УЭЙН ДАЙЕР

ЖИЗНЬ В РАВНОВЕСИИ:
9 ПРИНЦИПОВ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СИЛ И ДУШЕВНОЙ ГАРМОНИИ

Sauap.org

Для Элизабет Кроу

Тысячи благодарностей за твоё волшебное и любящее присутствие.

Оно чувствуется на каждой странице этой книги.

Для моего брата Дэвида

Мы поддерживали друг друга все нелегкие годы.

Я люблю тебя.

Предисловие

Идея баланса предопределяет существование Вселенной. Космос, наша планета, времена года, вода, ветер, огонь и почва – всё находится в идеальном равновесии. Единственное исключение – мы, люди.

В этой книге я попытаюсь помочь вам восстановить естественный баланс во всех сферах вашей жизни. Достичь равновесия можно, не столько изменив поведение, сколько преобразовав все ваши мысли таким образом, чтобы стало возможным приблизиться к балансу между вашими желаниями и привычным поведением в повседневной жизни.

Когда редактор закончила финальную читку данной книги, она написала на обложке следующие слова: «Уэйн, «Жизнь в равновесии» – великая книга! Нельзя, прочитав её, не ощутить прилива новых сил. Я чувствую, что и сама вернулась к душевной гармонии». Я надеюсь, что, прочитав о девяти принципах соответствия и воспользовавшись ими на практике, вы почувствуете радость от осознания идеального равновесия нашей Вселенной. Именно на это я рассчитывал, когда позволил своим мыслям пройти через моё сознание и появиться на этих страницах.

Я люблю эту книгу. Мне нравится ощущать её в своих руках, и мне нравится посыл, который она несёт читателю. Используйте эти принципы, чтобы вернуться в то совершенное гармоничное место, откуда пришли мы все.

С любовью и сияющим светом,

Уэйн У. Дайер, Мауи, Гавайские острова

«Желание – это растущий великан, на которого никогда не хватит одежды Обладания…»

Ральф Уолдо Эмерсон

«Истинное воображение – это не затейливые мечтания, это небесный огонь».

Эрнст Холмс

Глава 1

Вечность лесов таится в снах одного жёлудя (Как согласовать ваши мечты и привычки)

«Величайшее достижение человека – мечты. Дуб спит в жёлуде; птица спит в яйце, а в возвышенном видении души пробуждается ангел. Мечты – это саженцы действительности…»

Джеймс Аллен

Одна из проблем, вносящих непостоянство в нашу жизнь, – это несоответствие вашей повседневной жизни с её заботами и привычками мечте, которую вы таите в глубине души о таком образе жизни, который принес бы удивительное чувство удовлетворённости. В высказывании, открывшем эту главу, Джеймс Аллен иносказательно объяснил, что мечта – это волшебное царство, из которого появляется новая жизнь. В нас скрыты неограниченные созидательные способности, которые Аллен называет «пробуждающимся ангелом», желающим посадить саженцы, чтобы осуществить наши мечты и судьбу. Я просто не мог удержаться и не добавить высказывание Эрнста Холмса, в котором он описывает такое живое воображение, как «небесный огонь». Обе эти фразы напоминают, что вам следует уделить внимание этому пылающему огню, мечте в глубине вашей души, если для вас важна жизнь в гармонии.

Как этот дисбаланс проявляется в вашей жизни

Отсутствие соответствия между мечтами и привычками может быть едва заметным. Оно необязательно проявляется в таких очевидных симптомах, как сердцебиение, депрессия, плохое самочувствие или беспокойство, – чаще это что-то вроде навязчивого спутника, который постоянно нашёптывает на ухо, что вы что-то упускаете из виду. Вы чувствуете, что какая-то цель или опыт являются неотъемлемой частью вашего существования, но не можете точно определить, в чём же они заключаются. Они могут казаться неуловимыми, но вы чётко ощущаете потребность выполнять ту роль, которая была вам предназначена. Вы чувствуете, что существует некий высший план, а ваш *образ жизни* и *смысл жизни* находятся в дисгармонии. Этот хитрый гость будет продолжать заставлять вас вернуть в свою жизнь равновесие, пока вы не

прислушаетесь к нему.

Представьте весы, одна чаша которых находится внизу, а другая – наверху, подобно сторонам качелей, на которых сидят полный и худой ребёнок. В этом случае тяжёлая чаша, которая выводит весы из равновесия, – слишком полный ребёнок, который обозначает вашу повседневную жизнь: вашу работу; ваше место жительства; людей, с которыми вы общаетесь; географическое положение; книги, которые вы читаете, кино, которое смотрите; разговоры, которые наполняют вашу жизнь. Дело не в том, что что-то из этого списка плохо само по себе. Дисбаланс существует потому, что эти вещи не подходят именно для *вашей* жизни – они просто не согласуются с тем, что вы привыкли о себе думать. Если это вредно, это неправильно, то однажды вы это почувствуете. Если вы проживаете свою жизнь *шаг за шагом*, это может показаться удобным, но все возрастающая неудовлетворённость создаст дисгармонию в единственной жизни, которая вам дана.

Вы сбиты с толку этим неотступным гложущим чувством неудовлетворённости, от которого вам не удаётся избавиться, этим не покидающим вас ощущением пустоты. Вы крепко спите и видите сны, которые напоминают вам о том, кем вы хотели бы быть, но вы просыпаетесь и возвращаетесь к выполнению привычной работы. Кроме того, ваши мечты требуют, чтобы вы вернулись к нормальной жизни, когда вы обижаетесь на других и спорите с ними, поскольку в действительности вы так разочарованы самим собой, что пытаетесь облегчить свое состояние, дав выход злости. Отсутствие равновесия скрывается за маской разочарования в вашем нынешнем образе жизни. Если вы позволите себе задуматься о «небесном огне», то вы попытаетесь улучшить ваше положение объяснениями и умственными блужданиями, которые, как вы понимаете в глубине души, являются всего лишь отговорками, потому что вам кажется, что у вас нет средств, чтобы привести свою жизнь в равновесие.

Сильный страх перевешивает смысл вашей жизни, но вернуть равновесие чашам весов можете только вы. Вам будет предложено несколько способов, которые могут помочь вернуться к гармоничной жизни. В первую очередь необходимо осознать, каким образом вы можете навредить самому себе.

Может наступить момент, когда вы слишком строго отнесетесь к себе и начнёте искать лекарства и другие средства против чувства неудовлетворённости – так называемой *депрессии*. Вы обязательно почувствуете, что становитесь всё более и более раздражительны и угрюмы, всё чаще будете страдать от мелких недомоганий, таких как простуда, головная боль и бессонница. Со временем это состояние дисбаланса приведёт к тому, что уменьшится ваше желание заниматься рутинной работой. Теперь работа будет казаться ещё более монотонной и имеющей ещё меньше смысла и в результате перестанет побуждать вас к действиям. Эта хандра начнёт проявляться в вашем

отношении к семье и любимым людям. Вас легко разозлить, вы придираетесь к другим безо всякой видимой причины. Если вы способны быть честным с самим собой, то вы поймёте, что ваша раздражительность связана с неудовлетворённостью тем, что мечта о чём-то большем, которую вы всегда лелеяли, теперь, очевидно, ускользает от вас.

Когда проявляются эти коварные симптомы, очень важно понять, какого рода энергию вы кладёте на чашу весов, достигая равновесия или, как в рассматриваемом случае, дисбаланса. Сильный страх перевешивает смысл вашей жизни, но вернуть равновесие чашам весов можете только вы. Вам будет предложено несколько способов, которые могут помочь вернуться к гармоничной жизни. В первую очередь необходимо осознать, каким образом вы можете навредить самому себе.

Энергия мыслей, которая делает осуществление ваших мечтаний невозможным

Ваше желание жить с размахом – часть вашей духовной энергии. Чтобы вернуть равновесие в эту сферу жизни, вы должны сделать так, чтобы сила ваших мыслей соответствовала вашим желаниям. Ваша умственная энергия привлекает то, о чём вы думаете. Мысли, посвящённые разочарованию, притягивают разочарование. Если вы говорите или думаете что-то вроде: *«Я ничего не могу с этим поделать; моя жизнь вышла из-под контроля, и я загнан в ловушку»,* – то это вы и привлечёте, а именно – сопротивление своим главным желаниям! Любая мысль о разочаровании схожа с покупкой билета на новое разочарование. Любая мысль, в которой вы признаёте, что оказались в безвыходной ситуации, – просьба, обращённая к Вселенной, послать вам ещё *больше* проблем, чтобы в этой ситуации и *оставаться*.

Единственный и самый правильный способ жить в гармонии – *осознавать, что вы и только вы несёте ответственность за отсутствие соответствия между вашими мечтами об идеальной жизни и повседневными действиями, которые лишают эту мечту жизни*. Благодаря энергии своих мыслей вы можете направить свою жизнь в нужное русло и дать указание Вселенной послать вам возможности исправить наступивший дисбаланс. Если вы сделаете это, то обнаружите, что, в отличие от реального мира, имеющего определённые границы, мир вашего воображения безграничен. Из вашего безграничного воображения пробивается росток реальности, требующей восстановления гармонии.

Единственный и самый правильный способ жить в гармонии – осознавать, что вы и только вы несёте ответственность за отсутствие соответствия между вашими мечтами об идеальной жизни и повседневными действиями, которые

лишают эту мечту жизни.

Восстановление равновесия

Цель данного принципа – привести в соответствие ваши мечты и поведение. Для начала проще всего распознать привычное поведение, а затем научиться приводить свои мысли в соответствие с мечтами. Так что же такое ваши мечты? Что за жизнь таится в вашей душе и никогда не покидает вас? Что за внутренний ночной свет продолжает сиять в ваших мечтах и мыслях, даже если это всего лишь мерцание? Что бы это ни было и каким бы глупым это ни показалось другим, если вы хотите вернуть равновесие между вашими мечтами и поведением, вы должны преобразовать энергию, которую вкладываете в свои мечты. Если вы живёте не в гармонии, то в первую очередь потому, что позволили своим привычкам оказывать энергетическое влияние на вашу жизнь. Ваши привычки и их последствия – результат действия энергии, которую вы им отдали.

На первых порах этого процесса сосредоточьтесь на следующем утверждении: *«Вы получаете то, о чём думаете, хотите вы того или нет»*. Посвятите себя мыслям о том, чего вы хотите, а не о том, насколько невозможным или сложным может показаться осуществление вашей мечты. Оставьте своим сокровенным мечтам место на чаше весов, чтобы вы могли видеть их в своём воображении, а они могли бы впитать в себя необходимую им энергию. Мысли – это умственная энергия, они – валюта, которой вы можете привлечь то, чего желаете. Вы должны научиться не растрачивать эту валюту на нежелательные мысли, хотя вы, возможно, чувствуете, что вынуждены по-прежнему придерживаться своего привычного поведения. Возможно, некоторое время ваше тело будет оставаться в привычном положении, но тем временем мысли соединятся с вашими мечтами. Известная писательница XIX столетия Луиза Мэй Олкотт выразила эту мысль воодушевляющими и вдохновляющими словами:

Мои высшие устремления далеко, в сиянии Солнца.

Может, я и не достигну их, но я могу взглянуть вверх и увидеть их красоту, поверить в них и следовать туда, куда они манят…

Мысли – это умственная энергия, они – валюта, которой вы можете привлечь то, чего желаете.

Восстановить подобие гармонии между мечтами и привычками легче, если запомнить слова мисс Олкотт «взглянуть вверх и увидеть», «поверить в них». Эти слова возвращают к жизни энергетическое равновесие. Вместо того чтобы посвящать мысли тому, что уже происходит, или тому, о чём вы по

привычке думали всю жизнь, вы должны посмотреть вверх, увидеть и твёрдо верить в то, что увидели. Когда вы начинаете мыслить в таком ключе, Вселенная начинает помогать вам и посылает именно то, о чём вы думаете и во что вы верите. Это не всегда происходит сразу же, но как только воссоединение мыслей и мечтаний происходит в вашем воображении, ваша жизнь тут же начинает возвращаться к равновесию.

Привычка мыслить неотрывно от желаний

Однажды Оскар Уайльд заметил: «Все мы в сточной канаве, но некоторые из нас смотрят на звёзды». Этот пример прекрасно объясняет, что значит объединить мечты и мысли, чтобы они соответствовали вашему видению себя в этом мире. Мысль вроде: «*Моя цель – создать место, где будут помогать бедным детям*», – на самом деле является посланием во Вселенную. Если вы уверены, что пришли в этот мир с определённой целью, то вы должны создавать энергию, чтобы соответствовать своей мечте. Неважно, в каких обстоятельствах вы находитесь. Ваше нынешнее финансовое положение не имеет никакого значения, ведь речь идёт о достижении вашей цели. Гул всё отрицающей толпы не должен поколебать вашу уверенность или заставить вас сомневаться в своём призвании. Приводя свою жизнь в гармонию с мечтой, вы включаетесь в созидание собственной жизни.

Созидание использует энергию из невидимой области Духа. Оно приводит ваше призвание в этом мире в идеальное равновесие с чистой созидательной энергией. Вы имитируете это созидательное поле, стараясь быть как можно больше похожим на него. Для этого важна ваша готовность принимать себя гармоничным существом, которое привлекает нужные ему обстоятельства. *Именно думая об этой силе, вы действительно обретёте её*. Перечитайте это утверждение, пока оно не закрепится в ваших мыслях окончательно. Вы не можете открыть место для поддержки бедных детей, считая это невозможным. Даже если вы находитесь в сточной канаве, вы можете попробовать смотреть на звёзды, что означает думать о звёздах и отвергать тяжёлые мысли, которые тянут вас обратно в канаву. Ваше равновесие – это уверенность, которую вы подпитываете следующими мыслями: «*Я знаю это, я хочу этого, это уже на пути в мою жизнь, ничто не может остановить это, и мне не из-за чего расстраиваться»*.

Созидание использует энергию из невидимой области Духа. Оно приводит ваше призвание в этом мире в идеальное равновесие с чистой созидательной энергией.

Это соединение совершенно перевернёт вашу жизнь. Вселенная основана на Законе привлечения. Вы увидите, как Вселенная начнёт помогать вам и

привлекать нужных людей, необходимые денежные средства, а казавшиеся одновременными события претворят ваши мечты в жизнь здесь и сейчас. Когда вы начнёте думать, что заслуживаете поддержки мира Духа, вы превратитесь в активного создателя своей жизни. Вы познаете лёгкость бытия в гармонии с созидательной энергией жизни. Вы больше не сможете сидеть без дела и жаловаться или испытывать разочарование. Вы заряжены энергией! Почему? Потому что вы находитесь в равновесии с Источником всего сущего. И точно так же вы сами создаёте реальность, привлекая всё, что вам нужно, силой мысли. Это правило не работает, если вы не находитесь в состоянии равновесия, жалуетесь на жизнь, живёте в страхе или ожидаете худшего.

Те же правила объединения для приведения энергии ваших мечтаний в соответствие с вашими привычками относятся ко всему, что вы можете себе представить: написанию и выпуску собственного музыкального альбома, тренировке лошадей, усыновлению ребёнка из бедной страны, покупке собственного дома в сельской местности. Вы сможете добраться до места, которое всегда ускользало от вас, станете зарабатывать столько денег, чтобы не влезать в долги, или сможете пробежать марафонскую дистанцию… Выбор за вами, и если вы можете об этом мечтать, то вы можете и достичь этого. Но только в том случае, если вы объедините свою внутреннюю созидательную энергию – свои мысли – в идеальной гармонии со своими желаниями. Мысли, укрепляющие привычки, несовместимые с вашими желаниями, необходимо заменить энергией объединения.

Никто не выразил эту мысль лучше, чем Иисус из Назарета: «Верьте, что получите, – и будет вам». Какой смысл жить, если вы оспариваете такую мудрость, приносящую гармонию?

«Чем ближе вы становитесь к Богу, тем меньше мирских обязанностей он будет вам давать…»

Рамакришна

Глава 2

В жизни есть куда более важные вещи, чем ускорять её ход (Как согласовать ваше желание наслаждаться жизнью с потребностью чего-то достичь)

«Один из предвестников скорого нервного срыва – убеждённость, что ваша работа чрезвычайно важна…»
Бертран Расселл

Ключ к балансу между вашим желанием жить умиротворённо и потребностью чего-то достичь, добиться успеха и неплохо зарабатывать на жизнь кроется в осознании того, что не существует такого явления, как стресс: есть только люди, негативно мыслящие. Это действительно очень просто. Если вы научитесь иначе воспринимать мир, изменится и мир, который вы видите.

Стресс – это то, что создаёте вы сами. Нельзя наполнить им сосуд, потому что напряженность – не физический объект. Не существует такой *вещи*, на которую можно указать и сказать: «*Вот он, стресс!»* Он просто не существует в такой форме. Однако примерно 100 миллионов американцев принимают лекарства против симптомов, которые они объясняют стрессом: слабости, сильного сердцебиения, несварения желудка, диареи, запоров, нервозности, переедания, сыпи, привычки кусать ногти, потери аппетита, бессонницы, беспокойства, раздражительности, тревоги, смены настроения, провалов в памяти, невозможности сосредоточиться, язвы, навязчивого невроза, плохого настроения… Список можно продолжать почти до бесконечности. И причина всего этого – то, чего не существует в физическом мире.

Стресс – это то, что создаёте вы сами.

Отсутствие равновесия из-за стресса приводит к тому, что вы становитесь одним из миллионов людей, которым требуются медикаменты для борьбы с вышеперечисленными симптомами. Это означает, что вы часто испытываете раздражение, потому что вам не доставляет удовольствия жизнь, ради которой вы так напряжённо работаете. Может быть, вам часто кажется, что вы проводите свою жизнь на бесконечной беговой дорожке. Вся ваша тяжёлая работа и стремления могут принести многие блага, но в то же время вы чувствуете, что идёте в никуда.

Если это ощущение вам знакомо, значит, вам стоит переоценить свои мысли о вашей жизни и работе и запустить процесс освобождения от симптомов стресса, приводя свою жизнь в равновесие. Чтобы достичь гармонии,

необязательно менять привычное поведение. Конечно, вы можете попытаться снять стресс – заняться медитацией, делать упражнения, гулять по пляжу, – делать всё, что приносит пользу именно вам. Но если вы продолжаете стремиться к новым достижениям, к победе над каким-то соперником, победе любой ценой и будете двигаться вперёд все быстрее, потому что уверены, что только так можно удержать темп, то вы наверняка привлечёте такого рода мыслями соответствующие перемены – даже если вы занимаетесь йогой и каждый день стоите на голове, распевая мантры!

Чтобы снять стресс, необходимы перемены

Всё, о чём вы думаете на протяжении дня, осуществляется в вашей жизни, как и то, каким образом вы *думаете*. Чтобы оценить вес ваших мыслей, вы должны думать о вибрации и энергии. Предположим, вас часто посещает желание стать человеком, который не страдает от симптомов стресса. Установим эту мысль на отметке 10 на шкале от 1 до 10, где на отметке 1 находится мысль, несущая меньше всего энергии, нервный срыв, а отметку 10 занимает спокойное просветлённое самообладание.

Затем вам нужно отметить те свои мысли, которые поддерживают вашу мечту о спокойной жизни без стресса. Мысли вроде *«Я подавлен», «Мне никогда не хватает времени», «Вокруг так много людей, которые чего-то хотят от меня, что я даже не успеваю думать», «Я не успеваю справляться с тем, что мне приходится делать, и меня подавляет то, что мне приходится зарабатывать деньги, чтобы оплачивать счета»* не приведут к гармонии и умиротворению. Эти мысли заряжены энергией сопротивления, противостоящей стремлению к спокойной жизни без потрясений. Другими словами, они находятся в дисгармонии и никогда не приведут к равновесию. Ваша мечта может быть на отметке 10, но умственная энергия в таком случае находится на гораздо более низком уровне, примерно на отметке 2–3.

Простых перемен в поведении недостаточно, чтобы вернуть в свою жизнь гармонию. Вы по-прежнему привлекаете симптомы стресса, если отказываете людям в выполнении их требований, но при этом часто сомневаетесь и думаете: «Мне действительно стоит сделать то, о чём они просят меня», или: «Может, мне удастся выполнить их просьбы позже». Даже если вы решаете отказаться от переполненного сумасшедшего графика, вы продолжаете множить мысли о страхе и нужде, которые будут способствовать тому, что Закон привлечения принесет вам только лишь страх и нужду.

Простых перемен в поведении недостаточно, чтобы вернуть в свою жизнь гармонию.

Если мысли о стрессе превышают шкалу, то и Закон привлечения

приносит одни неприятности. Помните: *в вашей жизни осуществляется то, о чём вы думаете!* Если вы испытываете какую-то нужду, злость или страх, то – что бы вы думали? – их и принесёт вам Закон привлечения! Даже с правильно организованным графиком, который оставляет вам много свободного времени, и даже с огромным количеством способов преодоления стресса в вашем сокращённом личном календаре вес ваших преобладающих мыслей выведет вашу жизнь из равновесия, если вы не сможете привести свои мысли в соответствие с успехом, которого способны достичь. В вашей повседневной жизни сохранится дисбаланс, и вам не удастся уловить суть совета Ганди о том, что в жизни есть вещи важнее, чем «попытки ускорить её ход».

Самое важное, чему вы должны научиться, – это приводить свои мечты в согласие с мыслями, или вибрационной энергией, благодаря которой вы собираетесь исполнить свои желания.

Как научиться привлекать то, что вам нужно: искусство становления

Вот одно из моих любимых высказываний моего индийского учителя Нисаргадатты Махараджа:

Не нужно ничего делать.
Просто будь.
Ничего не делай. Будь.
Не взбирайся в горы, не сиди в пещерах.
Я не говорю даже «будь собой», ибо ты не знаешь себя.
Просто будь.

Эта мысль может противоречить всему, чему вас учили, и тому, как вы жили до сих пор, но всё же задумайтесь над ней. Если все ваши идеи и правила привели к тому, что вы стали одним из тех, кто использует лекарства против несуществующего стресса, вы точно можете позволить себе принять высказанную выше мысль во внимание. Начав проводить в жизнь эти принципы с целью преобразования энергии, соответствующей вашей мечте об уравновешенной спокойной жизни, вы станете осознанно относиться к своим мыслям. Ваши мысли в буквальном смысле определяют, кем вы являетесь. А то, что вы читаете эти строки, означает, что вы хотите начать осознавать свои мысли.

«Бытие» и «*становление»* использованы здесь как синонимы. Чтобы восстановить равновесие между вашим стремлением к умиротворению и желанием соответствовать жизненным обстоятельствам, вам нужно попробовать стать и быть энергией, к которой вы стремитесь.

Умиротворение. Умиротворение не является результатом снижения темпа жизни. Умиротворение – это то, чем вы можете быть и что вы способны

внести в любую встречу и любое событие вашей жизни. Большинство из нас ведёт с каждым, кого мы встречаем, непрекращающуюся внутреннюю умственную борьбу. Спокойствие – это ваш внутренний настрой, которого вы достигнете, научившись усмирять свой непрестанный внутренний диалог. Ваше спокойствие не зависит от окружающей действительности. Оно редко связано с тем, что люди вокруг вас думают, говорят или делают. Бесшумная обстановка вовсе не обязательна.

Лучше меня эту мысль выразил в своей известной молитве святой Франциск Ассизский: «Сделай руки мои проявлением Твоего мира». Иными словами, святой Франциск не просил у Бога умиротворения – он просил указать ему путь к спокойствию, которое, как он верил, являлось Источником его жизни. *Состояние умиротворения* не то же самое, что *поиск умиротворения*.

Мир в душе – самая высокая и стойкая энергия: если вы умиротворены, то одно ваше присутствие может сгладить неловкость и напряжение вокруг вас.

Чтобы использовать этот принцип, нужно не просто обращаться к умиротворённым мыслям, когда вы чувствуете усталость или беспокойство. Представьте, что в глубине вашей души находится сосуд, из которого проистекают все ваши мысли. Внутри этого сосуда, в самом его сердце, находится пламя свечи. Вы должны пообещать себе, что пламя в центре сосуда никогда даже не дрогнет, даже если с вами случится самое ужасное. Это ваш сосуд мира, и только мирные мысли могут поддерживать огонь свечи. Вам нужно не столько менять свои мысли, сколько научиться воплощать в себе энергию мира, освещающую путь и привлекающую безмятежные мирные мысли и спокойных людей. Так вы станете умиротворённым существом.

Конечно, вы всегда берёте свой внутренний сосуд с собой. Если люди пытаются оказать на вас какое-либо давление, если вы чувствуете себя разбитым или появляются обстоятельства, прежде причинявшие вам страдания и пробуждавшие в вас агрессию, вы можете сразу обратиться к своему внутреннему пламени свечи и попытаться понять, как поддержать огонь. Это и есть бытие умиротворённого человека, к которому вы стремитесь. Так вы сможете воплощать в себе энергию, соответствующую вашему желанию быть безмятежным и дружелюбным живым существом, а не человеком, страдающим, как болезнью, желанием ускорить ход жизни. Вы уже видели последствия подобной недальновидности и замечаете симптомы стресса практически у всех окружающих вас людей.

Как мирный человек, вы оказываете огромное влияние на своё окружение. Практически невозможно оставаться напряжённым в присутствии человека, выбравшего путь *умиротворённости*. Мир в душе – самая высокая и стойкая энергия: если вы умиротворены, то одно ваше присутствие может сгладить неловкость и напряжение вокруг вас. В этом состоянии вы излучаете феромоны спокойной энергии. Они оказывают влияние на других, и они становятся

спокойнее, не осознавая этой перемены. Секрет принципа восстановления равновесия состоит в следующем: *будьте тем миром и той гармонией, к которым вы стремитесь*. Вы не можете получить их откуда-то извне или от кого-то другого.

Вы не готовы принять мудрый совет Нисаргадатты и просто быть? Тогда постарайтесь стать человеком с внутренним светом ровного пламени свечи. Вот несколько упражнений, которые помогут вам достичь умиротворения и сохранить его.

Желайте мира для других больше, чем для себя

Попробуйте всюду распространять мир, представив, что в глубине сосуда вашей души есть только мирные мысли. Излучайте эту энергию при любой возможности. Помиритесь со своими коллегами, членами своей семьи, а в особенности – с любимыми людьми. Оставьте своё самолюбие снаружи, там, где оно не может погасить пламя вашей свечи. Затем выскажите тому, с кем вы обычно спорите и ссоритесь, новую светлую мысль: «*Это хорошее замечание, я подумаю об этом».* Или: *«Спасибо, что высказал своё мнение, я ценю его*». Возможно, поначалу такие высказывания сильно удивят собеседника, но вы будете знать, что пытаетесь быть мирным человеком, отдавая другим то, чего желаете себе.

Просите и спрашивайте

Чтобы попросить о помощи в достижении умиротворения, используйте слова святого Франциска: «Сделай руки мои проявлением Твоего мира». Вопрос, даже если вы не сразу получите ответ на него, склонит чашу весов к умиротворённости, которой вы ищете. Попросив, вы поймёте, что оказывают помощь с гораздо большей готовностью, чем вы ожидали. Вам нужно просто отложить мысли о своём «я» и позволить более возвышенной, духовной энергии перевесить чашу весов, чтобы ваша жизнь стала более гармоничной.

Сбавьте темп

Не торопитесь. Я советую вам переписать высказывания Рамакришны и Бертрана Расселла, приведенные в начале этой главы. Оставьте их на самом видном месте и позвольте им стать частью вашего естества. Ваша работа не так важна… ваши обязанности не так важны… Пусть приоритетом вашей жизни станет *состояние равновесия с Источником мироздания*. Погрузитесь в размышления в своём новом замедленном темпе жизни и впустите в свою жизнь

Божественное. Быть в мире с самим собой значит быть свободным от напряжения человеком, чьё уравновешенное состояние не привлекает беспокойство и стресс.

Попробуйте, намеренно и осознанно, замедлить темп жизни, освободив своё сознание. Подарите себе чуть больше времени, чтобы насладиться жизнью на этой планете: внимательнее созерцайте звёзды, облака, реки, животных, ливень, весь необъятный мир природы. А затем перенесите ту же энергию любви на всех людей. Начните со своей семьи: пару лишних часов повозитесь с детьми, выслушайте их мысли, расскажите им сказку. Сходите на прогулку со своим самым дорогим и любимым человеком и расскажите ему, какую важную роль он играет в вашей жизни.

Перенесите этот взгляд и на свою работу, соседей и даже незнакомцев. Намеренно попытайтесь уступить кому-либо своё место вместо того, чтобы стремиться быть всегда и везде первым. Осознайте своё стремление к умиротворённости и гармоничной жизни даже за рулём автомобиля. Замедлив ход своих мыслей и решив получать большее наслаждение от жизни, остановите машину на жёлтый свет светофора, а не набирайте скорость, чтобы проскочить. Сознательно ведите машину на средней скорости, а не гоните, чтобы приехать на две минуты раньше. Пропускайте людей вперёд в потоке транспорта, и пусть вежливость будет для вас важнее, чем ваша правота.

Все эти способы помогут вам приступить к преобразованию своей жизни. Осознайте своё желание стать спокойным человеком, а затем подведите свои мысли под это желание. Вы станете более отзывчивым, не прилагая к этому усилий, просто потому, что объедините свой внутренний мир и свою мечту о гармоничной жизни. Вы увидите, как, пока вы ищете путь к гармонии, улучшится ваше самочувствие, и вы перестанете испытывать симптомы стресса. Ваш вес достигнет оптимального уровня, когда вы вернётесь в состояние идеального равновесия. Гармония и умиротворённость отразятся и на вашей коже. Ваше пищеварение придёт в норму без помощи лекарств. Наладится ваш сон. Будут отлично функционировать ваши внутренние органы, как и задумано природой. В общем, ваша жизнь придёт в полное равновесие.

Вы не просто будете жить в полной гармонии, но и, как это ни парадоксально, ваши усилия станут более плодотворными! В вашей жизни появится изобилие, потому что в первый раз с той поры, когда вы были ребёнком, вы почувствуете умиротворение. Последуйте совету моего учителя Нисаргадатты Махараджа: «Просто будь!»

Попробуйте, и вы будете приятно удивлены.

«Пусть лучше вас ненавидят за то, какой вы есть, чем любят за то, кем вы не являетесь».

Андре Жид

Глава 3

Вы не можете увидеть своих ушей
(Как согласовать ваше самовосприятие с тем, как вы проявляете свои эмоции на самом деле)

«Меня не волнует, что другие думают о том, что я делаю, но меня очень волнует, что я думаю о том, что делаю. Это и есть характер!»
Теодор Рузвельт

Открывающее эту главу высказывание Теодора Рузвельта убедительно и в то же время полно иронии. Часто мы находим равновесие в отклике людей, чьё мнение высоко ценим и уважаем. Это очень ценная альтернатива. Если вас волнует лишь собственная оценка вашего поведения или действий и вы при этом пренебрегаете чужим мнением, это может вывести вас из равновесия. Я не утверждаю, что чужие мнения, или критика, или даже похвала каким-то образом останавливают ваше развитие, расстраивают вас или льстят вам. Если вы уделяете слишком большое внимание чужому мнению, это может означать, что похвала или критика приведут к выведению чаш весов из состояния равновесия. На следующем примере из личного опыта я поясню, что имеется в виду.

Я отчётливо помню свой самый первый год преподавания в колледже Уэйнского государственного университета, 1970 год. Небольшая группа выпускников подготовила презентацию, что являлось частью их зачёта. Я услышал хихиканье и откровенный смех над кривлянием этой группы, и я никак не мог понять, что же здесь такого смешного. Наконец, когда всё больше студентов стало посматривать в мою сторону, ожидая моей реакции на презентацию, меня будто поразила молния: они изображали меня! Один из студентов приспустил ремень, так что был виден выпирающий из-под ремня внушительный живот, и изображал строгую позу. Другие говорили слишком громко и активно жестикулировали, постоянно делая неразборчивые пометки на доске.

И вот я сидел и смотрел, как меня добродушно изображают абсолютно не таким, каким я привык видеть себя и своё поведение. Я до сих пор хорошо помню этот небольшой эпизод, хотя прошло более 35 лет. Почти сразу после этого случая я принял чёткое решение окончательно избавиться от выпирающего живота и привести себя в хорошую физическую форму. Став объектом пародии, я на горьком опыте научился быть не таким категоричным

преподавателем.

Мы действительно можем многое узнать о том, как нас воспринимают другие, если научимся принимать информацию извне. Я убедился на личном опыте, особенно помогая воспитывать восьмерых детей, что между нашим самовосприятием и отношением к нам окружающих часто существует огромное различие. Осознание этого различия может быть очень полезным, если вы хотите жить плодотворной и гармоничной жизнью. Конечно, вы не хотите всё своё существование основать на том, насколько вы нравитесь окружающим. Однако человек, живущий в гармонии, имеет право что-то изменить, если он готов и к нелестному отзыву о своей персоне.

Как выглядит этот дисбаланс

Наверное, самый важный вопрос в этом смысле: «Как вы хотите, чтобы вас воспринимали окружающие?» Тот, кто отвечает, что его это не волнует, живёт с шорами на глазах – что точно не приведёт к равновесию. Конечно, волнует! Иногда ваш ответ на этот вопрос жизненно важен. Вы хотите наслаждаться общением с другими людьми, полным радости, игривости, душевной близости, нежности, отзывчивости, заинтересованности, заботы и глубины. Природа всех человеческих взаимоотношений – это желание отдавать и получать эмоции и чувствовать связь друг с другом.

Вы должны решиться изменить энергию своих мыслей, чтобы весы оказались в равновесии между идеализированным «я» и реальным «я», которое воспринимается большинством окружающих вас людей.

Если вы также стремитесь к духовному самосознанию, то вам необходима бóльшая гармония со своим духовным Источником . Это Источник любви, доброты, радости, красоты, творчества и бесконечного изобилия. Если вам кажется, что вы воплощаете все перечисленные качества, но все остальные воспринимают вас в совершенно ином свете, то, вероятно, вы заблуждаетесь на свой счет и впредь останетесь в состоянии дисгармонии.

Ответ на вопрос о том, как вы хотите, чтобы вас воспринимали окружающие, в самой простой форме таков: *«Я хочу, чтобы меня считали честным человеком».* Вы хотите, чтобы правда о том, кем, по-вашему, вы являетесь на самом деле, стала одним целым с тем, как вы ведёте себя в действительности. В случае неудачи вы готовы осознать это, даже если решите не обращать на неё внимания. Отсутствие равновесия всплывёт в ваших повседневных связях с людьми, проявляясь в том, что вы будете испытывать огорчение, смущение, страдать от плохого настроения, чувствовать себя непонятым. «*У меня хорошие намерения, но почему больше никто этого не видит? Я стараюсь быть хорошим работником, отцом, гражданином и*

мужем, но меня почему-то всегда неправильно понимают и недооценивают». Такие мысли приводят к непрерывному состоянию разочарования и даже злости. Ваше душевное состояние беспокойства и печали говорит: *«Я знаю, что я хороший человек с лучшими намерениями, но, видимо, больше никто этого не понимает».*

Вы должны решиться изменить энергию своих мыслей, чтобы весы оказались в равновесии между идеализированным «я» и реальным «я», которое воспринимается большинством окружающих вас людей.

Восстановление равновесия через перемены

Когда вы приведёте в соответствие свои стремления и то, как вас воспринимают другие, вы испытаете, безусловно, приятное чувство гармонии с жизнью. Это не значит, что вы будете искать одобрения или будете унижаться ради уважения и любви. Скорее энергия окружающего мира совпадет с вашим желанием быть тем, кто вы есть.

Вы придете к этому, сначала заметив, что чувствуете себя неправильно истолкованным, затем установив, соответствуют ли ваши слова и действия вашим истинным внутренним мыслям. Такая проверка соответствия в конце концов позволит вам понять, есть ли разница между вашими внешними действиями и тем, что вы в глубине души хотите выразить. Взглянем на некоторые из этих аспектов самовосприятия, не забывая о том, что каждая ваша мысль о самом себе несёт определённую энергию.

Ниже изложены некоторые из наиболее очевидных качеств, которые описывают ваше отношение к самому себе. Рассмотрите эти элементы, помня, что ваша цель – гармонизировать ваши действия в ежедневном общении и поведении и ваши истинные чувства. Подобная проверка потребует от вас честности с самим собой и готовности быть очень скромным в своих суждениях.

Я любящий человек. Если вы стремитесь к этому и считаете, что данное утверждение о вас, то вами пройдены уже две трети пути к равновесию, что касается этого принципа. Кроме вашего желания быть любящим человеком и вашей *настоящей* любви к окружающим, остаётся ещё один элемент: восприятие вас окружающими. Если вы чувствуете, что вас не понимают или не любят, то прежде чем привести чаши весов в идеальное равновесие, вам необходимо понять, видят ли другие того любящего человека, каким вы видите себя и каким хотите быть.

Ниже приведены несколько типов поведения, которые мешают людям воспринимать вас как любящего человека и создают дисбаланс:

• Сильная ненависть к людям или отдельной группе людей – ваша жизнь

выходит из равновесия.

• Любого рода жестокость, в том числе агрессивная несдержанность на словах, – ваша жизнь вышла из равновесия.

• Вы поддерживаете использование оружия, созданного для совершения опасных взрывов, – ваша жизнь вышла из равновесия.

• Вам доставляет удовольствие просмотр фильмов со сценами ненависти и убийств – ваша жизнь вышла из равновесия.

• Вы словесно умаляете чужие взгляды и настаиваете, что верно единственно ваше мнение, – ваша жизнь вышла из равновесия.

Чтобы измениться и добиться желанной гармонии, обратитесь к авторитетным для вас людям. Спросите их, кажетесь ли вы таким любящим человеком, каким вы считаете себя. Затем проследите, соответствуют ли ваши мысли вашему самовосприятию. И наконец, позвольте вашим мыслям о любви стать движущей силой вашего поведения, пока чуждого любви. Это и есть настоящее единение.

Начните смотреть на мир как на большое зеркало, в котором отражается ваш облик. Если вы действительно любящий человек, мир будет казаться вам полным любви, и мир будет воспринимать вас так же. Вы вернётесь в состояние равновесия, и, как следствие, между вашим самовосприятием и тем, что вам возвращает мир, больше не будет противоречия. Если мир по-прежнему кажется лишенным любви местом, где невозможно жить, я настоятельно рекомендую вам продолжать изучение энергии, которую вы излучаете.

Я добрый человек. Вы не можете быть добры ко мне, но быть недобрым к вашему официанту… и при этом находиться в состоянии гармонии с миром. Если вы упорно проявляете высокомерие по отношению к другим людям, то именно так вас и воспринимают, даже если вы считаете свои действия оправданными. Знайте, что в таком случае вы не сможете казаться мирным и добрым человеком.

Конечно, вы можете являться примером самой искренней доброты по отношению к своим детям и бабушке и даже ко всем детям и бабушкам мира. Но если вы в ярости сигналите бабушке, ведущей автомобиль на маленькой скорости, везя своих внуков в школу, то вы далеко-далеко от состояния гармонии с миром. Несоответствие между вашим идеализированным самовосприятием и отношением окружающих к вам чрезвычайно велико, оно создаст у вас ощущение дисбаланса, что может проявиться в виде расстройства личности. Вы знаете, что не оправдываете своих слов о себе, а другие люди всё чаще указывают вам на это.

Начните смотреть на мир как на большое зеркало, в котором отражается ваш облик. Если вы действительно любящий человек, мир будет казаться вам полным любви, и мир будет воспринимать вас так же. Вы вернётесь в состояние равновесия.

Только вы несёте ответственность за своё решение создать энергию, соответствующую вашему желанию производить впечатление доброго человека, и, когда вы почувствуете, что ваше поведение не соответствует этому желанию, вы заметите: вы можете отказаться от недоброй мысли на полпути и мгновенно решить быть дружелюбнее. Вы можете остановиться, ругая кого-либо, и облагородить свои мысли добротой. Если вы считаете, что вы стремитесь быть добрым человеком, то осознанно каждый день уделяйте время тому, чтобы объединить свои мысли с этим желанием. Вселенная поможет вам, посылая вам всё больше доброты.

Я радостный, счастливый человек. В этой категории ваши чувства – мера, которой вы должны уделить должное внимание. На самом деле ваши чувства требуют вашего самого пристального внимания. Чувствуете ли вы себя хорошо большую часть времени или вы только и ищите повода, чтобы обидеться? Вы счастливы и довольны или вас легко выводит из себя дурное поведение других людей? Ваша радость быстро переходит в отчаяние, когда вы читаете газету или смотрите новости? Действительно ли ваши друзья считают, что вы довольны всем в своей повседневной жизни? Окружающие часто говорят вам: «Улыбнись!», «Расслабься!» и «Хватит так перенапрягаться!»? Ответы на эти вопросы позволят вам понять, совпадает ли ваше видение себя с тем, как вы ведёте себя с другими. Для проверки соответствия по этому принципу необходимо следить за своими чувствами и вашей способностью сдерживать их, а также учитывать мнение людей, которым вы доверяете.

Вы по-настоящему счастливый человек, если живёте радостью, повсюду распространяете её и если окружающие чувствуют себя счастливыми в вашем присутствии. Ниже приведены несколько способов восстановить равновесие в данном аспекте:

• пообещайте себе во всём находить радость;

• демонстрируйте свой оптимизм при любой возможности;

• любезно прислушивайтесь к другим людям, даже если поначалу вам придётся притворяться;

• всегда давайте высокие оценки людям и происходящему, а не осуждайте пороки мира;

• используйте любую возможность, чтобы излучать радость.

Если у вас войдёт в привычку радостное отношение к миру, чаши весов вернутся в равновесие между вашим самовосприятием и отношением других людей к вашей благодарности за возможность жить. Если от вас исходит энергия, вследствие действия которой окружающие чувствуют угрозу и дискомфорт и не хотят находиться рядом с вами, то вы живёте в дисгармонии с миром. Если вы не уверены, какое впечатление производите, составьте список людей, готовых быть с вами откровенными, и вы поймёте, как соотносятся ваше самовосприятие и их доверие к вам.

Если у вас войдёт в привычку радостное отношение к миру, чаши весов вернутся в равновесие между вашим самовосприятием и отношением других людей к вашей благодарности за возможность жить.

Я не сужу других людей. Если вы действительно не судите других людей, то для вас немыслимо разделять людей на группы или обобщать их по какому-либо признаку: старики, необразованные люди, подростки, консерваторы, либералы и пр. Стереотип – это суждение, вы не можете быть свободным от предрассудков и при этом критиковать людей за то, как они едят, разговаривают, одеваются, общаются, танцуют и т. д. Если вы считаете себя свободным от стереотипов, но признаёте, что склонны обобщать и критиковать, то вы потеряли равновесие! Вам необходимы перемены, чтобы ваши нынешние мысли и поведение соответствовали вашему представлению о самом себе.

Примите сознательное решение научиться искать в других хорошие и привлекательные черты. Пусть у вас войдёт в привычку делать комплименты окружающим. Решите для себя, что вы отбросите все стереотипы и откажитесь от участия в разговорах, в которых осуждается чьё-либо поведение. Превратите суждения в положительные отзывы, чтобы вернуть баланс между тем, каким человеком вы хотите быть, и тем, каким вы в действительности являетесь миру.

Если вы хотите освободиться от предрассудков и общаться с окружающими на этом уровне, я предлагаю вам перейти в состояние трепета и удивления при созерцании красоты, которой наделены все люди и все предметы. Оставьте в прошлом свою привычку замечать то, что вам *не* нравится, и вместо того внимательно и целенаправленно ищите то, что находите привлекательным. Затем ясно сформулируйте все свои новые мысли, чтобы закрепить новую привычку безоговорочно принимать окружающий мир.

Примите сознательное решение научиться искать в других хорошие и привлекательные черты. Пусть у вас войдёт в привычку делать комплименты окружающим.

Даже если ваши суждения – всего лишь мысли, я призываю вас изменить подобные мысли, как только они всплывают. Если вы видите полного человека и думаете: «*Он отвратителен*», – то по закону привлечения вы привлекаете отвращение. Измените направление этой энергии, послав тому человеку молчаливое благословение. Забудьте о стереотипах и подумайте о том, сколько любви и заботы он мог бы использовать. Я уверен, что вы почувствуете разницу всем сердцем и в то же время ощутите большее сочувствие и связь с этим человеком. Энергия неосуждающих мыслей абсолютно уравновешена, в противоположность энергии презрения, жалости и любого другого отрицательного чувства.

Осознайте все свои действия и чувства. Затем попытайтесь определить, соответствуют ли они вашему самовосприятию и видят ли вас окружающие таким же, каким вы видите себя. Обнаружив дисбаланс, вы сразу почувствуете

разлад, и именно тогда вы сможете сделать выбор в пользу изменения привычек, чтобы они соответствовали вашим желаниям, а в вашей жизни восстановилась гармония.

Писатель Д. Г. Лоуренс однажды заметил: «Вам доступно то, чего вы интуитивно желаете». Я абсолютно с ним согласен. Однако вы должны постоянно спрашивать себя: *«Совпадает ли моё интуитивное желание с тем, что я даю миру?»* Если это так, то баланс восстановлен, а наградой вам будет самореализация.

«Всё ужасное по сути своей – это нечто беззащитное, нуждающееся в нашей помощи».

Райнер Мария Рильке

Глава 4

Ваша зависимость говорит вам: «Вам никогда не будет хватать того, чего вы не хотите»

(Как согласовать ваше желание получить то, что вам нужно, и ваше зависимое поведение)

«Ибо семь раз упадёт праведник, и встанет».
Притчи, 24:16

Если бы мне было нужно расставить по важности девять привычек, описанных в этой книге, то, будучи самой невероятной, приз получила бы именно эта: *мы тратим драгоценную жизненную энергию в погоне за тем, чего не хотим, и нам никогда не бывает достаточно того, что мы неустанно преследуем!* К счастью, этот дисбаланс относительно просто исправить, хотя нам всем говорили, как трудно победить зависимость. Идея *борьбы* с зависимостью и *победы* над ней – неправильный подход. Я думаю, для начала стоит убрать эти слова из нашего лексикона. Мартин Лютер Кинг-младший однажды заметил, что врага можно сделать своим другом только любовью, а не ненавистью или борьбой.

Мы ничего не побеждаем, и нам не с чем бороться

Задумайтесь о результатах, которых мы добились в борьбе с тем, что хотели подчинить своей воле. Например, с тех пор как была объявлена война бедности, во всём мире её стало больше, чем когда-либо. Наша война против наркотиков лишь утроила количество заключённых и открыла доступ к нелегальным наркотикам для большего количества молодых людей. (Уже в старших классах едва ли найдётся хоть один ребёнок, который не умеет принимать наркотики самого разного рода.) Наша борьба с преступностью привела к большему количеству преступников, росту страха, усилению полицейского надзора, недоверию и агрессии со стороны блюстителей порядка. Война с терроризмом превратила нас в людей, чьё отношение к так называемым *террористам* само по себе похоже на терроризм, который мы, как принято считать, хотим уничтожить. Когда была официально объявлена война против Ирака, Америку стали недолюбливать ещё больше, и резко увеличилось

количество изъявивших желание стать террористами-смертниками. Да и борьба с раком, ожирением и голодом тоже не избавила нас от этих проблем.

Мы можем быстро избавиться от зависимости, если решим отказаться от борьбы и желания завоёвывать. Их место должны занять невоинственные мысли и энергия.

У всего, о чём я говорил выше, есть свои причины: истинная суть Вселенной в том, что мы живём в энергетической системе, функционирующей на основе Закона привлечения. Это значит, что мы становимся тем, о чём думаем на протяжении всего дня. Если мы думаем о чём-то, что ненавидим, эта энергия передаётся нашим желаниям. В этой системе мы привлекаем ещё в большем количестве то, о чём думаем. Следовательно, мы притягиваем к себе ещё больше того, что мы ненавидим. Мы действуем в соответствии со своими мыслями: мысли о ненависти, насилии, борьбе и войне порождают ненависть, насилие, борьбу и войну. И вот мы видим, как плоды этих мыслей проявляются, даже если наши намерения определённо объединены с божественной энергией. Мы получаем то, о чём думаем, хотим мы того или нет.

Можно с уверенностью сказать, что мысли, порождающие борьбу и войны, почти всегда вызывают противодействие, то есть другие люди будут так же реагировать на ваше желание сражаться и завоёвывать. Такое применение силы/противодействия может длиться веками, и ещё не родившиеся поколения уже настроены на продолжение войны.

Понимание того, что борьба ослабляет нас и вносит в нашу жизнь дисбаланс, также связано с борьбой против зависимости. Мы можем быстро избавиться от зависимости, если решим отказаться от борьбы и желания завоёвывать. Их место должны занять невоинственные мысли и энергия. Как кратко отметил Эмерсон, «любовь излечивает от всех ошибок, слепоты, преступлений…». Проведя большую часть своей жизни в ужасном заблуждении, могу заверить вас, что все зависимости являются одной огромной ошибкой.

Как преодолеть ошибочное мышление

Если вы не слышали о моём друге Рэме Дассе, то скажу вам, что в конце 1960-х годов он сделал вклад в формирование сознания целого поколения благодаря своему бестселлеру «Будь здесь и сейчас».

Одна из моих любимых историй Рэма Дасса повествует о его первой встрече с индийским гуру Ниим Кароли Бабой. Рэм Дасс привёз с собой несколько капсул, созданных, чтобы оказывать резкое влияние на сознание человека. Ниим Кароил Баба начал расспрашивать Рэма Дасса об этих таблетках и попросил отдать ему их все. Рэм Дасс думал, что этого галлюциногенного

вещества хватит надолго, но он с ужасом и изумлением увидел, как этот просветлённый человек прямо на его глазах проглотил все таблетки, но никак не изменился внешне. Тогда гуру спросил его, есть ли ещё таблетки, потому что эти, видимо, не произвели никакого эффекта. Рассказав эту историю, Рэм Дасс обычно завершал свою речь одним из самых своих правильных наблюдений: «Если вы уже в Детройте, вам не нужно садиться на автобус, чтобы туда добраться».

Зависимость любого рода подобна транспорту, на который люди садятся, чтобы подняться выше, попасть в более приятное, умиротворённое, гармоничное и волнующее место. Но если вы уже соединились с этой энергией, то, очевидно, вам нет необходимости садиться на транспортное средство, направляющееся туда, где вы уже находитесь.

Я долгое время забавлялся разного рода зависимостями. Можно сказать, что эти зависимости были одними из лучших моих учителей, так как помогли мне понять, что нам доступен высший уровень сознания и блаженства. Но я также понимаю, что прибегать к наркотикам ради того, чтобы оказаться в другой реальности, – несомненно, ложный путь.

Всё происходит примерно так: нам нужно все больше и больше того, чего мы желаем. Чем больше мы получаем, тем больше нам требуется. Чем меньше эффект, тем больше мы употребляем. Затем вдобавок к этому ужасному дисбалансу то, что мы используем, чтобы приблизиться к блаженству, становится ядом для нашего благополучия! Зависимость усугубляет дисгармонию в нашей жизни. Мы стремимся к блаженству, умиротворению, любви, здоровью, свободе и пр., но зависимость приносит нам прямо противоположный результат. Если вовремя не остановиться, она опустошит ваше тело и разум и в итоге разрушит вас.

По существу, я свободен от зависимостей, и я хочу, чтобы вы знали, что добился этого не борьбой со своей склонностью к зависимости. На самом деле чем больше я пытался обуздать на разных этапах своей жизни зависимость от сахара, содовой, кофеина, никотина, алкоголя и некоторых наркотиков, тем более она крепла. *Сила/противодействие*: я использовал своё оружие, а она выставляла свою артиллерию, и мой организм стал полем военных действий. Я сбивался с пути и попадал в ещё большую зависимость. Чуть раньше я цитировал Ральфа Уолдо Эмерсона, который сказал, что «…любовь излечивает от всех ошибок». Как изменилась бы наша жизнь, если бы мы последовали его совету? Два ключевых слова – «*ошибка»* и *«любовь».* Давайте рассмотрим их подробнее.

Ошибка. Почему зависимость – ошибка? Если вам нужно всё больше и больше того, что ваши тело и разум страстно презирают, – это зависимость. Если вы предпочитаете односторонний мир зависимости равновесию – своему духовному наследию, – то это главное нарушение вашего права, данного вам

при рождении. Если вы выбираете такой путь, вы неправильно используете данную вам жизнь. Я совершенно уверен, что эту ошибку можно исправить любовью.

Вы берете свое происхождение из невидимой области духовной энергии настоящего благополучия. Вы хотите пребывать в гармонии с этим духом в своих мыслях и поступках – сейчас, в этой жизни, в эту секунду в своей телесной оболочке. Вы стремитесь к гармонии и ощущениям, ради которых необязательно покидать своё тело, или, иными словами, умирать. Говоря другими словами, в таком случае вы ищете гармонию, которая позволяет вам умереть, пока вы живы.

После смерти вы вернётесь к духу, бестелесности, но вы можете выбрать жизнь в истинном просветлённом равновесии или понимании Бога… прямо сейчас, в данном физическом состоянии. Источник всего сущего ничего не создаёт из ядовитых веществ. Он не наполняет ваши вены, желудок или другие части вашего тела ядом или чем-то лишним. Он создаёт свои творения из благополучия, гармонии и не требующего усилий совершенства. Это и есть ваше духовное наследие. А любовь может исправить ошибки, которые отдаляют вас от своего духовного «я».

Любовь – это то, что вы есть, ядро вашей сущности. Это исток вашего существования, и она может стать магнитом, привлекающим вас.

Любовь. Почему любовь – противоядие от зависимости? Всё очень просто: любовь – это то, что вы есть, ядро вашей сущности. Это исток вашего существования, и она может стать магнитом, привлекающим вас. Как говорил Карл Меннингер своим пациентам и всем, кто страдал и был готов прислушаться к нему, «…любовь исцеляет и тех, кто получает её, и тех, кто её отдаёт». Преодолевая свою склонность к зависимости, вы получаете возможность отдавать и получать такое духовное лекарство, как любовь. Последовав этому совету, вы почувствуете, как равновесие возвращается в вашу жизнь. Вы больше не будете стремиться к ложной свободе и не будете притягивать к себе то, чего не желаете. Вместо этого вы будете искать гармонии со своей подлинной сущностью.

Возвращение к благополучию

Наша склонность к зависимости в некоторой мере уменьшается, если мы пытаемся вернуться к Источнику нашего бытия. О борьбе с зависимостью написано много книг. Существует бесчисленное множество реабилитационных программ и центров, которые пытаются помочь людям, попавшим в цепкие лапы зависимости от наркотиков, алкоголя, еды, кофеина, секса, азартных игр – всего, что подходит под описание погони за тем, чего мы не желаем.

Я поддерживаю любую программу, призванную помочь людям избавиться от дисгармонии этого замкнутого круга, разрушающего жизни многих людей. Моим вкладом в решение этой проблемы будет краткое описание пунктов, которые кажутся мне чрезвычайно полезными для избавления от зависимости. Следующие пять мыслей-тезисов помогли мне прекратить мыслить и действовать в дисгармонии. Если вы обратитесь к ним и будете честны с собой, они помогут вам ощутить новое чувство самостоятельности и благополучия, которое позволит вам быть свободным от нежеланной зависимости.

1. Всё дело в переменах

Эта мысль находится под номером один потому, что, однажды обратившись к ней, вы больше не захотите стремиться к тому, чего вы не желаете, ценой того, чего вы действительно хотите. Вы страстно желаете гармонии и стремитесь к благополучию. Вы явились из источника благополучия, так что вам просто нужно обратиться к мыслям, которые соответствуют вашим основам, чтобы вернуться к гармонии.

В качестве прочной основы попробуйте тихо молиться всегда и везде, где сможете. Придумывайте свои молитвы и меняйте их, как в этом примере из молитвы святого Франциска: *«Сделай руки мои проявлением Твоего благополучия»*. Всегда старайтесь вбирать в себя из своего духовного Источника энергию благополучия. Мыслите, как животное, которое никогда не стало бы стремиться к тому, чего не хочет. Почему птицы не гоняются за бабочками? Потому, что они ядовиты. Вы когда-нибудь слышали о малиновке, которая пришла на приём к терапевту, чтобы преодолеть своё желание есть бабочек? Да, глупо, но этот образ достаточно нагляден.

Так что мыслите как человек, живущий в благополучии. В конце концов вы будете мыслить, как Божественная душа, которой вы и являетесь, и вы найдёте вибрационную гармонию с благополучием, которое составляет самую вашу суть.

2. Любите свою зависимость

Если это еда – любите её. Если это кокаин – любите его. Если это обезболивающие – любите их. Если это сигареты – любите их. Они – одни из ваших лучших учителей. На непосредственном опыте вы научились благодаря им, кем вы больше не хотите быть. По какой-то причине они завладели вами. Это разумная система, частью которой являетесь и вы. Во Вселенной, основывающейся на всеведении и всесилии, не бывает случайностей. Будьте благодарны за этих своих учителей.

Если вы ненавидите, клянёте их и пытаетесь бороться с этими зависимостями, равновесие смещается в сторону ненависти и борьбы. Затем вы продолжаете погоню за тем, чего не хотите, потому что вы ослаблены. Борьба ослабляет, любовь же придаёт сил.

Так что пусть чаша весов склоняется в сторону любви. Будьте благодарны за зависимость, которая так многому вас научила. Пошлите ей тихое благословение. Поступая так, вы обращаетесь к любви, которой вы сами являетесь.

3. Любите себя

Это естественный результат любви к вашим зависимостям. Думайте о своём теле как о священном храме и распространяйте уважение к нему как форму любви. Ощущайте каждый орган, каждую каплю крови, каждый придаток и каждую клеточку, составляющие ваш организм, и будьте благодарны за них. Начинайте прямо сейчас – с тихой молитвы благодарности за вашу печень, сердце и мозг. Просто скажите: *«Господи, спасибо за этот замечательный дар. Я ценю его и с Твоей помощью сегодня начну безоговорочно любить его»*. Если вас по-прежнему влечёт к вещам, которые вы презираете, проговорите эту тихую молитву, прежде чем принять их. В итоге любовь станет тем довеском, который приведёт вашу жизнь в равновесие.

Один из моих любимых американских поэтов Генри Лонгфелло сказал: «Тот, кто уважает себя, защищён от других; он носит кольчугу, которую никто не сможет пронзить». Если мы искренне уважаем и любим себя, то на нас будто надеты гибкие доспехи, сделанные из металлических колец и звеньев цепи, которые защищают нас от *другого*, пребывающего в зависимости человека, бывшего некоторое время частью нашей жизни.

4. Избавьтесь от всякого стыда

Вы не сделали ничего плохого. Вы не потерпели поражения – вы достигли некоторых результатов. Дело не в том, насколько неправильно вы себя вели, а в том, что вы собираетесь делать с полученными последствиями. Если вы выбираете стыд и чувство вины, то вы выбираете ощущения, которые лишают вас сил более, чем какие-либо другие. Как бы сейчас ни складывались ваши отношения с зависимостью, всё замечательно. Вам было необходимо пережить потрясения, через которые вы прошли. Вам было необходимо разочаровать людей, с которыми вы несправедливо обошлись. Вам было необходимо опуститься настолько низко. Эта негармоничная энергия была нужна вам, чтобы помочь вам создать энергию, которая отправит вас в высшее место, куда вы сейчас и направляетесь.

В глазах Бога вы по-прежнему Божественное существо, несмотря на все слабости, которые, как вы понимаете, несовместимы с любовью Бога. Всё, что вы пережили, было нужно вам, а теперь, когда вы размышляете, оставляя пережитое позади и воссоединяясь со своим духовным Источником благополучия, стыд лишь мешает вам и отбрасывает вас назад в тот до абсурда лишённый равновесия мир, где вам всегда будет недостаточно того, чего вы не хотите.

5. Живите новым знанием

Наконец, создайте в своей душе пространство, нечто очень личное, куда допускаетесь только вы и Бог. В этом внутреннем пространстве напишите слова *«Я знаю»*. Это ваша невидимая связь с Богом, в которой ваше новое, свободное от зависимости «я» определяется чистотой и благополучием. Неважно, сколько людей не доверяют вам и напоминают о том, сколько раз в прошлом вы не выполняли своих обещаний – это ваше пространство знания.

Преодоление дисгармонии зависимого мышления начинается и заканчивается вашим пониманием того, что у вас – с помощью Источника – прямо сейчас есть всё, что нужно, чтобы покончить с дисбалансом в вашей жизни.

Из этого неприступного места попросите Божественной помощи. Попросите, чтобы экстатическая энергия чистоты и благополучия устремилась прямо в ваше сердце. Если вы ошиблись, немедленно удаляйтесь в это пространство знания. Забудьте об обиде и постарайтесь увидеть себя окружённым любовью Бога, которая снова удерживает вас в равновесии. Как человек, который был там, я обещаю, что вы получите поддержку, совет и силу, в которых нуждаетесь, – и вы получите то, чего желаете, а не то, чего не хотите.

Преодоление дисгармонии зависимого мышления начинается и заканчивается вашим пониманием того, что у вас – с помощью Источника – прямо сейчас есть всё, что нужно, чтобы покончить с дисбалансом в вашей жизни. Как говорится в древней индийской пословице: «Бог даёт пищу каждой птице, но Он не бросает её в гнезда». Соединитесь с Богом и воспарите без груза зависимостей. Я обещаю вам, что жизнь в гармонии и свобода от зависимости воодушевляют гораздо больше!

«Страстно веря в то, что ещё не существует, мы создаём это. Несуществующее – это то, чего мы недостаточно желали».

Никос Казандзакис

Глава 5
Ты не то, что ты ешь:
ты то, что ты думаешь о том, что ешь
(Как вернуть гармонию между желанием иметь здоровое тело и истинными ощущениями и упражнениями)

«Не пренебрегайте своим телом. Это дом Божий; заботьтесь о нём; только в этом теле можно постичь Бога».

Нисаргадатта Махарадж

Ваши взгляды отражают текущее состояние здоровья вашего тела так же, как ваше питание и физические упражнения. Если вы хотите иметь удивительно здоровое тело, но ведёте нездоровый образ жизни, в вашей жизни наверняка не найдется места гармонии. Но ещё более красноречивы ваши мысли и мнения о вашем здоровье.

Очевидно, что, как и любой другой человек, вы хотите быть совершенно здоровы. Давайте поставим это идеалистическое желание на верхнюю ступеньку воображаемой лесенки из десяти ступенек. Там, во главе желаний, касающихся вашего тела, находится ваше страстное стремление иметь здоровое тело и отличное самочувствие. Теперь представьте себе эту лесенку с десятью ступеньками и задайте себе два вопроса.

1. На какой ступеньке находятся ваши *поступки* относительно вашего главного желания?

2. На какой ступеньке находятся *ваши мнения о ваших поступках* относительно вашего главного желания?

Я предположил, что полные люди и люди не в форме, которые испытывают одышку, преодолев несколько пролётов лестницы, прикладывают усилия на уровне второй ступеньки для достижения десятой. Другими словами, до равновесия им далеко. То же касается людей с некоторым количеством физических недугов, связанных с образом жизни, к примеру, язвой, высоким кровяным давлением, несварением желудка, учащённым сердцебиением и пр.

Чтобы достичь равновесия, когда вы честно можете сказать, что ваше тело абсолютно здорово и вы рады жить в таком великолепном Божьем доме, необходимо принять новое решение касательно двух вопросов, которые я поставил. Может, вы удивитесь, что я не предлагаю резко изменить питание и не рекомендую заняться программой упражнений, созданной для культуристов или марафонцев (хотя это тоже вполне осуществимо). Нет, я предлагаю резкое преобразование энергии ваших убеждений, которую вы посвящаете своему

главному желанию на десятой ступеньке.

Если у вас лишний вес, вы не в форме и без веских на то причин страдаете от физических недугов, связанных с вашим образом жизни, то, возможно, эта смелая мысль потребует от вас большого упорства, чтобы вы преодолели своё неверие. Начинайте прямо сейчас – перечитайте название этой главы. Правда, удивительна мысль, что состояние вашего здоровья связано не только с вашим питанием и физической нагрузкой? Возможно, оно связано с вашими *взглядами*.

Ваше главное желание наслаждаться жизнью в здоровом теле осуществится, когда вы захотите этого достаточно сильно.

Вторая цитата в начале этой главы принадлежит автору книги «Грек Зорба». Зорба – один из самых страстных когда-либо созданных художественных героев, чьё тело далеко не было мечтой культуриста. Никос Казандзакис призывает нас истово верить, потому что из веры рождается желание. Ваше главное желание наслаждаться жизнью в здоровом теле осуществится, когда вы захотите этого достаточно сильно. И именно так вы сможете исправить дисбаланс, из-за которого одна чаша весов отягощена вашими поступками и взглядами, диаметрально противоположными вашим желаниям.

Улучшите здоровье, пересмотрев свои взгляды

Мой друг и давний коллега Дипак Чопра однажды заметил: «Ваш мозг запускает производство химического вещества, передающего информацию о радости всем 52 миллионам клеток вашего тела, и они присоединяются к этой радости». Представьте, что вы собираетесь отведать мороженого с горячей сливочной помадкой или кусок праздничного пирога: вы рады или полны чувства вины и опасений, прежде чем откусить пирог? И что вы будете при этом думать, какие мысли помешают вашему мозгу произвести и передать хорошие новости всему организму, в том числе те, которые превратятся в несчастные жировые клетки, а не в счастливые и здоровые?

Как бы сложно вам ни было это принять, ваше мнение о том, что вы едите и как вы проживаете свою жизнь, гораздо важнее отслеживать и перенаправлять, чем правильное питание и интенсивные физические упражнения. Связь тела и разума легко устанавливается в ходе медицинских и научных исследований. Ваше мнение – это мысли, а ваши мысли – энергия. Если вы убедили себя, что то, что вы собираетесь сделать, принесёт вред вашему организму, то вы делаете именно то, о чём Казандзакис говорит, что вы страстно верите в то, чего ещё не существует. Это значит, что нездоровая реакция вашего организма на то, что вы собираетесь сделать, – всего лишь мысль, а не материальная действительность. Однако, придерживаясь этой

мысли, вы способствуете тому, что она материализуется в действительности.

Ваше мнение – это мысли, а ваши мысли – энергия.

Теперь представьте, что вы решили страстно верить в то, что ещё не существует, и это что-то – *вы* с совершенно здоровым телом, полным благополучия, которое и было его основой, когда обрело живую душу. Более того, вы начинаете верить, что ваше тело может превратить всё, что получает, в здоровые радостные клетки – возможно, это слишком смелая мысль, ведь многие люди убеждены в противоположном. Тем не менее вы всей душой хотите поверить в это, хотя на самом деле желание пока не осуществилось.

Приняв идею о том, что ваш мозг и ваше тело более чем способны превратить любой материал в здоровые, счастливые клетки, вы начинаете оглядываться вокруг в поиске подтверждения этой мысли, вместо того чтобы придерживаться противоположных убеждений, разрушающих здоровье. Да, теперь, говорите вы, *вокруг много людей, которые получают, что хотят, когда хотят, и которые не обращают внимания на диеты, не взвешиваются как одержимые каждый день, и у них не только нормальный вес – они прекрасно чувствуют себя в своём теле. Я попробую некоторое время мыслить как они и посмотрю, что из этого получится.*

Как вы думаете, что начнёт происходить, когда вы примете эту новую смелую мысль? Как ни странно, вы начнёте менять свои привычки в питании. Почему? Потому что вы чувствуете себя хорошо, питаясь здоровой пищей маленькими порциями, а хорошее самочувствие и есть ваше главное желание на десятой ступеньке лестницы.

Но этот процесс нужно начать с мысли, что вы чувствуете себя хорошо: «*Что бы я ни ел, это полезно. Я научу химию своего мозга и тела превращать всё, что я ем, в здоровье».* Теперь у вас будет совершенно новое мышление, и эти сильные мысли о том, чего пока не существует, относятся и к хорошей физической форме.

Как изменить в лучшую сторону мышление, вышедшее из равновесия

Итак, как вы думаете, что нужно для хорошей формы и физического здоровья? Обязательно ли человеку каждый день страдать и безжалостно изматывать себя, чтобы стать физически здоровым? Это общепринятое мнение, которое необходимо оспорить, если вы хотите жить в гармонии. Ваша мечта – тело, которое прекрасно выглядит и прекрасно себя чувствует, – это желание на десятой ступеньке.

Так какие же мысли нужно принять во внимание, чтобы ваше желание исполнилось? Слишком уж часто вы думаете что-то вроде: *«Я пассивный*

человек. Неважно, сколько я занимаюсь спортом, – я всё равно не могу сбросить вес и прийти в форму. Я ненавижу бегать и потеть. Мне не суждено быть спортивным». Такое убеждение и многие другие, подобные ему, задержат вас на нижних ступеньках той самой лестницы. Более того, оно значительно способствует развитию ожирения и болезней, связанных с образом жизни, причина которых – в подобного рода общепринятом мышлении.

Изменив свои мысли и веру в свои возможности, вы измените всё, в том числе свою физиологию. Вы должны горячо верить, что вы человек с идеальным здоровьем, создав в воображении свой образ как человека с прекрасной внешностью и самочувствием. Куда бы вы ни пошли, помните об этом образе, страстно верьте в его осуществление, и ход ваших мыслей изменится коренным образом!

Теперь ваш диалог с внутренним голосом будет напоминать что-то вроде: *«Я на пути к идеальному здоровью. Я не испытываю чувства стыда или вины за себя и своё поведение. Если я решу быть домоседом, я буду здоровым, нарядным и красивым домоседом. Я люблю своё тело. Я буду тщательно заботиться о нём, потому что в нём находится священная суть – моя душа».* Когда вы перемените свой взгляд на собственное тело, изменится и ваше тело.

Вы были погружены в культуру, которая навязывает вам определённое отношение к вашему телу и основана на соображениях прибыли и желании извлечь выгоду из вашей неудовлетворённости собой. Реклама утверждает, что, если вы не выглядите как супермодель, вы должны испытывать угрызения совести. Именно с этого начинается неправильное питание, появляется ожирение или ненормальная худоба. Если вы идёте на поводу у подобной идеологической обработки, вы способствуете еще большему несоответствию между вашим желанием иметь здоровое тело, которое отлично себя чувствует, и ежедневным саморазрушением, из-за которого ухудшается здоровье и вы ощущаете себя измотанным и не в форме.

Горячо верьте в то, что ещё не осуществилось, и помните о словах Казандзакиса о том, что «…несуществующее – это то, чего мы недостаточно желали».

Помните, что вы становитесь тем, о чём думаете. Зачем думать о себе так, ведь эти мысли приводят к далеко не идеальному состоянию здоровья? Какой смысл воспринимать своё тело в нынешнем состоянии, далёком от совершенства, и придерживаться убеждений, которые лишь точно усугубят ситуацию?

Вот совершенно новое решение вашей проблемы. Горячо верьте в то, что ещё не осуществилось, и помните о словах Казандзакиса о том, что «…несуществующее – это то, чего мы недостаточно желали». Вы можете принять систему взглядов, которая настолько гармонична, что никто и ничто, никакое давление со стороны общества не сможет перевесить чашу весов или

вывести вас из равновесия любви к себе и уважения к священному храму – вашему телу. Тогда вы испытаете на себе, что значит страстно верить в то, что ещё не осуществилось. Эта новая система взглядов станет источником гармонии, благодаря которому вы сможете насладиться дружественными, нежными и здоровыми взаимоотношениями со своим телом и изменить свои привычки, ведущие к саморазрушению.

Живите в согласии со своей новой верой в то, что не существует… Пока что!

С изменением ваших взглядов меняется и ваше поведение. Если вы способны воспринимать себя как Божественное создание, происходящее из Источника чистой, безусловной любви, без всякого стыда и самоотречения, то вашему телу ничего не остаётся, кроме как наслаждаться путешествием по жизни. Что бы вы ни решили съесть, если вы будете думать: *«Я знаю, что эта еда будет преобразована в энергию, которая сделает моё тело энергичным и сильным»,* – ваш организм ответит вам тем же. Когда вы откажетесь от старых взглядов, которые поощряют чувства тревоги, вины, беспокойства и даже страха, ваш мозг начнёт вырабатывать химические вещества, которые вернут в вашу жизнь гармонию хорошего самочувствия и здоровое тело.

Да, я уверен, что, перевернув своё мышление так, чтобы оно соответствовало вашему желанию быть и чувствовать себя здоровым, вы сможете изменить и измените своё поведение, которое приводило к ухудшению здоровья и выводило вашу жизнь из равновесия. В этом состоит действие закона. Вот как эту мысль сформулировал основатель современной психологии Уильям Джеймс:

«В психологии существует закон, согласно которому, если вы создадите в своём сознании образ идеала, которым вы хотели бы быть, и будете сохранять и удерживать этот образ достаточно долго, вы вскоре станете именно тем, каким себя представляли».

Такова удивительная сила нашего разума. Но я также хочу сказать кое-что, что выходит за рамки мысли о том, что ваше тело непроизвольно отвечает на ваше преобразованное мышление. Когда вы начнёте избавляться от стереотипных ожиданий в отношении своего тела, которые не соответствуют вашему желанию быть здоровым и превосходно себя чувствовать, вы заметите другую непроизвольную реакцию: в своём поведении вы начнёте бессознательно стремиться к гармонии со своими выраженными желаниями.

Возможно, это будет происходить постепенно, но в итоге вы заметите, что перестали жить в страхе, и не будете слишком сосредоточены на своей внешности. Это чудесное ощущение самоприятия сочетается с сильным

желанием обращаться со своим телом уважительно. Вы измените своё привычное питание, не принимая сознательного решения что-либо менять. Вы перестанете считать калории и будете просто наслаждаться едой, зная, что вы можете довериться врождённой духовной мудрости, запрограммированной в вашей ДНК, довериться вашей связи с Источником, создавшим ребёнка, которым вы когда-то были.

Вы отыщете лучший путь к равновесию и будете наслаждаться жизнью, доверяясь своим мыслям, привлекающим желанное здоровье. Вы будете способны расслабляться и наслаждаться жизненным путешествием. Сознательно впустив Дух в вашу жизнь посредством энергии ваших мыслей, вы склоните чашу весов в сторону своих желаний. Ваше «я», которое ассоциируется с вашим телом, не будет больше играть господствующую роль. У Духа нет лишнего веса, несварения, приступов голода или привычки переедать, и именно такой позиции вы теперь станете придерживаться.

Сознательно впустив Дух в вашу жизнь посредством энергии ваших мыслей, вы склоните чашу весов в сторону своих желаний.

Вы сделаете выбор в пользу мыслей, гармонирующих с первоначальным Источником, так что у вас не останется времени быть нездоровым. Так как вы теперь в лучших отношениях со своими мыслями и убеждены, что всё, что бы вы ни делали, может быть превращено в здоровье, вы непроизвольно станете по-новому относиться к спорту и хорошему физическому состоянию. Ваш внутренний процесс по созданию идеального образа подтвердит слова Уильяма Джеймса.

«Я удивительно здоровый и спортивный человек!» Думайте об этом! Говорите это! Верьте в это! Даже если вы втайне сохранили в себе старый образ полного человека не в форме, всё равно повторяйте эти слова. Вы пылко верите в то, чего пока не существует. Усиливая свою веру и в глубине души делая своё желание реальностью, вы приведёте в действие новую непроизвольную реакцию, совпадающую с вашим желанием. Вы знаете, что пойдёте на прогулку. Затем вы, может быть, займётесь тем, что до сих пор не было частью вашего жизненного равновесия: начнёте бегать трусцой, посещать занятия йогой или запишетесь в фитнес-клуб. Всё это произойдет безо всяких усилий с вашей стороны, потому что вы должны действовать в соответствии со своими взглядами.

Нельзя избавиться от несоответствия между вашим стремлением иметь здоровое тело, которое отлично себя чувствует, и постоянными нездоровыми привычками, просто изменив их. Вы должны твёрдо решиться научиться искусству горячо верить в то, что ещё должно осуществиться, и больше не позволять искажать этот образ себе или кому-либо ещё. В самом деле, вы не то, что вы едите или сколько упражнений вы делаете, а то, что вы думаете о том себе, который рождается в ваших мыслях.

Всегда напоминайте себе: *«Я получаю то, о чём думаю, хочу я этого или нет».*

«Каждый человек волен подняться настолько высоко, насколько позволяют ему его способности и желания; но только уровень его мышления определяет эти пределы».

Эн Рэнд

Глава 6

Нельзя найти свет, анализируя тьму (Как привести в гармонию мечту о процветании и вашу привычку быть бедным)

«Бог хочет, чтобы мы обладали всем. Проживая свою жизнь, мы выполняем Божий закон изобилия, но мы делаем это, только понимая, что в мире всего есть в достатке – только когда знаем, что все дары Божьи даются безвозмездно и во всей полноте, как воздух и солнечный свет…»

Эрнст Холмс

Если бы вам пришлось искать свет, то если бы вы чего-то и остерегались, так это тьмы. Вы бы точно знали, что изучение тёмных закоулков и блуждание вслепую во тьме не помогут обнаружить свет. Теперь замените слова *«свет»* и *«тьма»* в этом примере на *«изобилие»* и *«бедность»* – в этом случае применима та же логика. Нельзя найти изобилие, анализируя нужду и блуждая в мыслях о ней. Но часто именно из-за этого существует противоречие между вашим желанием процветания и его отсутствием в вашей жизни.

Так называемая проблема нищеты связана с тем простым фактом, что вы перестали верить в свою изначальную связь с неограниченным изобилием.

Взгляните на наблюдение, сделанное Эрнстом Холмсом в высказывании в начале этой главы: «Проживая свою жизнь, мы выполняем Божий закон изобилия…» Подумайте об этом как об обязательном повелении Бога, как о законе. Даже святой Павел заметил, что «Бог может дать нам любую благодать в изобилии». Я прихожу к выводу, что процветание всегда доступно, потому что это черта Источника, из которого мы происходим. Если мы пришли из неограниченного изобилия, мы должны быть тем, откуда мы пришли.

Нищета является проблемой не из-за того, где вы родились, не из-за того, что накопили ваши родители, и не из-за состояния экономики. Так называемая проблема нищеты связана с тем простым фактом, что вы перестали верить в свою изначальную связь с неограниченным изобилием и стали жить в нужде и анализировать её – синоним темноты в первом абзаце данной главы. Я советую вам вместо этого начать изучать свет процветания и исправлять дисбаланс между вашим желанием и тем, как вы живёте.

Как жить неправильно и не исполнять Божий закон изобилия

Чтобы жить полной жизнью и получать Божье благословение изобилия, вы должны знать, когда ваши мысли и действия не соответствуют вашим желаниям. Голос вашего равновесия говорит вам, как я уже не раз писал в этой книге: *«Вы становитесь тем, о чём думаете на протяжении всего дня».*

Вот список случаев, которые говорят об отсутствии равновесия в вашей жизни:

• разговоры о том, чего нет в вашей жизни;

• разговоры, перегруженные тем, чего не хватает в вашей жизни;

• жалобы всем, кто готов выслушать вас, на всё то, что помешало вам получить больше, чем вы имеете;

• создание в глубине души образа, согласно которому вы просто настоящий неудачник.

Такого рода мышление приводит в действие энергию, привлекающую именно то, что вы инициируете в своей жизни. Если вы думаете о нищете, вы создаёте условия для нищеты. Если вы рассказываете другим о том, чего вам недостаёт, вы лишь привлекаете ещё больший недостаток. Если вы изучаете то, чего вам не хватает, то нуждаться в этом вы станете ещё более остро!

Я понимаю, что это может показаться упрощённым: *«Просто измените ход ваших мыслей, и деньги полетят вам в окно!»* Но прежде чем отвергать этот совет, подумайте о том, что, живя вне гармонии, вы замечаете, какие препятствия вы создаёте и какое сопротивление оказываете миру, где Бог дарует вам благодать изобилия.

Перестаньте сопротивляться

Ваше стремление привлечь процветание – это высокодуховное требование. Оно идеально гармонирует с законом изобилия, являющимся нашим общим источником. Дисбаланс в вашей жизни – это энергия в виде мыслей, которые, как вы ошибочно предполагаете, принесут вам желанное процветание.

Далее указаны семь самых распространённых мыслей, которые делают осуществление мечты о процветании практически невозможным. Я называю их «неволшебной семёркой», потому что каждое из этих убеждений практически гарантированно приведёт к тому, что вы останетесь нуждающимся, как это описывает Эн Рэнд в высказывании в начале этой главы. *Уровень вашего мышления* – определяющий фактор на пути к жизни, полной процветания.

Итак, вот семь убеждений, которые сохраняют дисгармонию в вашей

жизни.

1. На то нет воли Господа

Обвиняя Бога в том, что у вас нет того, в чём вы нуждаетесь или чего вы желаете, вы используете привычную отговорку, принимая свой жребий. На самом деле, как нам напоминает святой Павел, Бог более чем охотно дарует нам благодать изобилия. Бог – это чистое изобилие, а *вы* выводите весы процветания из равновесия. Перекладывая ответственность за свою бедность на Божью волю, вы оказываете огромное энергетическое сопротивление. Вы просите Вселенную послать вам больше богатства, в которое вы не верите.

Чтобы избавиться от этого препятствия (касается всех семи типов энергии сопротивления), необходимо изменить свои взгляды. Карлос Кастанеда пишет в своей книге *«Путешествие в Икстлан»*: «Если я действительно чувствую, что мой дух искажён, я просто должен изменить его – очистить, сделать совершенным, – потому что во всей нашей жизни нет более стоящей задачи».

Как же «изменить», «очистить» и «сделать совершенным» свой дух? Для начала нужно поймать себя на ложной мысли и заменить её на что-то вроде: *«Я создан Богом. Бог – это изобилие. Я должен быть тем, откуда пришёл. Быть тем, откуда я пришёл, означает, что Бог хочет, чтобы я наслаждался полнотой процветания. Вот как я теперь собираюсь распорядиться своей жизнью»*. Если нужно, распечатайте эти утверждения и обращайтесь к ним, пока они не станут каждый раз приходить вам на ум. Нехватка чего-либо в вашей жизни – не Божья вина. У вас есть выбор, так что вы можете либо решить вернуться к изобилию, либо пребывать и дальше в дисгармонии, веря, что на то есть воля Бога.

2. Количество богатств ограниченно

Эта мысль представляет собой чудовищное сопротивление восстановлению золотой середины между процветанием и нуждой. Мысли вроде: *«Это всё, что есть в моём распоряжении»,* и *«Невозможно, чтобы все были богаты; бедные люди нужны, чтобы поддерживать равновесие в мире, так что я, видимо, один из этих бедных людей»,* – одинаково вас ограничивают и не привлекают к вам жизнь в достатке. На самом деле они делают эту цель совершенно недостижимой.

Чтобы справиться с этим препятствием, нужно опять-таки очистить дух и заменить негативные мысли новой энергией, которая гармоничнее согласуется с истинной сутью мира, в котором вы живёте. Попробуйте думать о деньгах, как об океане: у вас бесконечное количество денег, более чем достаточно, чтобы удовлетворить ваши нужды. Количество денег, имеющихся в обращении во всём мире, не уменьшится, сколько бы вы ни взяли себе. Почему? Потому, что в итоге деньги, подобно водам океана, возвращаются к своему источнику. Они продолжают перемещаться по миру в качестве энергии. Вы можете взять из океана миллион галлонов воды, но он останется неизменным.

Вот как работает это правило: изобилие черпает из изобилия, и изобилие остаётся с вами. Вы можете окончательно очистить свой разум от мыслей о недостатке и начать воспринимать деньги как энергию в неограниченных количествах. Эта мысль необходима для жизни как воздух, вода, азот и углерод.

3. Я не заслуживаю этого

Вот простое правило, подтверждающееся на практике: если вы не верите, что достойны того, чтобы в вашу жизнь потоком устремилось процветание, то вы притягиваете именно то, во что вы *действительно* верите, то есть нужду и отсутствие достатка. Если вы убеждены, что привлечение денег в вашу жизнь каким-то образом несовместимо с духовным сознанием, вы возводите препятствия сопротивления на пути потока изобилия и процветания.

Вы должны напоминать себе, что вы – божественное создание. Чувствовать, что вы недостойны Божьего изобилия, – всё равно что отрицать свою духовную сущность и оскорблять своего Создателя.

Если вы мечтаете жить в изобилии и привлекаете противоположное, то, очевидно, ваша жизнь вышла из энергетического равновесия. Ваше желание высокодуховное, но вы предлагаете этому желанию лишь своё чувство, что вы недостойны. А Вселенная, как она есть, возвращает вам в точности то, что вы думаете о себе, когда говорите, что не заслуживаете большего. Чтобы изменить такие мысли и жить в гармонии, вы должны согласовать своё желание с энергией мышления.

Вы должны напоминать себе, что вы – божественное создание. Чувствовать, что вы недостойны Божьего изобилия, – всё равно что отрицать свою духовную сущность и оскорблять своего Создателя. Помните, что вы пришли в этот мир, чтобы быть подобными Богу, но отрешились от этой мысли, когда уверовали в своё отдельное существование, а не в единство со своими Истоками.

Перемените свое вносящее дисгармонию отношение, утверждая в глубине души новую мысль, пока она не станет вашей второй натурой. Тихо повторяйте что-то вроде: *«Я часть Бога, Божественное, индивидуальное выражение Бога. Я достоин и заслуживаю всего, чем является Бог, и всего, что входит в мою жизнь. Изобилие, которого я желаю, уже в пути, и я сделаю всё, что в моих силах, чтобы не мешать и не сопротивляться этому потоку, вдохновлённому Божественной силой».*

4. Мои способности и таланты ограниченны

Если вы твёрдо уверены, что не владеете способностью *или* талантом притягивать изобилие, то вы на всю жизнь обеспечили себя запасом бедности и нужды. Это важный признак сопротивления, прикрытый оправданием тому, почему вы балансируете между чашами весов. Перечитайте слова Эн Рэнд. Она не сказала: «Именно уровень таланта определяет, насколько высоко вы поднимете». Она решительно говорит, что определяющий фактор – уровень

вашего мышления.

Ваше внутреннее видение себя всегда будет превосходить ваши врождённые таланты. На самом деле, если вы уверены, что нужные вам навыки или способности уже доступны, то вы на правильном пути. Первый и самый важный шаг – отпустить отговорки, которыми вы привыкли оправдывать недостаточные способности. Затем вам необходимо создать в своём воображении образ самого себя, уже живущего в достатке, хотя это желание пока не осуществилось. Это называется *мышлением с конца*. Оно заставит вас предпринять действия, которые будут соответствовать вашему идеальному образу.

Ваше внутреннее видение себя всегда будет превосходить ваши врождённые таланты.

Теперь – этот этап имеет ключевое значение – вы должны *стать изобилием*, которого желаете. Именно так: вы должны *быть* им, а не искать его где-то вне себя. Следующие три постулата помогут вам избавиться от идеи, что ваше нынешнее состояние связано с отсутствием таланта:

(1) перестаньте оправдывать себя отсутствием таланта;

(2) создайте образ, притягивающий процветание;

(3) действуйте так, *как будто* ваше желание исполнилось, *будучи* тем, чего вы желаете.

Вы настолько талантливы, насколько вы *решили быть* талантливым. Измените образ… и чудо из чудес – вы измените и свои таланты.

В детстве и даже когда я был студентом колледжа, мне часто говорили, что у меня нет нужного таланта, чтобы стать писателем или произносить речи на публике. Только когда я решил следовать за своим идеальным образом, мои таланты начали замечать. Почему? Потому, что чем больше я жил в согласии со своими чувствами, тем больше я практиковался и тем больше я объединялся с Вселенной. В этом союзе я притягивал и осознавал все доступные мне возможности и направления. Если бы я слушал тех, кто заявлял, что лучше знает мои таланты, я привлёк бы в свою жизнь именно то, во что бы поверил, – недостаток способностей.

5. Мне никогда не везло

Вселенная, в которой вы живёте и которая живёт в вас, существует только энергией и одной ею. «Ничего не произойдёт, пока не начнётся движение», – говорил Эйнштейн. Всё вибрирует, даже то, что кажется неподвижным. Ваша Вселенная действует согласно Закону привлечения, то есть энергия объединяется с подобной энергией. Ваши мысли – это движение энергии. Заниженные мысли, не гармонирующие с Источником энергии, привлекают низкоэнергетическую реакцию Вселенной. Высокодуховные мысли активизируют подобные им вибрации, приносящие вам то, чего вы желаете в гармонии с Истоками. Это означает, что во Вселенной не бывает везения.

Если вы попадаете в аварию, это не значит, что вы неудачливы или виноваты в этом. Вы просто энергетически совпадаете с тем, с чем вы столкнулись в этот момент. Воспринимая мир таким образом, вы можете стать более самостоятельным в выборе энергии, с которой вы совпадаете. Меняя низкую вибрационную энергию своих мыслей на более высокую, вы приводите в действие энергию, которая соответствует вашим наивысшим желаниям. Даже если это звучит абсурдно для вашего понимания, привыкшего ориентироваться на собственное «я», я рекомендую вам посмотреть на вещи с точки зрения вибрационной энергии, а не противоположения удачи и невезения.

Это значит, что я советую вам принять следующую систему взглядов: вы привлекаете в свою жизнь именно то, с чем вы решили объединиться. Если вам не везёт, измените свои ожидания. Старайтесь изо всех сил оставаться в гармонии с тем, чего вы действительно желаете, а не с тем, что вы притягивали в свою жизнь до сих пор. Тогда везение исчезнет как фактор влияния на вашу жизнь.

6. Всё всегда было так

Если вы используете свой личный опыт, чтобы оправдать своё нынешнее состояние дисбаланса в смысле отсутствия изобилия, то на самом деле вы говорите: *«Я уже давно привлекал бедноту в свою жизнь, и я собираюсь продолжать делать то же впредь».* Мысль о том, что прошлое ответственно за вашу продолжающуюся нужду, – главный источник сопротивления. Возможно, вас учили, что, если вы не задумываетесь над своими ошибками, вы повторите их в будущем. Вот мой вариант этого совета: *сосредоточивая свои мысли на ошибках прошлого, вы совершенно точно продолжите совершать их в настоящем!*

Вы привлекаете в свою жизнь именно то, с чем вы решили объединиться. Если вам не везёт, измените свои ожидания.

Я думаю, вам стоит отбросить воспоминания о любых недостатках, которые проявлялись в вашей жизни. Откажитесь думать о том, что не сбылось, если вы не надеетесь, что это повторится. Избегайте разговоров о своём мрачном прошлом. Не думайте о себе как о человеке, чьё детство и взрослая жизнь были отмечены нуждой и нехваткой чего-либо. Вместо этого взгляните на весь свой опыт как на ряд шагов, которые были для вас совершенно необходимы, чтобы теперь осознать свои бесконечные возможности обретения изобилия.

Откажитесь думать о том, что не сбылось, если вы не надеетесь, что это повторится.

Будьте благодарны за всё неосуществившееся. Затем перейдите от сопротивления к осуществлению своих желаний и перемените своё мышление так, чтобы оно совпадало с этими желаниями. Утверждайте: *«Я намереваюсь иметь те мысли, которые идеально совпадают с моим стремлением к*

изобилию во всех сферах моей жизни. Я отпускаю все мысли, которые сосредотачивают мои мысли, а значит, и мою силу притяжения на том, что было или не случилось». Это ключ к восстановлению равновесия.

7. Я не знаю, как «мыслить изобилием»

Если вы убеждены, что сознание, полное мыслей об изобилии, подобно иностранному языку, то вы снова решаете *сопротивляться* вместо того, чтобы *позволить*. Вы можете не верить, что способны мыслить так, как я описал в этой главе, но я уверяю вас, что можете – ещё как можете! Вы, Рокфеллеры, Хартфорды, Кеннеди – все произошли из одного Источника неограниченного изобилия. Это вы, и вы – это изобилие. Ваша убеждённость в том, что вы не можете так мыслить, возникла только потому, что вы позволили себе мыслить отдельно от своих Истоков. Вы можете *мыслить изобилием* – даже если вы никогда в жизни этого не пробовали делать.

Прямо сейчас вы можете позволить жить в вашем сознании только мыслям о процветании. Замените мысль *«Я даже не знаю, как начать так думать»* мыслью *«Я – изобилие, я привлекаю процветание, я нахожусь в гармонии с этим желанием, и я не буду мыслить иначе».* Именно так создаются новые привычки. Пусть такое мышление станет вашей действительностью, по одной мысли за раз.

Перефразируя слова Эрнста Холмса, можно сказать, что все эти правила соответствуют жизни, в которой вы исполняете закон Божьего изобилия. Ваше существование – дар процветающего и изобильного Источника благополучия. Жить в гармонии означает жить, излучая осознание этого своими мыслями. Следовательно, ваши ожидания будут поддерживать прекрасное равновесие в вашей жизни.

«Я – изобилие, я привлекаю процветание, я нахожусь в гармонии с этим желанием, и я не буду мыслить иначе».

Это обращение великого суфийского поэта Руми призывает вас начинать каждый день с высоких мыслей предвкушения:

Ветерок на рассвете может рассказать тебе свои тайны, не засыпай снова.

Я помню об этом, просыпаясь каждое утро (а для большинства людей это обычно середина ночи), и этот утренний ветерок открывает мне свои тайны на рассвете каждого нового дня. Вы достойны всех Божьих благодатей. Жизнь в равновесии – одна из этих тайн. Попробуйте, и что бы вы ни делали, не засыпайте снова!

«Всё хорошее – от Аллаха, всё плохое – от нас самих».

Коран

Глава 7

Борьба с враждебными обстоятельствами лишь увеличивает их власть над вами

(Как согласовать ваше желание жить в спокойном мире и не оставляющие вас в покое новости о зле)

«Видеть и слушать злых людей – начало зла».
Конфуций

Каждый день из разных источников мы слышим, что мир перевернулся с ног на голову, что всюду царит зло, а терроризм стал образом жизни. Люди непреклонны в своём желании убивать друг друга всё более жестокими способами, и даже детей заставляют становиться смертниками во имя Бога. Выпуски радио-, теле– и онлайн-новостей изливают бесконечный поток жестокости человека к человеку же, рассказывают о семьях, которые сходят с ума, подростках, которые в ярости убивают людей в школах, террористических группировках, которые сотрясают землю взрывами повсюду – от вокзалов до святых мест.

Я мог бы продолжить описание того, как нас постоянно настигают плохие новости СМИ, но я остановлюсь на этом, потому что иначе я нарушил бы главную цель этой главы. Моя главная мысль состоит в том, что мы, *видимо*, живём в мире, где совершенно отсутствует равновесие, где наше стремление к умиротворению подвергается воздействию несметного количества воинственной энергии, о которой нам считают должным сообщить. Но у нас есть выбор. Мы можем решить объединиться энергетически со своим желанием жить в мире, невзирая на то что происходит вокруг и несмотря на негативную энергию, влиянию которой мы так часто подвергаемся.

Мы можем начать с решения сохранять спокойствие в душе, даже если другие распространяют страх, злобу и ненависть к этой жестокой планете. В конце концов из-за серьёзных коллективных усилий, которые на протяжении истории человечества прилагали власть предержащие, люди поняли, кого нужно бояться и, что ещё хуже, кого ненавидеть. Если бы мы жили в Америке в 1750-е годы, нас убеждали бы в том, что наш долг перед родиной – ненавидеть французов и индейцев. Через двадцать пять лет нам говорили бы, что французов можно перестать ненавидеть, но мы обязаны ненавидеть британцев. Теперь промотаем вперёд 87 лет, и если бы мы жили на юге Америки, нам велели бы

ненавидеть северян, а северянам пришлось бы ненавидеть южан, даже если бы они были кровными родственниками. (И кстати, британцев ненавидеть уже не требовалось бы.)

Далее переместимся на 34 года вперёд, теперь необязательно не любить испанцев, снова допускается любить тех, кто живёт на другой широте вашей же страны. Через двадцать лет не запрещается любить испанцев, но обязательна ненависть к немцам, а всего через несколько десятилетий к обязательному списку ненависти добавят японцев. Затем американцам разрешили перестать ненавидеть немцев и японцев, но им пришлось возненавидеть коммунистов из Северной Кореи, а несколько лет спустя – из Северного Вьетнама.

Другими словами, всегда существовали группы людей, которых добавляли в список ненависти или удаляли оттуда. Долгое время американцам приходилось питать отвращение к русским, затем к иранцам; можно было любить иракцев, но недолго. Затем список полностью изменился: американцы были обязаны ненавидеть прежде любимых иракцев, и теперь допускалось любить иранцев, которых ещё десять лет назад им велели ненавидеть. Затем появился Талибан и менее известные группы, например террористы. А повстанцы, кем бы они сейчас ни были, стали обязательным объектом ненависти всей страны.

Эта пропаганда ненависти продолжается без конца! Меняются лица, но остаётся суть: людям указывают, кого они должны ненавидеть, и они ни на минуту не задумываются, что не государства – враги, которых нужно ненавидеть. *Сама ненависть – наш враг!*

Отбросьте все списки ненависти

В своей книге «Залечивая раны войны» (*Healing from the War*) Артур Егендорф предлагает следующий совет, имеющий отношение к попыткам вернуть гармонию в нашу жизнь и жить в мире:

«Лишь вместе мы создадим культуру, которая придёт на смену циклам сражений и отступлений – не с помощью страха войны, а научившись более совершенному образу жизни».

Зародыш такой гармоничной культуры – в решимости каждого отдельного человека, а затем и небольших групп и обществ посвятить свою жизнь величайшей мечте всех времён: не ждать спасителя, который освободит нас; не ждать, пока правительства начнут принимать действительно справедливые законы; не ждать, пока революция исправит несправедливости жестокого мира, и не отправляться в крестовый поход, чтобы победить какой-то далёкий источник зла над нами. Каждый из нас, по отдельности и вместе, должен творить своей жизнью радость, здесь и сейчас. И когда эта цель станет

первостепенной, мы сможем приступить к бесконечному труду, принося благополучие окружающим, справедливость и честность – нашему правительству, создавая конструктивные программы изменений тут и там. Получив такой источник вдохновения, нам больше не придётся ждать конечного исхода, чтобы наши нужды были удовлетворены. Нет более прекрасного пути, чтобы жить и умереть.

Каждый из нас, по отдельности и вместе, должен творить своей жизнью радость, здесь и сейчас.

Для меня в этом проницательном замечании наиболее важны слова: «Каждый из нас, по отдельности и вместе, должен творить своей жизнью радость, здесь и сейчас». Мне кажется, что самое первое, что вы можете сделать в одиночку, чтобы создать вокруг себя атмосферу радости, – освободить своё сознание от ненависти. Это может показаться удивительным, но, пожалуйста, задумайтесь над этим. Те, кто ненавидит войну, несут такую же ответственность за её существование, как те, кто ненавидит назначенных кем-то врагов и сражается, чтобы убивать их. Люди, испытывающие отвращение к преступлениям, оказываются причастными к проблеме преступности. Люди, ненавидящие рак, считают рак своим врагом и становятся частью проблем, связанных с болезнью.

Как и в других главах этой книги, секрет равновесия состоит не столько в изменении вашего поведения, сколько в преобразовании себя и *«…создании культуры, которая придёт на смену циклам сражений и отступлений».* Всегда, когда мы используем силу в споре, мы сразу же порождаем противодействие. В этом по большей части и состоит главная причина бесконечных циклов войн, определивших историю человечества. Сила, противодействие, новая сила и сражения продолжаются из поколения в поколение. Это правило действует и для вас как отдельного человека: мысль о ненависти порождает мысль о мести, а затем в ответ появляются новые жестокие мысли. Главная проблема состоит в том, что мысли о ненависти и мести становятся определяющими для вашего существования. Они привлекают подобную им энергию.

Секрет равновесия состоит не столько в изменении вашего поведения, сколько в преобразовании себя и *«…создании культуры, которая придёт на смену циклам сражений и отступлений».*

Ваше изначальное стремление к спокойной жизни в мире, где всё безумнее становятся сообщения СМИ, – духовно уравновешенное желание. Чтобы осуществить его, вы должны поощрять мысли, энергия которых соответствует этому желанию. Мысли о ненависти не разовьются в желанное умиротворение, и причину этого я повторял на протяжении всей книги: *вы притягиваете всё больше того, что хотите истребить*.

Как разбить порочный круг

Вы можете отстраниться от мыслей о ненависти, несмотря на поток новостей СМИ, движимых соображениями выгоды. Чем легче вы принимаете эту ненависть, тем больше выигрывают те, кто продаёт такие сообщения. Но вы можете решить, что будете орудием радости. Как же орудие радости реагирует на какофонию громких тревожных новостей? Если вы живёте в гармонии, вы, вероятно, можете попасть в пространство любви и мира, частью которого и являетесь. Вы помните своё предназначение и стремитесь жить в гармонии и мире, утверждая, что, хотя миллионы людей и выбирают жизнь в ненависти, это просто не ваше призвание. Вы не собирались жить в мире, где все придерживаются одинаковых взглядов. Теперь вы мыслите так: *«Я Божественное создание; я хочу сохранять связь с Божественным во всех своих мыслях и действиях»*.

Что же вы должны делать, когда слышите о людях, подорвавшихся на бомбе террористов, или других действиях, которые определённо нельзя назвать мирными? Я напоминаю себе, что должен думать и говорить: *«Я хочу чувствовать себя хорошо (чувствовать Бога). Я не собираюсь поддерживать войну и агрессивные мысли. Я – орудие мира, и я посылаю мирные мысли о любви тем людям и в те уголки мира, которые так отчаянно в них нуждаются. Я нигде и никогда не буду соединяться с энергией ненависти»*. Альтернатива мирному мышлению – злоба, ненависть и страх, которые идеально сочетаются с разрушающей энергией, а вашей немедленной реакцией будет жажда мести. Появится противодействие, и вы объединитесь с той же энергией ненависти, которая заставила вас испытывать чувства, далёкие от умиротворения.

Что, если мы в ответ на акции смертников будем лечить раненых, скорбить о погибших, но не будем всюду разглашать информацию об этой трагедии в новостях? Что, если мы не будем сообщать о последствиях этой жестокости? Никаких новостных сводок. Никаких съёмок. Что, если мы начнём уважать боль близких и выживших, не зарабатывая на их скорби? Что, если мы будем придерживаться такого мышления, когда будут совершаться такие акты жестокости?

Вы в одиночку можете создать довольно много счастья, решительно отказываясь от любых мыслей, полных злобы.

Люди, подготавливающие теракты, действуют из соображений ненависти, надеясь, что им ответят тем же, и ненависть будет беспрепятственно распространяться. Но если бы больше не было новостей, если бы никто не обращал на них внимания, им пришлось бы прекратить свою деятельность. Лично вы можете быть одним из тех людей, которые упорно отказываются прибавлять к ненависти, которую вы всюду наблюдаете, свои мысли, несущие

низкочастотную энергию. Поступая подобным образом, вы можете способствовать прекращению ненависти. Вы в одиночку можете создать довольно много счастья, решительно отказываясь от любых мыслей, полных злобы. Вы можете разбить этот порочный круг насилия в мире, не ненавидя насилие, а будучи орудием мира.

Как жить в мире с собой, сосредоточившись на своём предназначении

Отрывок из священной книги Коран в начале этой главы говорит о том, что «*всё хорошее – от Бога, всё плохое – от себя самого»*. Достигнув высшей энергии, вы можете оценивать лишённые равновесия события, создаваемые другими людьми, с точки зрения воплощения Бога. В Боге нет ненависти – только любовь. Вы можете испытать умиротворение, сравнивая всё, что происходит вокруг вас, с пониманием Бога. Вы не обязаны отвечать на зло недуховными мыслями. Вы имеете право вложить свою умственную энергию в осуществление своего желания и таким образом создать новый мир.

Позвольте рассказать вам, как я решил реагировать на шквал сообщений, сосредоточенных на том, что плохого произошло в мире. Во-первых, я напоминаю себе, что на каждый злой поступок приходится миллион добрых. Я хочу верить, что люди по своей сути добры и что, придерживаясь такой системы взглядов, я способствую осуществлению этой мысли. Когда достаточное количество людей примет идею о том, что всё хорошее – от Бога, мы научимся жить вместе с этим мирным знанием.

В Боге нет ненависти – только любовь. Вы можете испытать умиротворение, сравнивая всё, что происходит вокруг вас, с пониманием Бога.

Во-вторых, я уверен, что никакая ненависть в моём сердце не принесёт мне умиротворение. Ненависть лишь усугубляет разрушительную энергию, создаваемую человеком. Так что я решаю сосредоточить своё внимание на своём предназначении, на том, что я хочу чувствовать себя *хорошо*, или чувствовать *Бога*. Я выступаю за мир, а не за войну. Альберт Эйнштейн однажды заметил: «Я не просто пацифист – я воинствующий пацифист… Ничто не остановит войны, если сами люди не откажутся идти на войну». Как лауреат премии имени Альберта Эйнштейна Колледжа А. Эйнштейна Университета Ешива, я бы скромно добавил: «…и если люди не откажутся от мыслей о войне».

В книге «Долгий путь к свободе» Нельсон Мандела пишет: «Чтобы достичь примирения с врагом, нужно сотрудничать с ним, и враг станет партнёром». Я знаю, что все мы друзья, потому что мы все – дети Господа. Это моё мнение, и когда я вижу новости о мире, в котором царит смятение, потому что многие забыли об этом, я по-прежнему чувствую в себе присутствие Бога и

знаю, что в конце концов мы все вместе научимся жить так же. Но этот процесс начинается с каждого из нас, с отказа от ненависти во всех своих мыслях и, следовательно, во всех своих поступках.

В «Нюрнбергских дневниках» цитируются слова назначенного преемника Гитлера Германа Геринга:

«Почему, конечно, люди не хотят войны… Но, в конце концов, политику определяют власти страны, и всегда очень просто втянуть в это народ, будь это демократическое государство, фашистская диктатура, парламентская или коммунистическая диктатура… есть ли у людей право голоса или нет, их всегда можно подчинить приказу власти. Это просто. Всё, что нужно сделать, – это сказать им, что на них нападают, и обвинить пацифистов в отсутствии патриотизма и в том, что они подвергают страну опасности. Это происходит одинаково во всех странах».

Я не хочу быть человеком, которого втягивают в войну. Я отказываюсь подчиняться приказам власти, которая пытается убедить меня, что моя вера в мир непатриотична. Когда некоего сотрудника Пентагона спросили, почему военное руководство США подвергало цензуре наглядные кадры войны в Персидском заливе, он ответил: «Если мы покажем людям такого рода вещи, войн больше никогда не будет».

Что ж, моя цель – жить в мире, где невозможно существование мыслей о ненависти, потому что мы должны уделять всю нашу умственную энергию своему предназначению, а не тому, что мы ненавидим. Бывший президент Дуайт Эйзенхауэр, который также некогда командовал войсками союзников во Второй мировой войне, однажды заметил:

«Каждое изготовленное ружьё, каждый военный корабль, спущенный на воду, каждая зажжённая ракета в конечном итоге являются кражей у тех, кто голодает и не получает достаточно пищи, кто замерзает и не имеет одежды. Этот вооружённый мир тратит не только деньги. Он отнимает силы рабочих, гений учёных, надежду своих детей. Это вовсе не образ жизни в истинном его понимании».

Это призыв вернуть себе и миру гармонию. Миру необходимы мышление героя и чистое сознание. Когда я вспоминаю об этом, я укрепляюсь в своём желании жить жизнью, воплощающей Бога.

В-третьих, когда я вижу зло или слышу о нём, я напоминаю себе: «*Я пришёл сюда не для того, чтобы стать частью ненависти. В то время как другие предаются ненависти, я смогу сохранить внутреннее ощущение мира, взывающее к моему разуму, и окружу тех, кто несёт зло, этой же энергией света».* В своих мыслях я просто отказываюсь вступать в войну. Я хочу быть маяком, несущим свет в тёмные места, лишённые светлой энергии.

Наконец, если новости о жестокости продолжают встречаться на моём пути, я снова и снова напоминаю себе, что мы можем самостоятельно решить,

как на всё это реагировать. Я знаю, что, чувствуя злобу в ответ на ненависть, я лишь поддерживаю существование ненависти в мире и попадаю в место, где гораздо меньше Бога. Как гласит древняя китайская пословица, «если вы решили отомстить, лучше сразу копайте две могилы».

Я знаю, что мы можем решиться использовать свою энергию, демонстрируя любовь к Богу любовью друг к другу. И я знаю, что я могу научиться видеть в мире хорошее, а не то, что идёт не так. Когда в мою сторону устремляются новости о жестокости и ненависти, я выключаю звук или даже просто выключаю телевизор или радио и вспоминаю о том, что как-то раз сказал далай-лама:

Сострадание и любовь – не просто роскошь.

Как источник внутреннего и внешнего спокойствия, они являются основой долгосрочного выживания нашего вида.

Эти чрезвычайно ценные слова описывают нашу потребность жить в гармонии. Я сохраняю равновесие, чтобы жить в мире без войны, повторяя эти слова снова и снова. Теперь я точно знаю, что обязан сохранить состояние мира в своей душе, культивируя в своем сердце сострадание и любовь – не только для поддержания равновесия в своей жизни, но и чтобы способствовать продолжительному выживанию нашего вида. Не может быть более великого предназначения.

«Те, кто отправляется на поиски любви, лишь доказывают свою собственную нелюбовь, а те, кто не любит, никогда не находят любви. Только умеющие любить находят любовь, но им никогда не приходится искать её».

Д. Лоуренс

Глава 8

Любовь – это то, что остаётся, когда уходит влюблённость (Как согласовать вашу мечту о любви с ощущением, что вам не хватает любви)

«Тот, кто приходит с хорошими намерениями, стучит в ворота; тот, кто любит, находит ворота открытыми».

Рабиндранат Тагор

Мы заслуживаем любви, почему бы и нет? Чем больше любви мы получаем, чем больше мы чувствуем себя любимыми, тем лучше себя чувствуем. Чувствовать себя хорошо (или чувствовать Бога) – значит чувствовать равновесие и идеальную гармонию с Источником нашего бытия. Так что очевидно, что одно из наших высших и самых страстных желаний – получить доступ к бесконечному изобилию любви. Так что же создаёт такое огромное несоответствие между нашими желаниями и ощущениями? В борьбе с этой дисгармонией есть некоторая ирония, которую отлично выражают слова Д. Лоуренса в начале главы.

Только любящие находят любовь, а им никогда не приходится искать её.

Как и со всеми другими важными типами дисбаланса, которые я описал в этой книге, для возвращения в равновесие всегда необходимо преобразование энергии, которого нельзя достичь, просто запомнив определённые способы или начав иначе себя вести. Скорее важно знать, какого рода вибрационную энергию вы посылаете своим желаниям. В данном случае вы хотите хорошо себя чувствовать, имея в своей жизни столько любви, сколько необходимо для вашего равновесия. Но равновесия невозможно достичь, требуя любви или разыскивая её вне своей души.

Главная часть высказывания Лоуренса – «только любящие находят любовь, а им никогда не приходится искать её». Далее в этой главе я вернусь к этим знаменательным словам. Однако, прежде чем рассмотреть пути осуществления идеи обретения любви в вашей жизни, я хотел бы изучить утверждение Лоуренса о том, что «те, кто не любит, никогда не находят любовь». Если любви так мало, означает ли это – по крайней мере в понимании Лоуренса, – что мы *не любим*? Давайте рассмотрим эту идею.

Фактор нелюбви в дисгармонии

Если вы не получаете желанной любви, неплохо бы выяснить, что является источником такого состояния. Очевидно, большинство из нас пытаются переложить вину за отсутствие любви в своей душе на какие-то внешние факторы. Это пустая трата времени и энергии, но зачастую это успокаивает, так как, обвиняя другого, мы облегчаем боль, пусть даже ненадолго. Однако энергия обвинения лишь удерживает вас в состоянии дисбаланса, обвиняете вы себя или кого-то другого. Жизнь в равновесии основана на условии, что вы получаете то, с чем совпадает ваша энергия. Вы прочитали это утверждение уже достаточное количество раз, чтобы понять: я имею в виду, что *вы получаете то, о чём думаете!*

Хотя вы можете оправдывать отсутствие любви мыслями о том, что вас недооценивают, или будете воспринимать мир как место, лишённое любви, факт остаётся фактом: вы испытываете дисгармонию и плохо себя чувствуете, потому что вам не хватает любви. Ожидания, что какие-то перемены в других людях или в мире вернут равновесие в вашу жизнь, ни к чему не приведут, если вы не пообещаете себе стать ответственным за перемены в своем мышлении. Если вы оставите эту заботу другим, вы передадите контроль над своей жизнью кому-то или чему-то вне своей души. Что неизбежно приведёт к катастрофе.

Я хочу особо подчеркнуть, что если вы чувствуете, что недополучаете любви, то причина в том, что вы объединили свои мысли и поступки с отсутствием любви. Как вы делаете это? Не объединяйте свою мечту о любви с мыслями, которые не гармонируют с этим сильным желанием, например: *«Я никогда не мог поддерживать любовные отношения. На самом деле я недостаточно привлекателен, чтобы кто-то полюбил меня так сильно, как мне того хочется. Люди жестоки и используют меня. Я всюду вижу враждебность и злобу. Это безразличный мир, в котором не хватает любви».*

Если вы чувствуете, что недополучаете любви, то причина в том, что вы объединили свои мысли и поступки с отсутствием любви.

Все эти мысли – и другие, подобные им, – создают силу притяжения, которая далека от гармоничного желания получать в изобилии любовь. Вы привлекаете в свою жизнь именно то, о чём думаете, и вы нечаянно вступаете в «Клуб нелюбимых», членами которого является большинство всего населения – то есть людей, чувствующих, что они недополучают любви, которая не устремляется в их пустые сердца. Всё это можно исправить, перенаправив свою энергию и перестав препятствовать осуществлению вашей мечты о любви. Вы сможете начать движение в сторону гармонии в любви, закончив поиски любви.

Больше никаких поисков

Так что же имеет в виду поэт, говоря, что «те, кто отправляется на поиски любви, лишь доказывают свою собственную нелюбовь»? Что ж, если вы чего-то ищете, значит, вы чувствуете, что того, чего вы жаждете, нет в вашей жизни. Например, если это любовь, то на самом деле вы говорите: *«Я чувствую, что мне не хватает любви, и в своём поиске я надеюсь заполнить эту пустоту».* Но ошибка такого подхода в том, что поиск не заполняет пустоту, а лишь ещё больше выводит вас из равновесия, и вы продолжаете испытывать отсутствие любви. Почему? Потому, что вы более склонны привыкнуть к отсутствию любви, чем любить. Ваши мысли сконцентрированы на том, что нужно найти то, чего не хватает, и в то же время как вы мечтаете о том, чтобы любовь потоком устремилась в вашу жизнь.

Такое несоответствие продолжает привлекать недостаток того, чего и так нет в вашей жизни. Вы думаете о любви, которой нет в вашей жизни. Вселенная взаимодействует с вами, отвечая на ваши мысли соответствующей вибрационной энергией. Как же Вселенная делает это? Ну, она просто подстраивает свои вибрации под ваши мысли согласно Закону привлечения.

Вы должны выключить прожекторы, распустить поисковый отряд и заменить их энергией мыслей о любви – внутренним знанием о том, что вы любимы. Вы произошли из Духовного источника, чьё существование определено любовью. Когда вы начнёте менять свою жизнь так, что ваши желания, ваше мышление и поступки будут в нежных взаимоотношениях, вы осознаете, что ваше желание – воплощение Бога.

Страстное желание любить – это желание быть подобным Богу в своих мыслях. Осознав это, вы вскоре поймёте, что искать вне своей души то, чем вы уже являетесь, – основное заблуждение. Никто другой не может дать вам этого: как сказал Лоуренс, «те, кто не любит, никогда не находят любви». Всё потому, что люди, лишённые любви, сосредоточены на том, что у них *нет* того, чего они желают, а не на том, чем они уже являются.

Страстное желание любить – это желание быть подобным Богу в своих мыслях. Осознав это, вы вскоре поймёте, что искать вне своей души то, чем вы уже являетесь, – основное заблуждение.

Более того, люди, живущие без любви, уверены, что они недостойны любви, о которой мечтают, и что бы вы думали? Они продолжают получать новые доказательства тому, что не заслуживают её. Выключив прожекторы и отправив в вечный отпуск поисковый отряд из одного человека, вы сможете переключить все своё внимание на истинные средства, которые есть в вашем распоряжении. В этом и состоит ирония, идеально выраженная в заключении, к которому приходит поэт: «…только любящие находят любовь, но им никогда не

приходится искать её».

Как стать любовью

Как подразумевает название этой главы, я включаю в понятие «любовь» нечто большее, чем, по общему мнению, приятные вожделение и волнение, которые вы испытываете, впервые влюбляясь до безумия. В конце концов вспыхнувшие страсти утихают, и остаётся подлинная любовь, или равновесие, которого вы ищете. Что является тому лучшим примером? Любить, как это делает Бог, – это значит распространять заботу, которая определяет всё ваше существо, всегда и везде, где возможно.

Любовь такого рода заставляет вас забыть о своём «я» и желать другим того, о чём вы мечтаете, даже больше, чем себе. Так происходит созидание. Ваш Создатель ничего не просит у вас за то, что дал вам жизнь – она даётся безвозмездно и в изобилии, и никто не забыт. Вам не нужно отплачивать Богу за то, что он даровал вам жизнь или воздух, который необходим вам для жизни, или воду, которую вы пьёте, чтобы жить, или солнце, которое придаёт вам сил. Вы не смогли бы жить без любого из этих безвозмездно дарованных вам элементов жизни. Это любовь, которую даёт вам Бог.

Чтобы вернуть в вашу жизнь равновесие вместе с большей любовью, вы должны согласовать свои мысли и действия с мыслями и действиями Источника, быть самой любовью так же, как Бог. Это значит замечать за собой, когда вы судите о людях, считая себя и других людей недостойными любви. Это значит отказываться от своей потребности быть всегда правым в пользу доброго отношения к себе и другим людям и намеренно распространять всюду доброту. Это значит отдавать любовь себе и другим, а не требовать её. Это означает, что вы чувствуете всем сердцем свой добрый поступок, полный любви, потому, что вы чувствуете, как любовь льётся из вашей души, а не потому, что вы хотите получить что-либо взамен. Слишком сложная задача? Вовсе нет, если вы не убеждены, что это труднодостижимо.

Чтобы вернуть в вашу жизнь равновесие вместе с большей любовью, вы должны согласовать свои мысли и действия с мыслями и действиями Источника, быть самой любовью так же, как Бог.

Нежность – черта вашего естественного состояния, а ваше самолюбие – нет. Ваше «я» преобладает, когда вы отделяете себя от своей Божественной, любящей сущности, которая пришла в этот мир из места совершенной божественной безусловной любви. Вы так долго придерживались этой идеи важности своей личности, своей потребности быть правым, что вы начали заблуждаться, веря, что ваше самолюбие и есть ваша истинная сущность. Не говорите, что в вашей жизни нет гармонии – вы сами выбрали иллюзорную

жизнь! Позволив этой иллюзии стать преобладающей силой, вы создали посредством своего эгоцентризма серьёзный дисбаланс в своей жизни.

Как следствие, вы хотите ощущать любовь – настоящую любовь, любовь, которая является вашей сутью, любовь, которую вы воплощаете в себе, – но вместо нежности вы чувствуете пустоту. Почему так происходит? Потому, что пустота может быть заполнена любовью, только когда вы откроете своё сердце духу любви, происхождение которого вам неизвестно, но вы чувствуете его в своей душе. Это *ваша* пустота – и ничья другая. Так что только *вы* можете заполнить её. Ваша цель – попросить любовь в вашей душе проявиться; осознать, что вы настолько переполнены любовью, что должны делиться ею. Это всё, что нужно сделать: попросить и получить. Сделав это, вы получите больше, чем отдадите.

Вы можете отдать только то, что есть в вашей душе

Восстановление равновесия зависит от вашей готовности воссоединиться с Источником бытия и стать орудием любви. Вы должны обещать с этой минуты воспринимать себя лишь с любовью и попросить любовь сопровождать вас 24 часа в сутки семь дней в неделю. Удержаться на этом пути вам поможет следующее утверждение: *«Святой Дух, направь меня»*. Эти простые и сильные слова воссоединяют вас с любовью. Самоуничижение и самоотречение не смогут нарушить гармонию вашей жизни; вы будете отдавать только любовь. Испытывая презрение к себе и другим, отрекаясь от себя и других, вы соответствуете этой энергии, и эти чувства продолжат проявляться в вашей жизни.

Многие люди жалуются на нехватку получаемой любви от других людей по сравнению с желаемой, обвиняя в этом жестокий безразличный мир. Любое противоречие, существующее между любовью, о которой вы мечтаете, и тем, что вы получаете на самом деле, – это ваше отражение в зеркале, отражение ваших мыслей. Испытывайте ненависть – и вы получите ненависть; чувствуйте любовь – и она обязательно устремится потоком в вашу жизнь.

Представьте сосуд размером с ваше сердце. Этот сосуд – единственный источник всех мыслей. Когда бы вы ни подумали о чём-либо, вы должны взять этот сосуд, выбрать мысль и отправить её в мир. Эта метафора о том, что главное – не просто выбирать положительные мысли о любви и возвращать гармонию в свой мир. Самое главное: в вашем сердце есть то, что вы можете отдать другим. Этот внутренний сосуд связан с неисчерпаемым источником любви; вам нужно лишь обратиться мыслями к Источнику, чтобы наполниться любовью: любовью к себе, к миру, к жизни, ко всем окружающим людям и, что самое важное, к Источнику бытия. Тогда вы сможете делиться этой

безграничной любовью, и, следовательно, она вернётся к вам. Говорят, что различие между нами, живущими с обычным уровнем человеческого сознания, и людьми, которых мы называем святыми, заключается в том, что они никогда не забывают о Боге, ни на минуту. Они остаются жизнерадостными, даже когда сталкиваются с трудностями; терпеливыми, когда остальные теряют терпение, и любящими, когда другие отвечают ненавистью. Почему? Всё связано с этим внутренним сосудом. Обычные люди извлекают оттуда мысли о любви лишь при определённых обстоятельствах. Внутренний сосуд святого не содержит ничего другого, из этого сосуда и в него свободно льётся любовь.

Самое главное: в вашем сердце есть то, что вы можете отдать другим.

Так что вместо того, чтобы пытаться просто изменить свои мысли, чтобы стать более умиротворённым и любящим человеком, почему бы просто не попробовать стремиться к большему и не думать, что, подобно святому, вы уже воплощаете в себе мир и любовь? Сконцентрируйтесь на своем внутреннем сосуде. Если вы будете постоянно повторять слова: *«Святой Дух, направь меня»,* – вы увидите, как ваш сосуд переполнится таким количеством мыслей о любви, что никакая отрицательная энергия не сможет вывести вас из равновесия.

Как любовь понимают дети

Вот несколько жемчужин – высказываний, в которых своим мнением о любви делятся дети от четырех до восьми лет. Пытаясь восстановить равновесие любви в своей жизни, задумайтесь над этими неординарными представлениями о том, что такое любовь.

• *Когда кто-то тебя любит, он иначе произносит твоё имя. Ты знаешь, что на его губах твоё имя в безопасности.*

• *Любовь – это когда ты идёшь куда-нибудь поесть и отдаёшь кому-то почти все свои чипсы и не просишь дать тебе взамен немного его чипсов.*

• *Любовь – это когда мой папа готовит кофе маме и, перед тем как принести его ей, отхлёбывает глоточек, чтобы проверить, вкусный ли получился кофе.*

• *Любовь – это когда мама даёт папе лучший кусок цыплёнка.*

• *Когда у меня был сольный фортепианный концерт, я стоял на сцене и очень боялся. Я поглядел на людей, смотревших на меня, и увидел папу, который махал мне и улыбался. Только он так делал. Я перестал бояться.*

И моё любимое:

• *Любовь – это то, что можно услышать в комнате на Рождество, если перестать открывать подарки и прислушаться.*

Вот и всё. Загляните в свою душу и посмотрите вокруг. Прислушайтесь.

Любовь – это чувство, которое остаётся, когда исчезает влюблённость, потому что любовь – неисчерпаемый источник. Делитесь ею. Делитесь чипсами. Отдавайте кому-нибудь лучший кусок цыплёнка. Помашите и улыбнитесь Вселенной, и вскоре вы поймёте, что имел в виду Виктор Гюго, сказав: «Любовь – это сосредоточение Вселенной в одном существе».

Любовь – это чувство, которое остаётся, когда исчезает влюблённость, потому что любовь – неисчерпаемый источник.

Любовь не только остаётся, когда проходит влюблённость, но и является основой Источника, из которого все мы пришли в этот мир. Английская поэтесса Элизабет Барретт Браунинг в стихотворной форме описала конец жизни как возвращение к чистой любви:

Кто же теперь владеет тобой?
«Смерть», – сказал я. И тут
Я услышал серебряный голос:
«Не смерть, но любовь».

Наверное, любовь – это действительно всё, что остаётся, когда умирает тело.

«Жизнь в этом мире и жизнь в духе – совместимые вещи».
Упанишады

Глава 9

Земля полна Небес
(Как привести свою духовную жизнь к гармонии с материальной)

«…большинство людей живёт, толком не осознавая, что они – духовные существа».

Сёрен Кьеркегор

Не стоит думать о Небесах как о месте, куда вы в конце концов попадёте, закончив свой земной путь. Напротив, мне кажется, что вы хотели бы испытать ощущение Небес здесь, на Земле. Как подразумевает название этой главы (из стихотворения Элизабет Барретт Браунинг), сама Земля переполнена энергией Небес. Но видите ли вы Небеса в своей повседневной жизни? Чувствуете ли вы, что находитесь в Небесном мире? Если вы ответили «нет», значит, в вашей жизни нет равновесия. Вероятно, вы сосредоточены, прежде всего, на физической составляющей своей жизни, уделяя недостаточно или не уделяя вовсе никакого внимания Небесной части своего земного существования.

Как выглядит этот дисбаланс

Посвящая большую часть своей жизненной энергии материальному миру, вы обычно находитесь в состоянии постоянного беспокойства о всякого рода дорогих вещах, и вам кажется, что вы никак не можете продвинуться вперёд в этой игре под названием «жизнь». Практически вся ваша умственная энергия сосредоточена на том, что у вас есть или чего у вас нет. Вы оцениваете свою значимость такими материальными категориями, как марка автомобиля, который вы водите, или тем, насколько модно вы одеты. Вы даже можете чувствовать себя хуже других, если у них *больше* дорогих вещей, чем у вас! Это несоответствие между духовным и материальным миром обычно означает, что вы начинаете жить в долг. Ваше желание обладать б*о*льшими, лучшими и более дорогими, но ненужными вещами приводит к одалживанию денег и более сложным финансовым обязательствам. Вскоре ваши долги станут настолько велики, что вы уже не сможете оплачивать свои материальные приобретения.

Если вы слишком увлечены удовлетворением материальных потребностей в ущерб духовным, для вас очень важно побеждать, быть первым и сравнивать

себя с другими. Озабоченность материальными благами жизни приводит к тому, что вы воспринимаете жизнь неестественным образом. Внешняя оболочка кажется вам важнее, чем суть вещей. Внешний вид заменяет истинные чувства. Чужое мнение – главный образец, а делом первой важности становится усвоение насаждённых извне стандартов.

Удивительный элемент дисгармонии между духовным и материальным – количество времени и энергии, потраченное на размышления о финансовых делах. Деньги становятся единственной и самой важной мерой оценки всего, в том числе вашего счастья, внутреннего покоя и ощущения себя значимым человеком. Всё оценивается по шкале цены или стоимости: *«Чего это стоит?», «Сколько это стоит?», «Могу ли я позволить себе это?», «Оправдает ли это свою цену?», «Стоит ли мне застраховать это?», «А вдруг кто-нибудь украдёт это?», «Хватит ли мне денег на новую вещь, если что-то случится с этой?»*

Озабоченность материальными благами жизни приводит к тому, что вы воспринимаете жизнь неестественным образом.

Ваш внутренний мир переполнен мыслями о расходах и наличной ценности. На ваших воображаемых весах одну чашу перевешивают мысли, появляющиеся в сознании, для которого имеют значение только внешность, успех и ценные покупки. Такое сознание мешает вам понять, что прямо здесь и сейчас, где бы вы ни были, мир полон Небесной энергии. Вместо того чтобы искать Небеса на Земле, вы обречены своим мышлением смириться с последствиями такого неверного взгляда на жизнь.

Влияние дисбаланса

Если вы живёте в дисгармонии, потому что в вашей жизни самую важную роль играют материальные вещи, то вы платите большую цену. Самое тяжёлое последствие состоит в том, что вы неправильно воспринимаете себя. Ваша истинная сущность духовна, а не материальна, но вы не можете осознать этого.

Ваше вечное «я» никогда не рождается и никогда не умирает. Позволяя весам склониться в сторону материального мира, вы объединяетесь с ненадёжным и переменчивым союзником. Ваши тело, имущество, достижения и деньги – эфемерны. Они приходят и уходят, подобно ветру. Как только вы подумаете, что добились своего, будь то внешность или огромные суммы денег, что-то меняется. В этих условиях вы всегда будете возвращаться к поискам лучшего, а следовательно, неуверенности и беспокойству.

Если вы живёте в дисгармонии, потому что в вашей жизни самую важную роль играют материальные вещи, то вы платите большую цену.

Ваша озабоченность преобладанием материального благосостояния в

вашей жизни полна стресса и беспокойства. Ваша одержимость своим телом и внешностью превращается в раздражительность и страх, пока вы стареете, и ваше представление о «настоящем себе» становится лишь воспоминанием, иллюзией, которую нельзя вернуть.

Ваше имущество изнашивается, устаревает, теряет свою ценность или просто исчезает. Из-за отсутствия равновесия в этой области жизни в итоге вы ощущаете пустоту, бесцельность жизни, чувствуете себя обманутым. Вся ваша усердная работа и преданность приобретениям, достижениям и репутации становятся почти бессмысленными. В результате вы испытываете разочарование, сожаление и, возможно, даже враждебность по отношению к миру. Но это не его ошибка: всей этой обеспокоенности, которая вызывает стресс, можно избежать, если вы решитесь вернуть в свою жизнь равновесие между материальным и духовным. Простое равновесие, чёткое разделение этих двух аспектов вашей жизни – всё, чего вам нужно достичь. Название этой главы «Земля полна Небес» должно показать, что всё нужное вам уже здесь, прямо сейчас, а не в каком-то другом месте через много лет или после смерти вашего тела. Вы почувствуете Небеса прямо здесь и сейчас, в этот момент… если вы отыщете свою гармонию.

Как привести весы в равновесие

Небеса – это состояние сознания, а не местонахождение, потому что Дух есть всюду и во всём. Вы можете искать гармонию в своей материальной и духовной жизни, приняв сознательное решение искать проявления Духа во всём и в каждом человеке, которого встречаете. Лично я делаю это, пытаясь воспринимать свой мир так, как если бы я смотрел на него через линзы, которые отфильтровывают форму и всё материальное в том, что я вижу, поэтому мне видна лишь духовная энергия, которая поддерживает существование того, что я замечаю. Попробуйте надеть воображаемые волшебные линзы, и вы увидите, насколько другим всё вам покажется. Мир природы – самое благоприятное место для начала эксперимента.

Небеса – это состояние сознания, а не местонахождение, потому что Дух есть всюду и во всём.

Природа. Если вы смотрите на дерево без воображаемых линз, позволяющих вам не видеть форму, наверное, вы видите ветви, цветки, листья и, может быть, плоды манго или слив. Но с вашими замечательными новыми линзами очертания дерева исчезнут, и вы увидите энергию, которая движется так быстро, что вы видите дерево совершенно по-другому. Вы видите пространство между листьями и замечаете тишину уже засохшего жёлудя или косточки манго, из которых появился первый росток создания. Этот росток

начал процесс, чьим результатом стало дерево, на которое вы теперь смотрите.

Вы видите продолжение дарующего жизнь процесса, таящегося глубоко внутри, из-за чего дерево спит зимой и расцветает весной, и так до бесконечности (или хотя бы на время его жизни). Вы понимаете, что новые манго приносят не только новые плоды, но и бесчисленное множество деревьев манго. Вы увидите эту жизненную силу лишь в одном дереве, увидите, как она распространяется во всех направлениях в бесконечном потоке созидания.

Начните воспринимать всю природу новым зрением, всю природу без исключений: птиц, муравьёв, озёра, горы, облака, звёзды. Углубите своё восприятие так, чтобы не видеть больше только лишь форму и очертания предметов. Цените чудо, которое представляет собой окружающая среда… и тогда вы обретёте гармонию.

Люди. Эти новые линзы позволяют вам видеть каждого в новом свете. Вы больше не видите, что человек высокий или маленького роста, со светлыми или тёмными волосами, мужчина или женщина, старый или молодой, красивый или простодушный. Ваши линзы размывают линии, разделяющие людей по культурным или религиозным различиям, и вы не оцениваете других только по их одежде, внешности или языку, на котором они говорят. Внешняя оболочка рассеивается благодаря фильтрам в ваших линзах и ваших мыслях, так что теперь вы видите, как в каждом человеке, которого вы встречаете, раскрывается росток духовной энергии.

Вы замечаете чистую любовь, которая вибрирует прямо на ваших глазах. Вы видите воплощённую в людях доброту; вы видите и чувствуете в других те же слабые места, что и в себе; вы видите удивительные нити мирной мерцающей энергии, связывающие каждого из нас. Ваше новое мироощущение позволяет вам в шутку пофантазировать, будто вас создали два человека, этих двух создали четыре, а четверых человек, создавших тех двоих, что создали вас, создали восемь человек.

Если мы вернёмся на несколько поколений назад к Аврааму Линкольну, то мы насчитаем 16 000 связанных с вами человек, которые предшествовали вашему появлению! Мы можем в своём воображении вернуться во времена Сократа и поломать голову над этой математикой. Должны были пройти поколения триллионов людей, чтобы мы были созданы, но триллионы людей никогда не существовали, поэтому каким-то математически непостижимым образом мы все связаны друг с другом. Это удивительная связь, которую вы можете заметить с помощью воображаемых линз, изменяющих ход ваших мыслей. Вы обнаружите, что никого нельзя судить, никого нельзя ненавидеть, никому нельзя причинять вред, потому что вы чётко видите, что мы связаны друг с другом. На самом деле мы все – одно целое. С этого момента вы можете расширить свой кругозор и видеть вокруг еще больше проявлений жизни.

События. Если вы раньше воспринимали сменяющих друг друга людей в

вашей жизни как чистую случайность во времени, формирующую события вашей и чужих жизней, ваши новые линзы позволят вам увидеть, как всё связано энергетически. Теперь вы видите бесконечную сеть энергии, подобной лазеру, происходящей из наших мыслей, смешивающей события наших жизней в энергетическом совершенстве. Вы увидите людей с очень высокими вибрациями энергии, идеально совпадающими с энергией Источника создания. Вы увидите, как они приспосабливаются ко всё создающему, всезнающему Источнику жизни и как они привлекают в свою жизнь идеально совпадающие с этой энергией события.

Вы также увидите события, которые кажутся несчастными случаями, трагедиями и чем-то ужасным, и поймёте, что и они соответствуют энергии друг друга, сталкиваются, становясь тем, что вы называете «ошибками», но на самом деле являются следствием встречи двух или более типов энергии на большем энергетическом поле, которое вы не могли видеть прежде. Вы заметите связь между ожиданиями человека и тем, что они привлекают в его жизнь. С этими чудесными линзами вы отметите, что все события и все «случайные» встречи на самом деле невероятно сочетаемые энергетически, а не беспорядочно возникающие ситуации. Осознав это, вы достигнете равновесия между Духом и формой.

Как выглядит жизнь, когда вы достигаете баланса между Духом и формой

Вот к каким выводам я пришёл, научившись удерживать в балансе эти два так похожих аспекта жизни. Теперь в каждом человеке, которого я встречаю, я вижу духовную энергию. Когда у меня возникает соблазн кого-то осудить, я вспоминаю, что должен воспринимать людей через свои специальные линзы. Если мне это удаётся, то все отрицательные суждения исчезают. Я чувствую себя более умиротворённым, зная, что я – нечто большее, чем просто тело, которое мне суждено покинуть. Я также каждый день чувствую в себе дарующий жизнь Дух, и это воодушевляет! Теперь я знаю, что я – бесконечное духовное существо и что я разделяю инициирующую энергию с каждым человеком на нашей планете, а также с каждым, кто когда-либо жил в этом мире или будет жить в будущем.

Более уравновешенный духовно и физически, я имею возможность постоянно испытывать благодарность и благоговение. Я всюду вижу чудеса. Я не воспринимаю себя слишком серьёзно. Я чувствую глубокую связь с другими людьми. Я испытываю меньший стресс. Я чувствую меньшую потребность куда-то вписаться или достичь большего, навязанную мне извне. И парадокс в том, что я добиваюсь большего, потому что Дух проходит через меня

беспрепятственно.

Когда вы выправите дисбаланс между своим физическим и духовным бытием, в вашей жизни произойдут существенные изменения. Название этой главы заимствовано из известного стихотворения Элизабет Барретт Браунинг. Вот отрывок из этого стихотворения:

Земля полна Небес,
И каждый куст воспламенил Господь,
Но только тот, кто видит это, снимет обувь,
А остальные – сорвут ягоды с куста…

Когда Моисей приблизился к горящему кусту, он снял обувь и приобщился к Богу. Вы можете перевести свой взгляд на другие вещи и посмотреть на мир новыми глазами, изменив ход своих мыслей. Сделав это, вы поймёте, что поэтесса была права: «Земля полна Небес». Если вы не верите в это и не хотите проверить это утверждение на практике, надеюсь, вам понравится срывать ягоды с куста.

Когда вы выправите дисбаланс между своим физическим и духовным бытием, в вашей жизни произойдут существенные изменения.

Согьял Ринпоче как-то заметил: «На протяжении всей вашей жизни в вас жили два человека. Один – это самолюбие, человек болтливый, требовательный, истеричный и расчётливый; другой – невидимое духовное существо, чей тихий голос мудрости вы слышите очень редко или редко к нему прислушиваетесь…» Я предлагаю вам восстановить баланс в своей жизни, пытаясь всюду искать Небеса, слушая и прислушиваясь к невидимому духовному существу, которое всегда находится внутри вас и умоляет вас уделять ему больше внимания.

Об авторе

Доктор Уэйн У. Дайер – автор книг и лекций на тему саморазвития, признанный на международном уровне. Им написано множество бестселлеров, выпущен ряд аудио– и видеодисков. Уэйн У. Дайер приглашался в качестве гостя на некоторые теле– и радиопрограммы, в том числе шоу «Сегодня», «Сегодня вечером» и «Шоу Опры Уинфри».

Другие книги доктора Уэйна У. Дайера

Вдохновение
Десять секретов успеха и душевного покоя
Живи по-своему
Жить, чтобы жить
Когда поверишь, тогда и увидишь
Повседневная мудрость
Реальная магия успеха
У каждой проблемы есть духовное решение
Энергия намерения

После ознакомления с книгой не забудьте купить ее бумажную версию!

Все книги на сайте представлены исключительно в ознакомительных целях.

После скачивания книги и ознакомления с ее содержимым Вы должны незамедлительно ее удалить.

Копируя и сохраняя текст книги, Вы принимаете на себя всю ответственность, согласно действующему законодательству об авторских и смежных правах.

Администрация сайта призывает своих посетителей приобретать книги только легальным путем.