рождении теленка на ферме своей тети, и в тот момент уловила смысл своей жизни. А другая вспомнила о том, как выскользнула из дома рано утром, когда ей было два с половиной года, и отправилась в Епископальную церковь, находящуюся в том же квартале, где открыла для себя, как она сказала, «существование благодати».

После семинара, на котором я призывал людей вспомнить мгновения детства, ко мне подошла женщина и сообщила, что вспомнила, как подростком гуляла в горах и ощутила то единение с миром и энергию, о которых я говорю. И это ощущение дает ей чувство защищенности в сложных семейных обстоятельствах. Она рассказала, что, в отличие от ее старшей сестры, на которую жестко давили родители и которая без радости вспоминает свои детские годы, у нее оставалась некоторая свобода. И по сей день она ходит в горы и всегда помнит о силе, которой обладает. Это ощущение помогает ей справляться с потрясениями и решать проблемы в отношениях с близкими, а также по максимуму реализовывать возможности, которые ей предоставляет жизнь.

Что случилось с вами? Вы помните ощущение единения с миром? Если да, то не забывайте его.

Первое препятствие: субоптимизирование

Большинство забывают то ощущение величия и стремления изменить мир, которое живет в душе в юности, или откладывают его где-то глубоко в памяти. Такое случается со всеми — мы субоптимизируем.

Под субоптимизированием я подразумеваю тот факт, что, храня в душе ощущение высшей цели, мы

быстро переключаемся на цели поменьше, которые общество называет успехом. Мы заикливаемся на своих свершениях, которые могут быть даже и великими, но не высшими и не оптимальными — так, те, что по плечу. Другими словами, мы соглашаемся на меньшее — субоптимизируем.

Каждый миг мы стоим перед выбором: будем ли мы действовать, исходя из высшей цели или руководствуясь чем-то менее значительным? Например, иногда на собраниях я высказываю свое мнение, несмотря на возможные негативные последствия. В других случаях я удовлетворяюсь удобным молчанием и теряю возможность сделать что-то серьезное. В таких случаях я чувствую себя неловко, но стараюсь извлечь из этого уроки.

Иногда в начале карьеры мы позволяем себе делать лишь то, что в понимании общества принесет нам успех. Я называю это трагедией раннего успеха. Эти изначально успешные люди — спортсмены, артисты, предприниматели, художники, писатели или ученые — добиваются несказанного успеха. СМИ носятся с ними как курица с яйцом, а они, раз добившись успеха, стараются делать то же самое снова и снова. Но никогда не смогут достигнуть большего, чем в первый раз. Они не развиваются, а субоптимизируют свою жизнь. Такое, к сожалению, может случиться с каждым.

Второе препятствие: жесткая хватка социализации и соперничества

Конечно, самые большие препятствия на пути к жизни с высшей целью ставят СМИ, школы, родители и друзья — общество. Все они убеждают нас, что мы должны

стремиться к внешнему успеху, которым бы восхищались все вокруг.

Их влияние распространяется на наши мечты и наши самые потаенные мысли и держит нас жесткой хваткой. Мы начинаем играть по правилам, которые нам диктует общество, даже если это противоречит нашей сути, заставляет нас забыть о наших самых великих мгновениях. Мы отмечаем их. Мы не можем сложить из них жизнь, потому что позволяем себе отвлекаться на достижение успеха и тех реалий обеспеченной жизни, которые предлагает нам общество.

Мы постоянно сравниваем себя с окружающими. И при этом теряем контроль над своей жизнью, забываем о своей сути. Мы живем согласно чужим представлениям о том, какой должна быть жизнь или что мы должны делать. Мы теряем силу, делая то, что другие считают правильным.

За гранью страсти и успеха

Раз за разом мои студенты заявляют, что жаждут ощутить страсть в работе, но не знают, как ее найти. Вероятно, это характерно для многих людей, потому что число книг о поиске цели в жизни, кажется, не убывает. Тем не менее многие жалуются, что, в отличие от других, не смогли понять, что они страстно желали бы делать.

Я считаю, что трудности и страдания рождены человеческой склонностью сравнивать. Вместо того чтобы разобраться, кем они являются и как это соотносится с их работой, люди смотрят на тех, кто якобы достиг успеха и у кого вроде бы есть страсть в жизни. Вместо того чтобы понять, как строить жизнь с высшей целью

и использовать этот резонанс себе во благо, они опускают руки и погружаются в отчаяние, видя, что их жизнь складывается не так, как у других.

Однажды я настолько устал слушать эти сетования на недостаток страсти, что заявил своим студентам, что ее значение преувеличивают. Я думал, они испытают некоторое умиротворение, потому что у них отпала необходимость сравнивать себя с теми людьми, у которых эта страсть была. Теперь они просто могли сконцентрироваться на самих себе и на том, что с ними происходит. И могли начать строить жизнь, опираясь только на собственный опыт.

Однако, как оказалось, мой «великодушный» жест им не помог. Они бросились в дискуссию о том, насколько большое значение имеет страсть. Так или иначе, они говорили мне, что я их обманул. Как и все люди, эти студенты отчаянно хотели чего-то, но не знали, чего хотят и где это взять.

Негодование по поводу отсутствия страсти возникает всегда, когда мы действуем так, как принуждает нас общество, а не так, как хочется нам самим. Мы получаем желанную работу, а потом понимаем, что она не приносит нам удовлетворения. Мы посещаем занятия, которые, по нашему мнению, дадут нам то, что необходимо для успеха, а затем понимаем, что они просто поднимают вопросы о том, как мы хотим жить. Мы не получаем удовольствия от того, что занимаемся вещами, на которые не хочется тратить жизнь. Порой мы загораемся ненадолго, но скоро остываем, и дело уже не кажется важным, чтобы тратить на него силы. Мы завидуем людям, у которых есть жизненная энергия, в то время как мы живем без энтузиазма. Или, что еще хуже, начинаем думать, что жизнь обошла нас стороной, что она бессмысленна

и что мы никогда не сделаем ничего существенного и не будем жить так, как мечтали смолоду.

Идти своим путем

Решение находится под рукой: если мы сфокусируемся на высшей цели, страсть придет сама собой. На каком-то глубинном уровне мы знаем, что должны сделать нечто выдающееся. Но, как сказал Карл Юнг, наша ошибка в том, что мы ищем ответ вне своего «я»:

«Видение станет ясным, только если вы будете смотреть в свое сердце. Тот, кто смотрит наружу, спит. Тот, кто смотрит в себя, просыпается»¹.

Высшая цель является частью человеческого поиска. Восточные учения называют цель жизни дхармой, или правильным способом жизни. «Бхагавад-гита», например, практически полностью посвящена дхарме и ее поиску. В ней бог Кришна говорит своему ученику Арджуну: «Лучше собственная, хоть и не совершенная, дхарма, нежели чужая, пусть даже доведенная до совершенства».

В нашем обществе мы почти никогда не следуем совету Кришны. Слишком часто наши родители, учителя и средства массовой информации принуждают нас определять счастье понятиями внешних вознаграждений.

В жизни мы идем одним из двух путей, показанных в таблице. Добросовестное выполнение чужой дхармы начинается тогда, когда вы делаете то, что велит вам общество, даже если это вам не по душе. Со временем накапливается опыт, и вы становитесь мастером в этом деле. У вас появляется возможность делать больше. Вы получаете повышение. Затем становитесь

руководителем, партнером или владельцем бизнеса. Вас чтят и хотят, чтобы вы занимались этим как можно больше. А это дело не для вас, и вы чувствуете, как жизнь становится все более и более тусклой и не приносит радости.

Путь воплощения собственной дхармы начинается с занятия любимым и значимым для вас делом. Со временем вы приобретаете и опыт, и навыки. Вы становитесь настоящим профессионалом. И получаете больше возможностей выполнять работу, которая вам по душе. Даже если вы получите деньги, славу, повышение и награды — неоспоримые признаки успеха в глазах общества — вознаграждением за работу остается сама работа. Ваша жизнь становится ярче. Работа приносит вам счастье, что ваше удовлетворение радует ваших друзей, семью, общество и весь мир.

ДВА ПУТИ

Делать то, что вы должны,
а не то, что вам по душе

Приобрести опыт

Стать мастером дела, кото-
рое вы не любите

Получить возможность
больше заниматься делом

Прожить лишенную смысла
жизнь

Делать то, что вы любите
и находите значимым

Приобрести опыт в люби-
мом деле

Научиться прекрасно де-
лать то, что вы любите

Получить больше возмож-
ностей заниматься люби-
мым делом

Прожить жизнь, полную
смысла

Махатма Ганди говорил, что имеет ценность только та служба, которая выполняется с наслаждением. Я называю это наслаждение резонансом с высшей целью. Если он есть, то служба будет иметь такое важное значение, о котором вы даже не помышляли. Точнее, Ганди сказал:

«Служба может не иметь никакого значения, если человек не черпает в ней удовольствия... Служба, которую выполняют без наслаждения, не помогает ни служащему, ни тому, кому он служит. Однако все удовольствия меркнут перед службой, которую выполняют с наслаждением»².

Помните свою высшую цель

Иногда идея о существовании двух возможных путей в жизни огорчает людей. Студенты, которые уже выполняют работу, которая их мало удовлетворяет, думают, не сделали ли они непоправимой ошибки. Люди, которые работают над тем, что не доставляет им радости, могут посчитать, что им уже поздно что-то менять в своей жизни. Но даже если они решатся на перемены, они вряд смогут найти верный путь, не зная своей высшей цели.

Проблемы возникают из-за того, что мы не определяемся с высшей целью. Даже если мы видим ее мельком, но без внимания относимся к этой путеводной звезде. А ведь когда цель появляется, мы можем по ней ориентироваться: я знаю это по собственному опыту. Когда мне было двадцать, самостоятельно я делал слишком мало. Я был хорошим студентом. Но в моей семье ко мне относились как к какому-то сумасшедшему ученому, не способному справиться с реальным миром. Я верил

тому, что говорили мне родные, безоговорочно принял их руководство и управление всеми моими делами.

А затем у друзей случилась беда, и они попросили меня помочь. Они любили друг друга и ждали ребенка, поэтому хотели пожениться, прежде чем сказать о ребенке родителям. Ни одному из нас тогда еще не исполнилось двадцати одного года, то есть мы были несовершеннолетние, но они попросили помочь им заключить брак. Я был один и не мог попросить помощи ни у родителей, ни у старшего брата.

Я сел за телефон и начал звонить людям, которые могли бы провести церемонию бракосочетания. Я нервничал, но заметил, что, когда разговариваю по телефону, не теряюсь и нахожу нужные аргументы. Я звонил в государственные конторы, изучал альтернативные варианты, давал обещания и выдвигал предложения. В общем, преодолел все трудности и сделал то, что нужно. И все получилось.

Мы отправились в другой штат, и там мы с сестрой невесты были свидетелями на этой маленькой церемонии. Этот случай изменил мое представление о возможностях — как своих, так и всего мира. Он открыл мне источник, к которому мы всегда можем обратиться.

Конечно, я быстро вернулся к своей застенчивости и сконцентрировался на том, что казалось мне важным: построении карьеры. Причем делал то, что считала нужным моя семья, и так, как это было принято в обществе, совершенно не ориентируясь на свои возможности и не задумываясь о том, где бы я мог принести больше пользы, — часто исходя из чувства отчуждения, страха и злобы. Но что-то из этого опыта осталось со мной. Мне время от времени приходилось сталкиваться с проблемами (такие случаи участились после того,

как я женился и взял на себя ответственность как муж и отец). Я осознал, что тот источник, который был мне доступен ранее, существует и по сей день. Чем больше я полагался на свои внутренние ресурсы, тем легче мне было. Я этого не знал, но строил фундамент для карьеры, которую продолжаю делать и сейчас: помогаю людям строить жизнь, опираясь на свои внутренние ресурсы. В то же время я все больше и больше соприкасался со своей высшей целью. Я понял, что чем чаще люди используют свои внутренние резервы, тем сильнее они начинают любить и уважать себя и окружающих. Они могут стать поистине великими и справиться с самыми сложными ситуациями.

Высшая цель следует за вами

А как насчет вас? Вы уже вспомнили то мгновение своей жизни, которое определило вашу высшую цель? Как бы вы охарактеризовали свою высшую цель прямо сейчас?

Даже если вы не можете вспомнить ни о чем подобном, то можете утешиться осознанием, что высшая цель сама преследует вас. На самом деле, когда вы ощущаете дискомфорт и отсутствие цели в своей жизни, вы сопротивляетесь тяге жить ради высшей цели. Однако если вы ей уступите и не будете отвлекаться, то трудности привнесут в вашу жизнь высшую цель.

Я видел это движение от проблемы к озарению у людей, с которыми работал. Высшая цель будет задавать направление, особенно в трудные времена. И я не имею в виду что-то мистическое. Я говорю о естественном процессе, который возникает, когда вам приходится полагаться на внутренние ресурсы. Щелкает какой-то

выключатель, и вы начинаете черпать силу из внутреннего источника, о наличии которого и не подозревали. И возникают ощущения, напоминающие вам о высшей цели. И на какое-то время вы вступаете с ней в резонанс.

Я это знаю, так как прочувствовал эти процессы на собственной шкуре. Было время, когда моя карьера и дело процветали, а сам я метался в поисках смысла жизни. И даже когда почувствовал резонанс с высшей целью, я не поверил в себя и впал в депрессию.

Но в результате огромной работы над собой, к которой меня подтолкнуло то сложное время, я ощутил пробуждение, новое ощущение высшей цели. Это случилось неожиданно.

Как-то раз я решил поддержать друга и вместе с ним отправился на медитацию согласно его ашраме*. Когда я сидел, медитируя, в незнакомом месте, я вдруг внезапно почувствовал, а затем и явно увидел молнию, пронзившую мое тело. И я почувствовал в себе нечто великое. Это познание дало мне такую радость, какой я не чувствовал никогда. Я был целостным. Я был полон любви. Проблемы, которые у меня были, и низкая самооценка будто съежились перед этим осознанием собственной божественности. Я нашел то, что оказалось для меня невероятно полезным, и смог подняться над обыденностью.

По какой-то причине, наверное из-за ложных представлений о мужественности, я пытался не плакать от радости. Мое горло болело от этих попыток, но я не мог остановиться, и слезы радости струились из глаз. Потом затряслись ноги, причем так, что я чуть ли не подскакивал на полу. После этого я замер и погрузился в пустоту,

* Ашрама, или ашрам, — одна из четырех ступеней духовного развития в индуизме. *Прим. ред.*

которая казалась самой сутью существования. И находился в этом состоянии, пока не кончилась медитация.

Теперь я вижу: все, что вошло в мою жизнь за последние 27 лет, исходило из того мига прозрения высшей цели. В тот момент я понял, что есть причина и основания для всего, что происходит в моей жизни. Благодаря этому ощущению я увидел и другие признаки единения с высшей целью, о которой уже упоминал.

Я теперь понимаю, что на самом деле ничего особенного не делаю. Я просто поддерживаю связь со всем, что выходит за рамки чувственного познания. И если я буду поддерживать эту связь и дальше, то произойдет именно то, что должно.

Точно так, как на композитора или художника нисходит озарение, а потом он тратит годы, чтобы его воплотить, и я всю свою жизнь изучаю результат своего пробуждения. И пытаюсь отыскать способы, посредством которых каждый сможет получить этот опыт и изменить свою жизнь к лучшему.

Глава 2

Следуйте своим путем

Что сейчас высшая цель значит для вас? Является ли она чем-то недостижимым? Или ценной поддержкой? А может, она помогает вам в продвижении по жизненному пути? Или это нечто, что хорошо звучит, но чего следует избегать, так как оно предназначено для избранных?

Прислушайтесь к словам Сакьёнга Мипама Ринпоче, тибетского монаха-буддиста и автора книги «Взять в союзники разум». Когда его спросили, является ли просвещение целью или процессом, он ответил: «Я думаю, что просвещение — это наша природа»¹.

Это и ваша природа тоже. Процесс поиска своего пути к высшей цели, которую Мипам назвал просвещением, и есть то, что наделяет ваш жизненный путь смыслом. В какой-то степени, учит Мипам, в вас уже присутствует просвещение. И, следуя собственной дорогой, вы найдете свой путь к высшей цели.

Определение своего пути

Необходимость найти свой путь и следовать им — что-то из серии вечных легенд и учений. В рассказах

о Короле Артуре и круглом столе, например, волшебник Мерлин приводил каждого рыцаря в ту часть леса, где нет ни единой тропы, и каждый был вынужден искать собственный путь.

Мы часто избегаем поиска высшей цели, потому что нам страшно прокладывать путь. Мы позволяем себе отвлекаться на тысячи вещей, с которыми сталкиваемся каждый день — работа, семья, ответственность, развлечения, — или соглашаемся идти чужой дорогой. Даже те из нас, кто исповедует какую-то религию или придерживается какого-то духовного учения, должны привносить в свою жизнь веру по-своему, иначе она никогда не будет иметь для нас большего значения, чем приемлемая теория или приятный ритуал.

На ранних этапах большинство из нас шли чужой дорогой, по которой их вели в первую очередь родители или воспитатели. Окружающие предлагают нам свои модели. Я, например, перенял у матери открытость к окружающим, у отца — общительность, внимательность к деталям и неторопливость при освоении нового дела. Моя тетя Бесс передала мне силу благодарности.

В своей книге великий игрок в гольф и тренер Томми Армор рекомендует уделять пристальное внимание своим лучшим качествам и чертам и игнорировать плохие привычки — и я принял этот совет всем сердцем. Многие люди, в том числе и незнакомые, служили для меня примером, и я брал их идеи на вооружение.

Мы все пользуемся чужими указаниями, по крайней мере в начале жизни. Вспомните творческий путь великих людей прошлого, например Пикассо или Бетховена. Их ранние работы технически совершенны и многообещающи, однако вторичны. Со временем они стали выдвигать собственные идеи и предлагать новые подходы.

Пикассо разработал кубизм, а Бетховен создал замечательную трансцендентальность в своих «Поздних квартетах». Они настолько оригинальны, что вам не надо спрашивать, чье это произведение, — вы заранее знаете ответ.

Другие люди искусства, не настолько известные, тоже разрабатывают собственные стили и достигают полноценности в жизни. Но многим так и не удается найти свой уникальный путь; они упускают возможность двигаться к высшей цели.

Главное — уделять внимание тому, что у вас получается, протаптывать свою тропу. Вы не отрекаетесь от людей и убеждений молодости; наоборот, вы начинаете создавать собственное учение и работать со своими учителями.

Путешествие длиной в жизнь — независимо от того, сколько вам сейчас лет, — это процесс поиска того, что у вас получается лучше всего, а проложенный вами путь придает вашей жизни смысл. Вы постоянно развиваете свое отношение к высшей цели. Поскольку вы творите, исходя из высшей цели, и двигаетесь по жизни в ее направлении, вы вдохновляете других. И это ваше величайшее достояние.

Сознательная жизнь

Когда я думаю о людях, которые прокладывают собственный путь, я часто вспоминаю своего покойного друга Тома Сипорина. В середине жизни он начал следовать одному духовному учению в стремлении реализовать свою высшую цель. Он разработал свой метод путешествия к высшей цели и переживал каждое мгновение

под девизом «Я есть». Это был его способ держать высшую цель в голове, что бы ни происходило вокруг.

Путь Тома, казалось, был усыпан преградами. В раннем детстве он переболел полиомиелитом и стал инвалидом: одна рука была нормальной, а другая — крошечной, скрюченной. Он стал блестящим одноруким подающим в старших классах и преуспел в бейсболе и американском футболе, когда учился в Гарварде. Окончил университет с отличием и начал карьеру юриста, сражаясь за права инвалидов и бедных, с удовольствием играл в бейсбол, теннис, пинг-понг и баскетбол.

Затем его тело атаковал рак костей, и после того как ему ампутировали ногу, он решил посвятить оставшуюся жизнь творчеству. При его жизни прошло сорок выставок его картин, также он писал стихи, а еще создал песни и сценарии для полдюжины музыкальных комедий. В это же время он трудился на благо своей общины и использовал свои юридические знания, чтобы помогать тем, кому в жизни не повезло.

Умер Том в возрасте пятидесяти девяти лет. На похоронах друзья и родственники рассказывали о любви, которую они к нему испытывали. Было сложно выразить ту радость, которую дарил каждый день, проведенный с ним, те честность и доверие, которые он излучал. Однако все отмечали, тоже с любовью, твердость его позиции в вопросах искусства. Джессика Брайан, основательница и режиссер New Theater Company, которая поставила ряд пьес Тома, рассказывала, что она никогда и ни с кем не вела публичных словесных баталий, кроме Тома. Но эти споры положили начало прекрасным творческим работам.

Том — это пример силы высшей цели, которую и вы таете в себе. Он преодолел невероятные преграды, дабы

использовать свой потенциал на благо всего мира. Он был воплощением чести и достоинства, но порой с детской непосредственностью искрился весельем. Я никогда не видел, чтобы он избегал признать правду, какой бы тяжелой она ни была. Он видел бога в душе каждого и таким образом пробуждал лучшее во всех, кто его окружал.

Том до сих пор служит опорой для моей души, особенно когда наступают трудные времена. Если бы он был жив, я думаю, он бы откликнулся на нынешнее состояние мира: написал бы комедию, высмеивающую демагогов и лжеученых; обратил бы внимание на настоящие проблемы, лежащие в основе путаницы и предвзятости в СМИ, а также пролил бы свет на наши тревоги, рассмотрев все в более широком контексте. Вспоминая о нем, я мысленно слышу его громкий голос, и он помогает мне связаться с высшей целью, независимо от обстоятельств, в которых я нахожусь. И я не единственный друг Тома, который до сих пор черпает вдохновение в памяти о нем.

Горнило жизни

Вы когда-нибудь замечали, что происходит с такими людьми, как Том, когда они встречаются на своем пути непреодолимые препятствия? Они живут с таким запалом, что все препятствия преодолевают будто шутя. Почему одни люди справляются с бедой, в то время как другие стонут от любых проблем?

Не забывайте, что кризис, трагедия или жизненные невзгоды побуждают таких людей, как Том, жить, исходя из их высшего предопределения, и рассматривать проблемы как повод сделать нечто значительное. Руководствуясь высшей целью, они с энтузиазмом строят

жизнь, преисполненную радости, независимо от выпавших на их долю трудностей.

Вы тоже можете так жить — на самом деле вы уже так жили, когда боролись с кризисом, который вынудил вас обратиться к своим внутренним ресурсам и действовать, ориентируясь на высшую цель. Я хочу, чтобы вы подумали, как использовать эту энергию в обычной жизни. Когда вы действуете, исходя из высшей цели, вы в конце концов находите собственный путь.

Вот ключ к тому, как жить ради высшей цели.

У вас есть собственный путь — своя внутренняя сила, свой вклад, свои методы и подходы и свое ощущение высшей цели. Как только вы это осознаете, вы поймете, как найти свой путь, и получите возможность жить ради высшей цели. Думаю, вы согласитесь, что любые преграды и испытания не только служат уроком, но и открывают новые возможности. Иными словами, когда вы полностью отдаете себя высшей цели (как это бывает всегда, когда вас испытывает жизнь), на вас снисходит благодать. Есть нечто такое, что помогает и поддерживает вас, даже если все идет не так, как вы ожидали.

Сконцентрируйтесь на конкретном случае

Дабы увидеть, как эта благодать проявляется в вашей жизни, пожалуйста, вспомните ситуацию, когда вы смогли преодолеть кризис, или придумали, как разрешить проблему, или смогли справиться с обстоятельствами. Пожалуйста, вспомните какой-нибудь случай и проанализируйте ситуацию. Это не обязательно должен быть глобальный кризис или какая-то трагедия — просто некое событие, важное для вас.

Анализируя ситуацию, вспомните, что случилось до, во время и после нее? Что вы ощущали, о чем думали и что чувствовали? Какие подходы использовали? Что вас удивило? Закройте глаза и попытайтесь вновь пережить этот момент.

Какую кризисную ситуацию вы вспомнили? Что тогда случилось? Установили ли вы связь с духом, энергией или благодатью? Увидели ли вы окружающих в положительном свете? Смог ли ваш разум остановить свою бурную деятельность, чтобы сосредоточиться? Что бы тогда ни случилось, запомните ощущение, с каким вы пережили тот кризис. Подумайте, как Том Сипорин преодолевал кризисы в своей жизни, и сфокусируйтесь на своем пути, на том, что вам помогло в той ситуации.

Напишите о том, что произошло, или расскажите об этом кому-нибудь. Используйте любой способ, чтобы вспомнить, заново ощутить и запечатлеть в памяти то, как вам удалось справиться с проблемой.

Это воспоминание поможет вам строить свою жизнь. Когда вы поймете, что вам многое удастся, и осознаете силу этого ощущения и благодать, присутствующую в вашей жизни, то сделаете первый шаг к единению с миром.

Ваша дорога как путь героя

Мифологи, в частности Джозеф Кэмпбелл, утверждают, что каждое жизненное испытание можно рассматривать как «путь героя»: препятствия, с которыми сталкивается герой, а также силы добра и зла похожи (иногда даже слишком) во все времена в разных культурах.

Сказки, легенды, мифы, фильмы и истории всех видов следуют архетипичному сюжету: невинный (или

наивный) герой откликается на зов мужества и попадает в опасную ситуацию (инициация). С помощью союзников он преодолевает все препятствия и с триумфом возвращается домой. Если вы знакомы с этими элементами, то легко узнаете «путь героя» и в библейской истории об Ионе в чреве кита, и в «Белоснежке», и в «Побеге из Шоушенка». Не принимая во внимание широкий спектр различных обстоятельств и деталей, каждая из этих историй обыгрывает метафорический «путь героя». Точно так же все происходит и в жизни. Понимание этих обстоятельств и признание того, что они присутствуют в вашей жизни, помогут вам найти свой путь к высшей цели.

Персонажи (в том числе и вы!) проходят все шесть стадий «пути героя»: невинность, зов, инициация, союзники, прорыв и торжество. Для лучшего восприятия можно изобразить эти стадии точками на тропе, как это сделано на рисунке. Подумайте об этих стадиях в контексте вашей жизни: невинность в утробе; зов жизни при рождении; инициация в трудных испытаниях; обретение союзников в лице родителей; прорывы, случившиеся, когда вы научились говорить, ходить и действовать самостоятельно; торжество как немедленное следствие каждого нового шага.

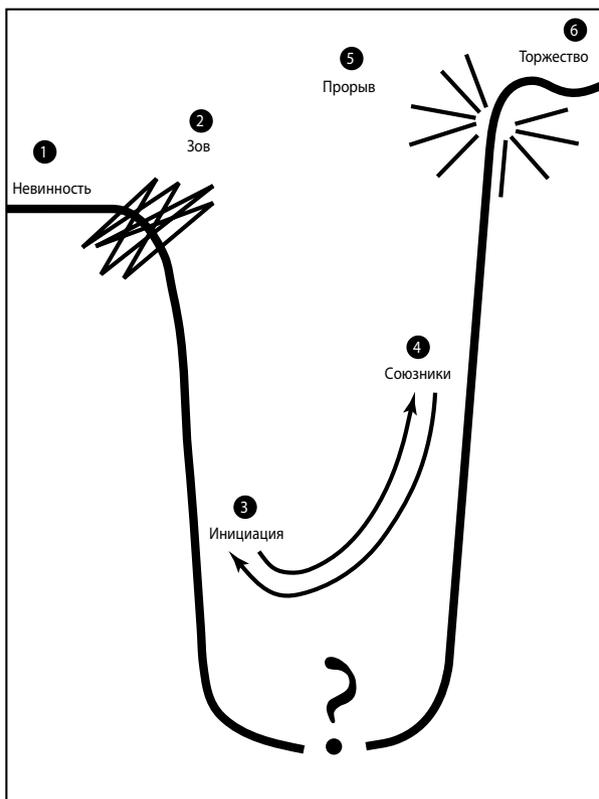
Но «путь героя» приходится проходить еще не раз: вот вы пошли в школу и начали с нуля, затем учились, преодолевая трудности, окончили школу и торжествовали. А потом вновь начали с нуля. Так вы и продолжаете свое путешествие, проходя «путь героя» и по дороге приобретая новые знания и обретая собственное «я».

Каждая из стадий преподносит свой дар: невинность углубляет уроки предыдущих испытаний и дает возможность начать заново. Зов дает энергию и заставляет

двигаться. Инициация совершенствует навыки и углубляет самопознание. Союзники поддерживают. Прорыв переносит в другой мир. А торжество рождает удовольствие и укрепляет умения, которые помогут в новом пути.

Подумайте, каким «путем героя» вы идете в данный момент — а вы действительно в пути, даже если и не догадываетесь об этом.

Задумайтесь на мгновение, на какой сейчас вы стадии, и воспользуйтесь силой этого знания так, чтобы пройти свой «путь героя».



Джулия Ромэйн, консультант, тренер и преподаватель курса «Личное творчество в бизнесе», научилась быть внимательной во время прохождения «пути героя». Она открыла свой путь, предложив разработать курс по творчеству для людей, потерявших близких во время теракта во Всемирном торговом центре.

Джулия работала с вдовами погибших, прежде чем выдвинула свое предложение; затем представила его фонду, чтобы получить финансирование программы; потом вместе с коллегами создала новую версию курса под названием «Творческий взгляд: первые шаги», начала вести этот курс, сформировала команду инструкторов и в конце концов добилась полноценного финансирования и расширила программу. Что касается вдов, то они не только вдохновляли Джулию, но и безмерно благодарили ее. Однако, хотя Джулия и добилась успеха, она фактически «уперлась в стену».

Большая группа проходила расширенную программу занятий, имевшую солидное финансирование. Слушатели не могли подобрать слов, чтобы описать огромный положительный эффект от прохождения курса. Но Джулия обнаружила, что работать ей становится все труднее и труднее. «Я потеряла интерес к делу, — сказала она нам. — Я скучаю по своей первой группе. Именно ради них я этим занималась. Сердцем я чувствую, что делаю нужную работу, но все организовано так, что мое дело не приносит мне радости — ветер больше не надует мои паруса».

Мы выслушали ее, и один из нас напомнил ей о «пути героя». Джулия уже в который раз была в начале пути. Она осознала, что должна принять новый зов, пройти через стадию инициации и начать все сначала. И у нее были мы — союзники, готовые помочь ей во всем.

А когда один из нас рассказал, как поручать другим выполнение определенных задач (например, решение каких-то организационных вопросов), Джулия увидела просвет в своем деле. Поняла, что это испытание она выдержит. И преисполнилась решимости. Она не стала ничего менять и пустила дело на самотек. Она не подавляла свои чувства, а скорее, принимала их такими, как есть, и действовала, исходя из полученных знаний: она осознала, что может поручить организационные вопросы кому-то другому.

Со слезами облегчения на глазах она вышла из стадии инициации — ямы, в которую мы проваливаемся, перед тем как с помощью союзников пойти на прорыв. «Путь героя» дал ей перспективу, в которой она нуждалась, чтобы продвигаться по своей дороге.

Как попасть в цикл признания

Когда вы начинаете жить, отталкиваясь от высшей цели, перед вами встают, как кажется, невероятные задачи. Но ваш предыдущий жизненный опыт уже подготовил вас к их решению, так что вы сможете идти вперед, имея для этого и силы, и способности. Обращайте особое внимание на такие задачи: каждая из них дает свой урок.

Я понял, что люди, которые справляются с кризисами, знают, что такая работа на пути к высшей цели имеет огромное значение для здоровья, счастья, успеха и свершения великих дел. Действительно, все это очень важно.

Каждый человек, в том числе и вы, таит в себе великую силу и способности, которые позволяют справиться с испытаниями, что готовит ему жизнь. Вы можете

научиться действовать спонтанно, используя ваши творческие способности без участия вашего эго. В таком случае вы перестанете от них зависеть.

И хотя страх, суждения и постоянная болтовня вашего разума (в этой книге я называю это *гласом суждения* — внутренним голосом обвинений и критики) не дают возможности раскрыться вашим внутренним ресурсам, вы можете сконцентрироваться и признать свою связь с высшей целью.

Этот благотворный цикл признания — одно из основных открытий, которое я сделал во время работы с программой творчества: вы можете жить, исходя из своей высшей цели, обращая особое внимание на мгновения единения с ней.

Вы поступали так, когда заново переживали момент успешного преодоления кризиса. Джулия сделала это, признав, что находится на одном из этапов «пути героя». Каждый раз, когда вы концентрируетесь на своих действиях, растет уверенность, что вы и дальше будете жить, отталкиваясь от своей внутренней изобретательности.

Аналогией может служить так называемая мышечная память, о которой говорят спортивные психологи. Когда вы смотрите видеозапись идеального выступления, вы повышаете свои умения способом, который эквивалентен нескольким часам тренировок.

Именно такой благотворный цикл я предлагаю. Когда вы действуете, исходя из высшей цели, осознаете свои прорывы и празднуете победу, у вас появляется больше сил для борьбы с трудностями в вашей жизни. Продолжайте в том же духе, и вы найдете свой путь.

Заострите внимание на тех моментах, когда вы поступали правильно, действовали так, как надо, находили

верное решение или помогали тому, кому помощь была необходима. На первых порах будет довольно сложно выявлять такие действия из-за внутреннего гласа суждения, который будет преуменьшать их ценность. Однако в конце концов вы поймете, что ваши возможности не ограничены. Действуя таким образом, вы сознательно проложите собственный путь и увидите, что можете выйти победителем из всех ситуаций, в том числе и из тех, что имеют сложный характер.

Со временем вы поймете, что теперь можете спокойно готовиться к следующему испытанию, полностью полагаясь на свой опыт. Иными словами, осознание ваших действий на «пути героя» (по сути, аккумуляция ваших творческих достижений) в дальнейшем положительно скажется на ваших способностях достигать успеха и умении в любой ситуации делать правильный выбор.

В итоге вы осознаете, что ваша находчивость, способ пробуждения в себе стремления к высшей цели и соответствующие действия уникальны. Вы следуете своей дорогой независимо от того, осознаете вы это или нет. Увлекательно прокладывает собственный путь и жить, следуя ему.

Если вы не будете действовать по-своему, то проблем не избежать. Если вы сможете понять, что для вас правильно, и соответственно действовать, то проживете невообразимо прекрасную жизнь, полную умиротворения и радости.

В нашем творческом курсе в Стэнфорде мы используем «принцип масс». Так как творчество сугубо индивидуально, мы предполагаем, что любой метод или упражнение подходит лишь очень небольшому числу людей. Поэтому мы предлагаем разные варианты в надежде, что какой-нибудь из них сработает.

Что касается какого-то определенного упражнения, то, вероятно, половина людей посчитают, что оно

не действует; трети оно покажется неприятным; десять процентов могут даже назвать его отвратительным; но оставшиеся десять посчитают его полезным. А из тех, кому оно покажется полезным, пять процентов, если не один процент, обнаружат, что оно стало для них ключом к совершенной жизни.

Живите с открытым сердцем, и если вам удастся использовать подходы, предложенные в этой книге, относитесь к ним непредвзято, изучите их внимательно, и, возможно, вы найдете собственный и максимально эффективный путь к высшей цели.

Оставаться на своем пути и достичь успеха

Не исключено, что в данный момент вы говорите себе: «Я уже слышал об этом. Знаю, что должен быть уверенным в себе. Знаю, что иногда должен преодолевать преграды. Понимаю, что цикл осознания своих успехов может дать сильный эффект. Но не думаю, что к завтрашнему утру что-то изменится».

Вы правы. Мы редко продвигаемся к полноценной и совершенной жизни лишь благодаря знанию чего-то. Новая перспектива может изменить нашу жизнь только в том случае, если к ней обращаются постоянно. Любому из нас сложно долго придерживаться подхода, который обещает обнаружить в нас лучшее или же помочь нам справиться с конкретной задачей.

Так как же нам действовать? Постоянно держать высшую цель в уме. Это тоже упражнение: например, когда у меня возникает с кем-то конфликт, я прежде всего отстраняюсь и обращаюсь к своей высшей цели, которую воспринимаю как связь с Богом и резонанс с высшей

силой. И начинаю видеть в этом человеке учителя. Я чувствую, как люблю его, несмотря на все нападки с его стороны. Я верю, что мы в этой ситуации оба обретем нечто новое и примем как данность тот факт, когда это произойдет. Я не пассивен, так как полагаюсь на свои внутренние ресурсы и остаюсь открытым ко всему, что может дать мне мир, в том числе и этот конфликт. Я извлекаю из всего урок и благодарен за это небу.

Я понял, что когда вы внутренне ориентированы на высшую цель, вы можете решить текущие проблемы или задачи с помощью тех уроков, которые предлагает жизнь. Например, из-за того, что я оказался младшим в семье (мой единственный родной брат, Дик, был на десять лет старше, а двоюродные братья — больше чем на двадцать лет), у меня возникло и стало развиваться двойственное чувство отчужденности и застенчивости по отношению к тому, что надо делать. Ни то ни другое, с моей точки зрения, не помогает в продвижении к высшей цели.

Конечно, жизненные испытания сильно повлияли на меня. А с тех пор, как я осознал свою высшую цель, я смог эффективно решать текущие задачи. И хотя я далек от того, чтобы вовсе свести их на нет, я могу им противостоять, потому что рассматриваю испытания в контексте поиска собственного пути. С каждым испытанием я все больше узнаю о своей дороге и все тверже стою на ней.

Благотворное пристрастие

Даже если вы точно не знаете, какова ваша высшая цель, вы начинаете жить полноценной жизнью, просто уделяя внимание и подпитывая энергией ваш путь. Таким образом, вы привлекаете в свою жизнь благодать. Вот так-то!

Я вспоминаю девушку, которая ежедневно занималась йогой, выполняя упражнение, состоявшее в пении длинного текста на санскрите. Она заметила, что в английском переводе ежедневное песнопение обещало привести к реализации «четырех целей жизни (*дхарма* — праведность; *арта* — богатство; *кама* — удовольствие; *мокша* — освобождение)». Итак, девушка сказала матери, что занимается пением, чтобы достичь второй цели — богатства. Она хотела получить миллион долларов.

Время шло, и она утратила интерес к миллиону. И пела просто потому, что получала от этого удовольствие: ей нравились возникавшие при этом ощущения. Она испытывала умиротворенность и радость, когда пела, и заметила, что если она начинала день с песни, то действовала более умело, чем в другие дни.

Ее жизнь начала воплощать движение к высшей цели — ею оказалась *мокша*, то есть освобождение — через благодать, которую она испытывала во время пения.

Так и вы, чем дольше следуете своим путем, тем более самоценной и целенаправленной становится ваша жизнь и тем больше вознаграждение, которое придает смысл и полноту вашей жизни. Само ощущение высшей цели станет вознаграждением — благотворным пристрастием, способным наполнить смыслом вашу жизнь и преобразовать мир.

Глава 3

Живите с высшей целью

У каждого из нас есть по крайней мере один вопрос, проблема или препятствие, которые являются решающими в нашей жизни. Независимо от того, чувствуете вы его влияние в данный момент или нет, все равно есть нечто такое, что постоянно возвращается к вам в разном виде. Что это для вас? Решение какой проблемы, преодоление какого препятствия, ответ на какой вопрос *обязательно* изменили бы вашу жизнь к лучшему?

Минутку поразмыслите над этим. Сконцентрируйтесь на чем-то стержневом в вашей жизни, на вопросе, который постоянно возникает в разных формах. Он может влиять или не влиять на вас в контексте какой-то определенной ситуации, но рано или поздно он обязательно всплывет на поверхность. Не выбирайте проблему настолько конкретную, как поиск работы, или настолько абстрактную, как поиск смысла существования; сконцентрируйтесь на вопросе «средней дистанции», на чем-то промежуточном между этими двумя крайностями.

Повторяющийся вопрос беспокоит людей в разной степени — в зависимости от личностных характеристик

и текущих обстоятельств. Но часто люди не осознают этого бесконечного повторения. И не понимают, что решение этого вопроса может привести их к высшей цели и к реализации мечтаний, о наличии которых они даже не подозревали.

Часто этот вопрос связан с основополагающей целью — поиском смысла жизни. За годы работы в Стэнфорде и других местах я обсуждал этот вопрос с сотнями слушателей и понял, что эти проблемы «средней дальности» исходят из пяти основных жизненных задач: достижение благополучия; борьба со временем и стрессом; развитие отношений; сохранение баланса и раскрытие ваших творческих способностей. Мы рассмотрим эти задачи в следующих пяти главах этой книги.

Какая у вас проблема?

Какой ваш самый неотложный вопрос? При его определении не руководствуйтесь чьим-либо мнением. Не стремитесь к чему-то значительному, не ждите одобрения других людей. Просто подумайте о проблеме, о которой вспоминается почти мгновенно, даже если в целом в жизни у вас все хорошо. Подумайте, какую проблему «средней дистанции», возникающую раз за разом и наиболее важную для вас, отражает этот вопрос.

Определив проблему, запишите пару слов о ее природе, о том, что обуславливает ее постоянство, как она влияет на вашу жизнь, что вы делали, чтобы ее решить, и какой могла бы стать жизнь, если бы этой проблемы у вас не было. В то же время отметьте, схожа ли основная природа проблемы с одной из пяти задач — с благосостоянием,

временем и стрессом, отношениями, балансом и раскрытием ваших творческих способностей.

Держите в уме эту проблему — и текущий неотложный, и повторяющийся основной ее аспекты, — пока длится ваше путешествие с этой книгой. Возможно, вы найдете какое-то решение в конце пути. Или же, закончив эту главу, вам захочется открыть одну из пяти финальных глав, чтобы найти ответ на ваш конкретный вопрос.

Ошибка игнорирования единства и связи

После того как вы прочтете эту книгу, вы станете рассматривать свои проблемы и проблемы других людей в более широком контексте. И увидите, что главная ваша проблема в том, что вы живете, не веря в единство и связь в жизни, не опираясь на преимущества, которые дает высшая цель.

Теоретики утверждают, что мы допускаем большую ошибку, когда отдельно пытаемся разрешить личные проблемы. Все в мире, включая и нас самих, взаимосвязано. Решив одну проблему, мы, скорее всего, тут же получим другую. Или первоначальная проблема вернется в незнакомом обличье, чтобы вновь трепать наши нервы.

Рассмотрим как пример наш собственный организм. Когда мы боремся с головной болью, принимая анальгин или ибупрофен, это может вызвать сонливость или аллергию. Иными словами, мы создаем другую проблему. В то же время головная боль может возникнуть еще не раз — ведь мы не устранили причину ее возникновения.

Обратите внимание на опыт участника творческого курса, который пытался получить новую, более

подходящую, по его мнению, работу. Его первая проблема заключалась в том, что он никак не мог сообразить, как вынести свое предложение на рынок; а когда это ему удалось, то обнаружил, что создал новую проблему.

«Мой страх мог быть не страхом перед провалом, а страхом перед успехом. Я не могу описать ту панику, которую я испытал, когда мне... позвонили со словами: “Это идеально — мы искали именно такую программу для наших сотрудников”. Бр-р-р-р! Вы знаете, что это значит? Это значит, что я должен показать товар лицом. Страшнее не бывает».

Он смог справиться со своим страхом, рассмотрев новую проблему в более широком контексте и помня о высшей цели. Тем не менее даже в таких случаях большинству из нас требуется помощь.

Да, информация существенна. Важно знать — и об этом нынче говорят теоретики, и к этому побуждали нас мудрецы на протяжении тысячелетий, — что существует единство и связь со всем. Но взгляните на любую систему — даже на такую крошечную, как человеческий организм, — и увидите: она так сложна, что находится за гранью умственного восприятия. Как же нам справиться со всеми системами в нашей жизни, не разобравшись в деталях?

Эвристика как стиль жизни

Найденное мной решение — основное положение эффективности творческой работы — начать жить, используя эвристику, то есть обобщенные нормы и элементарные правила самоанализа и обучения. Вы можете считать их указаниями, девизами для жизни или, как

я называю их в этой книге, правилами на каждый день. Это открытые инструкции, которые использовали тысячи людей, чтобы изменить свою жизнь.

Название каждой главы в этой книге (например, «Не ограничивайтесь страстью и успехом», «Следуйте своим путем», «Живите с высшей целью») — это правило на каждый день. И каждая следующая глава предлагает новое правило на каждый день, которое вы можете использовать в своей жизни. (Приложение Б в конце книги содержит правила на каждый день, которые мы использовали на курсе годами.)

Правила на каждый день — не утверждения и не предписания, в точности говорящие вам, что делать. Наоборот, они призывают вас изменить стиль поведения, пробуждают лучшее в вас. И что важнее, они принуждают вас обращаться к внутренним ресурсам и прокладывать свой путь согласно центральным вопросам вашей жизни. Иными словами, они ведут вас к жизни с высшей целью. Дело в том, что наилучший способ достичь высшей цели — это начать жить с ней. А правила на каждый день являются наилучшим способом делать это шаг за шагом.

Хотите, чтобы у вас было больше веры в свои внутренние ресурсы и в свое путешествие с высшей целью? Попробуйте недельку соблюдать правило на каждый день, которое звучит так: «Не ожидайте ничего». Испытайте остроту приготовлений, обретения чистых помыслов, а затем положитесь на свои внутренние ресурсы, не думываясь о том, что и как должно получиться.

У вас возникнет почти рефлекторное понимание — именно ваше понимание! — разницы между ожиданиями и целями или намерениями. Увидев то, что произойдет, когда вы попробуете жить по правилу «Не ожидайте

ничего», вы обретаёте веру в свои внутренние ресурсы и поймете, как продвигается ваш поиск высшей цели.

Похожим образом, если вы хотите устранить ослабляющее влияние внутренней болтовни, чувства вины и критики — гласа суждения, попробуйте жить с правилом «Избавьтесь от гласа суждения». Поскольку глас суждения состоит из голосов других людей, в первую очередь ваших родителей, он в действительности не соответствует вашему «я». Приняв правило «Избавьтесь от гласа суждения», вы сами определяете свой стержень и обводите этого «диверсанта» вокруг пальца. Попробуйте соблюдать это правило на каждый день как можно дольше, и вы начнете отделять свое «я» от гласа суждения, жить согласно своей сути и руководствоваться высшей целью.

Чтобы развить вашу способность быть в сознании и не отставать от времени, попробуйте правило «Будьте внимательны». Это правило на каждый день побуждает к внимательному созерцанию, соблюдая его, вы сможете смотреть на мир с объективностью ученого и открытостью ребенка. Люди, живущие в соответствии с этим правилом, часто испытывают ощущение (глядя на играющего ребенка, любясь закатом или слушая музыку), связывающее их с высшей целью.

Дабы перейти на новый уровень постановки вопросов, поживите с правилом «Задавайте тупые вопросы» неделю-другую. Слово «тупые» может позволить вам преодолеть ворчание гласа суждения, который рекомендует вам не задавать вопросов, когда их, в принципе, следует задать. Люди признают, что, когда они задают вопросы, чтобы прояснить ситуацию, многие благодарят их, поскольку эти вопросы определили существующее положение вещей и выявили суть проблемы.

Привнося правила на каждый день в свою жизнь, особенно если они связаны с определенными практиками (как описанные выше) или испытаниями (как правила, о которых пойдет речь в следующих главах), вы систематизируете свою жизнь. Руководствуясь правилом «Не ожидайте ничего», например, вы начинаете видеть, как *ваши* ожидания влияют на *вас* и вашу жизнь. Без ожиданий вы открыты всему и, опираясь на свои внутренние ресурсы, поддерживаете связь со своей высшей целью. Заметьте, что правила на каждый день часто опровергают заблуждения, а порой удивляют. Люди воспринимают их приблизительно так: «Ничего не ожидать? Если бы я ничего не ожидал, то ничего бы и не добился, у меня просто не было бы мотивации». О том, насколько они правы, можно спорить вечно. Но когда вы живете с правилом «Не ожидайте ничего», ищете новые подходы и сознательно встречаете будущее, то со временем понимаете, насколько вредно влияние конкретных ожиданий, осознаете мотивацию намерения и силу, которую дает связь с высшей целью.

Порой правило на каждый день вызывает оторопь: оно кажется невозможным, абсурдным или глупым. Какой бы ни была ваша первая реакция, все равно воспользуйтесь этим правилом, подождите с осуждением и задумайтесь, почему вы так на него реагируете. Спросите себя: «Почему мне так трудно дается это правило? Что стоит за моей реакцией? Чего я боюсь лишиться? Как мне преодолеть возникшие преграды?»

Надо сказать, что у вас возрастет количество прорывов, если вы просто будете учитывать каждое такое правило. Одна женщина руководствовалась девизом «Не ожидайте ничего», когда принимала участие в отраслевой конференции. Осознавая, что раньше она часто

ожидала чего-то особенного от такого события, она напонила себе, что должна освободиться от ожиданий. И разработала такой способ: определить ожидание, посмеяться над чересчур активной работой своего разума, а потом отбросить его. «Это очень мне помогло, — рассказывала она. — Я чувствовала себя расслабленной и спокойной. Я могла смириться со всем, что бы ни происходило, и жить дальше. Мне это очень понравилось! Это замечательное правило [правило на каждый день], которому я хотела бы и дальше следовать».

Когда вы начинаете использовать правило на каждый день в своей жизни, вы должны применять его во всех ситуациях. Возможно, вас ждет неприятная встреча. Или вас беспокоит проблема, с которой вам нужно обратиться к боссу, или разговор с любимым. А может быть, в выходные вы проводите время с семьей меньше, чем вам хотелось бы. Или вы попали в тупик, решая жизненно важный, как вам кажется, вопрос на работе.

Попробуйте руководствоваться правилом на каждый день в каждой из этих ситуаций и посмотрите, что будет. Результаты могут вас удивить. Одна руководительница компании, занимающейся программным обеспечением, обнаружила, что, когда она проводила встречи, не имея никаких ожиданий, они получались оживленными и продуктивными. Люди, которые никогда не выступали, становились основными докладчиками.

Даже небольшие сдвиги могут произвести значительные изменения в вашей жизни. Один мужчина был сильно недоволен сложившейся в его семье привычкой. Члены семьи стремились перенести все дела, которые не успевали сделать в течение недели, на субботу, и в результате весь день был заполнен до отказа. Но когда он начал жить с правилом «Не ожидайте ничего», день

удался для всей семьи. Они стали проводить время, как никогда ранее, и вскоре субботний семейный отдых стал традицией. Иногда очень важно изменить привычный порядок вещей.

Иногда изменения могут быть очень глубокими. Женщину, живущую с девизом «Не ожидайте ничего», раздирали сомнения по поводу того, стоит ли ей претендовать на должность, которую недавно оставил ее начальник. Она стала обращать внимание на все негативные моменты, которые могут возникнуть, и эти ожидания ее оставляли. А потом она научилась отстраняться от них. Она знала, что достойна этой должности, но ощущение, которое вело по жизни (это было ощущением высшей цели), значило для нее гораздо больше. «Неожиданно у меня появилось чувство, что я свободна, — рассказывала она. — Положение вещей не кажется тяжелым, когда живешь без ожиданий. Я теперь много улыбаюсь».

Как выжать максимум из правил на каждый день

Существует выражение: «Знание сковывает». И разве это не так? Разве то, что мы знаем, порой не становится препятствием на нашем пути? Как часто мы знаем нечто, но не применяем это знание на практике? Если мы будем применять знания на деле и уделять внимание тому, что произойдет, то сможем развить собственные подходы к жизни, которые приближают нас к высшей цели.

Примите к сведению истину, которую я открыл для себя за годы работы в Стэнфорде. Мы редко прямо говорим о высшей цели. Тем не менее люди оканчивают курс, найдя свой путь жизни с высшей целью. И в дальнейшем

идут этим путем. Что им помогло? Правила на каждый день. Они — причина того, что курс приближает людей к высшей цели.

У вас есть и другая возможность. Вы можете пройти свои испытания, найти свой путь и жить с высшей целью, даже не думая об этом. Однако правила на каждый день срабатывают только в том случае, если вы сознательно следуете им и воспринимаете их как часть дисциплины, которая заставляет вас концентрироваться на том, что для вас правильно. Когда вы принимаете правило на каждый день, попробуйте следовать ему в течение недели. Вы можете применять его и меньше, и дольше, но лучше все же потратить на него достаточно времени. После того как вы какое-то время будете выполнять правило на каждый день, проанализируйте свой опыт и запишите, что произошло.

Вы вольны сами решать, делать это или нет, но мы на практике пришли к выводу, что описание ваших ощущений повышает вероятность усвоить урок. Помогает даже устный рассказ об этих ощущениях. В общем, описываете ли вы свой опыт, рассказываете ли о нем или делаете и то и другое одновременно, вы выигрываете, ибо возникает эффект обратной связи. Эта связь очень важна, независимо от своей формы, так как помогает осознать (проанализировать) свой опыт, исправить (поменять) курс и подготовиться к следующему правилу на каждый день.

Этот цикл — осознания и получения сведений о вашем испытании, жизни с правилом на каждый день, которое связано с этим испытанием, изложения и описания ваших ощущений и общения с тем, кто может дать обратную связь, — будет приближать вас к жизни с высшей целью.

Возьмем, к примеру, правило «Не ограничивайтесь страстью и успехом», ставшее названием первой главы. Если вы просто прочитаете главу, воспользуетесь предложенным там правилом на каждый день по-своему, а затем опишете ваш опыт, дабы получить от кого-либо обратную связь, вы испытаете новый подход к жизни — исходя из перспективы высшей цели, а не из субоптимизации, которую предлагает нам наша культура.

Такие правила, как «Обретите благополучие», «Превратите страхи в прорывы», «Слушайте свое сердце», «Прочувствуйте синергию в каждом мгновении» и «Станьте продуктивным лидером», которые стали названиями последующих глав, пролагают путь к началу осознания своего «я», исходя из испытаний, описанных там же. Кроме того, каждая из этих глав содержит правило на каждый день, которое можно использовать, чтобы продвинуться к высшему уровню понимания и умения.

Мы привыкли получать результаты сразу же после испытания. Нам нужна чудо-пилюля, которая вылечит нас от всех наших недугов. Но продвижение к высшей цели — долгосрочный процесс, в ходе которого нас ждут и проверки, и мгновения славы. Так что не думайте, «правильно» ли вы применяете правило на каждый день. Просто руководствуйтесь им и смотрите, что у вас получается. Важны все мелочи. Пользуйтесь каждой возможностью и отмечайте каждое продвижение, пусть даже небольшое. Как известно, «большие достижения складываются из маленьких успехов».

Будь это правило на каждый день, новый подход к проблеме или просто интересный опыт, постарайтесь принять его, сделать собственным. Чтобы следовать правилу «Будьте внимательны», одни, к примеру, идут на природу, выбирают определенное место и внимательно изучают

все, что видят. Другие составляют список вещей, которым им следует уделять внимание (и которым обычно внимания они не уделяют), и работают с этим списком. Третьи концентрируются на слушании. Кстати, в этом помогают упражнения, которые мы предлагаем на курсе.

Люди находят самые разные подходы к изучению и усвоению каждого правила. Однако более важным, чем сам подход, будет вывод, который они сделают в ходе процесса. Вы должны помнить и верить, что правило действует. Когда вы пробуете что-то новое, оно может казаться неудачным, но испытайте себя и попытайтесь найти собственный подход. Вы делаете шаг вперед, независимо от того, осознаете вы это в данный момент или нет.

Этот процесс идет на уровне чувств, а не интеллекта. Когда вы применяете правила на каждый день, вы находитесь в режиме ощущений, которые могут дать вам больше, чем вы предполагаете. Однако вы не теряете интеллектуальные способности, наоборот, вы укрепляете их, сильнее нагружая работой. Вы просто теперь не позволяете им мешать вам ощущать жизнь.

Чем глубже вы погружаетесь в исследование каждого правила, тем больше пользы оно вам приносит. Как минимум вы можете описать то, что делали, свои ощущения, чувства и полученные результаты. Но вы можете погрузиться еще глубже, вливаясь в поток, экспериментируя с чем-то иным и привнося это в свою жизнь, так чтобы со временем это стало обыденным для вас. А потом вы сможете проникнуть еще глубже, когда начнете анализировать свои ощущения в поиске озарения, чтобы понять, каким образом использовать уроки правил на каждый день при решении собственных проблем и продвижения к высшей цели.

Не стоит вешать ярлыки на приобретенный опыт по принципу «хорошо-плохо», это может помешать получить пользу от правил на каждый день. Даже если вы не сможете изменить свои привычки, вам тем не менее многое могут дать эти правила на каждый день, если будете вновь и вновь к ним обращаться. А если вы опишете полученный опыт, то приобретете еще больше. По крайней мере десять процентов еженедельных сочинений студентов Стэнфорда начинаются со слов: «Это была ужасная неделя, которую я прожил под девизом «Делай то, что любишь; люби все, что делаешь». Я вообще не получил никакого ценного опыта». Однако, продолжая обдумывать произошедшее, студенты часто пишут вещи настолько трогательные, что у меня слезы наворачиваются на глаза. В конце даже они приходят к выводу, что, кажется, все-таки кое-что вынесли из этого опыта.

Применяя правила на каждый день, откажитесь от ярлыков и приступайте сразу к наблюдению за тем, что происходит с вами, мгновение за мгновением. Знайте, нет ни хороших, ни плохих опытов, есть только опыты, из которых вы выносите уроки или ничего не выносите, так как заняты тем, что навешиваете на них ярлыки.

Опыт женщины, слушавшей вместе с другими юристами курс по творчеству, является прекрасной иллюстрацией вышеизложенного. Она была специалистом по праву, и этот курс был для нее чем-то совершенно незнакомым. Начиная программу, эта женщина неделю следовала девизу: «Живите со страстью». В это время она переезжала в новый дом и принимала гостей из другого города. И вот тогда, когда она сидела, по ее словам, «среди коробок, книг, пыли, в атмосфере всеобщего сумасшествия и раздражения», она стала анализировать свои ощущения. «Если бы вы видели лица

женщин, готовых к началу этого путешествия, ваш дух бы воспрял, — заключила она. — Я убеждена: движение от источника страсти дает надежду другим, что они тоже могут жить, используя источник, который питает их дух и лелеет их душу».

Когда она поделилась своим видением с остальными, то получила обратную связь — все заметили, что она изменилась. «Я уловила нечто новое в вашем голосе, когда вы рассказывали... нечто такое, чего я раньше не слышала, хотя, должно быть, оно было все время, — вспоминала одна из ее коллег. — Это сложно описать, оно скорее касается любви, движения и роста, нежели борьбы, защиты и превосходства. Кажется, что ваше воинственное «я» перешло в новую стадию и звучит намного сильнее, будто вы используете всю свою энергию. Это прекрасно и так вдохновляет!»

Конечно, эта женщина еще не закончила свое путешествие, но она уже более остро ощущает свое «я». И теперь она видит, чем связь с высшей целью может помочь ей в грядущих испытаниях.

Древний секрет в ваших руках

Люди по всему миру, напевая определенные слова и мелодии, испытывают благие чувства: от ощущения умиротворенности или наполненности энергией до творческого вдохновения, благополучия и удовольствия. И григорианские песнопения, и восточные мантры пробуждают духовность в тех, кто их поет или проговаривает, и в тех, кто их слушает.

Я поинтересовался, почему именно эти слоги и ноты оказывают такое воздействие. И обнаружил, что они

пришли к нам от древних мудрецов, ищущих истину, которые жили в единении с высшей целью. Они достигли уравниваемости, умиротворения и блаженства, к которым так стремились. А также слышали небесную музыку, слова и звуки в песне.

Со временем они начали запоминать определенные фразы и звуки и попытались их воспроизвести. Другими словами, они стали повторять то, что слышали в минуты просветления, с тем, чтобы испытать это чувство еще раз. Эти звуки стали мантрами и основой песнопений, которыми люди пользуются по сей день, чтобы возвысить свой дух.

Я предлагаю вам поучаствовать в этом процессе. Но вместо музыки воссоздайте в новой ситуации то внутреннее состояние, которое было у вас, когда вы ощущали свое единение с высшей целью, когда занимались творчеством или эффективно справлялись с кризисом.

Используйте этот подход, пытаясь жить по правилам на каждый день и уделяя особое внимание собственным творческим ощущениям. Лучше всего использовать его тогда, когда вы имеете положительный опыт борьбы с кризисом или в ситуациях, приносящих вам удовольствие. Когда вы попадаете в новые обстоятельства, требующие всего, на что вы способны, освежите в памяти ощущения, которые возникли у вас в успешной ситуации, и испытайте их заново. Вы можете сделать это, так ваши ощущения запоминаются на чувственном уровне. Или напомните себе, что вы справились со сложной ситуацией в прошлом, хотя думали, что надежды больше нет.

Я, по сути, предлагаю вам жить по правилам на каждый день, а определив, какие из них приемлемы для вас, использовать их постоянно, полагаясь в новых ситуациях на память о прошлых успехах. Начните менять жизнь

прямо сейчас, и воспользуйтесь знаниями, изложенными в оставшейся части книги.

Секрет в действии: годы жизни с высшей целью

Дон Маруска был одним из первых слушателей курса по личному творчеству в Стэнфорде. Он стал выдающимся руководителем трех компаний из Силиконовой долины. В роли приглашенного лектора он поразил студентов тем, как усвоил уроки курса и преобразовал их в соответствии с целью своей жизни. Он говорил о высшей цели в контексте учений Востока, которые мы использовали в обучении, и о той поддержке церкви, которой он принадлежал.

Потом Дон и его жена Лиз, известная художница, кардинально изменили свою жизнь, отчасти из проблем со здоровьем, а также из-за того, что искали новизну ощущений. Они оставили Сан-Франциско и переехали на двести миль к югу в приморский городок Морро-Бэй. Дон разорвал деловые связи с компаниями на севере и вместе с семьей начал новую жизнь.

Первое время после переезда Дону пришлось нелегко: он скучал по знакомой и захватывающей жизни в Кремниевой долине. Но у него была уже иная цель, которая заключалась в создании нового подхода к принятию решений и формировании новой команды; над этим он трудился вместе с епископальным священником. Его любовь к жене и дочери помогала ему найти новые возможности.

В конце концов он стал одним из ведущих бизнес-консультантов в стране. Он использует свой подход к принятию решений, чтобы помочь компаниям найти

новые направления в бизнесе и наладить сотрудничество. Также он ведет рубрику «Успех в бизнесе», которая благодаря компании Knight-Ridder публикуется более чем в двухстах газетах. В ней он иногда рассказывает читателям о правилах на каждый день.

В своей рубрике и в книге «Как принимаются великие решения», рассказывающей о его подходе к принятию решений, Дон обращается к своей высшей цели, основанной на ощущении единения с миром, которое он воссоздает, работая с группами. Он видит себя мостом, объединяющим людей, идеи и возможности, чтобы пробудить лучшее в каждом. И этот призыв основан на «великой заповеди славить Господа и любить ближнего своего».

Как-то я попросил Дона написать о его творческой работе, которой он отдал двадцать пять лет жизни. Он сказал, что этот процесс воодушевил его «основать три компании в Кремниевой долине, оправиться от невзгод, написать книгу, стать бизнес-консультантом и наслаждаться полноценной жизнью».

Конечно, Дон еще в пути и часто сталкивается с новыми проблемами. Он использует те ресурсы, которые могут послужить опорой и вам, когда мы перейдем к рассмотрению ваших жизненных испытаний. Не забывайте о вашем вопросе, — той «проблеме средней дальности», которую вы выбрали в начале главы. Посмотрите, что произойдет, когда вы начнете строить жизнь по правилам на каждый день.

Глава 4

Обретите благополучие

Нет сомнений, что на определенном этапе своей жизни вы задавали себе вопрос: «Что, и это все?» Вы получили все, что хотели, — машину, дом, особые отношения, повышение по службе, кучу денег, ученую степень, награды, однако ощущение, что вы достигли успеха, вскоре блекнет и приводит к неудовлетворению. И вы вновь собираетесь с силами и начинаете работать еще усерднее, чтобы достичь следующих вершин. Как только это вам удастся, вы испытываете ту же неудовлетворенность, намечаете следующую цель и снова проходите полный цикл. И так год за годом.

Это и есть самое главное испытание — обрести благополучие. В нашей культуре мы ищем благополучие вне себя, а оно ждет нас внутри.

Обрести благополучие — значит быть счастливым, осознавая бесконечность собственного «я». Таким образом, вы можете ощутить высшую цель. Вы достигаете благополучия, испытывая чувство собственного достоинства.

Достижение благополучия в культуре, принуждающей вас отвергнуть силу высшей цели, требует осторожности и готовности действовать. Вы словно

маленькая рыбка, попавшая в могучее океанское течение, которое заставляет вас игнорировать ваши внутренние ресурсы или же пренебрегать ими. Как только вы это осознаете, то можете начинать развивать веру в свои силы и сознательно возвращать чувство собственного достоинства. Вы достигаете благополучия, занимаясь тем, что вы любите, и отказываясь от того, что вам не по душе. Чем больше вы концентрируетесь на своих лучших качествах, способах их выражения и вере в них, тем сильнее в вас чувство собственного достоинства, которое и поистине характеризует благополучие.

В каком-то смысле поиск благополучия включает в себя концентрацию на высшей цели. Если вы стремитесь к высшей цели, то со временем найдете свое предназначение и обретете благополучие. И ощутите всю полноту жизни, независимо от наличия вознаграждений, которые наша культура называет счастьем. Материальная награда вполне может быть побочным продуктом вашей награды духовной, но не будет в центре вашего внимания.

Вы лучше сможете справляться с неизбежными изменениями доходов, имущества, места работы, отношений, внешнего вида и здоровья. Высшая цель поможет вам встретить эти испытания достойно и вынести из них урок.

В чем ваше испытание?

Как ни странно, трудно обрести благополучие. Беспокойтесь ли вы о деньгах или иных материальных наградах? Замечаете ли вы, что ваше настроение словно на американских горках меняется от радости до грусти

в зависимости от того, как идут дела? А как насчет зависти к другим людям, у которых, казалось бы, все прекрасно? У вас низкая самооценка? Что вам мешает обрести благополучие? Какую долгосрочную проблему, вопрос или препятствие вам хотелось бы преодолеть, используя советы этой главы?

За годы работы в Стэнфордском университете я открыл, что отношение большинства людей к деньгам и благополучию уходит корнями в их детство. Когда студенты изучают события, которые формируют эти глубокие чувства и распознают их влияние, они могут изменить образ жизни, особенно если они осознали, в чем состоит их благополучие.

Например, одна студентка рассказала о дне, когда умерла ее мама. В тот день отец принес ей клубники. Ее мама очень любила клубнику, но в тот момент, когда уже собралась ее съесть, сказала: «Сейчас не сезон для клубники. Она нынче, наверно, безумно дорогая. Зачем ты потратил на нее столько денег?» И это были ее последние слова.

Рассказывая об этом, студентка сделала шаг к новому осмыслению проблемы недостатка и обретению благополучия. Поклявшись, что никогда не будет настолько мелочной, она начала движение от ментальности недостатка к ментальности изобилия.

Теперь обдумайте природу своей проблемы с обретением благополучия. Не можете ли вы выразить ее парой предложений? Или попробуйте ее нарисовать. Исходя из того, что большинство историй как-то связано с людьми, пытающимися найти счастье, стоит вспомнить фильм или рассказ, отображающий ваши трудности в достижении благополучия. В тот момент, когда вы поймете суть своей проблемы, помедлите секунду и подумайте, что нужно сделать, чтобы превратить эту проблему в возможность.

Деньги против веры

Требуется иметь поистине огромную веру, чтобы жить, исходя из высшей цели, и обрести благополучие в собственном достоинстве.

Но что же такое вера? Апостол Павел говорит в своем Послании к иудеям: «Вера же есть осуществление ожидаемого и уверенность в невидимом».

Затем Павел рассказывает истории о вере; описывает идущего Авраама, не знающего поначалу даже того, куда он идет. Эти истории создают модель вашего путешествия с высшей целью и к высшей цели. Так как высшая цель лежит во всем том, что вас окружает и является в то же время индивидуальным для вас, вам следует начинать свое путешествие, не ставя перед собой меньшие цели, и руководствоваться верой, обучаясь по пути. Только такая вера делает путешествие возможным; в противном случае вы закончите тем, что будете проходить чей-то чужой путь или такой путь, который не приносит высшую цель в вашу жизнь.

Обратите внимание на объемность определения Павла. Что может быть осуществлением ожидаемого? Как можно сохранять уверенность в невидимом? Наверное, вы уже нашли ответы на эти вопросы, пока размышляли о ситуациях, в которых вы испытывали резонанс с высшей целью. Осуществление и уверенность живут в вас самих, а не во внешнем мире.

Ныне покойный историк американского искусства, преподаватель и художница Мэри Холмс демонстрирует похожее понимание вопроса, когда говорит: «Вера — это единственный способ принять тот факт, что нам неведомо будущее, но мы все равно можем его себе представлять и действовать согласно своим представлениям».

Без веры такого рода мы будто парализованы. Писатель и поэт Франклин Джонс соглашается с этим, когда говорит, что отбросить свою внутреннюю жизнь и ресурсы из-за недостатка веры значит «жестоко себя обеднить».

Ваши мгновения истины

Конечно, когда вы пытаетесь жить с незыблемой верой, вы натываетесь на так называемую уловку-22 (прием доведения ситуации до абсурда). Иными словами, вы развиваете веру в свои внутренние ресурсы и их единение с высшей целью, испытывая связанные с ними определенные ощущения. Но прежде чем сделать то, что вызывает такие ощущения, вы должны иметь веру.

Есть история об одном духовном наставнике и его ученике, которые пришли на вершину горы. Под ногами у них зияла глубокая расщелина. Расстояние между ее краями было около двух метров. Неожиданно наставник сказал ученику: «Прыгай». Без раздумий ученик прыгнул и с легкостью приземлился на той стороне пропасти. Эта история повествует о том, что учитель знал, что его ученик полон сил и верил в него.

А ученик настолько верил наставнику и в свои силы, что мог выполнить нелепую, на первый взгляд, команду и ощутить собственное величие.

Юрист и международный эксперт по разрешению конфликтов Джулиан Грессер рассказал похожую историю группе своих учеников. Ради личностного развития он работал с признанным мастером хатха-йоги. Джулиан усвоил много сложных поз йоги, но никак не мог выполнить одно, на первый взгляд невозможное, упражнение,

в котором тело надо было держать горизонтально полу, опираясь только на ладони и предплечья. Он видел, как эту позу принимает его учитель, но, как ни старался, не мог повторить упражнение.

Однажды они шли через лес, и наставник вдруг велел Джулиану сделать это упражнение прямо на тропе. Как и ученик из предыдущей истории, Джулиан действовал незамедлительно. Он лег на землю, поставил ладони в нужное положение и впервые принял необходимую позу. Казалось, все произошло без особых усилий. И после того случая он мог выполнять упражнение с относительной легкостью.

Рассказав историю студентам Стэнфорда, он с легкостью продемонстрировал эту позу. Студенты собрались вокруг него. Джулиан снял пиджак и, казалось бы, чудесным образом воспарил на высоте тридцати сантиметров над полом, опираясь только на руки.

Эти истории подсказывают нам, как смириться с парадоксом: мы должны иметь достаточно веры, чтобы делать вещи, дарящие нам веру. Как и в случае с другими парадоксами, нам следует изучить крупный план (в контексте высших целей и задач), чтобы справиться со всем этим. Рассматривая позу из хатха-йоги как часть деятельности по собственному развитию и выполнению лучшей работы в мире, Джулиан Грессер смог с легкостью принять эту позу. Все, включая поиск веры для обретения благополучия, происходит в форме «пути героя» и одаривает вас испытаниями. Вы можете долго буксовать, пока не достигнете прорыва.

Древнеиндийские Шува-сутры подытоживают это разрешение парадокса веры в семнадцатой сутре, или наставлении: «Знание себя есть твердое убеждение». Иными словами, вы можете достигнуть точки, в которой

ваша вера и ваша высшая цель сольются воедино, если будете долго работать над этим.

Правило на каждый день: «Делайте только то, что любите делать. Любите все, что делаете»

Теперь пришло время жить так, будто вы обрели благополучие, какова бы ни была природа вашего испытания. Попробуйте жить по правилу «Делайте только то, что любите делать; любите все, что делаете» хотя бы недельку. Обратите внимание на свои ощущения. И насколько возможно, живите так, будто уже обрели благополучие, делая лишь то, что любите.

Знайте, сейчас ваша жизнь вступает в резонанс с высшей целью. Некоторые учения считают исполнение дхармы (вашей роли в жизни, правильного образа жизни) достижением высшей цели. Другие соотносят его с потоком или дао — естественным порядком жизни. Когда вы станете использовать это правило на каждый день, будут мгновения, когда вы почувствуете свою связь с высшей целью.

Изучите, как такой образ жизни соотносится с вашим «я» и вашей работой. Прочувствуйте, действительно ли вы любите то, что делаете, или эта любовь напускная. Определите, какие усилия нужно приложить, чтобы делать то, что вы любите делать: какая польза и какие трудности возникают, когда уделяешь время любимому делу.

Выполняйте это правило на каждый день, независимо от того, насколько забита делами ваша неделя и что вас беспокоит. Некоторые люди обнаружили, что время, которое они отводят на занятие любимым делом, дает им массу энергии, позволяющей выполнить работу,

которую делать необходимо. Время для них меняется. Они попадают в поток, чувствуют пространство, и это позволяет им жить в гармонии с миром.

Благополучие во многом касается времени, которое отводится на то, чтобы быть собой и делать то, что совершенствует ваше «я» (как формулирует это психолог и специалист в сфере HR Памела Мейер¹). Каждый раз, делая что-то, что вы любите делать, вы ощущаете обновление души. И понимаете, что источник любви, которую вы испытываете, — это связь между вами и высшей целью.

Как любое правило на каждый день, это правило имеет четыре уровня применения.

1. Делайте только то, что любите делать.
2. Любите все, что делаете.
3. Сознательно воспринимайте свои ощущения.
4. Влейте в поток веры, предназначения и благополучия.

1. Делайте только то, что любите делать

Вам не надо *делать* ничего специально. Просто *будьте* полностью открыты миру, придерживайтесь своего видения и задумайтесь о своем жизненном предназначении. Всю неделю или все то время, которые вы отвели на жизнь согласно этому правилу на каждый день, увеличивайте количество времени (приближаясь по возможности к ста процентам), которое вы тратите на дела, подходящие хотя бы под один из критериев:

- легкие и приятные, не требующие усилий;
- изначально важные для вас;
- которые кажутся естественными;
- ускоряющие ход времени;
- ожидаемые с нетерпением;

- заставляющие вас чувствовать, что жизнь прекрасна;
- которые вы считаете лучшими на свете;
- доставляющие удовольствие самим процессом выполнения, а не потому, что они приближаются к завершению;
- позволяющие считать, что вы способствуете исполнению своего жизненного предназначения.

Определите, что именно вы любите делать, и постарайтесь превратить свою жизнь в череду мгновений, потраченных на эти дела. Выберите три вида деятельности, которые вас привлекают и которыми вы долго не занимались. Пообещайте себе или, еще лучше, кому-то другому, что займетесь всеми этими делами в рамках выполнения правила на каждый день. Посмотрите, что произойдет, и запишите свои ощущения.

Хотя это и первый уровень правила на каждый день, он может быть и нелегким, потому что нас тренировали не заниматься любимыми вещами регулярно. Например, председатель чикагской компании по стратегическому маркетингу признался, что ему было очень трудно, пока не обнаружил, что он интересно реагирует на занятие любимым делом. Ему просто следовало быть внимательным:

«Так случилось, что по самой странной причине и в самое странное время мой рот расплывался в улыбке — не сильно, уверяю вас, а так, чуть-чуть... Мышцы “расслаблялись” в уголках рта, когда я отдыхал или смотрел в окно и думал о том, что я люблю делать, — не занимаясь этим по-настоящему, а просто размышляя, — и я обнаруживал, что непроизвольно улыбаюсь».

Вещи, которые он поначалу думал делать без усилий, с любовью, обернулись невообразимым количеством работы. Вместо этого он обнаружил, что любит

заниматься «абсолютно заурядными вещами: например сидеть и смотреть в окна, наблюдая за людьми, мурлыкать что-то себе под нос и внимательно слушать».

2. Любите все, что делаете

Оцените то, что вы должны сделать, в более широком контексте ваших целей. Студент может рассматривать какой-то определенный курс как необходимый шаг к окончанию вуза и занятию тем делом, к которому у него лежит душа. Сотрудница корпорации может рассматривать предстоящую ей длительную командировку как часть своей работы, заключающейся в сплочении коллектива вокруг общей идеи.

Попробуйте изменить свое отношение к неинтересным вам делам, подгоняя их под свои критерии. Есть методики, которые вам помогут. Быть может, вам стоит слушать спокойную музыку, чтобы вызвать чувство умиротворения, работать на природе ради ощущения единства с природой или работать с другими людьми, чтобы привлечь энергию в свою жизнь. Вы также можете сыграть в игру с нелюбимыми занятиями: попробуйте выполнять самое сложное, удручающее и скучное задание первым, затем переходите к следующему, менее нудному, и т. д., делая из каждого последующего задания своеобразную награду за выполнение предыдущего. Посмотрите, что вам подойдет.

Руководитель группы бизнес-консультантов из Филадельфии нашел подходы, которые имели для него большое значение. Он вел неприятные телефонные разговоры, строил больше планов, пылесосил больше ковриков, даже разгреб завал в своем офисе, применяя маленькие «военные хитрости». «Иногда я представлял

себе конечный результат, а порой делил всю работу на маленькие, можно сказать, крошечные кусочки и выполнял их между делом, поэтому казалось, что я не прилагаю для этого никаких усилий, — рассказывает он. — Порой мне удавалось достичь цели только потому, что я начинал день с выполнения самых трудных дел».

3. Сознательно воспринимайте свои ощущения

Вам гораздо больше даст любое правило на каждый день, если будете сознательно относиться к тому, что с вами происходит, когда вы им руководствуетесь.

Запишите свои ощущения и порадитесь. Разговаривать с другими о том, чему вы научились, и получать таким образом обратную связь всегда желательно, особенно с этим правилом: на кону ценность вашей жизни.

Вы можете узнать, являются ли, на первый взгляд, любимые вами занятия такими уж приятными для вас. И можете обнаружить, что задания, которых вы обычно избегаете, не так уж и плохи, что на самом деле они могут быть довольно интересными, если только вы выполняете их осознанно. Всегда спрашивайте себя, что вы получаете от каждого рода деятельности, когда руководствуетесь этим правилом на каждый день, чтобы приобрести или подтвердить качества, составляющие вашу суть.

Канадский специалист по приобретению и поглощению компаний стала практиковать это правило на каждый день, когда ей пришлось заниматься слишком крупным исследованием. В процессе работы ей нужно было изучить всю информацию, перебрав сотни ящиков с документами. Она силилась найти нечто такое, за что можно было бы полюбить эти пыльные старые книги, слабое освещение и постоянную головную боль.

«К моему удивлению, — говорит она, — я нашла то, что искала, хотя это и потребовало некоторых усилий. Я обнаружила удивительные вещи: рукописные объемы конца 1890-х годов, красивые рукописные тексты в бухгалтерских книгах, аккуратное и тщательное ведение записей и т. д.».

Она поняла, что сознательное внимание, проявленное к трудному делу, изменило обстановку в корне. «Я искала истории в ящиках и на страницах, — говорит она, — а завершила работу с четким представлением о том, что я читала и исследовала». Она была просто счастлива, так как эта находка завершала ее миссию — привести историю как исцеляющую силу в организацию, пережившую крах.

4. Влейте в поток веры, целесообразности и благополучия

Когда вы ощущаете, что вы в струе, что действуете естественно, без раздумий, вы достигаете высшего уровня этого правила на каждый день. Даже если такое произошло с вами всего лишь раз, не забывайте этого ощущения. Вы можете привести его и в другие ситуации. Это поможет вам развеять иллюзию, что вы ничего не умеете и ни на что не годитесь. Прокладывая путь в потоке от одной ситуации к другой, вы почувствуете, как растет сила вашего предназначения.

Специалист по HR крупнейшей калифорнийской компании почувствовала связь со своей высшей целью, когда сконцентрировалась на своих любимых занятиях. Вот как она описывает это:

«Я по-настоящему люблю общаться с людьми. Я никогда не чувствовала себя более живой, более полноценной,

более внимательной, чем когда я работала в больнице для неизлечимо больных или гуляла с отцом в последний год его жизни. Мое предназначение — нести жизнь, чтобы испытать ее сполна, как учит нас Библия.

И это срабатывает на всех уровнях, сотнями разных способов. Даже когда я убираю на кухне и подаю обед. Я провела отпуск, работая в нашем церковном летнем лагере, где была одновременно членом драмкружка и капитаном команды. Я написала эссе, затронувшее чье-то сердце. Я позвонила другу, когда мы оба скорбели из-за потери родителей. Я отвезла умирающую женщину на пляж, чтобы та смогла еще раз увидеть океан. Это не то, что я люблю делать, а то, ради чего я живу...

Мне кажется, секрет в том, что чем больше я уделяю внимания тому, что делаю, тем легче мне любить это дело. Даже чистку туалетов... Я люблю, когда они чистые, и это служба (или проявление любви) ради семьи и гостей, которые будут ими пользоваться».

Поймите, в чем ваше благополучие

Независимо от того, следуете ли вы этому правилу на каждый день или нет, вы можете больше узнать о том, чем для вас является благополучие, просто обращая внимание на случаи в жизни, связывающие вас с высшей целью.

Несмотря на глас суждения, ваша истинная натура проявляется, когда вы испытываете некое сильное чувство — любите или ненавидите — к тому, что делаете. Изучая эти моменты своей жизни, вы можете понять, какие из ваших внутренних качеств резонируют с вашими любимыми занятиями и какие отсутствуют при

выполнении ненавистных дел. Теперь вы сможете распознать эти качества и привнести их во все, что делаете, и таким образом достичь благополучия.

В каком-то смысле я предлагаю вам усилить воздействие правила, выполнив еще упражнение с определением самого важного, о котором шла речь в начале книги. И попробуйте с этой точки зрения рассмотреть различные случаи, важные занятия, мгновения радости и любви и даже качества, отображающие вашу сущность.

А сейчас или тогда, когда вы сможете уделить часок другой обретению собственного благополучия, выполните следующее упражнение. (Как минимум прочитайте о нем, чтобы понять, как проявляется ваша высшая цель, когда вы занимаетесь любимым делом.)

1. Возьмите лист бумаги и разделите его чертой на две колонки. С левой стороны запишите в столбик по крайней мере двадцать дел, которые вам по душе и которые отвечают хотя бы одному из критериев, перечисленных в описании правила на каждый день. Продолжайте пополнять список и наслаждайтесь мыслями о любимых занятиях. Правая колонка должна быть такой ширины, чтобы там можно было написать не более четырех слов.
2. Возьмите другой лист и тоже разделите его чертой. С левой стороны перечислите занятия, которые вы ненавидите. (Эти занятия должны соответствовать обратному значению хотя бы одного из критериев правила на каждый день: они изначально незначимы, неудобны и неестественны, они скучны и т. д.) Постарайтесь перечислить по крайней мере двадцать таких видов деятельности и выполняйте задание, даже если вам трудно. Считайте это

возможностью излить душу. И снова не забудьте оставить правую колонку минимум для четырех слов.

3. Используя приведенный ниже в таблице список качеств, напишите возле каждого любимого занятия то качество (или качества), которое дает вам эта деятельность.
4. Пользуясь тем же списком, рядом с каждым ненавистным занятием напишите качества, которые отсутствуют в этом роде деятельности.
5. Сосчитайте, сколько раз каждый термин встречается в ваших списках. Сведите в таблицу полученные значения. Вы обнаружите, что качество, которое заставляет вас любить определенные занятия, отсутствует в ненавистных вам видах деятельности. Вы также, без сомнений, обнаружите ряд качеств, попадающихся относительно часто, но лишь в одном из списков.
6. Отметьте не только количество повторений, но и то, как их можно сгруппировать. Например, энергия, творчество, энтузиазм и жизненная сила могут сформировать одну группу, а спокойствие, целостность и простота — другую. Вы можете обнаружить, что некоторые группы качеств характерны для вас. Начните осознавать богатство своего «я».
7. Взгляните на эту работу так, будто ее выполнил кто-то другой. Что это за человек? Понемногу привыкайте к тому, что эти качества — часть вашей сущности. Если есть время, можете написать маленький рассказик о том, кем вы являетесь по сути, или нарисовать что-то такое, что отражает вашу суть. Этот рассказик или рисунок поможет вам осознать свой образ и обрести благополучие.

КАЧЕСТВА^a

Восхищение	Высокая оценка	Красота	Блаженство	Братство
Спокойствие	Общение	Единство	Сострадание	Связь
Смелость	Творчество	Непредвзятость	Энергия	Энтузиазм
Предприимчивость	Вечность	Отличие	Вера	Свобода
Дружба	Щедрость	Доброта	Доброжелательность	Благодарность
Гармония	Гуманность	Юмор	Присоединение	Бесконечность
Наслаждение	Освобождение	Свет	Любовь	Порядок
Терпение	Позитивизм	Сила	Реальность	Обновление
Тишина	Беззаботность	Служба	Молчание	Простота
Синтез	Уравновешенность	Доверие	Правда	Понимание
Жизненная сила	Целостность	Воля	Мудрость	Чудо

^a Качество — главная характеристика или особенность. В данном контексте «качество жизни» представляет собой глубинную черту, характеризующую важную часть чьей-либо жизни. Это ее определяющая особенность. Качество соответствует чему-то нематериальному, имеющему в жизни большую ценность и определяет эту ценность.

Если вы сможете изучить таким способом качества своей души, вы узнаете, какие из них вам необходимы, чтобы двигаться к высшей цели. А также узнаете, какие качества доминируют во всем, что делаете, — в любой работе, в любых отношениях и в любой вашей деятельности. Это не только поможет вам укрепить веру в свои внутренние ресурсы, но и даст возможность оставаться верным своему предназначению в любой ситуации, возникающей по жизни.

Впервые этот подход мне и моим студентам из Стэнфорда предложил венчурный капиталист Пол Хвощински. Его программное заявление в книге «Истинное богатство» звучит так: «Связи между тем, кто мы есть, и тем, что мы делаем, являются каналами, по которым течет истинное богатство»². Другими словами, чем больше вы привносите эти качества в свою жизнь, тем богаче становитесь в широком смысле слова.

Более того, неважно, чем вы занимаетесь; значение имеют только качества, которые вы обретаете и передаете другим людям. Все мы прекрасно знаем, если хоть немного задуматься, что мы любим делать. Нам нравится гулять по пляжу и любоваться закатом, ловить рыбу, заниматься каким-либо спортом, танцевать с друзьями, читать захватывающие романы или вставать рано поутру и, сидя за чашкой кофе, наслаждаться восходом солнца.

Но, скажете вы, знание таких вещей не сильно помогает, потому что нельзя заработать на жизнь прогулками по пляжу. И как вы служите миру, читая захватывающий роман или играя в футбол? Как это помогает?

Наверное, вы уже можете найти для себя ответы на эти вопросы. Теперь знаете, что совсем не обязательно заниматься какими-то конкретными видами

деятельности, чтобы заработать на жизнь, оказывать услуги или помогать другим. Вы просто обладаете качествами, которые вам дали эти виды деятельности, и привносите их в свое дело — в то, чем зарабатываете на жизнь, оказываете услуги и помогаете другим людям. Если вы знаете свои качества, то можете, опираясь на них, сделать вашу работу более ценной. Используя это знание и соответствующий подход, вы можете делать то, что любите, и сделать таковыми свои обязанности.

Как люди применяют эти открытия в своей жизни? Системный аналитик, ныне занимающаяся распространением духовных идей через Сеть и дающая уроки, обнаружила, что открытие, свобода и чудо — те качества, которые были ей нужны для обретения благополучия. Как только она это поняла, она обрела способность привнести эти качества в каждый миг своей жизни. «Я наконец-то могла выразить словами те чувства, которые возникают у меня в душе, когда я чувствую, что люблю, — говорит она. — И опираясь на эти качества, я делаю то, что должна сделать и люблю намного меньше. Я наконец-то поняла, как меняют мою жизнь открытие, свобода и чудо».

Теперь ее чувства стали намного богаче. Например, она всегда любила, когда ветер дул в лицо, но не могла объяснить почему. После выполнения упражнения со списками «люблю/ненавижу», она осознала, что порыв ветра олицетворяет для нее свободу, обновление и красоту. «Для меня он и возбуждающий, и успокаивающий одновременно, — говорит она. — Но главное — когда ветер дует в лицо, я чувствую вкус свободы».

Эти открытия усилили удовольствие, которое ей приносит выполнение рутинных обязанностей: «Я никогда не была настолько увлечена своей повседневной

работой. Сохраняя ощущение чуда, я почувствовала, что нахожусь в какой-то уникальной зоне. Попытавшись сознательно полюбить свою работу, я заметила, что стала иной в общении с окружающими. Теперь я более внимательно слушаю людей, с радостью стараюсь помочь или дать ценный совет. Отныне в разговоре я чаще опираюсь на свои внутренние качества, нежели на интеллект».

Секрет в действии: точка изгиба

Возможно, следуя этому правилу и выполняя упражнения из этой главы, вы сможете добиться таких же результатов. Ваши ощущения будут отличаться от тех, которые испытали описанные мной люди, однако они будут именно такими, какие характерны только для вас, а ваше благополучие и связь с высшей целью будут расти и крепнуть.

Вот секрет высшей цели в действии. Путешествуя к ней и с ней, вы ощутите поддержку не только в трудные времена, но и при переходе к следующей фазе вашей жизни. Я называю такие моменты точкой перегиба.

Упомянутый выше системный аналитик, например, столкнулась с бедой. Умер муж, с которым они прожили двадцать один год, и надо было что-то сделать, чтобы найти силы жить дальше. Она действовала не торопясь, ощущая поддержку и в конце концов построила свою жизнь заново, работая на пользу общества. То же самое можно сказать и об остальных людях, упомянутых в этой главе. Они мужественно встречали трудности и задействовали свои внутренние ресурсы, вместо того чтобы ждать от жизни наград. Эти люди видят возможности там, где другие впадают в отчаяние, берут себя

в руки и делают то, что нужно, с благодарностью за все посланные испытания.

Благополучие, которое порождает чувство собственного достоинства и ориентированное на высшую цель, превращает каждое мгновение, особенно мгновения трудные, в возможности для перегиба — резкого поворота в вашей жизни, благотворной перемене в судьбе.

Глава 5

Превратите страхи в прорывы

Господи, дай мне терпение принять то, что я не в силах изменить, дай мне силы изменить то, что возможно, и дай мне мудрость научиться отличать первое от второго. Жить каждым днем, наслаждаясь каждым мгновением, принимая трудности как путь к миру...

Из «Молитвы о спокойствии»

Временами вы жили согласно «Молитве о спокойствии». Вы были терпеливы, смелы и положились на свою естественную мудрость. И вам все удавалось, потому что вы уделяли этому внимание и смело шли навстречу испытаниям, которые встречали на пути к высшей цели.

Как и большинство из нас, вы, вероятно, испытываете такое умиротворение лишь время от времени. И все равно это свидетельствует о том, что оно вам известно. Прочитав эту главу, вы поймете, каким образом постоянно испытывать это чувство, борясь со временем и стрессом. Основные составляющие высшей цели позволяют вам

понять истинную природу ваших страхов. Это информация и энергия, из которых можно черпать знания и которыми можно пользоваться во все времена.

Если вы всем сердцем следовали правилу «Делайте только то, что любите; любите все, что делаете», значит, вы уже осознали привлекательность работы над решением проблемы благополучия. Занятие любимым делом — даже при жестких временных ограничениях — помогает делать все легко и быстро. Когда вы осознаете свои внутренние качества, вы совсем по-новому начинаете выстраивать приоритеты и продвигаться к самому важному для вас.

И хотя, работая над обретением благополучия, вы уже могли изменить свое отношение к времени и стрессу, вы достигнете большего, если на этом не остановитесь. Ни одно испытание не изолировано от других. Изменяя подход к одному из них, вы меняете свое отношение и к остальным.

Стресс и польза страха

В центре испытания временем и стрессом лежит страх. Не стоит расстраиваться из-за страхов. У вас, как и у всех людей, есть свои надежды, видения и испытания; следовательно, вы должны беспокоиться и чего-то бояться.

Страх — это чувство «тревожного ожидания», согласно одному из определений в словаре. Мы ассоциируем его с эмоциональными и физическими ощущениями. Но относимся к нему менее сознательно, чем могли бы. Страх неизбежен и реален, а наше понимание и реакция на него не таковы.

Считайте, что страх дает возможность иначе взглянуть на жизнь. Писательница Мелоди Битти говорит:

«Мы должны понять, что дары не появляются тогда, когда мы получаем все, что хотим и когда хотим». Брат Уэйн Тисдейл говорит: «Мне кажется, обратная сторона страданий — это когда вы им не сопротивляетесь. Когда вы открываетесь для них».

Индийский трактат «Спанда карикас» гласит, что страх, как и другие сильные эмоции, является частью пульсации или вибрации Вселенной — *спанды*. Доберитесь до источника любого из своих страхов, и вы не найдете ничего, кроме энергии, в которую можете влиться ради добра. Страх происходит из той энергии, той самой вселенской вибрации, или спанды, из которой происходят такие позитивные эмоции, как радость, надежда и единство.

Однако страх дарит нам больше, нежели эти приятные качества, так как указывает на нечто, что мы должны сделать, из чего можем черпать знания, что может перевести нас на новый уровень жизни. Он определяет суть наших испытаний. И если мы сталкиваемся с испытанием, порождающим страх, то можем надеяться на милость. Элеонора Рузвельт сказала: «Вы черпаете силу, храбрость и уверенность в каждом испытании, в котором взглянули страху в глаза».

Люди, выполняющие, казалось бы, невыполнимые задания, часто не осознают, чем рискуют. Они постоянно испытывают страхи, но эти страхи толкают их на выполнение еще более значительных задач с большей энергией.

Чип Конли, например, основал сеть гостиниц и заложил фундамент новой концепции отельного бизнеса, борясь со своими страхами. Ему было двадцать шесть, когда он открыл отель Phoenix в очень беспокойном районе Сан-Франциско. Он совсем ничего не знал об отельном бизнесе, и его друзья и родственники считали его сумасшедшим.

Однако страхи инициировали к изобретательности и заставили искать свой путь. Начав с Phoenix, отеля в стиле рок-н-ролл, Конли создает гостиничную сеть под названием Joie de Vivre, включающую двадцать два отеля, два курорта, прибрежный пансионат и лагерь. У него все получилось благодаря его способности перехватывать свои страхи и превращать их в прорывы, несмотря на то что в те времена отельное дело переживало глубочайший кризис. Он придерживается следующих принципов: уважительное отношение к служащим, открытость организации и создание успешных, вписывающихся в конъюнктуру рынка заведений.

Поговорка «У каждой палки два конца» здесь очень кстати. Каждая ситуация имеет плюсы и минусы, и чем больше палка, тем больше ее концы. Чем больше вы пытаетесь сделать, тем большего достигаете и тем больше у вас шансов оказаться под воздействием стресса и страха.

Больше чем просто хорошая жизнь

Вице-адмирал Джеймс Стокдейл и Джим Коллинз, оба в прошлом гости Стэнфордского курса по творчеству, гуляли по студгородку и увлеченно беседовали.

Стокдейл, раненый во время второй высадки в Северном Вьетнаме, попал в плен и прожил в Ханое целых восемь лет. Его пятнадцать раз пытали, он провел два года в кандалах и еще четыре — в одиночном заключении. Однако всегда отстаивал свои убеждения, презирал своих тюремщиков и разработал особую азбуку перестукивания, позволявшую изолированным друг от друга заключенным переговариваться.

Коллинз, автор книги «От хорошего к великому: Почему одни компании совершают прорыв, а другие нет»^{*}, соавтор книги «Построенные навечно: Успех компаний, обладающих видением»^{**} и преподаватель Стэнфордской школы бизнеса, находился в состоянии глубокого конфликта с руководством школы. Он пытался разрешить дилемму: доказывать людям свою точку зрения или уйти, не сказав ни слова, — простейшее решение из множества альтернатив.

Стокдейл сказал Коллинзу: «Посмотри на людей, мимо которых мы сейчас проходим. Они выглядят хорошо. По ним не скажешь, что они закованы в цепи. Но все они томятся в собственных тюрьмах — тюрьмах, что они строят в своем уме». Он объяснил, что эти внутренние тюрьмы не дают нам делать то, что мы считаем правильным: говорить, даже когда внешние условия, на первый взгляд, требуют этого.

И Коллинз заговорил. Он превратил свои страхи в позитивную точку перегиба своей жизни. Хотя в итоге он все же покинул университет, где достиг огромного успеха, он сумел построить диалог, ведущий к открытости, которой там раньше не было. И почувствовал себя великим в самом широком смысле слова. Его новая жизнь, исполненная пользы, достижений и радости, была лучше, чем он мог себе представить, великопнее, чем она могла бы быть, останься он в университете.

^{*} Издано на русском языке: Коллинз Дж. От хорошего к великому: Почему одни компании совершают прорыв, а другие нет. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013.

^{**} Издано на русском языке: Коллинз Дж., Поррас Дж. Построенные навечно: Успех компаний, обладающих видением. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013.

У вас тоже бывают моменты, когда вы осознаете, что живете под диктовку унижающей вас культуры, и хотя в принципе живете неплохо, но хочется все же больше. Как Стокдейл и Коллинз, вы можете изменить жизнь и стать великим — тем, кто изменяет мир и жизнь окружающих к лучшему. Вы можете жить исходя из высшей цели.

Однако это невозможно, если вы не сохраняете целостность и не станете действовать, основываясь на том, что для вас истинно. А это особенно сложно из-за гласа суждения — того самого внутреннего критика, который поддерживает страхи, мешающие реализовать предлагаемые жизнью возможности.

Вы обнаружите, что, обретая все больше знаний о собственном «я» и своей работе и рассматривая их в контексте высшей цели, вам будет трудно жить, оглядываясь на страхи, отрекаясь от любви и творчества, но в безопасности, как вам навязывает глас суждения. Но вы можете найти путь, как говорит Джим Коллинз, от хорошего к великому.

Жить в своем времени

Большинство из нас испытывают стресс, потому что редко полностью вникают в происходящее. Мы тратим время на блуждание по огромному «склепу» прошлого, полному воспоминаний, ошибок, людей, которые нам нравились или нет, а также минувших влюбленностей. Вина чередуется с ностальгией по старым добрым временам. Глядя в будущее, мы начинаем испытывать страх и хотим предотвратить события, которые могут никогда и не произойти.

Настоящее для нас почти не существует. Наш ум функционирует в других режимах, и жизнь протекает сквозь пальцы.

Проблема не во времени; проблема в нашем подходе к нему. Если мы сконцентрируемся на настоящем, на том, что происходит здесь и сейчас, то благодать настоящего откроет новые возможности. Если мы полностью посвятим себя настоящему, то прошлое и будущее — где царит глас суждения — станут всего лишь крошечными искорками в нашем сознании.

Вы должны сами решить, будете ли вы жить во времени гласа суждения или в собственном времени. Глас суждения отвлекает ваше внимание, ведет к убогому мышлению, препятствует вашим возможностям и позволяет страхам овладеть вами. Вы не расходуете время с умом. Если вы живете в собственном времени, вы намеренно остаетесь в настоящем, и это намерение исходит из ваших внутренних ресурсов и высшей цели. Ваше намерение бережет время.

И в этом нет ничего странного. Вы же чувствовали, что время будто растягивалось, когда вы без усилий концентрировались на заданиях и выполняли их. Вы видели мир с позиции своего личного опыта, а не того, который вам навязывали. Находясь в собственном времени, вы естественным образом резонируете с высшей целью.

Так как же начать жить в собственном времени? Попробуйте на протяжении хотя бы одного дня не обращать внимания на часы и другие предметы, напоминающие о времени. Избегайте радио- и телерепортажей, извещающих о точном времени. Скажите окружающим, что не хотите знать точное время. Это не так-то легко, особенно если вы попытаетесь проделать это на работе, однако польза может быть огромной.

Когда моя жена Сара целый год жила таким образом, я с радостью наблюдал, как она раскрывалась. Она и сейчас часто игнорирует точное время, но все равно успевает сделать сотню дел. Все получается наилучшим образом.

Когда я забываю о времени, то всегда испытываю похожую открытость. Я уделяю больше внимания своей сути, своему внутреннему миру, а не внешнему проявлению временных отрезков и их спутника, гласа суждения. И успеваю сделать больше, потому что принятие решений не зависит от времени: я основываюсь в своих решениях на том, что подсказывают мне чувства и что мне кажется необходимым сделать.

Есть ли у вас какое-нибудь дело, которое нужно выполнять часто, но вы его вечно откладываете? На вас может давить тирания срочных дел, страха, что не выполните задание и не справитесь с работой, или чувство, что это дело можно спокойно отложить на потом. Каким бы оно ни было, попробуйте выполнить его, живя в собственном времени.

Вам не обязательно полностью забывать о часах, чтобы попасть в собственное время. Установите таймер, уберите его из виду, а затем работайте, не обращая внимания на то, сколько времени прошло, пока таймер не зазвонит.

Я, к примеру, избегаю писанины. Я могу откладывать все что угодно — от книг до электронных писем, хоть и знаю, что, стоит начать писать, я тут же увлекаюсь и потрачу столько времени, сколько необходимо. Чтобы победить привычку откладывать дела на потом, я устанавливаю таймер на три часа, когда пишу книгу. Таким образом, я могу полностью сконцентрироваться на тексте и не беспокоиться о времени. Практикуя это на протяжении нескольких дней, я постепенно перестаю

нуждаться в таймере. Я просто пишу, пока не почувствую, что пора заняться чем-то другим.

Вы также можете перейти в собственное время с помощью медитации и привнесения медитационных ощущений в жизнь. Даже если вы будете находиться в этом вечном времени недолго, но каждый день, вы заметите, как изменится ваше отношение ко времени в последующие часы.

Или можно попробовать наблюдать за водой. Посмотрите хотя бы с полчаса на воду — будь то дождь, река, океан или душ. Представьте, каково это, быть водой — течь, огибая камни, хранить внутреннее могущество, неукрошенную стихийную силу. Затем один день побудьте водой во всем, что вы делаете.

Вам может показаться, что это невыполнимо: у вас есть множество проблем. Но попытайтесь перейти в собственное время. Перенесите свое «я» и свою сущность в мир вместо того, чтобы соответствовать чьим-то меркам. Прочувствуйте вечное «сейчас» собственного времени хотя бы единожды, перед тем как сконцентрироваться на страхах и стрессе. Ощутить вечное «сейчас» — значит достичь высшей цели.

Измените свои страхи, подбирая к ним подход

Теперь давайте ближе познакомимся со страхами. Возьмите лист бумаги и запишите все, чего обычно боятся люди. Составляя этот список, гордитесь осознанием, что у вас этих страхов нет. Укажите их как можно больше, прежде чем взглянете на представленный ниже здесь список. (Он был составлен группой студентов меньше чем за десять минут.)

Какие страхи из того и другого списка характерны для вас? Обведите их кружком или просто запомните. Теперь взгляните на свой список и приготовьтесь «копнуть» глубже.

Что вы предпринимаете, когда испытываете любой страх из указанных в вашем списке? Выдающийся теоретик психоанализа Карен Хорни определила три способа взаимодействия со страхом: уходить от него, бороться с ним или идти ему навстречу.

Большинство людей уходит от своих страхов — такое отрицание или избегание психоаналитики называют «подавлением». Последствиями такого шага может стать невроз или даже психоз. И как бы там ни было, подавляемые или избегаемые страхи никогда никуда не деваются; они всплывают в самый неподходящий момент и отравляют нам жизнь.

Если вы выберете второй подход — борьбу со страхом, то можете победить его в определенной сфере, но вам вряд ли удастся полностью от него избавиться. Это все равно что бороться с боязнью высоты, прыгая с парашютом. Вы в конце концов сможете прыгать с самолета, испытывая относительно небольшой страх и даже некий душевный подъем, но затем вас приглашают в гости на одиннадцатый этаж, и вы все так же боитесь выйти на балкон. Почему? Потому что истоки вашей боязни высоты никуда не пропали.

Третий вариант — идти навстречу страху. Поступая таким образом, вы изучаете страх и определяете его источник. Изучите страх, проанализируйте его и определите, какой должна быть реакция. Когда возникает страх, что происходит? Запомните свои физические ощущения. Чему можно научиться у страха? Изучите его — и он исчезнет и наступит просветление ума.

Чаще всего люди боятся

Быть покинутым	Неудачи	Пауков	Расходов	Болезни
Смерти	Неуверенности	Неадекватности	Высоты	Поседения
Землетрясения	Потери работоспособности	Танцевать	Неизвестного	Удушения
Унижения	Обязательств	Незнакомцев	Перемен	Самого страха
Одрябления	Темноты	Одиночества	Недоразумений	Посредственности
Стать бездомным	Налоговиков	Быть отвергнутым	Делать ошибки	Собак
Бедности	Банкротства	Травм	Ответственности	Переездов
Утонуть	Ожирения	Старости	Успеха	Микробов

[Страхи специально даны вразброс.]

Один из моих студентов брал уроки в летной школе, но часто приходил в ужас, когда летел пассажиром каких-либо авиалиний и самолет попадал в зону турбулентности — чем не метафора наших жизненных испытаний. И он решил идти навстречу страху. Когда самолет трясло в зоне турбулентности, он уделял все внимание тому, что происходило с ним и что в действительности происходило с самолетом. И осознал, что исподволь проигрывает в уме сценарий возможной катастрофы. Конечно, он знал, что вероятность аварии из-за турбулентности ничтожно мала, но все равно об этом думал, как только самолет начинало трясти. И он сделал кое-что необычное. Вместо того чтобы закрывать глаза и хвататься за подлокотники, он при первых признаках турбулентности начинал глубоко дышать и внимательно следить за своим дыханием. И вместо того, чтобы впадать в панику, он принял страх как данность и направил свое внимание на саму турбулентность. Это помогло ему избежать грустных мыслей.

Он заметил, что турбулентность не была постоянной. Она проявлялась в тряске, которая раньше подпитывала его страх, а теперь лишь сообщала ему, так как он внимательно за ней наблюдал, что на самом деле ничего особенного не происходит. Применяя этот подход во время следующих полетов, он воспользовался турбулентностью как возможностью связаться со своей сущностью.

Вы тоже можете применить этот подход к стрессовым ситуациям в своей жизни. Составьте список того, что вас беспокоит. В него могут войти как маленькие недоразумения, так и крупные проблемы, заставляющие вас страдать бессонницей. Подумайте, с какими из них можно справиться одним махом, а каких, по сути, можно избежать (например, уплата счетов и ремонт машины).

Однако обратите внимание, что некоторые стрессовые ситуации, особенно те, что касаются личных отношений (мой начальник постоянно меня критикует, мой муж перестал быть романтиком), требуют не только действий. Они требуют нового понимания. Если источником стресса являются личные отношения, то будет ошибкой задать вопрос типа «Что мне делать?» или «Как ты думаешь, что мне делать?» На самом деле лучше уж отмолчаться и вообще ни о чем не спрашивать, чем задавать вопросы такого типа. Они ограничивают ваши варианты — обычно тем, что вы делали раньше и что вряд ли поможет в данной ситуации. Вместо этого попробуйте задавать вопросы, в которых содержится более глубокий смысл, — типа тех, что приведены ниже. Если вы зададите их по порядку и потратите время на осмысление каждого из них, прежде чем ответить (особенно того, в котором речь идет об интуитивной мудрости), вам станет предельно ясно, какой шаг следует предпринять.

- Для интеллектуальных аспектов, данных и фактов: *Чего я еще не понимаю?*
- Для понимания эмоциональных аспектов: *Что я ощущаю на самом деле?*
- Для определения физических ощущений: *Чего я еще не вижу?*
- Чтобы обратиться к своим внутренним знаниям: *Что говорит моя интуитивная мудрость?*
- Чтобы удовлетворить свое детское любопытство: *Что хочет сказать ребенок во мне?*

И, наконец, существуют стрессовые ситуации, которые нельзя решить прямым действием. Это уличная преступность или смертельно больной друг в больнице. Для

таких ситуаций необходимо новое отношение. Любое действие — поиск информации и беседы о преступности или визит к другу в больницу — должно быть основано на высшей цели, чтобы вы справились с проблемой и вынесли из этой ситуации нечто положительное.

В чем ваша проблема?

Я знаю, в чем была моя проблема со временем и стрессом, а узнал я это благодаря осознанию своего предназначения и пониманию самого себя.

Как правило, я вижу много возможностей: я люблю их находить. Но чувство предназначения может привести к чрезмерной сосредоточенности на нем. И внезапно я оказываюсь в ситуации, когда не имею возможности уделить достаточно внимания важнейшим аспектам своего существования. Моя личная жизнь — семья, духовная работа, здоровье — начинают страдать. Я даже с работой не могу справиться.

Поскольку временами в жизни мне удавалось работать быстро и довольно успешно, несмотря на нехватку времени, я часто позволял себе откладывать дела до последнего, получая лишь тень от возможного результата. Это было неприятно — такое осязаемое воплощение моей проблемы со временем и стрессом.

Я был похож на азартного игрока — делал ставки в виде своих обязательств, одалживал время из всевозможных источников точно так же, как азартный игрок берет взаймы деньги у мафии. И эта проблема, как и мафия, оказывала на меня чрезвычайное давление.

Я отлично знал природу своей проблемы и при помощи высшей цели искал перспективу, необходимую для

принятия решений. Поэтому мне удалось повернуть дело таким образом, чтобы проблема приносила мне пользу. Вы можете добиться того же. Внимательно изучите свои личные проблемы со временем и стрессом и сделайте буквально следующее.

Напишите, каким образом время и стресс влияют на вашу жизнь. Ведет ли ваша чрезмерная сосредоточенность на своих обязательствах к тому, что вам не хватает времени ни на работу, ни на личную жизнь? Вы попусту транжиридите время и не успеваете сделать самое важное? Вы любите откладывать выполнение важных дел до последнего? В чем ваша проблема?

Когда вы четко определите свою проблему, спросите себя.

- Какой вопрос, проблема или препятствие лежит в основе проблемы со временем и стрессом? Какие аспекты моей личности связаны с этой проблемой?
- Если взглянуть правде в глаза, какие часто принимаемые мной решения создают стрессовые ситуации?
- Какие случаи из моей биографии привели к возникновению проблемы со временем и стрессом?

Теперь, прежде чем двинуться дальше, попробуйте написать небольшой рассказик о вашей проблеме со временем и стрессом. Или нарисуйте связанный с нею страх.

Правило на каждый день: «Не волнуйтесь, а действуйте»

Придерживайтесь этого правила хотя бы в течение недели. Будьте открыты к новым возможностям, не думайте

о «неверном выборе», освободитесь от страха перед совершением ошибки, живите в настоящем и действуйте исходя из вашей высшей цели, при этом двигаясь к ней.

Проживите неделю под девизом «Не волнуйтесь, действуйте».

- Идите навстречу своим страхам, извлекая энергию и уроки из них.
- Не унижайте себя волнениями и переживаниями по поводу того, что может пойти не так, идет не так, прошло не так и т. д.
- Практикуйте дзен — искусство быть здесь и сейчас.
- Не волнуйтесь о будущем, потому что Бог уже там.
- отождествляйте себя с универсальным героем, ищущим приключения и выпрыгивающим из «ямы» отчаяния и волнений во всем, что вы делаете на этой неделе.
- Обратите особое внимание на веру в успех каждого своего начинания.

Следуя указаниям Бобби Макферрина и компании Nike, воспользуйтесь хотя бы одним из предложенных ниже подходов.

Вариант 1. Упражняйтесь в очистке сознания так, чтобы оно стало свободным от суждений и болтовни, которые преграждают вам путь. Попробуйте вообще не думать. Регулярно медитируйте. Записывайте свои ощущения до и после каждой медитации. Отмечайте свои подходы к делам в течение недели и посмотрите, не исчезают ли ваши страхи, по мере того как вы связываетесь со своей высшей целью.

Вариант 2. Отводите каждый день по полчаса на волнение. В эти тридцать минут вы можете волноваться

о чем угодно. В другое время, когда волнения ищут выход, просто говорите им: «Простите, но сейчас волноваться никак нельзя. Придется подождать, пока не наступит время для волнений». Затем постарайтесь не обращать внимания на любое волнение до наступления специального времени. А когда оно придет, полностью окунитесь в волнение. Волнуйтесь по максимуму в эти полчаса. Можете даже завести список поводов для волнения специально для этих тридцати минут, но не вспоминайте о нем в другие часы. Проверьте, сможете ли вы прожить день, практически не волнуясь.

Вариант 3. Выберите основное задание, которое вы давно хотели выполнить или которое постоянно откладывали, и «не волнуйтесь, а действуйте». Не думайте о провале, просто начинайте выполнять задание и позвольте ему полностью раскрыться для вас.

Вариант 4. Записывайте все свои искренние поступки в течение недели. Маленькие и большие. Личные и публичные. В каких ситуациях вы доверяете своей сути? А в каких нет?

Вариант 5. Создавайте собственный стиль жизни, руководствуясь правилом «Не волнуйтесь, действуйте», — стиль, который соответствовал бы вашей проблеме и подходил вам.

И, как всегда во время применения правил на каждый день, осознавайте все происходящее. Уделите немного времени описанию приобретенных знаний, особенно в тех случаях, когда преисполненная страхами ситуация превращается в прорыв. Расскажите об этом другим людям. Продолжайте двигаться в нужном вам направлении.

Из всех правил на каждый день именно это чаще всего приводит к формированию подходов, которые вы будете применять всю оставшуюся жизнь. «Я хочу поступать

так всегда! — восхищенно воскликнула одна женщина, применявшая это правило. — Это просто замечательно! Мне действительно понравилось с наскака делать все то, что я так долго откладывала. Вот несколько примеров. Я написала очень личное (и смелое) письмо другу, в котором выразила некоторые важные чувства по поводу недавнего поворота событий. Я очистила стол от груды бумаг и другого барахла, связанного с моими прошлыми проектами. Я заполнила и отправила заявку на курс, который начнется через пару месяцев. Я записалась на программу по регулированию веса. Я могу продолжать список, но вы поняли суть — это правило на каждый день меня вдохновляет».

Другая слушательница курса сделала важное открытие о силе этого правила: «Мне действительно нужно еще пару недель прожить с этим правилом. Однако, если подумать, у меня для этого есть вся оставшаяся жизнь».

Большинство живущих с этим правилом на каждый день обнаруживают, что их волнения по поводу чего бы то ни было гораздо хуже возможных неприятностей. Осознание этого факта ведет их к отказу от волнений. А иногда это правило на каждый день приводит к глубоким открытиям, касающимся беспокойства, которое преследовало людей всю жизнь.

Одна женщина постоянно боялась в случае неудачи «быть отклоненной, покинутой, уволенной, выкинутой, списанной, как ничего не стоящий мусор». Она осознала этот факт и, проанализировав свой страх, вспомнила фразу «Идеальная любовь изгоняет страхи прочь» и снова обрела связь со своей высшей целью. Она сказала: «Правда в том, что я единственное в своем роде и драгоценное дитя Господа, женщина с милостью и отвагой, ценная потому, что я существую».

Секрет в действии: создание собственной культуры

Если вы сознательно отнесетесь к своим отношениям со временем и стрессом и будете выполнять содержащиеся в этой главе предписания, то быстро почувствуете перемены. Вы будете жить в собственном времени, создавая свой способ ощущения жизни без каких-либо временных ограничений. Все чаще попадая в резонанс со своей высшей целью, вы удивитесь, насколько легкой, не требующей усилий и приятной станет жизнь.

Если у вас что-то изменилось в лучшую сторону, даже незначительно, не останавливайтесь на этом. Вся ваша жизнь может стать такой, если вы решите проблему времени и стресса.

Друг как-то рассказал мне о женщине из Таиланда, которая училась вместе с ним на курсе лет двадцать пять назад. Ее завораживало то, насколько заняты люди в США. Затем она поняла, что таким образом они пытаются самоутвердиться. Американцы всегда заняты, потому что им нужно постоянно самоутверждаться — подобно тому, как футбольной команде, выигравшей воскресный матч, чтобы остаться лидером, нужно выиграть снова на следующей неделе.

Ей это показалось странным и захватывающим, так как в Таиланде (по крайней мере в Таиланде ее детства) людям не надо самоутверждаться. Сам факт, что они обрели человеческий облик после реинкарнации, означал, что они достойны уважения.

Теперь вы можете создать собственную культуру, свой старый добрый Таиланд внутри себя. Начните заниматься чем-либо не ради внешнего вознаграждения, а из любви к делу. Не ищите одобрения у окружающих.

Не сравнивайте себя и свою работу с другими людьми и их успехами. Не волнуйтесь о будущем и не сожалейте о прошлом. Не ищите признания или награды. Усердно работайте и выжимайте из себя максимум ради самой работы. Станьте воплощением своей высшей цели.

Уделяйте внимание своим ощущениям, даже если вы можете заниматься этим только часть времени. И постепенно создавайте собственную культуру уважения и веры в свои внутренние ресурсы и способность продвигаться к высшей цели.

Продолжайте свой путь, чтобы со временем принести свои дары миру.

Глава 6

Слушайте свое сердце

Подумайте о том, кого вы любите. Этот человек может быть живым или умершим, рядом с вами или где-то очень далеко. Но вы сильно его любите. Представьте этого человека и прочувствуйте всю ту любовь, которую вы к нему испытываете. Упивайтесь этой любовью.

Наслаждаясь своим чувством, представьте, что этот человек долгое время находился вдали от вас, но теперь возвращается. Из-за долгой разлуки ваша любовь стала еще сильнее.

Представьте, как вы едете в аэропорт и ожидаете, когда он выйдет из зала прибытия.

Прочувствуйте это. Представьте, как развиваются события. Вот появляются другие пассажиры, а потом вы замечаете его. Вы бежите навстречу друг другу. Страстно обнимаетесь и чувствуете пульсирующую между вами любовь. В мире нет ничего, кроме этого мгновения. Прочувствуйте заключенную в нем любовь.

Теперь отбросьте образ этого человека и сцену в аэропорту, и продолжайте испытывать чувство любви. Держите его в душе как можно дольше, не используя для этого ни мысленный образ вашего любимого, ни сцену в аэропорту.

В данный момент вы ощутили свои безграничные внутренние ресурсы в виде заключенной в вас самих любви. Когда вы чувствуете это, вы ощущаете высшую цель. Эта любовь исходит не из другого человека. Она исходит из вас. Один великий учитель как-то сказал: «В человеке достаточно любви, чтобы заполнить Вселенную».

Решение проблемы взаимоотношений при помощи высшей цели

Когда вы живете, полагаясь на свое сердце, вы понимаете, что существует лишь один способ справиться с проблемой взаимоотношений — увидеть высшую силу сначала в себе, а затем и в других людях.

Многие мудрецы и вероучения провозглашают эту истину. Но ее не так-то просто воплотить в жизнь. Взаимоотношения испытывают нас время от времени, порой по нескольку раз в день. Эти испытания проявляются в разной форме и для каждого по-своему.

Как и в случае с проблемой времени и стресса, вы можете научиться рассматривать взаимоотношения в контексте высшей цели: любовь и сострадание, необходимые для решения проблемы взаимоотношений одновременно являются и воплощением высшей цели, и путями ее достижения. Испытывая любовь и сострадание, вы касаетесь высшей цели, обогащаете свои взаимоотношения и превращаете их в тот контекст, в котором достигаете высшей цели.

Держите вашу высшую цель в уме, как вы делали это, думая о любимом человеке. Если вы продолжаете видеть сердцем и не терять сострадание, то сможете по достоинству оценить проблемы во взаимоотношениях с окружающими. Если вы будете внимательны, особенно в той

части главы, где описывается упражнение «точного наблюдения», то сможете узнать о себе много нового и благодаря этому стать лучше.

Конечно же, мы часто выражаем сострадание не так, как следует. Обычно мы не ценим трудности и срывы во взаимоотношениях с людьми: мы злимся, когда нас подрезает другой автомобиль, когда официант грубит и когда наши усилия не находят признания у начальника или коллеги. Из-за того, что супруги меняются после церемонии, страдают браки. Те, кому не посчастливилось найти свою половину, живут в одиночестве и переживают по этому поводу.

Некоторых матерей переполняет чувство вины, потому что они часто повышают голос на своих детей; другие чувствуют вину из-за того, что не повышали голоса, когда надо было.

Когда мы исследуем наши страхи, то оказывается, в сфере личных взаимоотношений больше скрытых страхов, чем где бы то ни было. Кроме того, часто страх, связанный с другими проблемами, имеет элемент личных взаимоотношений: например, страх утратить способность зарабатывать достаточно для содержания семьи или страх не справиться с порученным делом.

Мы втайне боимся быть непонятыми, жениться или выйти замуж, остаться одинокими, испытать боль и быть отвергнутым, не соответствовать чьим-то ожиданиям, быть высмеянным и потерять способность любить.

Есть множество способов сформулировать тайные страхи, сопровождающие взаимоотношения между людьми, но в основе всех их лежит вера в двойственность и отделение. Это разделение не поддерживают даже современные физические и системные теории. Если вы избавитесь от идеи отделенности от остальных и увидите единство

и связь между всем сущим на земле, все страхи могут исчезнуть. Вы можете добиться этого, слушая свое сердце и проявляя сострадание при поддержке высшей цели.

Путь сострадания

В нашем мире недостаток сострадания. Мы озабочены собственными потребностями и не прислушиваемся к другим людям — не знаем, что им нужно и как они живут. Здесь, на Западе, мы не привыкли слушать тех, кто живет на других континентах. Более того, мы редко прислушиваемся к своим согражданам, соседям и даже членам собственной семьи. Мы и себя-то не сильно слушаем.

Но все равно в душе каждого из нас таится сострадание, хотя и проявляется оно лишь в чрезвычайных ситуациях. Скотт Моррисон, уроженец Нового Орлеана, рассказывает о том, каким казался ему мир, когда страшный ураган подходил к городу:

«Все было так, будто негласное, тайное указание поступило каждому живому человеку, перевешивая все остальные заботы и состояния ума. Оно очень ясно глаголю: “Немедленно брось все, что ты делаешь и о чем думаешь. Будь внимательным ко всему происходящему. Будь готов при необходимости прийти на помощь”.

...Вдруг не стало ни республиканцев, ни демократов, ни христиан, ни иудеев, ни агностиков, ни атеистов, ни геев, ни гетеросексуалов, ни черных, ни белых, ни коричневых, ни аристократов, ни чиновников. Не было ни инсайдеров, ни аутсайдеров, ни уродов, ни красавцев. Все было так, как было, ни больше ни меньше, без ярлыков и подразделений. Всюду царил энергия

чистого, неотвлеченного внимания и ничем не сдерживаемой заботы обо всех, кто там был.

То, что возможно во время урагана, землетрясения, депрессии или любого другого кризиса, возможно и в любое другое время практически для каждого, кому до этого есть дело настолько, что он готов остановить мир. Если мы так поступим... то приведем в движение нечто, что не имеет ни границ, ни пределов, нечто такое, что в конце концов затронет каждого»¹.

Чтобы жить по-настоящему и иметь полноценные взаимоотношения, вы должны развить в себе способность слушать всегда свое сердце. Осознайте, что вы — и все те, с кем вы взаимодействуете, — имеете гигантский потенциал. Ищите хорошее в себе и тех людях, с которыми вы связаны. Помните, что все мы постоянно растем и развиваемся.

Когда вы заглянете за пределы видимого и осознаете, что различия не так велики, вы станете ближе к пониманию сути других людей и приблизитесь к тому, чтобы сделать вклад на благо мира. Жизнь с состраданием — это жизнь с высшей целью.

Правило на каждый день: «Смотрите сердцем»

...зорко одно лишь сердце.

Самого главного глазами не увидишь.

Антуан де Сент-Экзюпери

«Маленький принц»

Порой мы считаем любовь чем-то особым и бережем ее для своих близких — супруга, родителей или детей. Мы полагаем, что это чувство, которое эти люди

пробуждают в нас, а если наши взаимоотношения не совершенны, то не испытываем любви.

Когда вы смотрите сердцем, вы видите намного больше: видение уходит за пределы ваших глаз и его не гнетет глас суждения. Вы можете видеть в людях лучшее, что в них есть. Это правило на каждый день касается жизни с состраданием как к самому себе, так и к окружающим.

Попробуйте в течение недели любить всех тех, с кем вы взаимодействуете (включая даже людей, не связанных с вами напрямую): помощников, клиентов, друзей, знакомых, служащих, других водителей, коллег и даже врагов. Здесь под словом «любить» я подразумеваю следующее: ценить человечность каждого индивидуума, признавая тот факт, что у каждого, как и у вас самих, есть свои надежды, страхи и мечты. Когда вы видите в людях лучшее, они начинают вести себя соответственно вашему видению.

Начните с себя. Попробуйте увидеть сердцем. Поверьте в свои творческие способности, отбросьте все негативные суждения о самом себе и обдумайте любое возможное сопротивление таким мыслям. И самое важное: используйте особую форму наблюдения, которая возникает, когда вы смотрите сердцем. Что происходит?

Один человек практиковал это правило на каждый день, пытаясь реорганизовать свой маленький, переживающий трудности бизнес. Вот как он описывает то влияние, которое это правило оказало на него самого и на окружающих:

«Один из работников сказал, что хочет донести до моего сведения свои сомнения. Он несет, ответственность [как единственный кормилец семьи] за четырех детей-подростков, поэтому он до смерти напуган

незнанием исхода нашего предприятия. Он очень хотел, чтобы я уверил его в правильности нашего пути.

Глянув на него, я испытал чувство любви к нему и к нашему делу и сказал, что знаю, что у нашего пути... есть сердце и что нас ведет любовь к нашей работе и к тем, кому мы служим.

Все время на протяжении дня я чувствовал себя дыркой в нашей деятельности, через которую изливается Божественная любовь... Я чувствовал, что люди стали сильнее доверять своим творческим способностям и лишились сдерживающего их страха. Они были открыты для потока Божественности».

Женщина, практиковавшая это правило на каждый день, описывает исход одного из тех мелких происшествий, которые могут создать серьезные проблемы во взаимоотношениях. После долгого, проведенного в поездке за покупками дня, ей хотелось побыстрее вернуться домой, но муж решил пройтись еще по одному магазину, пока она ждала в машине.

«Прошло десять минут, затем пятнадцать. Я начала проявлять нетерпение, но вспомнила, что нужно “смотреть сердцем”. Я сказала себе: “Он любит это место. Я должна позволить ему получить удовольствие, даже если придется немного подождать”. Я ждала его сорок пять минут и не сказала ни слова, когда он вернулся. Он улыбнулся мне, как ребенок в магазине игрушек, и я ощутила его радость».

Снова и снова в различных ситуациях с близкими людьми и обычными прохожими видение сердцем приводит к тому, что вы переживаете моменты достижения высшей цели.

Посмотрите, что произойдет, после того как вы неделю будете жить, соблюдая это правило. Воспользуйтесь

им в самых важных для вас взаимоотношениях. И, как всегда, делайте записи. Делитесь своими ощущениями с другими людьми. Восхищайтесь собой и улучшайте взаимоотношения с людьми во всех сферах вашей жизни.

Слушайте

На ежегодной конференции по системному мышлению в Сан-Франциско секция по диалогу вибрировала от разговоров. Комната была битком набита людьми, они разговаривали, смеялись, а иногда и кричали друг на друга.

Вдруг координатор секции Уильям Айзекс, автор книги «Диалог и искусство мыслить вместе», крикнул: «Слушайте!»

Люди, сидящие возле него, повернулись к нему в недоумении. Но не все обратили на него внимание, и разговоры продолжились, хотя с несколько пониженной громкостью.

«Слушайте!» — снова крикнул Айзекс. Почти все прекратили разговаривать и стали усаживаться.

«Слушайте!» — крикнул он в третий раз теперь в абсолютной тишине. Он был в центре внимания зала. Все сосредоточились, все взгляды были прикованы к нему в полнейшем молчании. Затем он прочитал следующее изречение мудреца Кришнамурти.

«Мне не известно, изучали ли вы то, как вы слушаете, будь то пение птиц, ветер в листьях, бегущие воды, диалог с самим собой или свои беседы по поводу взаимоотношений со своими близкими друзьями, со своей женой или мужем...

Предпринимая попытку слушать, мы испытываем чрезвычайные трудности, потому что всегда держим в уме свои мнения и мысли, свои предрассудки, свое окружение, свои склонности, свои импульсы; когда они преобладают, мы практически не слушаем, что говорят другие.

В таком состоянии мы ничего не можем сделать. Человек слушает и обретает новые знания только в состоянии внимания, в состоянии молчания, когда все окружение в ожидании, в тишине; тогда, как мне кажется, возможно общение.

...Настоящее общение бывает только там, где есть молчание»².

Потом Айзекс стал объяснять, что, когда мы разговариваем, как люди в аудитории, у нас в голове, как правило, нет тишины. Таким образом, мы по-настоящему не слушаем то, что предлагают нам воспринять. Как сказал шутник, «люди не слушают, они переводят дыхание».

Одна женщина пробовала смотреть сердцем, пытаясь выслушать свою дочь. Вот как она описывает свой опыт:

«Было очень трудно. Я постоянно возвращалась к своим прежним защитным методам. Что ж, в конце концов это случилось. Она стала выплескивать свой старый гнев, а я просто смирилась и пустила дело на самотек. Я заткнула рот и свой глас суждения и начала слушать ее всем своим существом. И тут она стала меняться. Она вдруг перестала выставлять иглы и начала таять. Я села, дала ей почувствовать и сказать то, что ей было надо.

...Ей было так приятно выплеснуть это наружу. А для меня это было моментом просветления... Вдруг так много вещей обрело смысл».

Чтобы испытать это на себе, «погрузитесь в молчание», как сказал один великий учитель. Посмотрите, что случится, когда вы заставите помолчать свой разум. В то время когда вы слушаете кого-то, погрузите разум в молчание, обратив свое подсознательное внимание на что-то другое. Вы можете повторять про себя мантру. Это особенно эффективно, если у вас уже есть опыт повторения мантры. Вы можете ощущать свои руки или ноги, внимать своему дыханию или тихо делать нечто повторяющееся, например перебирать четки.

Найдите то, что помогает вам утихомирить разум и стать абсолютно открытым ко всему, что происходит в настоящем. Помните, что творчеству мешают мысли. Все ваши думы не приведут вас к решениям, если вы не будете четко воспринимать происходящее. Когда вы ощущаете такую тишину при взаимодействии с другим человеком, вы достигаете высшей цели.

Сообщество: высшая цель в работе с остальными

Жизнь может вынудить нас относиться друг к другу с любовью. Каждый житель Среднего Запада может рассказать немало историй о том, как люди помогали другим пережить снежные бури. Люди не проезжают мимо автомобилей и несчастных водителей, застрявших в сугробах, и не звонят по сотовому, чтобы вызвать эвакуатор. Они останавливаются, выходят из машин и начинают толкать машину, помогая освободить ее из снежного плена.

В таких ситуациях мы действуем, исходя из общей цели. Мы видим лучшее в людях и поддерживаем рост и жизнь с высшей целью. Как при урагане в Новом

Орлеане времен молодости Скотта Моррисона, люди в экстремальных ситуациях держатся вместе, забывают о различиях, относятся друг к другу с уважением и чтят друг друга. Они действуют исходя из чувства единения и любви. В большинстве случаев исчезает даже страх. Все это — жизнь с высшей целью.

Иногда влияние кризиса продолжается годами, стирая классовые различия и даря надежду на решение проблем. Кризис приводит к сдвигу в системе и в человеческих отношениях. Мелкие цели, заботы и предрассудки, которые есть у людей, уступают дорогу высшей цели единения, сострадания и творчества. Так случилось после землетрясения в Мехико-Сити в 1985 году, так было и в 1990-е.

Такие ощущения часто возникают в стартапах. Маленькие компании имеют ограниченные ресурсы и небольшое число работников, но возможность совершить нечто полезное для общества заставляет людей работать сообща, не обращая внимания на иерархию и писанные правила. Вместо этого они действуют со скрытой во всем высшей целью. Они работают без мысли о соперничестве, бок о бок со всеми, одной командой и по большому счету ради возможности совершить нечто великое, несмотря на ограниченные ресурсы.

Когда я предложил нескольким группам в одной из компаний описанный в этой книге способ жизни исходя из высшей цели, то обнаружил, что они начинают работать именно таким образом. Когда люди работают над собой, живут с девизом «Смотрите сердцем» и соблюдают другие правила на каждый день, делятся своими ощущениями и опытом, они начинают познавать и уважать друг друга. Но, доверяя друг другу, они становятся уязвимыми и потому ведут постоянную борьбу.

Когда возникают трудности, группа работает как единый организм с целью справиться с ними и приходит к плодотворному решению проблемы.

Такой способ совместной работы называется сообществом, согласно определению из книги М. Скотта Пека «Другой барабан». По мнению Пека, сообщество не является собой группу людей, которые живут в одном городе или посещают одну церковь или школу. Сообщество формируется и растет благодаря силе уважения и доверия в группе, точно так же, как и у слушателей нашего курса.

Сообщество предполагает такое качество взаимоотношений в группе, которое лежит далеко за пределами высокоэффективной командной работы, хотя и включает в себя все лучшее, что может дать команда. Оно работает творчески, что поддерживает стремление и личное развитие членов группы. Сообщество включает в себя всех и делает каждого потенциальным лидером. Это безопасное место, где люди могут ошибаться и быть уязвимыми, не боясь ничего и принося пользу всем. Здесь люди открыто и по-дружески общаются, стараясь достичь консенсуса в принятии решений. Все виды любви процветают в сообществах такого рода.

Как и любое другое глубокое взаимоотношение, сообщество не появляется просто так, из ниоткуда. Фонд поддержки сообщества Пека, предлагающий мастер-классы по созданию сообществ, определил четыре уровня групп,двигающихся к сообществу.

1. *Псевдосообщество*, в котором люди вежливы друг с другом, но общаются поверхностно.
2. *Хаос*, в котором люди пытаются изменить друг друга, при этом в группе наблюдается стремление к чему-то единому.

3. *Пустота*, в которой темп жизни замедляется, а люди начинают слушать сердцем.
4. *Сообщество*, в котором такие характеристики, как участие, разнообразие, лидерство, доверие и т. д., проявляются в полной мере.

Достигнув уровня сообщества, вы не остаетесь там на веки вечные. Люди и компании постоянно перемещаются по четырем уровням. Приходится много работать, ради того чтобы сохранить сообщество, особенно если во внешних условиях происходят изменения. Жизнь с правилом «Смотрите сердцем» поможет вам сообществу сделать выбор, справиться с трудностями и поддерживать сообщество, что бы ни случилось.

Прочные взаимоотношения и высшая цель

Брак любого рода приносит нам испытания (и благодать), о которых мы и не помышляли. Я слышал много историй о парах всех сексуальных ориентаций, у которых были длительные взаимоотношения, которые даже жили вместе, но, как только заключался брак или произносились слова клятвы на публичной церемонии, их взаимоотношения портились. Партнер «полностью менялся». Иногда перемена случалась в день свадьбы или даже во время подготовки к церемонии. На самом деле браки или прочные взаимоотношения постоянно преподносят нам задачи, которые испытывают наше «я» и выявляют в нас лучшее, если мы воспримем эти задачи в контексте поиска высшей цели.

Существует лишь одна причина вступать в церковный или гражданский брак с другим человеком: идти

к Богу вместе. Эта причина объясняет многое в испытании взаимоотношениями, даже если вы замените идею Бога другим утверждением о высшей цели.

У меня и моей жены Сары это был второй брак. Сейчас мы вместе уже более двадцати пяти лет. Когда мы еще только встречались, я помню, как, сидя в ее гостиной в Рэйтауне, сказал: «Брак — это старая штука. Мы никогда не поженимся». Тем не менее мы в конце концов решили соединить свои судьбы, чтобы идти к Богу вместе. Мы осознали, что каждый из нас способен помочь другому найти свое «я» и стать лучше. На самом деле, хотя мы еще и не знали языка этой книги, мы искали свой путь к высшей цели и вместе проходили наши испытания.

Книга Рама Дасса «Зерно на мельницу»^{*} поддерживала нас в достижении этого «сознательного брака». В ней автор пишет:

«Вы найдете свой путь сквозь эту инкарнацию, у каждого из нас своя тропа. И ни одна из троп не лучше другой. Просто они разные. Вы должны чтить свою тропу. Некоторые из вас будут чувствовать себя половиной существа до тех пор, пока не установят связь со второй половиной, а затем смогут идти к Богу. Остальные будут одинокими на пути к Господу. Это не лучше и не хуже, это просто по-разному. Если вы преодолеете ценностные суждения, то сможете услышать то, что вам нужно делать, чтобы избежать давления со стороны социальных предрассудков о браке или безбрачии. Настоящий брак — брак с Богом. Причиной, по которой вы создаете сознательный брак с партнером на физическом уровне, является совместное

^{*} Издано на русском языке: Дасс Рам. Зерно на мельницу. — Киев: София, 2007.

прохождение пути к Господу. Это единственная причина сознательно жениться. Единственная причина. Если вы вступаете в брак по расчету, из-за страсти, ради романтической любви, для удобства, с целью сексуального удовлетворения, то это пройдет и начнутся страдания. Единственный возможный брачный контракт — это контракт первоначального образца: «Мы заключаем этот контракт, чтобы идти к Богу, идти к Богу вместе». Вот в чем состоит сознательный брак. На самом деле в этом состоит вся ваша деятельность»³.

Мы с Сарой обнаружили, что наличие высшей цели у нашего брака помогало нам не только в трудные времена. Оно помогало нам превратить эти трудности в жизненные уроки и даже в прорывы. Мы настоящие компаньоны в пути. Это видение, которого не было в наших первых браках, привело нас к нынешнему союзу, к сегодняшней жизни и высокому предназначению того, что мы делаем.

Примечательно, что в нашем совместном жизненном путешествии не было места враждебности по отношению к прежним супругам. Вместо него мы испытывали благодарность и понимание. Вам не обязательно переносить страдания, если вы делаете все, особенно вступаете в брак, с видением того, что вам под силу свершить.

Дарите прощение

Применяя в своей жизни правило «Смотрите сердцем», вы неизбежно столкнетесь с ситуацией, в которой, по вашему мнению, вы действуете с состраданием, а остальные без. Они не живут ради высшей цели, а скорее

следуют указаниям гласа суждения. Они не слушают. Они как будто нападают на вас, будто неким образом ранят вас. Очевидно, что они не относятся к вам с искренней сердечностью.

Космический разум сказал бы вам, что вы связаны с другими людьми. Ни у кого не может быть причин вредить вам, так как все мы едины. Однако всем известно, что испытания во взаимоотношениях отталкивают нас от признания единства и любви.

Считайте эти испытания дарами, которые заставляют вас находить возможность прощать за счет единения вашего «я» с «я» других людей. И наконец, вы должны видеть вещи в свете высшей цели, чтобы дарить истинное прощение.

А началом в этом может послужить видение сердцем. Выберите любую ситуацию из вашей жизни, в которой, как вы чувствуете, вам нужно простить кого-то. Посмотрите, каким образом вам может помочь сострадательный взгляд сердца. Затем подумайте, как любовь и понимание способны помочь простить практически любого человека.

Когда мы жили с девизом «Дарите прощение» и изучали способность прощать в рамках курса по обучению творчеству, мы увидели, что окончательное прощение состоит в том, чтобы забыть, рассматривая случившееся как часть большей картины, и двигаться дальше. Как только мы видим, что люди часто ранят нас непреднамеренно, мы можем высоко оценить жизненный поток, частью которого является каждый такой случай, и продолжить жизнь в настоящем.

Потребность прощать проявляется в различных формах. Люди говорили о потребности простить супруга или партнера, водителя, что сигнализировало им на светофоре,

человека, изнасиловавшего их двадцать пять лет назад, родственника, обвинившего их в чем-то, сына или дочь, которые были чрезмерно требовательными.

Мы обнаружили, что прощение — это процесс, который требует согласия, общения и связи, исходящей из видения большей картины. И часто необходимо действовать. Один из слушателей курса сказал:

«Появляется желание простить, однако ощущение пустоты, отсутствия почвы под ногами вследствие отказа от гнева воспринимается очень болезненно. Ни “платформы”, ни “помоста”. Для ощущения пустоты с моей стороны необходима вера в то, что “это тоже пройдет” и превратится во что-то другое».

Знайте, что суть прощения исходит из сердца с помощью сострадания. Есть люди, которые не преодолевают трудностей прощения за всю свою жизнь, тогда как другие находят силы простить только под давлением жестких обстоятельств.

Одну из лучших иллюстраций справедливости вышесказанного можно найти на страницах романа Толстого «Война и мир». Один из главных героев романа, князь Андрей, кажется холодным и расчетливым человеком. На смертном одре он находит силы простить, когда в госпитале узнает в офицере, которому ампутируют ногу, человека, разрушившего отношения Андрея с любовью всей его жизни. Андрей вспоминает, как впервые увидел свою невесту и как «любовь и нежность к ней сильнее и ярче, чем когда-либо, проснулась в его душе»⁴.

Как пишет Толстой, Андрей «теперь вспомнил о связи, существующей между ним и этим человеком, который туманно смотрел на него сквозь слезы, наполнявшие его опухшие глаза. Он вспомнил все, безумная жалость и любовь к этому человеку наполнили его счастлиное

сердце. Князь Андрей... выплакал нежные любовные слезы за своих товарищей, за себя и за свои и их ошибки»⁵.

Лежа при смерти несколько недель, Андрей достигает прозрения:

«Да, мне открылось новое счастье, неотъемлемое от человека... счастье, находящееся вне материальных сил, вне материальных внешних влияний на человека, счастье одной души, счастье любви!.. Да — любовь, и не та, которая любит за что-нибудь, но та любовь, которую я испытал в первый раз, когда, умирая, я увидел своего врага и все-таки возлюбил его. Я испытал то чувство любви, которое есть сама сущность души и для которой не нужно предмета. Я и теперь испытываю это блаженное чувство. Любить ближних, любить врагов своих. Все любить — любить Бога во всех его проявлениях. Любить человека дорогого можно человеческой любовью; но только врага можно любить любовью божеской... Любя человеческой любовью, можно от любви перейти к ненависти; но божеская любовь не может измениться. Ни смерть, ничто не может разрушить ее. Она есть сущность души»⁶.

Как говорит литературовед и йог Гарольд Феррара, «князь Андрей умирает в полном умиротворении. Он прошел путь духовного обогащения от гордого скептицизма до непоколебимой веры, и в конце его жизнь преисполнена значением. Он находит не только счастье, но и некое блаженство в принятии, прощении и смиренности в рамках божественного присутствия»⁷.

Вы тоже можете следовать этим путем, но не умирая, а привнося этот вид прощения в свои взаимоотношения с людьми. Начните делать это прямо сейчас, проанализировав, как история князя Андрея отражается в вашей жизни. Вы простили врага? Что привело к этому прощению? Есть ли у вас враг, какого вы можете простить

прямо сейчас? Посмотрите, что это может от вас потребовать. Подумайте о том, какие дары это может вам преподнести. Поразмыслите над этим, а затем обсудите этот вопрос с другом или с кем-то, кого вам необходимо простить.

Секрет в действии: прочувствуйте связь

Мишель Ньюман, одна из участниц «Диалогов Президио», ежемесячного семинара для деловых людей, проходящего в районе Сан-Франциско, рассказала, что она ощущала связь со всеми, кто находился в аудитории. Ей казалось, что все были едины и работали вместе. Но прежде чем участники ощутили гордость по поводу связи в группе, она упомянула, что часто испытывала такое ощущение в других ситуациях, в том числе и в час пик на дороге. Она описала его как чувство правильности, когда автомобили двигались в том направлении, в котором и должны были двигаться, почти как в танце. Какими бы перегруженными ни были дороги, она ощущала связь, находящуюся за пределами словесного выражения, и чувство любви. Многие, кстати, сказали, что заметили аналогичный феномен. Рассматривая автомобильное движение как соревнование, в котором остальные водители стремятся помешать им добраться до своей цели, они испытывали трудности и отсутствие связи. Но когда они ощущали связь и рассматривали свою поездку как совместную деятельность, они получали от этого удовольствие.

Когда вы соединяетесь с другими людьми подобным образом, вы резонируете с высшей целью и выполняете свое предназначение. Продолжая жить с правилом

«Смотрите сердцем», отмечайте все случаи резонанса. Независимо от того, переживаете ли вы кризис на работе, спорите ли с человеком, чье мнение имеет для вас большое значение, улаживаете ли семейные дела, ищете ли силы простить кого-то или просто стоите в пробке, — помните, что вы всегда можете ощущать высшую цель, жить с ней и двигаться к ней.

Глава 7

Прочувствуйте синергию в каждом мгновении

Не забывайте о своей семье! Не игнорируйте свою профессиональную жизнь! Не перенапрягайтесь! Оставайтесь собранными! Избегайте стресса! Сбалансируйте свою жизнь! Нас бомбардируют советами все кому не лень, нам говорят, что мы должны жить счастливее, здоровее, зажиточнее, разумнее — в общем, жить сбалансированно.

Мы знаем, что баланс имеет большое значение. Мы знаем, что можем — и должны — иметь богатую, полноценную личную жизнь и успешную, удовлетворяющую жизнь профессиональную, если только найдем правильный баланс. Но большинство из нас не знают, как начать жить таким образом, и поэтому мы живем, испытывая смутное чувство утраты. И это грустно.

Я предлагаю вам не обращать внимания на эту фоновую болтовню о сбалансированной жизни. Смиритесь с тем фактом, что все это вам до лампочки. Конечно, та культурная среда, в которой вы воспитывались, друзья, родные и коллеги могут дать вам представление о том, что входит в состав сбалансированной жизни, но это

ничего не даст, пока вы не поймете, что баланс значит именно для вас.

Когда вы говорите, что хотите достичь баланса в жизни, что вы имеете в виду? Что происходит, когда вы стремитесь к балансу? И наоборот, что происходит, когда вы довольны своей жизнью и даже не задумываетесь о проблеме баланса?

Открытия, которые вы свершили в предыдущих главах, помогут вам справиться со стрессами в карьере, семье и обществе, а эта глава поможет вам достичь баланса. И чем большую перспективу вы создадите, тем сильнее вы сможете прочувствовать синергию: когда все элементы работают совместно, они производят нечто большее, чем их сумма.

Эта синергия дает намного больше простого баланса. Вы прочувствуете энергию взаимодействия, в котором ваш поиск высшей цели изменит жизнь так, как вы даже не помышляли. Все становится возможным, как только вы вливаетесь в поток интуитивного принятия решений, которое соединяет ваши способности с ежедневными практическими проблемами.

Синергия, а не баланс

Когда нас с Рошель Майерс попросили за один уик-энд провести в Орегоне занятия, основанные на нашем Стэнфордском курсе, мы задумались над тем, как втиснуть материал десятинедельного курса в двухдневную программу. И забеспокоились. Потом Рошель предложила сконцентрироваться на вопросах баланса, потому как эта тема была очень важна для людей и основывалась на большинстве открытий, что мы сделали в процессе

работы. Кроме того, обращение к балансу давало возможность использовать дар интуиции (имеющийся у каждого) при решении вопросов реальной жизни.

И вот мы попросили участников встречи подумать о том времени, когда их жизнь была сбалансирована. Мы попросили их вспомнить свои ощущения и рассказать, на что это было похоже, как складывалась тогда жизнь и что привело к окончанию этого периода. В результате мы получили информацию, которая сделала этот семинар богатым на открытия.

Мы полагали, что люди ощущают баланс тогда, когда у них относительно мало работы; поэтому открытие, которое позже подтвердилось на других встречах, заставило нас замереть на месте: восемьдесят три процента опрошенных заявили, что они ощущали баланс в условиях высокой занятости, практически в рабочем хаосе.

Мы узнали, что люди часто ощущали баланс даже тогда, когда переживали стресс, в ситуациях, угрожавших сердечным приступом (по крайней мере так считается согласно журнальным опросам). Один мужчина почувствовал, что жизнь его сбалансирована, когда после окончания школы отправился в путешествие по стране вместе с беременной женой. В то время они только осваивались на новом месте работы, поменяли привычное окружение и купили свой первый дом.

Что же, по-вашему, считается балансом в таких условиях? По мере того как мы общались с участниками программы, круг ответов расширялся. К примеру, этот мужчина объяснил, что у него не было времени волноваться о мелочах. Он просто работал, проводил время с женой и делал то, что нужно было делать. Он помнил, что был достаточно сконцентрирован и получал удовольствие от всего, чем занимался. В то время они с женой были

близки как никогда. Даже тогда, когда они не были вместе, они чувствовали, что выполняют общее дело. Связь между ними позволяла им решать сложнейшие проблемы и почти не обращать внимания на мелочи.

Описания такого рода напоминают истории о стартапах из Силиконовой долины, в которых небольшая команда трудится дни и ночи, даже не замечая этого из-за важности задания, энергии и царящего духа товарищества. Работая в таких компаниях, люди часто создают удивительные вещи. Общая цель и чувство поиска будто бы толкают их к новым высотам и в определенном смысле вызывают зависимость.

Мы решили, что баланс — неверное слово для описания происходящего. Хотя любого из этих сценариев вполне достаточно, чтобы повергнуть даже самых уравновешенных людей в пучину безумия, те, кто оказывался в подобной ситуации, казалось, раскрывали свои внутренние ресурсы и обретали ясность в видении высшей цели. Похоже, что высокая концентрация мешала проявиться гласу суждения и заглушала болтовню разума.

Как оказалось, в напряженных ситуациях мы переходим в состояние синергии, которую дает ощущение высшей цели. Обычно человек не замечает этого состояния и не осознает, что оно отображает высшую цель. Но если вам удастся запомнить это ощущение, то вы сможете превратить свою проблему с балансом в возможность приносить высшую цель в свою жизнь с большим постоянством.

Как бы там ни было, баланс означает не просто разделение вашего времени и энергии в равной степени между работой и личной жизнью. Он означает привлечение значительной части вашей энергии к одной из сторон вашей жизни, иногда на достаточно долгий срок.

Баланс есть синергетическое и динамическое состояние бытия, исходящее из вашей связи с высшей целью, а не из внешних условий или чьих-то суждений. Он направляет энергию не только на вашу семейную и профессиональную жизнь, но и на удовлетворение личных потребностей. Пока вы объединяете все стороны своей жизни, баланс, или синергия, создает фокус и «помещает» вас в поток, который дает возможность совершенствоваться физически, эмоционально и духовно. Этот поток несет вас к высшей цели.

Секрет поддержания синергетического баланса

Чарльз Гарфилд, президент Института бихевиоризма Калифорнийского университета, работал программистом в проекте «Аполлон-11», который завершился первой в истории посадкой на Луну. Он говорит: «Технологические достижения рассказали мне многое о нашей человеческой способности к вдохновленному сотрудничеству».

Но это вдохновленное сотрудничество, как и синергетический баланс, имело свой конец. Однажды, вскоре после того, как миллиарды людей по всему миру наблюдали за прогулкой астронавтов по лунной поверхности, Гарфилд вернулся за свой стол в NASA и заметил, что все изменилось. Люди продолжали работать, но не было того запала. Вдохновение и синергия покинули их.

Он спросил начальника о том, что произошло. Тот вывел его на улицу и ткнул пальцем в Луну, которая слабо виднелась на утреннем небе. «Эта штука нас уже не мотивирует», — объяснил он.

Когда люди рассказывали нам о том, как завершались их периоды баланса, они упоминали одно и то же явление: причина концентрации всех сил и синергия исчезали. Как только их жизнь делилась на части, она становилось скорее похожей на соревнование, чем на зарядку энергией, работа превращалась в просто работу, а баланс — в проблему.

Подобным же образом, вскоре после того, как молодая компания достигает определенных высот, люди теряют былую энергию, дух товарищества исчезает. С ростом компании и ее превращением в корпорацию служащие работают вроде бы столько же, если не больше, но, поскольку у них потерян запал, работа начинает мешать другим аспектам их жизни. Иными словами, нарушается баланс.

Однако этот выход из состояния динамического баланса не является неизбежным. Хотя и редко, но случается, что люди и организации сохраняют синергию и баланс на протяжении довольно длительного времени. В чем же секрет? Они постоянно создают новые видения, которые оживляют их жизнь синергией на некоторое время. Но поддерживать динамический баланс во всех ситуациях и ощущать синергию в каждом мгновении можно, только если в основе этих видений лежит высшая цель.

У Стива Джобса было видение на ранних порах существования компании Apple Computer, и он вел людей, руководствуясь этим видением. Он приходил на наши занятия по развитию творческих способностей, когда компания Apple имела в активе \$200 млн, что довольно много для сравнительно молодой компании. Так что значительной частью его работы, как он считал, было не позволить сотрудникам компании стать чересчур

самодовольными. Он вел их к некоему синергетическому балансу (несмотря на то, что, казалось, в их жизни баланса вообще нет) с блестящим видением того, что для современного мира означает компьютер. В основе лежало кредо, напоминающее высшую цель: он чувствовал, что люди хотели получить возможность сделать вклад в развитие общества.

Что касается меня самого, то я помню период баланса, который продолжался более двух лет и совпал по времени с жизненно важными событиями, последствия которых я чувствую и по сей день. Теперь я вижу, что концентрация и свобода, которые я ощущал в те времена, исходили из стремления к высшей цели. Я пережил кризис и бесстрашно отправился на поиски самого себя. И понял, что желание достичь успеха и получить много денег, имевшее для меня огромное значение, осложнило мою жизнь: я никогда так не субоптимизировал. Мой поиск вел к высшей цели единения с другими людьми. Это дало мне ощущение предназначения, часто привносящее синергию в мою жизнь. Я чувствовал, что преисполнен любви и света, независимо от того, чем я занимался. Долгое время я не испытывал стрессов, а когда такое случалось, я быстро выходил из этого состояния, так как сохранял ощущения движения к чему-то великому.

А время было для меня довольно трудное. Я вел один из самых сложных курсов в своей жизни, активно консультировал, писал книгу и решал сложнейшие проблемы, связанные с недавним разводом.

Но ощущение высшей цели и верность ей позволили мне воссоздать ощущение благополучия. И эта верность поддерживала синергетический баланс, несмотря на все изменения в моей жизни. В этом и состоит секрет

поддержания синергетического баланса в жизни. Но одной верности высшей цели недостаточно. Вы должны расставить акценты и влиться в поток интуитивного принятия решений.

Высшие приоритеты

Находясь в точке баланса, мы, так сказать, действуем в эпицентре урагана, в месте умиротворения и находим время как для себя, так и для общения с окружающими. В этой точке динамического равновесия вы формируете свое «я» и связываетесь со своей внутренней силой. На деле, когда вы призываете эту силу преднамеренно, то можете ощутить синергию и резонанс с высшей целью.

Как же достичь такого состояния и, главное, как сохранить его? Во-первых, установите приоритеты, исходя из четкого ощущения своей истинной сути, жизненного предназначения и высшей цели. Невозможно создать динамический баланс, построенный на чужой дхарме или жизненном предназначении. И вы не сможете достичь синергии, если не превратите свои потребности в приоритеты.

Есть известная притча, в которой рассказывается, как один профессор провел демонстрацию баланса: он начал с того, что стал наполнять большой стеклянный кувшин камнями. Спустя некоторое время сосуд был полон. И профессор спросил студентов: «Как вы считаете, кувшин полон?» Студенты закивали в знак согласия. Тогда он насыпал в кувшин мелкую гальку, которая заполнила пустоты. И снова спросил: «А теперь кувшин полон?» Те согласились, что в кувшине больше нет

места. После профессор добавил в сосуд песок и снова задал тот же вопрос. Студенты осторожно ответили: «Да, похоже, что в кувшин больше ничего не поместится». И вот тут профессор стал наливать в кувшин воду, пока та не достигла краев. Теперь кувшин был действительно полон.

Этот пример демонстрирует, как вы можете достичь баланса: камни изображают важнейшие проблемы в вашей жизни. Если вы не поставите их на первое место, то можете оказаться завалены грудой меньших, но оказывающих серьезное давление проблем, представленных галькой, песком и водой. И ваша жизнь пройдет зря, так как вы никогда не доберетесь до решения самых важных своих проблем.

Исследуйте свою проблему с балансом

Посмотрите на приведенную ниже матрицу, которая сводит проблему с балансом к вопросу о том, хорошо или плохо, по вашему мнению, складывается у вас профессиональной и личной жизни. Если вы сделаете отметку в левой верхней ячейке, значит, вы считаете, что в вашей жизни нет порядка. Если в вашей жизни все хорошо, сделайте отметку в ячейке справа внизу. Если же вы пометили один из оставшихся двух уголков, значит, в одном аспекте ваша жизнь складывается лучше, чем в другом.

Теперь немного подумайте над тем, какое место в таблице заняла бы текущая жизненная ситуация. Вы можете узнать что-то новое о природе своей проблемы с балансом, четко определив свое отношение к текущим обстоятельствам. Как только вы поместите себя в один

из квадрантов, задумайтесь, почему вы выбрали именно эту часть матрицы таблицы.

	—	ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ	+
+			

Часто, копнув глубже, вы начинаете понимать, в чем заключается ваша проблема. Выполняя это упражнение со студентами, я всегда жду, что большинство из них поместят себя в правый верхний квадрант, с сильной профессиональной жизнью и слабой или скудной личной жизнью. Но недавно в группе из сорока студентов свыше 40% слушателей отметили, что у них в жизни все в порядке, и только 23% студентов оправдали мои ожидания.

Когда я беседовал потом с каждым из них, мы достигли такой глубины, какой, надеюсь, благодаря этому упражнению достигнете и вы. Одна женщина, удивившись, что ее жизнь соответствует правому нижнему углу матрицы, осознала, что тут сыграло роль ее определение баланса. У нее был благотворный опыт работы с женщиной-руководителем в нью-йоркском инвестиционном банке. Инвестиционный банкир, мать троих детей и глава всемирной группы компаний, в которую входил этот банк, открыла ей маленькую тайну: «Если вы попытаетесь достичь баланса в рамках одного дня — можете о нем забыть! — сказала она моей слушательнице. — Вы должны рассматривать его в более широкой перспективе».

Студентка поняла мудрость подхода. Он не только уменьшил отчаяние, одолевавшее ее, когда приходилось уделять много времени работе в ущерб остальному, но и облегчил вину, связанную с тем, что она целыми днями занималась исключительно личной жизнью. «Долгое время, — сказала она, — я в равной степени тяготела и к той, и к другой стороне своей жизни, и, таким образом, мне удалось достичь баланса».

К тому же она сделала еще одно важное открытие: «Баланс динамичен, а не статичен. Он не неуловим, однако может быть нарушен очень быстро». Вот почему путь достижения и поддержания баланса является одним из самых великих жизненных испытаний.

Независимо от того, в какую часть матрицы вы себя поместили, используйте этот момент, чтобы обдумать проблему с балансом. Какая часть вашей жизни доставляет вам наибольшие неприятности? Как вы относитесь к балансу? Что происходит, когда вы чувствуете синергию? Что способствовало достижению этого состояния? Какие эмоции вы испытывали? Эйфорию? Духовный подъем? Азарт? Что мешает вам испытывать сбалансированное состояние синергии чаще? Каким образом ваша высшая цель влияет на ваше ощущение баланса?

Задумайтесь над этими вопросами. Поговорите об этом с другими людьми. Сделайте записи, которые помогут вам должным образом оценить состояние синергии, и используйте этот опыт для разрешения своей проблемы с балансом.

Одна женщина, размышляя о своей проблеме с балансом, высказалась так:

«Я терпеть не могу всего, что касается поддержания жизни. Я пачками оплачиваю счета, но обычно тяну до последнего момента. Мои творческие способности

проявляются так же. Что нарушает мой баланс, так это то, что я не только откладываю дела на потом, но еще и позволяю им портить мне настроение».

Она стала осознавать, что ей необходимо смириться с поддерживающими баланс ответами «да/нет» и «сейчас/потом». В ее понимании это значило: «Я должна сделать хотя бы часть неприятных дел *сейчас*». Это также означало, что, когда она могла сделать эти дела позже, ей надо было отложить их. И установила для себя такое правило: «Думать об этом бессмысленно — надо либо делать, либо нет».

Когда вы понимаете, в чем состоит ваша проблема с балансом, вы начинаете искать ее решение, особенно если хотите действовать в рамках «сейчас/потом», как это сделала та женщина. Она решила выполнять заранее часть работы дома и приобрести две привычки: делать напоминания в календаре и проглядывать этот календарь ежедневно. Теперь она знает, что может позволить себе забыть о времени, когда ее наполняет творческая энергия, «пока не споткнусь об одну из крошечных пометок, которые я не забываю ставить у себя на пути. Это просто. Они мои друзья и помогают мне балансировать. И это срабатывает».

Женщина, работавшая консультантом по менеджменту, обнаружила, что ее проблема с балансом обострялась, когда она чувствовала, что ей нужно что-то по «обязанности», а не по «желанию». Это заставляло ее ощущать «потерю контроля над жизнью, будто я живу не ради себя, а ради кого-то другого или ради предназначения, которое несовместимо с моим «я» и с тем, что я хотела бы делать».

Вы понимаете, как наличие высшей цели может помочь ей в решении проблемы с балансом? Сгибаясь под давлением «обязанностей», женщина субоптимизировала. Если бы она жила с высшей целью, в ее жизни

не было бы «обязательств», а было бы лишь то, что естественно для ее пути.

Она обнаружила это, разрабатывая проект мозаичной плитки для наших занятий по творчеству. Она сконцентрировалась на удовлетворении (а это качество включает спокойствие, терпение, обновление, тишину, смирение, простоту, уравновешенность и целостность). «Я просто делала то, что выходило естественным образом, — объяснила она. — Я сознательно приняла решение не тратить времени на сомнения и догадки об идеальном мозаичном узоре, а вместо этого просто влиться в поток и быстро принимать интуитивные решения».

Когда она начала жить ради высшей цели, полагаясь на качества своей сущности, «обязанности» перестали на нее давить. Она обрела баланс.

Заметьте, что она испытывала синергию со своей высшей целью, когда принимала «быстрые, интуитивные решения». Для всех участников этого курса их решения позволили появиться синергии, а проблема с балансом превратилась в стиль жизни «исходя из высшей цели». Не забывайте об этом, когда будете решать собственную проблему с балансом, и рассматривайте высшую цель как путеводную звезду.

Влейтеесь в поток интуитивного принятия решений

Вы создаете сбалансированную жизнь не одной лишь теорией, а принятием решений день за днем, минута за минутой, исходя из интуитивного ощущения того, что правильно для вас. Вам это может показаться сложным, потому что общепринятый метод принятия решений,

основанный на ваших привычках и гласе суждения, мешают принимать целесообразные решения. Большинство из нас принимают решения под влиянием или эмоций, или принудительного «аналитического паралича», не полагаясь на свой внутренний дар интуитивного знания.

Бет Сави, в прошлом главный администратор Charles Schwab и автор книги «Подъем за воздухом», рассказала моим студентам о том, как принимать сбалансированные решения практически без раздумий. Вот ее сценарий: «Представьте, что утром вы собираетесь на работу, а ваша дочь говорит, что ей надо с вами кое-что обсудить. Скорее всего, вы попросите ее отложить разговор до вечера, поскольку вы спешите на работу. Но если, допустим, в конце рабочего дня ваш начальник попросит вас задержаться и поработать вместе с ним, вероятнее всего, вы останетесь без малейших раздумий».

Насколько вероятность ваших действий в каждой из этих ситуаций связана с обязательным реагированием, а не с тем, чего вам действительно хочется? Бет Сави считает: чтобы достичь баланса в жизни, необходимо действовать не автоматически, а делать выбор, основываясь на том, что для нас более важно.

Таким образом, решением проблемы с балансом будет попадание в поток интуитивного принятия решений. Внимательно наблюдая и задавая вопросы, вы можете услышать внутренний голос своей интуиции. Вместо того чтобы биться над каждым решением и тем, как оно влияет на ваш баланс («Мне поработать допоздна или пойти домой? Если я пойду домой, то где мы будем ужинать — дома или в ресторане? Если в ресторане, то в каком?»), прислушайтесь к интуиции, которая проявляется скорее в ощущении правильности поступка, нежели в эмоциях или желаниях.

Нас учат принимать обдуманное решение. Нас убеждают в том, что интуиция — это мягкий, эмоциональный путь, присущий тем людям, которые желают добра, но не имеют способностей, необходимых для принятия сложных решений. На деле все не так: интуиция — это мощный ресурс, имеющийся у каждого из нас и нуждающийся в развитии.

Для того чтобы использовать интуицию, совсем не обязательно закрывать глаза на факты или отказываться от анализа — интуиция дополняет здравый смысл. Несмотря на мнение большинства, интуиция не эмоциональна. Это внутреннее знание, находящееся глубже уровня эмоций. Однако интуиция требует действий: вы развиваете свою способность, руководствуясь ей в своих действиях и изучая результаты. Через какое-то время вы поймете, что можно довериться интуиции без боязни совершить ошибку, и сможете объяснить свои интуитивные решения другим людям с помощью убедительных фактов и результатов.

Когда вы не используете интуицию, вы тонете в трясине нерешительности. А руководствуясь интуицией в жизни, вы каждый миг достигаете высшей цели.

Правило на каждый день: «Да или нет?»

Итак, начните прямо сейчас. Решите свою проблему с балансом при помощи интуиции. Живите с правилом «Да или нет?», чтобы овладеть ее могуществом. Каждый раз, когда вам необходимо принять решение, придерживайтесь этого правила, ориентируйтесь на голос своей интуиции хотя бы неделю. Вы всегда готовы к правильным действиям, особенно тогда, когда решения

касаются баланса между вашей профессиональной и личной жизнью.

Начинайте с малого. Уделяйте достаточно внимания своим решениям в узких сферах. Каким образом вы обычно принимаете решения? Какие варианты вы использовали до сих пор? Сложно ли вам принимать важные или малозначительные решения? Какие ситуации или люди заставляют вас сомневаться в правильности своих интуитивных решений? Может, вы боретесь со страхом принять неверное решение и разочаровать других людей. Нет лучшего инструмента победить такой страх, чем ваша вера и понимание высшей цели.

Это правило на каждый день будет срабатывать лишь в том случае, если вы готовы отказаться от стандартных способов принятия решений. Оно не требует ни списков, ни выбора, ни взвешивания сторон, ни логических умозаключений. Оно требует действия.

Начните со следующего: принимайте ежедневно все свои будничные решения, руководствуясь интуитивным «да/нет» на протяжении недели, следуя этому правилу на каждый день. Знайте, что все в жизни делится на «да» или «нет» и что решение всегда кроется в вашей душе. Попробуйте вот что: сконцентрируйтесь на решении, которое вам хочется принять, — возможно, таком, которое вы откладывали на потом или которое не терпит отлагательства. Пообещайте придерживаться любого решения, принятого при выполнении этого упражнения.

Теперь возьмите монету и «припишите» один вариант решения («да» или «нет», варианты 1 и 2, «сейчас» или «потом») решке, а второй — орлу. Затем подбросьте монету.

Что вы думаете об исходе упражнения? Чувствуете ли вы радость по поводу правильного решения? Или вам

хочется подбросить монету еще пару раз, чтобы вышло два из трех? Ваше ощущение, исходящее из внутреннего знания, уже говорит вам о внутреннем решении.

Вы можете выполнять это упражнение каждый раз, когда вам нужно принять решение. Будет ли это вопрос о мытье головы, о посылке благодарственного письма или о походе в ресторан, пользуйтесь монеткой, чтобы найти свое интуитивное решение, действуйте согласно ему и смотрите, что произойдет, чтобы поддержать свою интуицию. На протяжении недели или около того, пока вы живете с этим правилом на каждый день, примите хотя бы одно важное решение (купите машину, увольтесь с работы, возьмите отпуск) на основе принятых интуитивно «да/нет».

Используя этот метод, вы увидите, что на подбрасывание монетки ваш инстинкт так или иначе реагирует. Интуитивно ответ уже существует внутри вас. Таким образом, упражнение с монеткой может стать настолько естественным, что для получения ответа вам не потребуется монетка. Со временем вам даже не надо будет думать о ней; вы просто начнете принимать решения интуитивно.

На первых порах необходимым условием, позволяющим прислушаться к интуиции, должно стать одиночество. Выключите радио в автомобиле. Гуляйте в одиночестве. Найдите тихое и уединенное место для работы. Прослушайте сообщения о телефонных звонках и перезванивайте только по самым важным вопросам. Медитируйте. Делайте все, что помогает вам. Главное — самому найти путь привнесения интуитивного принятия решений в свою жизнь. А пребывание наедине с собой необходимо для творчества и интуитивного вдохновения.

Решениям не всегда необходимо следовать. Важно то, что вы знаете правду, — для себя. Например, вы можете

спросить себя: «Следует мне ухаживать за своим большим отцом или нет?» По правде говоря, вы можете ответить и «нет», но сразу же последует другой вопрос: «Смогу ли я спокойно жить с этим решением?» Если ответом будет «нет», тогда отправляйтесь на поиски творческого решения, подходящего и вам, и вашему отцу. Если же ответ «да», то вам, возможно, нужно позаботиться о своем отце каким-то иным образом.

Этот процесс позволяет увидеть свои основные проблемы, в отличие от обычного делового подхода, состоящего в отказе вообще рассматривать такие вопросы. Когда это происходит, вопросы могут заменить утверждения гласа суждения: «Ты обязан ухаживать за своим отцом», «Ты невыносим, потому что не хочешь ухаживать за ним» и т. д. Это блокирует все возможности: 1) узнать правду; 2) принять ситуацию; 3) найти новое решение; 4) завершить начатое. Если же препятствий нет, то вы можете напрямую справиться с потенциально сложной ситуацией.

Жизнь с выбором и балансом

Многие выпускники курса по творчеству взяли на вооружение правило «Да или нет» и использовали его всю жизнь. Однако немногие пользовались им так часто, как Хайди Ройзен, в настоящее время топ-менеджер Mobius Venture Capital.

Хайди была первой выпускницей курса по творчеству, которая вернулась к нам в роли оратора. Это случилось в 1985 году, спустя два года после окончания программы MBA. Хайди вернулась, чтобы продемонстрировать программу ClickArt®, которую она разработала для Mac. Студенты собирались использовать ее программу для

рисования на компьютере, а вместо этого аудитория, часть которой была старше Хайди, так увлеклась ее выступлением, что она стала для них важнее, чем какие-то новые компьютерные программы.

Когда мы с ней разговаривали о проблеме с балансом, она сказала, что такой проблемы у нее вообще не было, так как все, что она делала как руководитель стартапа, касалось работы. Ей было нечего балансировать.

Потом ситуация изменилась. Она вышла замуж, родила двух дочерей, обрела стабильность в семейной и общественной жизни. Когда годовой доход ее компании достиг \$15 млн, она продала свое детище и перешла в Apple Computer, заняв должность вице-президента Всемирной сети разработчиков. В то время Apple переживала чуть ли не самые беспокойные времена в своей истории. Хайди руководила рабочей группой из трехсот человек, под опекой которой находились около двенадцати тысяч разработчиков. Она отлично справлялась с делом, но решила покинуть компанию, поскольку такое положение вещей мешало ее жизненному балансу. Она не могла проводить достаточно времени со своими дочерьми и оказывать необходимую поддержку мужу.

Многие порицали ее за такое решение. Газета USA Today фактически обвинила ее в упадке компании Apple. «А я смеялась, — вспоминает Хайди. — Я спокойно относилась к этим нападкам, потому что все, кто меня знает, прекрасно понимают весь абсурд подобных предположений. Большинству людей, если национальная газета возлагает на них ответственность за кризис в компании, это, по сути, ломает карьеру. Но меня оно не сильно волновало»¹.

Что же помогает Хайди спокойно воспринимать все нападки и ощущать синергию в жизни? Ее высшая цель,

которая заключается в единении с внутренними ресурсами и сотрудничестве с мужем и дочерьми, стала для нее надежным оплотом. Она говорит:

«Я верю в поэтапность своей рабочей жизни и все еще считаю, что я в состоянии зарабатывать... Но в то же время ценность, которую я хотела бы и дальше представлять для своего мужа, первого и единственного в моей жизни, заключается в моей любви и уважении к нему, в доверии и абсолютной открытости. Мы называем наш дом святилищем. Наше партнерство для нас священо. Это довольно банально, но очень важно для меня... Что касается моих детей, то здесь практически то же самое. Любовь, доверие, ощущение безопасности»².

Другой источник ее силы исходит из правила с ответами «Да или нет», которое она разработала благодаря курсу по творчеству. Она говорит: «В своей жизни не раз я ловила себя на чрезмерном анализе проблемы, и тогда я делала шаг назад и спрашивала себя: «И все же, да или нет?» Я руководствуюсь этим методом»³.

Хайди вошла в список ста наиболее влиятельных лиц в компьютерной индустрии. Она была президентом Ассоциации разработчиков программного обеспечения, руководила Pacific Exchange, входила в совет директоров Национальной ассоциации предпринимателей и нескольких корпораций. И во все она привносит синергию своей высшей цели и свое ощущение баланса. Она говорит:

«На закате своей жизни мне хотелось бы оглянуться и удостовериться, что я получила — и передала другим — самое ценное, что есть в жизни. Я хотела бы удостовериться, что использовала возможности,

которые пришлось на мою долю, на благо своей семьи. Я хочу быть уверена, что достигла баланса в своей жизни, насладилась ею, прожила ее праведно и к тому же улучшила жизнь других людей»⁴.

Секрет в действии: жизнь в синергии

Правило на каждый день «Да или нет?» заключается в том, чтобы говорить себе правду и доверять себе, а также донести это послание другим, чтобы и окружающие смогли найти синергию в жизни с высшей целью. Если вы будете поступать так все время и внимательно отслеживать результаты, то сможете влиться в поток интуитивного принятия решений.

Состояние синергии в каждом мгновении практически не поддается описанию. Дипак Чопра упоминает об этом в названии своей книги «Спонтанное осуществление желаний»^{*}. Более осозаемый подход несет вероучение суфиев, которое гласит, что сущностное качество радости имеет девиз «Я желаю», а это означает, по моему мнению, что эта радость есть качество динамическое. Вы желаете чего-либо внутри, в точке соединения с высшей целью, и получаете это... мгновенно! А ощущение постоянного желания/исполнения дарит радость, как и ощущение синергии.

Вот в чем заключается поток. В конце концов вы поймете, что связь с интуитивной мудростью — не просто связь с чем-то, что внутри вас, это связь с чем-то высшим. Одна женщина-юрист, руководившаяся в жизни правилом «Да или нет», часто попадала в промежутки синергетического потока. Когда это случалось,

^{*} Издано на русском языке: Чопра Д. Спонтанное осуществление желаний. — Киев : София, 2012.

рассказывала она, ей вспоминалась любимая поговорка ее бабушки: «Божий замысел свершается. Твой — нет».

В итоге вы осознаете, что ничего не *делаете*. Конечно, у вас есть свои намерения, и вы пытаетесь справиться со всеми жизненными испытаниями. Но когда вы живете исходя из высшей цели, вы соединены с высшей силой. Это все равно что каждый день слышать: «Доброе утро! Говорит Бог. Не беспокойтесь! Сегодня я позабочусь обо всем за вас. Мне не нужна помощь. Удачного дня!»

Сложно держать это в голове в трудные времена, но это помогает рассматривать периоды «засухи», или «ямы», как часть «пути героя», часть Божьего замысла и проявление высшей цели.

Гейл Уэбб описал священную природу этих периодов «засухи» в книге «Ночь и ничто»:

«Духовной засухе, если того желает Господь, должна оказываться та же любовь и повиновение, что и духовному изобилию. Необходимы частые засухи, чтобы нам стало ясно, что наши собственные, такие ценные чувства никак не способствуют нашему спасению, а скорее стоят на пути к совершенству. Духовная засуха может в итоге заставить нас после долгого недовольства сказать спасибо за то, что мы радуемся не тому, что видим Бога, а тому, что Бог видит нас»⁵.

Знайте, что когда проблема с балансом толкает вас к жизни с высшей целью и к единению с вашей интуитивной мудростью, дабы сотворить мгновения синергии, вы освобождаете силу, изменяющую вашу жизнь. Вы оказываетесь в состоянии, позволяющем продуктивно использовать время. И вы можете передать это состояние другим людям. То, как это сделать, мы рассмотрим в следующей главе.

Глава 8

Станьте продуктивным лидером

Я начал писать эту книгу, так как осознал, что с теми, кто прошел наш курс в Стэнфорде, происходило нечто неожиданное: люди расцветали, будто получали доступ к какому-то тайному источнику энергии и вдохновения. Они находили новые способы приносить пользу компаниям, в которых работали, участвовать в общественной жизни и нести любовь своим близким людям. Их жизнь кардинально изменилась; полные энергии, они и относятся к другим людям с состраданием, пониманием, благодарностью и уважением. Трансформация начинается, когда они еще являются слушателями курса, и изменения нарастают, когда после его окончания они сталкиваются с жизненными проблемами и применяют полученные знания.

Теперь вам известно, что происходило. В частности, для этих людей высшая цель стала приоритетом их жизни. Они достигли успеха в привычном смысле слова, но пошли гораздо дальше. Их поиск ощущения высшей цели, независимо от того, какой они ее видят, поддерживает их и заряжает энергией в трудные времена. И они могут руководствоваться правилами на каждый день и использовать другие подходы, описанные в этой

книге, когда сталкиваются с трудностями или просто хотят усилить связь с высшей целью.

Главная проблема

Но это не все — есть другая проблема, которая не дает угаснуть поиску высшей цели, и она состоит в том, чтобы поделиться своим даром. И это главная проблема: привести свои внутренние ресурсы, свое высшее «я» в мир, открыть его для других людей. Вы не достигнете высшей цели по-настоящему, если не научились это делать на определенном уровне.

Как только вы это станете делать, вы начнете получать информацию от остальных и от Вселенной. Отдавая и получая, вы попадаете в поток, больший, чем моментальное поглощение, тем более что этот поток движется не в одном, а в двух направлениях. Ваши внутренние ресурсы связываются с окружающим миром, и этот мир влияет на вас. Ваш поиск высшей цели подпитывается естественным путем, потому что находится в потоке и соединяется с высшей силой.

Проблемы возникают из-за того, что вы не видите даров, которые вам даны. Если вы их не цените, то вы и не увидите возможности их отдать — так же, как не разглядите предназначенные вам новые дары. Может появиться чувство, что вам чего-то не хватает, — оно ведет вас к убеждению, что вы должны беречь то, что имеете: вам кажется, что как только вы расслабитесь, все исчезнет. Такое испытание практически лишает вас возможности увидеть скрытый дар и остаться в потоке. Потеряли ли вы работу или не сложились взаимоотношения — вы в этом скорее увидите провал, а не предложенный вам дар.

Тем не менее есть люди, которые не позволяют ожиданиям встать на пути того, что они дают и получают. Отдавая, они осознают, как много получают взамен, даже если это противоречит их ожиданиям. Выпускники наших курсов и программ постоянно доказывают своим жизненным опытом, что встречать препятствия, попадать в поток отдачи и получения и становиться больше чем лидерами, вполне возможно.

Как стать продуктивным лидером

Вы уже читали о наших выпускниках, сделавших шаг к продуктивному лидерству: Дениз Броссо, которая изменила правила игры для женщин-предпринимателей, помогая им находить финансирование и развивать сотрудничество; Джефф Сколл, занимающийся инвестированием, объединением и поддержкой предпринимателей из социальной сферы; Джулия Ромэйн, которая создала курс по развитию лидерства для корпораций и разработала успешную и ныне действующую программу по творчеству для семей погибших при теракте в Нью-Йорке; Джим Коллинз, сделавший свою жизнь на сто процентов и считающийся одним из умнейших и уважаемых людей в современном деловом мире.

Эти люди (и другие, о ком вы прочитали в этой книге) являются продуктивными лидерами: они «творят творчество». Они раскрыли секрет, как отдавать и получать в бесконечном цикле обновления.

Задумайтесь, каким образом регенерирует природа. В джунглях, например, каждый живой организм вносит свой вклад в экосистему. Если не принимать во внимание вмешательство человека, джунгли способны

на регенерацию. Они никогда не истощают своих ресурсов, потому что каждое существо и каждое растение вносит свой вклад в экосистему; лес перерабатывает собственные отходы и снова расцветает. Бог дал нам эту модель и этот дар.

Когда вы продуктивны, то вносите свой вклад в этот цикл обновления. Ваша синергия — нечто большее, нежели сумма своих составляющих, — заставляет вас двигаться по положительной спирали интеллектуального роста. В этом заключен смысл жизни. Жизни с высшей целью.

Для того чтобы быть полезным и оставить свой след во Вселенной, вы должны стать продуктивным лидером — независимо от того, какова ваша роль в жизни. Вы можете быть лидером для себя, для какого-то человека или для всего мира. И если вы прямо сейчас решите стать продуктивным, позволите вашим способностям создавать творчество вокруг вас, начнете давать и получать, произойдут удивительные вещи.

Продуктивный лидер

Стать таким лидером не так уж просто. Приведу случай с Джо Таем. Джо был сопрезидентом своей группы, обучаясь по программе MBA в Стэнфорде, когда пошел на курс личного творчества. Он стал страстным поклонником этой идеи, и его карьера в управлении бизнесом получила неожиданный поворот.

Проводя исследования для другого курса, он сделал вывод, что табачная промышленность пропагандировала курение среди молодежи, и решил каким-либо образом воспрепятствовать этому. Он начал кампанию под лозунгом «Нет курению среди молодежи!», чтобы

противодействовать негативному влиянию табачной индустрии. Они провели немало акций, призывающих к запрету продажи сигарет несовершеннолетним. Благодаря его активности многие табачные производители стали осторожнее в пропаганде табака, особенно это касалось рекламы, побуждающей детей к курению и отбивающей у взрослых охоту бросить эту пагубную привычку.

Несмотря на все свое влияние, Джо не получал дохода, обычного для выпускника Стэнфорда. Одно время они с женой и детьми даже жили в трейлере. Поэтому он вернулся к своей предыдущей работе и стал главным администратором в ведущей клинике, где продолжил борьбу с курением среди подростков.

Продолжая следовать выбранным им путем, Джо начал писать о своем опыте. Как консультант, оратор и автор книг, он пропагандирует жизнь, основанную на ценностях, проявляя качества лидера в самых разных обстоятельствах. Он написал и издал более дюжины книг, несколько аудио- и видеокурсов, посвященных личностному успеху и процветанию, в том числе «Никогда не бойся, никогда не сдавайся», «Ваши мечты слишком приземлены», «Лучшее в каждом».

Он работает с организациями с целью создания большего количества рабочих мест и с отдельными людьми, чтобы помочь им достичь их целей путем внедрения ценностей в жизнь.

Джо — продуктивный лидер. Вот что он говорит:

«Курс “Личное творчество в бизнесе” оказал на меня наибольшее влияние из всех, что я проходил. Среди других преимуществ, полученных мной, первым было то, что философские принципы, которые мы изучали, стали судьбоносными для меня. Благодаря им я позволил себе выбрать нетрадиционный жизненный путь; вторым

преимуществом стало то, что, когда я сталкивался с препятствиями в жизни или в бизнесе, я полагался на стратегии, изученные на занятиях...»

Его высшая цель — реализовать потенциал, который дан ему Господом. Следуя своим путем, он выявил парадокс: он может достичь своей цели, лишь помогая другим стать теми, кем им суждено быть. «Чем больше я концентрируюсь на себе и собственных целях, тем меньше во мне настоящего и тем я дальше от того, кем мне суждено быть», — делится он своими наблюдениями.

Его ведут по жизни слова Конфуция, утверждает он, цитируя «Отрывки»: «Вы желаете звания и положения, тогда помогите другим получить звание и положение. Вы хотите выгоды от своих заслуг, помогите другим получить выгоду от их заслуг».

Правило на каждый день: «Участвуйте в потоке “отдавать и получать”»

Джо открыл прекрасное правило на каждый день: «Участвуйте в потоке “отдавать и получать”». Двигаясь по стопам очереди продуктивных лидеров, он следует высшей цели, когда оказывает помощь другим людям, получая взамен больше, чем он мог себе представить, в количественном и качественном измерениях.

Вы тоже можете пользоваться этим правилом на каждый день, чтобы стать продуктивным лидером. Отведите некоторое время, желательно неделю, на то чтобы участвовать в потоке «отдавать и получать». Внимательно наблюдайте за тем, что произойдет. Вы увидите, что ваши действия становятся продуктивными и показывают вам, как вести за собой остальных.

Пожалуйста, начните с осмысления собственного ощущения «отдавать». Отдаете вы, исходя из глубин вашего сознания, или вас на это толкает глас суждения или эгоизм? Как вы проявляли щедрость в прошлом? Что происходило? В каких ситуациях вы воздержались от проявления щедрости? Что означает быть дающим и щедрым? Каким образом вы можете раскрыться, когда вы отдаете больше своего «я», своих даров, своей сути, своей работы другим людям? Какой вы ощущали высшую цель, когда отдавали?

Затем попробуйте рассмотреть проблему с отдачей и получением в ответ. Быть может, у вас возникло ощущение, что вам чего-то не хватает? Или вы не хотите делиться, потому что считаете, что другие должны усерднее работать, чтобы получить нечто созданное вами? Или, может, вам мешают время и стресс? Возможно, вас останавливает то, что твердит вам глас суждения? Или, быть может, вы не замечаете того, что получаете взамен, когда отдаете?

Боритесь со своей проблемой путем слияния с потоком «отдавать и получать». Отдавайте хотя бы в той ситуации, когда это составляет для вас особую сложность. Возможно, вы дадите нечто, что ранее не хотели отдавать. Когда даете, делайте это, исходя из своего «я». Прочувствуйте энергию действия. Давайте тогда, когда это трудно сделать. И постоянно отдавайте то, что вам дано свыше, — свое «я» и свой труд.

Как часть этого правила на каждый день, дарите другим людям свое благословение. Делая это, вы лишний раз подтверждаете высшую цель, потому что лишь достойный и связанный с высшими силами может нести благословение другим людям. Начинайте благословение со слов: «Да будете вы...» — и заканчивайте чем-то

таким, что исходит из сердца. Иногда самые простые слова способны открыть для благословляющего и того, кого благословляют, нечто большее, чем любой из них мог предположить. Вот как это иллюстрирует опыт одной женщины, живущей с этим правилом на каждый день:

«Я сидела на скамейке у гостиницы Claremont, пила сок и читала. Какой-то мужчина спросил, может ли он присесть на скамью, и я ответила согласием. Мы немножго посидели молча, в тишине, и каждый читал свое. Затем мужчина чихнул. Я сказала: “Будьте здоровы”. Он ответил: “Спасибо. Мы нуждаемся во всех благословениях, какие только могут быть”. Когда он произнес эти слова, я вспомнила наше правило на каждый день и то, как это важно для каждого из нас — дарить благословения... Ведь это нечто такое, что каждый из нас может делать с легкостью, но какая же в этом сокрыта сила. Так что я сказала: “И как же просто нам их дарить”. Он повернулся, посмотрел на меня и улыбнулся.

И потом начался наш удивительный разговор... Он только что вернулся из Шанхая, куда ездил по делам. И вскоре должен был возвращаться в Вашингтон. Мы поговорили о ситуации в мире, о его путешествиях, о наших интересах, о работе (в том числе о творчестве в бизнесе и моих планах его преподавать), а затем разговор коснулся наших семей.

Рассказав друг другу о наших семьях и поделившись жизненным опытом, мы стали обсуждать более интимные вещи. У этого человека была дочь, сердце и мозг которой в детстве поразил вирус. Мужчина вдруг затих, а потом, когда слезы стали наворачиваться на глаза, поделился со мной своими опасениями, особенно его беспокоило, что он не может всегда быть с ней рядом. Когда

он окончил свой рассказ, он посмотрел на меня, поблагодарил и сказал: “С вами так легко говорить, потому что вы так внимательны и способны искренне делиться. Вам действительно не все равно. Ваши глаза искрятся любовью. Вас ждет успех в вашей работе”. Меня очень тронули его открытость и честность. Мы оба поплакали, обнялись и благословили друг друга. А затем попрощались.

Меня поразили тот факт, что простое благословение и мое искреннее внимание к нему и его чувствам смогли перерасти в глубоко запоминающиеся ощущения для нас обоих. И хотя я, скорее всего, больше никогда его не увижу, я буду помнить и то, как он делился своими сокровенными чувствами, и его подтверждение правильности моего пути. Мы оба были внимательны друг к другу, слушали друг друга, не отвлекаясь ни на что, и потому действительно смогли дать и получить дары “милосердия”.

Отдавая, будьте открыты к дарам, которые вы получаете. Различайте дары настоящего, благодать, которая часто остается незамеченной, и то, что исходит от людей, которые не имеют возможности дать нечто материальное. Настройтесь на жизнь с ощущением щедрости и восприятия. Обращайте внимание на то, что вы делаете, что чувствуете, что поддерживает вашу способность делиться со всей щедростью души и что заглушает их.

Вот некоторые дополнения предложения, которые можно использовать на протяжении недели жизни с этим правилом на каждый день:

- Найдите способ щедро одаривать себя каждый день. Спрашивайте себя каждое утро: «Чем я могу одарить себя сегодня?»

- Найдите способ удивлять кого-то, особенно незнакомых людей, ежедневными дарами.
- Давайте таким образом, чтобы получатель не подозревал, что вы даете.

Как и со всеми правилами на каждый день, записывайте свои ощущения. Обдумывайте то, что происходит, и ищите продуктивные ощущения. Разговаривайте с другими о том, что произошло, и вливайтесь в поток «отдавать и получать» в этих разговорах. Радуйтесь своим прорывам и применяйте полученные знания в жизни.

И вновь, вы можете следовать этому правилу на каждый день на нескольких уровнях. Отдавать — это первый уровень, а получать — второй. Когда вы входите в поток «отдавать и получать», вы находитесь на третьем уровне. Когда же привносите целиком эту практику в свою жизнь, вы достигаете четвертого уровня.

Афина Катсарос вместе с Джулией Ромэйн участвовала в создании программы, построенной на нашей творческой работе, для семей жертв трагедии 11 сентября 2001 года. Общаясь с вдовами, она прошла все четыре уровня. «Сначала я отдавала все, что должна была дать, в аудитории, — говорит она. — И чувствовала себя после этого опустошенной, физически и эмоционально. Я поняла, что давала, не позволяя себе получать отдачу. Я видела, что женщины не были требовательны, поэтому не надо было отдавать все без подзарядки от них».

Афина решила изменить подход. «Я решила отдавать абсолютно все, что должна была дать, и одновременно принимать их энергию, энтузиазм и благодарность. Это сделало работу гораздо более приятной и полноценной».

Но это еще не все. Когда Афина рассказала о совершенном ею сдвиге, к потоку и благодарности за полученные

от этих женщин дары присоединился еще один поток. Она подарила свои ощущения, это вдохновило слушателей, и они взамен одарили ее. Например, одна женщина, вдова, отдала ей такой дар: «Вы действительно понимаете нас, — сказала она Афине. — Я знаю, насколько сильной может быть энергия скорби, а в сумме с энергией дурной славы события она еще более мощная. Превратить эту энергию в нечто продуктивное поистине замечательно и вдохновляюще».

Участвуйте в потоке «отдавать и получать» и посмотрите, что произойдет. Результат будет ошеломляющим.

Борьба и открытие бытия

Если вы твердо решаете посвятить свою жизнь поиску высшей цели, вы автоматически посвящаете себя жизненной борьбе. И выходит, как ни парадоксально, что чем сильнее вы стремитесь к высшей цели, тем больше испытаний встречается вам на пути. Они — часть путешествия, связывающего вас с другими людьми и продуктивным лидерством.

«Просто живи!» Где бы я ни прочитал или ни услышал это наставление — «Просто живи!» — я обретаю ощущение спокойствия от того, что я есть. И действительно, сама медитация является тропой к высшей цели; но состояние простого существования должно достигаться с помощью действий.

Вы привносите свое состояние бытия в мир, когда решаетесь быть самим собой в том, что вы делаете. Поступая таким образом, вы ощущаете высшую цель и увеличиваете вероятность того, что продолжите ощущать ее и в будущем.

Как только вы прекратите яростно стремиться стать кем-то или чем-то, чем вы на деле не являетесь, вы сможете найти свойственную вам креативность и превратить то, что сокрыто в вас, в нечто великое. Вы можете быть самым обычным человеком. Так что вместо того, чтобы бороться с самим собой, просто смиритесь с этим. Цель заключается в том, чтобы осознать существующую энергию и попытаться войти с ней в гармонию.

Например, если кто-то вас критикует, выслушайте, что вам скажут. Оцените с позиции своего «я» и состояния бытия, имеет ли сказанное истинный смысл. Или это просто ворчание гласа суждения на данный момент?

Если последнее — правда, то стоит проявить сострадание и выслушать, что вам говорят, не забывая задавать вопросы. Влейтеесь в поток «отдавать и получать». Воспользуйтесь одним из основополагающих принципов айкидо — принципом слияния с атакующим потоком — и попытайтесь осмыслить то, что говорят эти люди. Возможно, вам следует какое-то время не видеться с ними, пусть даже этот перерыв будет совсем небольшим, но в это время каждый из вас сможет просто жить.

Если же в критике есть здравый смысл, вам стоит попробовать изменить свое поведение. Вы также можете попытаться придать критике другое значение, чтобы посмотреть, каким образом ваше поведение отображает ваши положительные качества. Если, к примеру, вас обвиняют в манипулировании людьми, попробуйте вести себя менее пугающим образом. Но вы можете рассматривать свое «манипулирование» и как нечто эффективное, проникновенное и творческое. Возможно, вы пытаетесь таким образом служить людям и соответствовать их требованиям. И хотя вас и называют манипулятором, это не главное.

Помните, что внутренним источником любой эмоции является ваша сущность или ваше «я». Вы можете превратить любое воздействие, даже критику от посторонних или собственное ощущение никчемности, в выражение своего «я». Это не рационализация и не самообман. Это способ совершенствования вашей способности жить в этом мире.

Вы можете преобразить любую ситуацию, приняв себя таким, какой вы есть, но не обманывайтесь, это не так легко сделать. Вам предстоит серьезная работа. Со временем вы увидите больше возможностей, чем сможете контролировать. Если вы остановитесь на этом, процесс бытия самим собой станет приключением, ведущим к глубинной связи как с другими людьми, так и с высшей целью.

Секрет в действии: остаться в живых

Джордан Грубер, соучредитель и редактор Enlightenment.com, рассказал о собственном поиске высшей цели. Обдумывая множество путей к просвещению, которыми он воспользовался или хотел воспользоваться, он обратился к Учителю за советом.

«Тебе нужен план, — многозначительно заявил Учитель. — Вот он. Успокойся и положишься на Бога. Это единственно возможный план».

И продолжил: «Послушай, у тебя очень странное понятие о просвещении. Некоторые вещи, о которых ты читал, могут случиться с кое-кем из этих людей, но просвещение в действительности означает быть самим собой без стыда, чувства вины или задних мыслей. Просто будь самим собой. Этого достаточно. Это и есть просвещение»¹.

Жизнь с высшей целью — это борьба, отчасти потому, что это необычно для мира, где ценятся внешние цели. В своей книге «Американская душа: заново открывая мудрость основателей» Джейкоб Нидлман пишет:

«Мы не понимаем противоречия духовного поиска и внешних атрибутов успеха — секса, власти и денег. Мы верим “официальному” святому, который достигает святости путем ухода от мирской жизни — отшельнику в пустыне, монаху в монастыре. И мы понимаем, а потому в некотором смысле верим человеку, вовлеченному во внешнюю жизнь и не имеющему духовной мотивации. Однако мы не улавливаем сосуществования двух этих направлений в каком-то человеке или в нас самих»².

Миру нужны люди, шествующие духовной тропой к высшей цели, несмотря на все жизненные испытания. Если мы зацикливаемся на том, что говорят нам другие, если мы верим, что наше имущество, наши достижения и наш внешний вид определяют нашу целостность и ценность, мы становимся узниками ограниченной жизни с малой толикой духовности — любовью, страстью и состраданием.

Люди часто задают себе вопрос: «Зачем я есть в этой жизни?» Но среди тех, кто спрашивает, лишь единицы осознают, что главный ответ — в том, чтобы достичь высшей цели. У еще меньшего количества людей есть перспективы и правила на каждый день, которые будут их путеводителями в дороге.

Но теперь они есть и у вас. Пожалуйста, не останавливайтесь. Живите, следуя секретам, найденным в этой книге, и делайте собственные открытия. Не позволяйте страху остановить вас. Стойте на своем и двигайтесь вперед.

Приложение А

Продолжайте путешествие

Продолжая двигаться к высшей цели, вы столкнетесь с препятствиями, которые могут обогатить вас, но потребуют от вас обращения к вашим основным ресурсам. Ниже мы предлагаем вам варианты преодоления этих препятствий и извлечения из них уроков.

Пересматривайте свою высшую цель

Продвигаясь по своему пути и познавая новое, периодически уделяйте время переосмыслению природы вашей высшей цели. Вспоминайте ситуации, когда вы ощущали с ней связь, и думайте о них с радостью. Сформулируйте свою высшую цель, запишите ее и посвятите себя ей. Представьте, каково это — находиться в состоянии связи с высшей целью. И вы сможете легко справиться со своими жизненными испытаниями.

Свами Шантананда, монах, проповедующий сиддхайогу, определяет это посвящение таким образом: «С тех пор как я ощутил духовное пробуждение, я посвятил себя исследованию и постижению своего «я». Иными

словами, теперь я живу, исходя из постоянной связи с божественным изнутри и извне, следуя высшей цели. Все иное в моей жизни стало второстепенным по отношению к этой единственно великой цели. Таким образом, перед тем как читать книгу... я озаряю ее светом своего намерения»¹.

Если вы сможете жить с такой же ясностью и преданностью, нет никаких сомнений, что вам удастся получить все преимущества жизни с высшей целью.

Используйте правила на каждый день

Соотнесите любые имеющиеся у вас вопросы или проблемы с темами из глав и примените свои знания из области использования правил на каждый день. Если у вас возникает проблема, например, со временем и стрессом, обратитесь к нужной главе, уточните проблему, воспользуйтесь сделанными там открытиями, а затем примените правило на каждый день (например, «Не волнуйтесь, действуйте» или другое правило из приложения Б).

Знайте, что вы можете вернуться к правилам на каждый день, которыми пользовались ранее, и получить от них больше в новых обстоятельствах и испытывая новые озарения.

Выразите свое «я»

Достигнув точки «засухи», или замедления движения, выполните упражнение, которое мы делаем в конце нашего курса по творчеству: творчески выразите свое «я». Найдите время — неделю или около того, — чтобы

обдумать, каким образом вы можете выразить собственное «я». Это творческое выражение должно стать демонстрацией, или «изображением», вашей сути (и, если угодно, того, как ваше «я» взаимодействует с вашей работой, с вашими проблемами, с правилами на каждый день и упражнениями, которые вам помогают). А уж какую форму будет иметь самовыражение, зависит только от вас. Это может быть фотография, скульптура, коллаж, мандала, танец, песня, музыка, устное творчество, создание предметов искусства, поэзия, слайды, кино или видео, рукоделие, миниатюры и пантомима, кулинария, участие в играх или групповых мероприятиях, складывание головоломок, дизайн и изготовление мебели, одежды, веб-страниц и плакатов или что-нибудь еще.

Вы вольны решать, хотите вы продемонстрировать плоды вашего самовыражения или нет. Однако если вы сделаете это, то получите намного больше пользы. Возможно, благодаря этому люди откроют для себя собственное величие и по-новому воспримут вас как личность.

Многие из тех, кто выражал себя в творчестве в ходе наших программ, до сих пор хранят копии того, что они создали. Их произведения занимают почетные места в доме или в офисе и являются напоминанием, возможно незначительным, о том, кто они есть на самом деле и что должны привнести в мир.

Разнообразие и сердечность, с которыми люди проявляют свое «я», когда получают задание показать свои лучшие стороны, поражает меня. Часто они делают вещи, которые любили делать в прошлом, но теперь делают редко. Иногда они принуждают себя делать что-то, независимо от того, имели они такой опыт в прошлом или нет. Так бывает, если они рассматривают подобные

действия как возможность сделать что-то качественно новое, несвойственное им ранее, независимо от того, страшно им или нет, и благодаря этому они становятся тем, кто они есть на самом деле.

Одна женщина в молодости была замечательной пианисткой, но теперь играла только от случая к случаю. Она сочинила пьесу для пианино и записала ее. Пока запись проигрывалась, она написала стихотворение о своих отношениях с матерью — это произошло незадолго до того, как та преждевременно скончалась. В конце стихотворения были такие строки: «Снежинка вспыхнет в солнечных лучах, затем навеки обратится в воду».

Один мужчина размышлял о том, сможет ли он отказаться от своей успешной карьеры в бизнесе и стать тренером футбольной команды, чтобы работать с молодежью и создать коллектив, где все будут действовать в интересах друг друга ради единой цели. Во время прохождения нашего курса он добровольно согласился стать тренером местной школьной команды. Он смонтировал фильм, состоящий из фрагментов видеозаписей побед и поражений сезона, и сопроводил его вдохновляющей музыкой. Создав столь трогательную презентацию, этот мужчина принял решение стать тренером, и его семья полностью поддержала его.

Одна латиноамериканка создала прекрасный коллаж и картину со стихотворением Хорхе Луиса Борхеса, в котором автор искал ответ на вопрос, что бы он делал, получи возможность прожить жизнь снова. Со слезами на глазах женщина стала лицом к своему произведению, обратилась к поэту (почтительно называя его «сеньор Борхес») и поклялась, что будет жить, всегда исходя из своего «я», и не пропустит ни единой возможности внести свой вклад в мир.

Я считаю одним из благословений своей жизни тот факт, что был свидетелем, как сотни людей делились плодами своего творческого самовыражения. Когда люди так проявляют свое «я», они говорят от чистого сердца. Они едины со своим «я» и другими людьми, преподнося дар, который у всех с собой. Так создается гармония со своим «я», с Богом или с тем, что люди называют существующей в мире благодатью.

Обычно, когда появляется возможность самовыражения, вы видите возможность сделать нечто большее в своей жизни. Вы можете жить так, что в каждом мгновении вашей жизни будет таиться потенциал связи, творчества и службы. В конце концов вы поймете, что единственный путь к достижению высшей цели — проживать каждый миг в творческом самовыражении.

Создайте новую визитную карточку

Напишите свое предназначение и свою высшую цель на маленькой карточке, которую вы можете положить в кошелек в качестве напоминания о том, кто вы есть на самом деле. Сделайте ее визитной карточкой, которая бы представляла вашу суть и вашу истинную роль в мире, независимо от того, что думают об этом другие. Представьте, что вы действительно можете показать ее кому-то, кто вам дорог, но кто не полностью понимает вашу суть или то, что вы можете предложить миру.

Слушатели наших курсов годами пользовались такими визитными карточками, связанными с их «я» и их работой. Джефф Сколл из компании eBay и Фонда Сколла сделал на карточке следующую надпись: «Помните, что вы хотите сделать и что время ограничено». Он носил

эту карточку в кошельке более пяти лет. Когда он переживал трудные времена, эта маленькая бумажка помогала ему, напоминая о его мечтах в каждой ситуации, даже когда его намерение коренным образом менялось, — от разработки деятельности eBay до оказания поддержки программам социального предпринимательства, которые, как он считал, могли принести миру пользу. Карточка помогала ему вспомнить то, что он хотел сделать и что его основным намерением было самовыражение, желательно на писательском поприще, причем такое, которое принесло бы пользу окружающим. Иными словами, она напоминала ему о высшей цели.

Вы можете сделать себе такую же карточку, написав на одной стороне свои лучшие качества, а на другой — стандартное для визиток сообщение с вашим именем и описанием вашей деятельности. Сделайте визитную карточку затейливой и в то же время реальной. Тогда эта карточка поможет вам вспомнить о ваших обязательствах и поддержит в трудную минуту. В какой-то момент вы, быть может, забудете о карточке и станете жить с более глубокой реальностью. Или может возникнуть желание переделать карточку, чтобы выразить сильнее свое «я», черты, которые проявились после того, как вы успешно справились со своими жизненными испытаниями.

Один человек, к примеру, однажды осознал свою роль в мире и то, как он на самом деле хотел бы жить. Он обнаружил, что любил отдавать и получать, работая с другими. Он хотел дать себе волю и избавиться от претенциозности. Поэтому на одной стороне карточки написал: «Смейтесь в душе». А на другой стороне визитки нарисовал колпак средневекового шута и вокруг рисунка поместил надпись, которая гласила: «Мартин — всеобщий

шут». Внизу буквами поменьше дописал: «Годен для свадеб, вечеринок, взаимоотношений и серьезной работы».

Эта карточка сослужила ему хорошую службу на его жизненном пути. Однако в какой-то момент, не отрицая смысла первой карточки, он сделал новую визитку, чтобы выразить свои открытия. На тыльной стороне новой карточки он перечислил свои самые выдающиеся качества — заботу, сострадание, теплоту, честность и желание показать свои лучшие стороны. Потом на лицевой стороне нарисовал ныряльщика, погружающегося в воду, и написал: «Мартин-ныряльщик: ныряю в поисках любви и правды».

Позже он еще дальше продвинулся в ощущении того, что он дает миру и каким способом это делает. На тыльной стороне новой карточки он написал: «Любовь всегда глаголет тишиной». А на лицевой стороне изобразил Гибралтарскую скалу и над рисунком сделал надпись: «Мартин-скала». Довершил он свое творение словами «Вечный и непревзойденный», приписанными снизу.

Для него эта новая карточка означала возрастающее умение быть сильным в мирских делах, исходя из силы и любви, таящихся внутри. Он знал, что многим упоминание о вечности и непревзойденности может показаться чересчур нахальным, так как в большинстве верований такими качествами мы наделяем Бога или божественное присутствие. Однако он хотел напомнить себе о своей высшей цели, о связи с Богом. Таким образом, он чувствовал, что может служить людям более преданно. Он держал эту карточку в уме, выстраивая взаимоотношения с людьми и выполняя свою работу, и это давало ощущение чего-то величественного, что работало помимо него. Это дарило ему понимание высшей цели в каждом мгновении.

Начните этот процесс для себя. Забудьте о Мартине, но помните о возможности, которую описывает его история. Сделайте одну из карточек под лозунгом: «Живи согласно своей сути». Держите ее при себе, когда сталкиваетесь с жизненными испытаниями и когда жизнь к вам милосердна. Будьте открытыми. Замечайте происходящее вокруг и радуйтесь своим испытаниям. Если вам понадобится новая карточка, сделайте ее. И продолжайте двигаться к высшей цели.

Разработайте правило на всю жизнь

Возможно, вам захочется и дальше выполнять то или другое правило на каждый день, потому что оно способно помочь вам и в будущем справляться с вашими испытаниями. Или вы можете выдумать собственное правило. Пусть оно будет кратким и смелым, таким, которое испытывает вас и заставляет работать. Запишите обоснование этого правила и некоторые мысли по поводу его использования. Пусть ваши записи займут не больше страницы. Такой ограниченный объем «пришпорит» творческие способности и придаст энергии вашему правилу на каждый день. Затем попробуйте некоторое время пожить в соответствии с этим правилом. Будьте внимательны к тому, что произойдет. Поделитесь своим опытом с другими. И может, вам захочется попробовать что-то новое или вернуться к одному из наших правил на каждый день. Продолжайте такую игру, встречаясь с испытаниями, которые вам преподносит жизнь.

Одна женщина увидела, как почти всю свою жизнь она воздерживалась от истинного самовыражения и от того, чтобы отдать миру то, что считала необходимым. Она

испытывала боль из-за этой утраты, но ее увлекли возможности жизни с новым ощущением ее собственного «я». И ее правилом на всю жизнь стало «Живи на полную». Оно заряжало ее энергией и весельем, которые являлись ее видением своего «я».

Я удивлялся тому, на что она была способна, руководствуясь этим правилом на каждый день, даже несмотря на серьезные проблемы со здоровьем, наличие больных престарелых родителей и ограниченные финансовые ресурсы. Она разрабатывала методику операций с недвижимостью, когда преподавала в старших классах школы для бедняков. Затем она окончила курс психологии межличностных отношений. В своей диссертации, посвященной привнесению духовного в кино, она сконцентрировалась на своих кинематографических способностях. Начала работать внештатным преподавателем и всегда приносила идею этой книги и собственного «я» в свою преподавательскую деятельность. Позже она стала вести радиопередачу для подростков. Эта передача переросла в телепрограмму и несколько кинопроектов. И все это время она черпала вдохновение во фразе «Живи на полную».

Другой человек, на этот раз мужчина, видел, что попусту тратит время, вместо того чтобы посвятить себя своему истинному призванию — помогать другим жить в обществе. Его вдохновила строка из «Бхагавад-гиты» о бесплодности выполнения чужой работы, даже выполнения добросовестного, если при этом не выполнять свою работу, или дхарму, пусть даже не очень качественно. Он видел, что в его жизни часто добросовестное выполнение чего-либо, что в действительности не являлось его работой, отвлекало его. Поэтому его правилом на всю жизнь стала фраза «Делай, что должен». Каким-то

образом, сказал он мне, упоминание слова «должен» в его правиле на каждый день, заставляло его постоянно помнить о том, что он не может тратить время зря. Это напомнило ему, что в этой жизни у него есть долг и долг этот его и только его. Этот долг превратился в дар, который он лелеял. И он обнаружил, что, руководствуясь этим правилом, ему легче быть самим собой во всем, что он делал.

На одну женщину сильно повлияла смерть лучшей маминной подруги, которая многие годы была для нее кем-то вроде приемной матери. Она посвятила покойной список из семнадцати жизненных правил. Туда вошли такие правила, как: «Много смейся», «Концентрируйся на самом важном» и «Живи в настоящем». Создав эти правила, она смогла сосредоточиться на них в различных ситуациях. И часто возвращалась к списку в конце дня, чтобы посмотреть, какие правила ейгодились в тот день. Теперь она способна двигаться напрямую от основополагающих аспектов ее личности к высшей цели, особенно когда на ее пути возникают испытания.

Создайте правило для себя, но не так, как это делали другие, а так, как будет лучше для вас. Разработайте правило на всю жизнь, которое будет пригодно только для вас. Запишите его обоснование и вводные инструкции. И посмотрите, что произойдет с вашей жизнью, пока вы будете жить с этим правилом.

Устройте праздник уничтожения гласа суждения

Многие из нас берут слишком много вещей в путешествие, но есть кое-что, чего не стоит брать с собой в путь

к высшей цели — и это глас суждения. Поэтому запишите либо нарисуйте те аспекты гласа суждения или тайные страхи, которые вы действительно не хотите брать с собой. Выбирайте самые значительные, потому как это те аспекты гласа суждения, что продолжают вас беспокоить.

А затем уничтожьте этот лист бумаги — сожгите его, закопайте, бросьте его в океан или в озеро, отвезите на свалку. В общем, сделайте с ним нечто такое, что даст вам гарантию, что он не последует за вами. Превратите это в ритуал. Взгляните на аспекты своего гласа суждения как на нечто чуждое вам, как на голоса других людей, которые больше не будут влиять на вас. Однако, уничтожая и предавая глас суждения земле, почувствуйте, что вы очищаете не самого себя, но и Вселенную — что вы создаете энергию, которая поможет вам в пути.

Умножьте веру на десять

Жизнь с высшей целью может одарить вас сосредоточенностью, которая будет помогать вам быть самим собой и выполнять работу таким образом, о котором вы даже и не помышляли. Воспользуйтесь этим потенциалом, увеличив свою веру в 10 раз, тем самым десятикратно увеличив свои дары миру, соответствующие свершения в вашей жизни и в жизни окружающих.

Вы обнаружите, что, когда достигаете веры такого уровня, количественно ваша жизнь не меняется, но меняется качественно. Вы не делаете многих вещей, которые делали в прошлом. Вместо этого вы делаете то, что является правильным для вас, и это прямая дорога к высшей цели. Имея высокое мнение о себе и о своем

потенциале, вы начинаете осознавать жизнь, которая была бы невозможна при других обстоятельствах.

Когда владелец компании по производству видеопродукции со Среднего Запада увеличил свою веру в десять раз, он продал свой бизнес и отправился в путешествие, чтобы использовать свои навыки и соединиться с высшей целью во имя всего человечества. После глубокого духовного поиска он сосредоточился на этом десятикратном увеличении веры и выразил ее следующим образом:

«Получать, создавать и передавать священные истории любви народам земли посредством цифровых СМИ в сотрудничестве с могуществом и красотой матушки-земли. Способствовать трансформации в мире бизнеса, пока мы как вид совершаем скачок к целостности и балансу во всем и к экономике, которая печется о наших потомках до седьмого колена».

Он определил шаги, которые хотел предпринять, союзников, которых нужно было найти, и контрольные точки своего пути. В течение двух лет он писал аудио- и видеоистории, которыми выразил свою веру, и переводил их в цифровой формат. Он создавал эти истории для всевозможных компаний часто вместе с организациями, которые разрабатывали новые модели совместной работы. Его истории на видео и в живом исполнении вдохновляют, объединяя духовные истины и ежедневные потребности, и влияют на деятельность целых отраслей.

Они с женой предъявляют строгие требования к контексту диалогов о бизнесе и новых видах взаимоотношений. Это дало им возможность работать в программах, которые не только обеспечивают им достойную жизнь, но и выводят их на передовую той всемирной трансформации, которую он наметил целью своей работы.

Чтобы увеличить свою веру в десять раз, сначала подумайте о том, что вы узнали из этой книги о своей сути, о жизненном предназначении и о том, как вы продвигаетесь к высшей цели. Четко определите свое местонахождение в контексте жизни, исходя из вашей сути и связи с высшей целью. Вспомните те времена, когда вы сильнее всего чувствовали себя «живым», когда вы делали значимые для вас вещи и осознавали свои основные жизненные качества.

Уделив некоторое время обдумыванию всего вышеперечисленного и, быть может, сделав некоторые записи, ответьте на следующие вопросы.

- Какой была бы моя жизнь, если бы я десятикратно увеличил свой вклад в окружающий мир?
- Какой была бы моя жизнь, если результат, который я получаю от того, что полагаюсь на высшую цель, умножить на десять?
- Какие изменения в моей жизни я должен сделать, чтобы добиться десятикратного увеличения?

Используйте любой метод, чтобы ответить на эти вопросы. Вы можете держать эти вопросы в уме, а затем помедитировать и посмотреть, какое вы получите указание. Или можете записать эти вопросы перед сном и посмотреть, не увидите ли вы какие-то разъяснительные сны и не получите ли вы в них ответы на некоторые вопросы. Или можете начать с обдумывания этих вопросов, затем за пять-десять минут записать свои мысли и посмотреть на полученный результат. В любое мгновение вы можете обрести десятикратное увеличение своей веры. Вам просто нужно быть открытыми к ней и признать ее.

Билл Велтроп, системный инженер и новатор (ранее работал в компании Еххон и в Международном центре организационного дизайна; с недавнего времени вместе со своей женой Мэрилин ведет «Круги следопыта» — диалоги для продуктивных лидеров), является основным проповедником десятикратного увеличения веры. Он предлагает использовать учение американских индейцев и быть ближе к природе, чтобы двигаться к новому образу мышления, который должен создать новое видение вашей жизни.

Когда я вместе с Биллом и другими слушателями участвовал в десятикратном увеличении собственной веры и мы вышли на улицу, чтобы подумать, я сосредоточился на стержне своей веры, которую выработал за несколько лет. Я присел под небольшим кленом с красными листьями и стал оттачивать свою веру, медитировать и раздумывать над тем, есть ли что-то еще, что может поддержать мое видение.

Из этих размышлений сложилась первая часть моей нынешней веры, которая привела к созданию этой книги, а также другим серьезным изменениям в моей жизни. Эта часть включала привнесение высшей цели в мою жизнь и в жизнь других людей посредством разговоров, тренингов, наблюдений и записей. Однако тяга к такой деятельности исходила из глубокой связи с высшей целью, которая ясно проявилась, когда я сидел там, под кленом.

Я обратил внимание на листья этого дерева. Они были глубокого красного, почти пурпурного цвета, с большим количеством прожилок, которые придавали листьям форму, несли им питательные вещества и делали их, на мой взгляд, удивительными. Я взял листок в руку и закрыл глаза. Я просидел так некоторое время

и услышал «голос» дерева, давший мне больше понимания, чем, как мне казалось, у меня уже было. Он говорил:

«Ты не должен, Майкл. Ты не должен:

- *быть маяком;*
- *делать все это;*
- *делать что-либо.*

Просто будь. Выполняй те задачи, которые стоят перед тобой. Прочувствуй, как это удобно. Я помогу тебе.

Ощути умиротворение в себе и тогда найдешь его снаружи. Красота каждого из моих листьев исходит из той же красоты, которая таится и в тебе. Мои корни, гибкость и совершенство тоже принадлежат тебе.

Ты не должен тянуться, листья находятся в пределах досягаемости твоих рук, специально для тебя, и каждый из листьев совершенен по-своему. Делай то, что позволяет тебе твое существо. Ты — часть меня.

Позволь проявиться плану. Делай то, что можешь; все, что сделано с любовью, прекрасно. Взгляни на лабиринт, скрытый в моих листьях. Как думаешь, сможешь сделать это самостоятельно?»

Совершите скачок. Представьте, что можете сделать с высшей целью, особенно во время переходных периодов своей жизни. Спросите себя, какое значение имело бы десятикратное улучшение вашей жизни. Посвятите себя этой задаче. И слушайте голос собственного клена. Вам всегда гарантирована любая помощь в вашем путешествии. Примите ее, какую бы форму она ни приобретала.

Приложение Б

Правила на каждый день

Иногда, когда я рассказываю о правилах на каждый день, я просто их называю, не давая никаких пояснений. Люди относятся к этому как к открытию, а затем находят собственный способ выполнения правила на каждый день. Во многом результаты такого лишенного инструкций подхода оказываются более значительными, потому что люди привлекают больше ресурсов и проявляют свою креативность.

Ниже приведен список правил на каждый день, вы можете ими пользоваться, — возможно, решая проблемы, которые они представляют, или в силу имеющейся у вас потребности, или просто потому, что вам нравится, как они звучат. Некоторые из правил уже встречались в книге, так что к ним вы можете найти инструкции. Но в большинстве случаев вам придется действовать самостоятельно.

Чтобы развить веру в свои внутренние ресурсы

Не ожидайте ничего. Я не знаю.

Если сразу ничего не получилось, не усердствуйте.

Не принимайте близко к сердцу.

Чтобы приглушить ваш внутренний глас суждения

Вытравите глас суждения.

Поздоровайтесь, а потом попрощайтесь со своим гласом суждения.

Уничтожьте суждение, создайте любопытство.

Чтобы перейти к точному наблюдению

Не спите.

Все ново.

Будьте внимательны.

Чтобы больше использовать проникающие вопросы

Задавайте тупые вопросы.

Какие удивительные вопросы я задам сегодня?

Поиск!

Проблема предназначения

Делайте только то, что любите; любите все, что делаете.

Делайте то, что легко, что не требует усилий и приносит радость.

Будьте обычным.

Будьте искренни с самим собой. Какая ваша цель в этот миг? Какое у вас сейчас намерение?

Проблема со временем и стрессом

Не волнуйтесь, действуйте.

Не думайте об этом.

Будьте дерзким.
Идите навстречу страху.

Проблема с взаимоотношениями

Смотрите сердцем. Живите с состраданием.
Видьте добро в себе и остальных. Говори!
Сотрудничайте!
Слушайте!
Прощайте!

Проблема с балансом

Да или нет?
Спроси себя: «Да или нет?»
Все в жизни или «да», или «нет».
Каково ваше решение сейчас?
Признайте свое решение сейчас.

Проблема творческой щедрости

Станьте продуктивным лидером.
Участвуйте в потоке «отдавать и получать».
Пребывайте в мире, но не принадлежите ему.
Будьте самим собой, выполняйте свою работу.
Живите по сути.
Развивайте положительную неординарность.
Доверяйте.

На разные случаи жизни

Будьте честны с самим собой.
Будьте верны собственным ценностям.

Благодарности

Во многих духовных учениях женщины олицетворяют динамическую, творческую сторону жизни, поэтому я хотел бы в первую очередь смиренно поблагодарить именно их. Женщины придумали, создали и обогатили курс, который лежит в основе этой книги. Рошель Майерс с самого начала вложила в него всю свою мудрость, творческую энергию и незаурядный педагогический талант. Семена, посеянные ею, дали всходы, которые мы лелеяли все эти годы. Затем эстафету подхватила Лорна Кэтфорд. Она развила найденный своей предшественницей путь к упрощению жизни. Лорна начинала студенткой, а потом стала основным преподавателем и разработчиком этого курса. Много нового в этот курс привнесла и Сандья Эби, с которой мы вместе работали не один год. Она стала использовать его материалы на занятиях по менеджменту. Джеки Макграт (на первых порах работавшая с Шери Лассила, которая внесла в курс некоторые нововведения), пожалуй, больше всех сделала для того, чтобы этот курс стал доступен тысячам людей вне учебных заведений.

Две женщины годами внедряли идею высшей цели в мою жизнь и наш курс, хотя они и не были преподавателями. Учение Гурумаи Чидвиласананды стало путеводной звездой, освещавшей мой путь с тех пор, как я проникся им. Благодаря ему я ощутил этот курс своей *сева* — духовной сферой деятельности.

Сара Сесилия Рэй — мой партнер по жизни и источник всего высшего в ней. Мы встретились более двадцати пяти лет назад, и с той первой встречи благодаря ее здравомыслию и жизнелюбию все в моей жизни изменилось. Сара — живой пример того, что любовь является высшей целью, ведь именно она пожертвовала многим, чтобы я мог написать эту книгу. Люди, работавшие над материалами курса, научили меня очень многому за эти годы. Это Стивен Миллер, Стив Кертис, Хэл Лоукхайм, Том Косник, Тодд Портер, Джон Верчелли, Пэт Джордан, Джим Коллинз, Мишель Джурика, Франсуаза Неттер, Вильям Миллер, Дуглас Прессмэн, Фрэд Фишер, а также преподаватели Афина Катсарос, Брюс Корен, Шерил Де Шантис, Дэвид Ньюман, Джинджер Грант, Джон Дэвис, Джулия Ромэйн, Джули Дэйли, Джули Солтонстолл, Карин Альберт, Кентон Хайатт, Лакиба Питтман, Марта Тильярд, Молли Фокс, Пэм Мейер, Пол Млоток, Рон Насер, Сима Хан, Сью Блонделл, Тевис Трауер, Тереза Литс и Уэйн Робертсон. Истории многих из них вы найдете в этой книге. Их зрелость, опыт и энергия поднимают эту работу на новый уровень, которая ведет людей к жизни с высшей целью постоянно убыстряющимся темпом. Они дают мне веру в будущее, и за это я им благодарен.

Кроме того, есть еще ученики и слушатели наших курсов в Стэнфорде и в других местах. Одни из них упомянуты в этой книге, другие — нет. Стив Уэсли, Гэри Маренци, Мишель Бармазель, Стивен Филлипс,

Гилермина Кастельянос, Шэннон Вильямсон, Стивен Филдс, Стивен Гликбарг, Ларри Смит, Боб Муг, Жильберту Каррескери, Чарльз Бреслер, Лиза Филлипс, Барри Садбери, Дженнифер Джосс-Брэдли, Брайан Дауд и Кристофер Форман и не только они, прошедшие этот курс, стали моими друзьями и наставниками. Знакомство с ними было для меня честью и подарком судьбы. Огромное спасибо Энн Даррэм Робинсон, Люсии Маринелли, покойному преподобному Питеру Салмону, гуру сиддхи-йоги, Мэрилин и Биллу Велтроп и членам их «Кругов следопыта», Патриции и Крэйгу Нил и их «Встречам лидеров мысли», Файр Хок и Пилу Руж, Джону Ренешу и его «Крепостным диалогам», а также преподобному Марку Стэтцу за их вдохновение.

Эта книга не появилась бы на свет, если бы не руководство моего агента, Кэрол Рот, поистине лучшего друга автора и в то же время лучшего друга йоги. И все люди из издательства Berrett-Koehler оказались настолько добры, что сделали меня частью своей команды, указывали мне путь и создали из этой книги произведение искусства. Стив Пьерсанти, Дживан Сивасубраманьям, Рик Уилсон, Майкл Кроули, Кен Лупофф, Дайанн Платнер, Пэт Андерсон и Робин Донован занялись этим проектом на ранней стадии и превратили его в нечто совершенно эксклюзивное. И я никогда не забуду редактора Крис Ли, чье участие превратило рукопись в книгу, жесткую, но поучительную; а также — раннюю критику Валери Эндрюс, Джозефа Уэбба и Эйлин Хэммер, набор Джудит Браун, внутренний дизайн Лауры Линд, правку Генриетты Бэнсуссен, составление каталога Медеи Миннич и публикацию, осуществленную Линдой Джупитер.

И наконец, я благодарен своей семье, начиная с моих родителей, Эвелин и Майкла, моего брата Дика, его

семьи и всех родственников с фамилиями Рэй и Славик (некоторые из них упомянуты в книге), включая всех членов Саринной семьи, которые встретили меня с таким радушием, и заканчивая моими шестью детьми и их близкими, а также моими восемью внуками и внучками (самой младшей из которых, Еве Люсии Коррал, исполнился всего лишь один день от роду к моменту написания этих строк).

Я не знаю, как отблагодарить вас в полной мере. Вы — высшая цель для человека. Да будем мы вместе еще долгие годы. Да будут все вечно счастливы в жизни!

Об авторе

Майкл Рэй — первый профессор творчества и инноваций John G. McCoy Banc One Corporation и почетный профессор маркетинга Высшей бизнес-школы Стэнфордского университета. Социальный психолог и автор нескольких книг, в том числе бестселлера «Креативность в бизнесе» (совместно с Рошель Майерс), «Путь обычного героя» (вместе с Лорной Кэтфорд) и «Дух творчества», написанной в соавторстве с Дэниелом Гоулманом и Полом Кауфманом, которая стала пособием к одноименному циклу телепередач, созданному на основе его курса. Совместно с преподавателями его курса он работает сейчас над книгой «Беседы об основах».

Майкл ставит перед собой высокие цели не только в работе, но и в личной жизни как муж, отец шестерых детей, дед восьми внуков, одухотворенный исследователь и учитель медитации, который следует своим путем вот уже более двадцати пяти лет. Он консультирует и читает лекции по самым разным вопросам, возглавляет несколько компаний, в том числе крупный торговый центр, продовольственную компанию, организацию,

торгующую по каталогам, начинающую авиакомпанию, а также три компании в сфере коммуникаций. Дважды в неделю ведет занятия по песнопению и медитациям в одном из двух домов, спроектированных и построенных его женой Сарой в городе Санта-Круз в Калифорнии.

Также Майкл курирует группу преподавателей, которую он и его команда подготовили к работе в рамках курса по творчеству, стремясь довести принципы, изложенные в этой книге, до организаций и каждого человека в мире.

Примечания

Предисловие автора

1. Dominic Houlder in Kulananda and Dominic Houlder, *Mindfulness and Money: the Buddhist Path of Abundance* (New York: Broadway Books, 2002), p.xii.

Введение

1. Keith H. Hammonds, «Q&A with Twyla Tharp», *Fast Company*, Number 75, October 2003, p. 42.
2. Don Wallace, «The Soul of a Sports Machine», *Fast Company*, Number 75, October 2003, p. 102.
3. Там же.

Глава 1

1. C. G. Jung *Letters*, Vol. I: 1906–1950, ed. Gerhard Adler (London: Routledge & Kegan Paul Ltd., 1973).
2. Mahatma Gandhi, *An Autobiography: The Story of My Experiments with Truth* (Boston: Beacon Press, 1957), Part 2, Chapter XXVI.

Глава 2

1. Запись диалога с Майклом Томсом, «From Monkey Mind to Clear Mind», New Dimensions World Broadcasting Network, Tape #2970, September 2003.
2. Lorna Catford, Ph. D., and Michael Ray, Ph. D., *The Path of the Everyday Hero* (New York: Tarcher-Putnam, 1991), p. 63.

Глава 4

1. Pamela S. Mayer, «Wealth Experienced Requires Space», in Verna Allee and Dinesh Chandra (eds.), *What Is True Wealth & How Do We Create It?* (New Delhi, India: Indigo Press, 2004).
2. Paul Hwoschinsky, *True Wealth* (Berkeley: Ten Speed Press, 1990), pp. 23–32.

Глава 5

1. Eleanor Roosevelt, *You Learn By Living* (New York: Harper, 1960), pp. 29–30.

Глава 6

1. Scott Morrison, «The Silence of Hurricanes», *The Network*, August 1995, p. 3.
2. Jiddu Krishnamurti, *Talks and Dialogues* (New York: Avon Books, 1968).
3. Ram Dass, with Stephen Levine, *Grist for the Mill* (Santa Cruz: Unity Press, 1976), p. 27.
4. Leo Tolstoy, *Great Works of Leo Tolstoy*, trans. Louise and Aylmer Maude (New York: Harper & Row, 1967).

5. Ibid.
6. Ibid.
7. Harold Ferrar, «Greatness of Soul: Great Characters in Western Literature», Darshan, Number 71, February 1993, p. 21.

Глава 7

1. Darria Sander-Wagganer and Thomas J. Kosnick, Heidi Roizen Inc. STVP1998–001, (Stanford, CA: Board of Trustees of the Leland Stanford Junior University, 1998), p.11.
2. Ibid.
3. Curtis Sittenfield, «The Most Creative Man in Silicon Valley», Fast Company, Number 35, June 2000, p.276.
4. Sander-Wagganer and Kosnick, p. 1.
5. Gale D. Webbe, *The Night and Nothing* (New York: Harper Collins, 1983).

Глава 8

1. Jordan Gruber, «Average Enlightenment: Enlightenment as Possibility, Not Fantasy», Enlightenment. Com Newsletter, v. 3.07.1, July 2003.
2. Jacob Needleman, *The American Soul: Rediscovering the Wisdom of the Founders* (New York: Jeremy P. Tarcher, 2003), p. 72.

Приложение А

1. Swami Shantananda, with Peggy Bendet, *The Splendor of Recognition* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 2003), p. 16.

Литература

- Catford Lorna, and Michael Ray. The Path of the everyday Hero. New York: Tarcher-Putnam, 1991.
- Chopra, Deepak. The Spontaneous Fulfillment of Desire. New York: Harmony Books, 2003.
- Collins, Jim. Good to Great: Why Some Companies Make the Leap... and Others Don't. New York: Harper Business, 2001.
- Collins, Jim, and Jerry Porras. Built to Last. New York: Harper Business, 1994.
- Dass, Ram, with Stephen Levine. Grist for the Mill. Santa Cruz: Unity Press, 1976.
- Gandhi, Mahatma. An Autobiography: The Story of My Experiments with Truth. Boston: Beacon Press, 1957.
- Goleman, Daniel, Paul Kaufman, and Michael Ray. The Creative Spirit. New York: Dutton, 1991.
- Houlder, Dominic. Mindfulness and Money: The Buddhist Path of Abundance. New York: Broadway Books, 2002.

- Hwoschinsky, Paul. *True Wealth*. Berkeley: Ten Speed Press, 1990.
- Isaacs, William. *Dialogue and the Art of Thinking Together*. New York: Doubleday Currency, 1999.
- Krishnamutri, Jiddu. *Talks and Dialogues*. New York: Avon Books, 1968.
- Maruska, Don. *How Great Decisions Get Made*. New York: AMACOM, 2004.
- Mipham, Sakyong. *Turning the Mind into an Ally*. New York: Riverhead Books, 2003.
- Needleman, Jacob. *The American Soul: Rediscovering the Wisdom of the Founders*. New York: Jeremy P. Tarcher, 2003.
- Peck, M. Scott. *The Different Drum*. New York: Touchstone Books, reprint edition, 1998.
- Ray, Michael, and Rochelle Myers. *Creativity in Business*. New York: Doubleday, 1986.
- Ray, Michael, and Alan Rinzler, eds. *The New Paradigm in Business: Emerging Strategies for Leadership and Organizational Change*. New York: Tarcher/Perigee Books, 1993.
- Ray, Michael, and John Renesch, eds. *The New Entrepreneurs*. San Francisco: Sterling & Stone-New Leaders Press, 1994.
- Renesch, John. *Getting to the Better Future*. San Francisco: NewBusinessBooks, 2000.
- Sawi, Beth. *Coming Up for Air*. New York: Hyperion, 2000.

- Shantananda, Swami, with Peggy Bendet. *The Splendor of Recognition*. South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 2003.
- Tye, Joe, with National Business Employment Weekly. *Personal Best*. New York: John Wiley & Sons, 1996.
- Tye, Joe. *Never Fear, Never Quit*. New York: Dell, 1997.
- Tye, Joe. *Your Dreams Are Too Small*. New York: Executive Books, 2002.
- Webbe, Gale D. *The Night and Nothing*. New York: Harper Collins, 1983.

Майкл Рэй

ВЫСШАЯ ЦЕЛЬ

Секрет, который поддерживает вас каждую минуту

Руководитель редакции *Артем Степанов*

Ответственный редактор *Римма Болдинова*

Художественный редактор *Алексей Богомолов*

Редактор *Маргарита Савина*

Корректоры *Ирина Моисеенко, Любовь Линникова*

Дизайн переплета *Наталья Савиных*

Верстка *Эрик Брегис*