

УЭЙН ДАЙЕР

КОГДА ПОВЕРИШЬ, ТОГДА УВИДИШЬ

Перефразировав поговорку «Не поверю, пока не увижу», известный американский психотерапевт предлагает Вам: начните личный путь к успеху с того, чтобы поверить в свои силы и возможность его достичь; когда Вы поверите, тогда и увидите!

Джон Куинси Адамс в полном порядке, но дом, в котором он проживает в настоящее время, приходит в упадок. Он вот-вот рухнет. Время и погода почти уничтожили его. Крыша основательно износилась. Стены покосились и дрожат при малейшем дуновении ветерка. Я думаю, что Джону Куинси Адамсу скоро придется переехать. Но сам он в полном порядке, в полном.

Джон Куинси Адамс

Хорошо копировать то, что видишь глазами, но еще лучше рисовать то, что видишь в уме... Тогда твоя память и твое воображение освобождаются от тирании природы.

Эдгар Дега

Wayne W. Dyer. YOU'LL SEE IT WHEN YOU BELIEVE IT (The Way to Your Personal Transformation)

Посвящается моей жене Марсии, душевному другу, который идет этим славным путем со мною вместе, и нашему сыну Сэндс Джею, ставшему после пятерых очаровательных дочерей живым доказательством темы этой книги: «Когда поверишь, тогда и увидишь».

Я особо благодарен Джин Ф. Бернкопф и Джоанне Спеймер Пайл, чья любовная редакторская правка отчетливо видна на каждой странице этой книги.

Введение

Вы не можете выпить слово «вода». Формула H_2O не может нести на себе корабль. Слово «дождь» не промочит вас. Вы должны пережить воду и дождь, чтобы понять истинное значение этих слов. Сами слова на несколько шагов отделяют вас от опыта.

И так происходит со всем, что я описываю в этой книге. Это слова, которые должны привести вас к непосредственному опыту. Если слова, которые я пишу, верны, весьма вероятно, что вы примете представленные здесь идеи и воплотите их в опыт. Я верю в эти принципы, вижу их каждодневную работу и хочу поделиться с вами своим опытом того, как они работали для меня.

Вы в своей жизни видите главным образом то, во что верите. Если, например, вы твердо верите в бедность, постоянно думаете о ней и концентрируетесь на ней в своих речах, я совершенно уверен, что вы достаточно ощутили ее в своей жизни. И наоборот, если вы верите в счастье и изобилие, думаете только о них, говорите о них с другими и действуете в соответствии со своей верой в них, то очень и очень вероятно, что вы видите, во что верите.

Оливер Уэнделл Холмс как-то сказал: «Разум человека, растянутый на какую-то новую идею, уже никогда не потратится к первоначальному измерению». Принципы, которые я описываю в этой книге, требуют от вас открываться, вбирая новые идеи. Если вы примете эти слова и начнете применять их в своей жизни, то почувствуете растяжки в своем разуме и уже никогда не станете опять теми, кем вы были прежде.

Преображение личности начинается, когда в глубине вашей души возникает понимание, что каждый человек обладает далеко не только физическим телом и что главная суть человеческого бытия включает способность мыслить и чувствовать, обладать все более высоким сознанием и что есть интеллект, который наполняет собой всякую форму во Вселенной [Здесь и повсюду далее слово «Вселенная» пишется с заглавной буквы (хотя речь идёт не об астрономическом объекте) с тем, чтобы подчеркнуть и величие, и глубину смысла, вкладываемого в это понятие автором. — *Прим. ред.*]. Вы способны черпать все необходимое из этой невидимой части вас самих, использовать свой разум во всех желаемых направлениях и понять, что именно это ваша важнейшая человеческая составляющая. Ваша принадлежность к роду человеческому определяется вовсе не формой или телом, но чем-то более божественным, направляемым силами, которые вечно за работой во Вселенной.

Принцип этой книги основан на предположении, что вы есть душа с телом, а не тело с душой. Вы не человеческое существо с духовным опытом, а скорее духовное существо с человеческим опытом. Я проиллюстрировал эти

принципы на множестве примеров, составляющих часть моего личного опыта трансформационного путешествия, чтобы вы лучше поняли важнейшие идеи. Я знаю, что эти принципы работают во Вселенной, даже когда вы сидите и читаете эти строки. Они работают независимо от вашего мнения на их счет, как принципы пищеварения и кровообращения работают в вашем теле без всякой помощи с вашей стороны. Верите вы в эти универсальные принципы или нет, они продолжают работать. Но когда вы решите настроиться на них, то обнаружите, что живете на совершенно новом уровне и наслаждаетесь более высоким уровнем сознания — просветлением, если хотите.

Пока вы сопротивляетесь, никакой пользы не будет. То есть, вы будете жить по-старому, с менталитетом «Я поверю в это, когда увижу своими глазами». Копите свои игрушки и работайте еще больше, чтобы собрать еще больше денег. Продолжайте придавать больше значения внешнему виду, а не качеству. Живите по правилам, а не по этике. Если вы хоть чуть-чуть не уверены, продолжайте жить с тем, что вам близко, пока не сможете больше сопротивляться. Потому что как только вы начнете трансформированное путешествие к просветлению, возврата уже не будет. Вы приобретете знание настолько мощное, что будете удивляться, как могли жить по-другому. Просветленная жизнь начинает овладевать вами, и вы просто знаете в глубине души, что идете по правильному пути, и даже не слышите возражений тех, кто выбрал для себя что-то иное.

Я никогда не представлял, что мне нужны какие-то перемены. Я не составлял плана изменения прежнего образа жизни, не ставил целей по улучшению каких-то ее сторон. Я был уверен, что моя жизнь течет так, как я этого хочу. Я добился исключительного профессионального успеха, и, казалось, мне всего хватало. Однако я пережил серьезное преображение, которое существенно изменило мою жизнь.

Я родился в 1940 году, когда старшему из моих двух братьев не было еще четырех лет. Мой отец, которого я никогда не видел, оставил семью, когда мне исполнилось два года. По всем свидетельствам, это был взбалмошный человек, избегавший честного труда, чересчур много пивший, физически оскорблявший мою мать; он был и неладах с законом и некоторое время провел в тюрьме. Моя мать продавала леденцы в грошовой лавке в восточной части Детройта, и ее зарплаты — семнадцать долларов в неделю едва хватало на трамвай и сиделку. Тогда еще не было и речи о пособиях несовершеннолетним детям и социальной помощи.

В детские годы я провел много времени в детских воспитательных домах, где мама навещала меня, когда только могла. О своем отце я знал только то, что слышал от других, в первую очередь от братьев. Я представлял себе злобного человека, не желавшего знать ни меня, ни моих братьев. Чем больше я слышал о нем, тем сильнее его ненавидел. Чем сильнее я ненавидел, тем злее становился.

Мой гнев перерос в любопытство, и мне постоянно снилось, как я встречаюсь с отцом и напрямую с ним разбираюсь. Я укрепился в своей ненависти и желании встретиться, чтобы узнать обо всем из первых рук.

В 1949 году моя мать вторично вышла замуж, и мы вернулись к ней. Никто из моих братьев никогда добровольно не упоминал об отце, и мои расспросы натывались на взгляд, означавший: «Он нехороший человек. Зачем тебе знать что-то еще о нем?» Но мое любопытство и дурные сны были сильнее меня. Я часто просыпался в холодном поту и плакал после особенно ярких снов об отце.

Когда я повзрослел, моя решимость встретиться с этим человеком лишь усилилась. Я был одержим идеей отыскать его. Члены семьи со стороны отца укрывали его, полагая, что моя мать привлечет его к ответственности за многолетнее неказание помощи. Однако я продолжал задавать вопросы, звонить родственникам, которых даже не знал, и ездил к его бывшим женам в отдаленные города, чтобы выяснить, что он собой представляет. Мои поиски всегда заканчивались разочарованиями. То у меня заканчивались деньги в этой погоне за призраками, то приходилось вспоминать о своих личных обязанностях — меня призвали в армию, потом я поступил в колледж, появилась семья.

В 1970 году мне позвонил один родственник, с которым я никогда не встречался и который сообщил мне, что, по слухам, мой отец скончался в Новом Орлеане. Но в то время у меня не было возможности проверить это. Я закончил докторантуру, переехал в Нью-Йорк, где стал адъюнкт-профессором в Университете св. Иоанна, пережил болезненный развод и «сидел взаперти», занимаясь своими книгами. В течение последующих лет я стал соавтором нескольких книг по психотерапии. Мне уже не хотелось продолжать писать для чисто профессиональной аудитории, но пока ничто другое мне не удавалось. Я был задавлен в личном (развод), физическом (ожирение) и духовном (чистый прагматик без единой мысли о метафизике) плане. Мои сны об отце учащались. Я просыпался в припадке гнева, увидев во сне, что я избил отца, а он в ответ улыбался мне. Тогда наступил поворотный момент в моей жизни.

В 1974 году одна из моих коллег по университету предложила мне съездить в командировку на Юг. Она была координатором финансируемой на федеральном уровне программы по исследованию уровня популярности законодательства 1960-х гг. «О гражданских правах» в колледжах Юга. Она хотела, чтобы я посетил Женский колледж штата Миссисипи в Колумбусе. Решив поехать, я позвонил в новоорлеанскую больницу, где, по словам моего кузена, лежал мой отец, и узнал, что Мелвин Лайл Дайер умер десятью годами ранее от цирроза печени и других осложнений и что его тело было перевезено в Билокси, штат Миссисипи. Колумбус находится примерно в двухстах милях от Билокси. Я решил, что, закончив дела в колледже, я предприиму путешествие в

Билокси и во что бы то ни стало закрою главу своей жизни, связанную с отцом.

Я хотел довести эту неразрешимую проблему до хоть какого-то конца. Мне было любопытно знать, сообщил ли отец в больнице, что у него есть три сына, и попали ли наши имена в свидетельство о смерти. Я хотел пообщаться с его друзьями в Билокси, чтобы узнать, упоминал ли он когда-либо о нас. Пытался ли он когда-либо по секрету узнать, как поживают его бывшая жена и дети? Больше всего я хотел узнать, как он мог повернуться спиной к своей семье на всю жизнь. Я всегда искал возможное оправдание этому, но мой гнев по поводу его поведения в те годы по-прежнему был силен. В тридцать четыре года я был одержим человеком, который уже почти десять лет как умер.

Для поездки в Билокси я взял напрокат в Колумбусе новую машину — с иголки. Именно *с иголки*! Одометр показывал 00000,8 мили пройденного пути. Усевшись за руль, я осмотрелся и обнаружил, что правый ремень безопасности отсутствует. Я вышел из машины, откинул сиденье, и там оказался ремень, прикрепленный к полу автомобиля маскирующей лентой; пряжка была упакована в пластиковый пакет, обернутый резинкой. Оторвав ленту и развернув упаковку, я обнаружил засунутую в пряжку визитную карточку. Там было написано: «Гостиница «Кендллайт»... Билокси, Миссисипи» и нарисованы стрелочки, направленные на гостиницу. Мне это показалось странным, ведь машиной никто не пользовался до меня, но я сунул карточку в карман.

К предместьям Билокси я добрался в 4:50 пополудни в пятницу и притормозил у первой попавшейся бензозаправки, чтобы позвонить на местное кладбище. В справочнике были перечислены три кладбища, и, услышав короткие гудки на первом и не получив никакого ответа на другом, я набрал номер третьего и наименее впечатляющего. В ответ на мой запрос пожилой мужской голос сказал, что он проверит, здесь ли похоронен мой отец. Голос исчез на целых десять минут, и, когда я уже хотел повесить трубку и дожидаться понедельника, чтобы продолжить поиски, он вернулся со словами, которые положили конец этому путешествию длиной в жизнь. «Да, — сказал он, — ваш отец похоронен здесь», и назвал мне дату погребения.

В этот торжественный момент мое сердце колотилось от избытка чувств. Я спросил, можно ли посетить могилу прямо сейчас.

«Конечно, если вы, уезжая, просто повесите цепь на воротах, то добро пожаловать прямо сейчас, — ответил мужчина. Прежде чем я успел спросить дорогу, он продолжил: — Ваш отец похоронен рядом с гостиницей «Кендллайт». Просто спросите кого-нибудь на заправке, как туда проехать».

Я, дрожа, вынул из кармана карточку со стрелкой. До кладбища было три квартала.

Когда я, наконец, стоял перед столбиком с надписью «МЕЛВИН ЛАЙЛ ДАЙЕР», то не мог сдвинуться с места.

В течение двух с половиной часов я впервые в жизни разговаривал со своим отцом. Я плакал вслух, требуя ответов из могилы. Время шло, и я начал испытывать глубокое чувство облегчения, я успокоился. Тишина ошеломила меня. Я был почти уверен, что мой отец был прямо передо мною. Я больше не разговаривал с могильным камнем, а как-то ощущал присутствие чего-то, что не мог и до сих пор не могу объяснить.

Потом я возобновил нашу одностороннюю беседу и сказал: «Мне кажется, будто я каким-то образом был послан сюда сегодня и что ты имеешь к этому какое-то отношение. Я не знаю, какова твоя роль и есть ли она, но уверен, что пришло время сбросить этот груз злобы и ненависти, который я так долго и с такой болью нес в себе. Я хочу, чтобы ты знал, что сейчас, в этот самый момент, все это ушло. Я прощаю тебя. Я не знаю, что толкало тебя к этой жизни, которую ты вел. Я убежден, что ты должен был много раз чувствовать себя одиноким и несчастным, зная, что у тебя есть трое детей, которых ты никогда не увидишь. Что бы ни происходило в твоей душе, я хочу, чтобы ты знал, что я больше не питаю ненависти к тебе. Я буду думать о тебе впредь лишь с сочувствием и любовью. Я избавляю свою душу от всего хаоса. Я сердцем чувствую, что ты просто делал то, что мог делать при обстоятельствах своей жизни того времени. Хотя я даже не помню, чтобы когда-либо видел тебя, и хотя моей самой большой мечтой было увидеть тебя лицом к лицу и услышать твои объяснения, я не позволю этим чувствам отнять у меня любовь, которую я испытываю к тебе». Стоя перед одиноким надгробием в южном Миссисипи, я произносил эти слова, которые никогда не забуду, потому что они означали поворот моей жизни: «Я шлю тебе любовь... Я шлю тебе любовь... Честное слово, я шлю тебе любовь».

В одно чистое, честное мгновение я испытал чувство прощения к человеку, который был моим отцом, и к ребенку, которым был я и который хотел узнать и полюбить его. Я испытывал своего рода душевный покой и очищение, чувства, совершенно новые для меня. Хотя я не понимал этого тогда, этот простой акт прощения был жизненным опытом совершенно нового для меня уровня. Я был на пороге той стадии моей жизни, которая должна была повести меня в миры, коих я даже не мог вообразить в те дни.

Когда я вернулся в Нью-Йорк, на меня отовсюду посыпались чудеса. Я легко написал «Ваши ложные зоны». В нужное время через серию «странных» обстоятельств в мою жизнь вошел литературный агент. Я встретился с директором издательства «Кровелл», и через несколько дней он позвонил мне и сообщил, что «Кровелл» берется издать мою книгу.

Каждый шаг на пути продвижения «Ваших ложных зон» был ожиданием очередного чуда. Странные, чудесные события происходили с приятной частотой. Именно «тот» человек оказывался там, где было нужно. Важнейший контакт материализовывался из самых необычных обстоятельств. Мои

ораторские способности возросли, и я без труда выступал перед любыми аудиториями, не заглядывая в записи, хотя часто на семинарах приходилось говорить по шесть—восемь часов кряду. Позже эти семинары стали серией снискавших успех кассет. Моя семейная жизнь улучшилась почти сразу, и я принимал решения, которые прежде откладывал на несколько лет. В плане быстроты продвижения вперед я достиг того, о чем большинство писателей могли только мечтать. Моя книга лидировала по количеству продаж в США, и я много времени проводил на различных ток-шоу. В последующие годы моя писательская карьера приобрела новые направления. От книг о том, как использовать специфические стратегии в самопознании, я перешел к тому, как стать более уверенным в себе человеком. От объяснения того, как сделать то-то и то-то, я перешел к описанию важности перехода на новые уровни человеческого бытия.

Сегодня я убежден, что мой опыт прощения, будучи эмоционально истощающим в момент возникновения, послужил началом моего преображения. Это была моя первая встреча с силой моего собственного разума, позволяющей перешагнуть то, что прежде казалось непреодолимыми преградами физического мира и моего физического тела.

Пабло Пикассо говорил: «Когда я работаю, то оставляю свое тело за порогом, как мусульмане снимают свою обувь, входя в мечеть». Когда я писал эту книгу, то делал то же самое. Я оставлял свое тело за пределами комнаты. Под этим я имею в виду, что оставлял снаружи мир более и посторонних вмешательств, позволяя войти в мир моей работы только разуму. В этом мире чистых мыслей границ нет. Что может быть пределом воображения? Та часть меня, что состоит из мыслей, есть чистая энергия, позволяющая идеям вращаться в мире моего разума и затем обретать материальную форму через пишущую машинку. Никаких отговорок, никакой усталости, никаких страхов, никаких страданий, только энергия, которая каким-то образом перетекает через меня к вам без каких-либо ограничений. Творя, я знаю, что эти слова и идеи не принадлежат мне. Я лишь проводник, через который они текут, и когда я раскрыт и отрешен, когда я, как сказал Пикассо, оставляю свое тело за порогом, я являю собой часть созидательного процесса, который связан с просветлением. Этот процесс просветления и награды, которые следуют за «укусом трансформационной мухи», и составляют тему данной книги. Чтобы начать процесс просветления, вы должны вполне примириться с концепцией парадокса. Почему? Потому что вы сами сплошной ходячий, говорящий, дышащий парадокс во все мгновения вашей жизни. Просто таков порядок вещей. «Бхагавадгита», одна из древнейших духовных книг на нашей планете, следующим образом определяет парадокс:

***Из-за страсти к «парам противоречий»,
Находясь в двойных тисках Любви и Ненависти,***

***Все существа живут в смущении, кроме тех немногих,
Которые, свободные от грехов, святых в действии, бесформенные,
Свободные от «противоположностей» и твердые в вере,
Остаются преданными Мне.***

И вы будете продолжать жить в замешательстве, пока не примиритесь с противоположностями. Вы существуете одновременно в форме, со всеми правилами и законами, приложимыми к форме, и вне формы с совершенно противоположным набором правил и законов. Вы одновременно робки и агрессивны, находясь в одном и том же теле. Вы ленивы и трудолюбивы. Вы получаете наивысшую оценку, когда менее всего нуждаетесь в ней. Чем сильнее вы сжимаете воду, тем меньше она сжимается. То, что беспокоит нас в других, есть урок для нас самих. Вы не можете отдельно исследовать северный полюс магнита. Какой бы тонкий слой вы ни срезали, всегда приходится иметь дело и с южным полюсом. Дуализм присутствует всегда и везде. Вместо того чтобы отмахиваться от этой концепции своей левомозговой прямолинейной стороной, помните, что у вас есть одновременно и правомозговая, интуитивная сторона, которая спокойно допускает сосуществование противоположностей.

Мне нравится описание парадокса в книге «Будь здесь и сейчас» Рэма Дасса:

Самый пленительный парадокс... когда вы всё отдаете, вы можете всё иметь... Пока вы стремитесь к власти, вы не можете обладать ею. В ту минуту, когда вы не хотите власти, вы приобретаете больше, чем могли когда-либо мечтать.

Пока вы не примете это понятие как должное и пока не справитесь с двойственностью своего существования в форме и вне формы одновременно, вы будете бороться с этим парадоксом.

Прослушав аудиокассеты с моими лекциями о преображении, одна женщина написала мне: «Эта штука действительно работает, когда ее искренне впускаешь в себя». Я бы не смог сказать лучше. Но Уильям Джеймс в 1926 году выразился об этом так:

Мне кажется, что крайние границы нашего существа кроются в совершенно ином измерении существования вне видимого мира. Называйте это мистической или сверхъестественной областью, если хотите... мы принадлежим ей как части некоего большого видимого мира. Когда мы входим в контакт с нею, наша ограниченная личность подвергается обработке, и мы превращаемся в новых людей.

Одно я знаю наверняка: приобщаясь ко всем этим уникальным принципам, описывая их в книгах, переживая их каждый день, я преобразился в нового человека, более счастливого, более целеустремленного, более наполненного жизнью, чем я когда-либо мог мечтать в отношении себя. И теперь я надеюсь, что мои усилия и энергия через эту книгу помогут вам тоже

внести позитивные изменения в свою жизнь.

С любовью и светом

УэйнДайер,

1989 год

Глава 1. Трансформация личности

Трансформация — это способ и готовность жить вне своей формы.

Я чувствую, будто прошел через ворота, которые не позволят мне вернуться туда, где я жил раньше. Для меня прохождение через ворота символизируют преобразование. Но что я под этим подразумеваю?

Начнем со слова «форма», центрального понятия в преобразении. Это термин, описывающий вас как физическое существо. Он включает в себя все физиологические свойства, которые ассоциируются у вас с человеческим существом, которым вы являетесь. Форма включает общий вес ваших костей, артерий, кровеносных сосудов, кожи, глазных яблок, ногтей, сердца, легких, почек и всего остального, что вы можете перечислить в своей физиологии. Однако вы, конечно, нечто большее, чем грудa костей, кожи и органов. Все, что вы увидите в этой грудe, можно найти и у свиньи или у лошади. Настоящий вы, уникальный вы — на 99 процентов невидимы, неприкасаемы, неосязаемы физическими органами чувств, которые постигают только форму. Основная масса того, что вы есть на самом деле, есть нечто бесформенное. Это называют разумом, чувствами, мыслями или высшим сознанием, но что бы это ни было, оно определенно не имеет формы. Все ваши мысли и духовное сознание находится в этом бесформенном измерении.

Теперь рассмотрим приставку «транс», которая означает «за», «через», «по ту сторону». Поставив этот префикс перед корнем «форм» и добавив суффикс плюс окончание «ация», означающие «действие» или «результат», мы и получаем слово «трансформация». Для меня это слово означает результат или действие **выхождения за пределы формы**. И буквально в этом суть данной книги: помочь вам увидеть себя как нечто более высокое и божественное, нежели просто форма [Наряду с термином «трансформация» мы будем использовать русский синоним «преобразование». — *Прим. перев.*].

Ваша форма должна следовать правилам формы. Она многократно меняется на протяжении вашей жизни. На самом деле каждая отдельная клетка вашей формы меняется примерно через каждые семь лет, и при этом, однако, **вы** продолжаете существовать. Вы уже побывали в крошечном теле грудного младенца, ребенка, подростка и в других телах в зависимости от возраста вашей формы. Ваша форма уже много раз полностью менялась, однако реальный **вы** остаетесь постоянным. Когда вы поймете это, вы будете готовы пройти через ворота.

Всё, что сделано человеком, начинается с мысли, идеи, видения, ментального образа. Затем мысль прилагается каким-то образом к процессу придания формы новому изделию. В этот самый момент я беру свои мысли, вкладываю их в пишущую машинку и создаю новый продукт, именуемый

книгой. Мы все проходим через такой процесс много раз в течение дня. Последняя стадия в становлении трансформированной личности — увидеть себя не ограниченным своей формой. Когда вы живете исключительно в своей форме, вы живете в мире ограничений. Подумайте обо всех ограничениях, наложенных на вашу форму. Это границы, которые диктуют свои правила игры. Вы можете поднять только лишь такой-то вес. Вы можете бежать только с такой-то скоростью. Вы можете работать до такого-то предела. Но все эти ограничения находятся в измерении формы.

Теперь подумайте о той части вас, что не подвержена физическим ограничениям, что расположена в измерении мысли. Нет никаких пределов для вашей способности думать. Вы можете **вообразать** себя делающим что угодно. В мыслях вы можете поддерживать идеальные взаимоотношения в семье. Вы можете быть чем угодно в этом измерении мысли, исключая форму.

Я веду к тому, что вы могли бы провести большую часть жизни в этом измерении выхождения за пределы формы, то есть в трансформации. Одновременно вы сможете поддерживать свою форму, соблюдать ее требования и чутко улавливать ее сигналы, осознавая при этом, что она служит вам, вам **реальному**. В нашей культуре акцент делается на ценность внешности, физического образа. Я предлагаю сместить акцент на заботу о бесформенном «я», имея в виду, что форма — это лишь оболочка реального «я». Достаточно попрактиковавшись в этом измерении, вы устраните из своей жизни практически все ограничения. Вы выйдете за пределы формы, совершив то, о чем говорит апостол Павел в Послании к Римлянам (12:2):

И не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная.

Это место преображения. Это место, где вы можете не только пережить чудо, но также и творить чудеса.

Вы можете достигать всё больших высот в своей повседневной жизни, не обращаясь к чуду и не овладевая премудростями метафизики. Как? Веря, что вы душа с телом, а не тело с душой. Вы создадите для себя жизнь, в буквальном смысле не имеющую пределов. Вы начнете видеть чудеса, возникающие просто потому, что вы верите в них и ожидаете, что они материализуются для вас. Вы сами станете чудотворцем.

Вы увидите, какое вы сами феноменальное чудо, когда речь идет о лечении собственного тела. Вы начнете отказываться от таких вредных привычек, как переедание и уклонение от физических упражнений, не ставя перед собой никаких целей и не работая над самодисциплиной. Ваши новые привычки автоматически последуют за вашей переоценкой **всего**, что вы есть, даже если вы неспособны определить это в физических терминах. Ваша вера в

способность вашего тела лечить самого себя начнет отражаться на том, как вы заботитесь о драгоценном храме, который приютил вас. Страх перед смертью исчезнет, когда вы приблизитесь к осознанию того, что мысль, мышление, ваша суть не умирают никогда. Мысль не может умереть. Это энергия, которая составляет само существование Вселенной, и, когда вы поверите в это внутри своего существа, вам больше никогда не придется бояться смерти.

Прекрасная женщина по имени Паломница Мира пришла в эту страну несколько лет назад, распространяя свою весть о мире, любви и личном преображении. Она описала характеристики личностной трансформации в этом коротком списке.

Некоторые признаки и симптомы внутреннего покоя

☺ Тенденция мыслить и действовать искренне, а не вследствие страхов, основанных на прошлом опыте ☺ Способность наслаждаться каждым мгновением бытия

☺ Потеря интереса к осуждению других людей

☺ Потеря интереса к обсуждению поступков других

☺ Потеря интереса к конфликтам

☺ Чистая потребность ценить и хвалить

☺ Чувство удовлетворенности связанностью с другими и с природой

☺ Улыбчивость

☺ Возросшая восприимчивость к любви, выражаемой другими, и непреодолимая потребность выражать любовь

Вот что вам нужно. Жизнь станет волнующим путешествием, наполненным радостью и благоговением. Та часть вас, которая так долго была в тисках ограничений, наложенных вами на самого себя существованием исключительно в форме, освободится, чтобы *увидеть* совершенно новую панораму... если и когда вы *поверите* в это.

Вы обнаружите, что как бы замедляете темп жизни и начинаете жить в том безмятежном внутреннем пространстве, где можете ценить то? что встречается на пути. Вы будете знать в своем сердце, что вам не нужно бояться взглядов и действий других людей. Вы будете получать больше радости от жизни, потому что именно радость вы будете раздавать другим. Вы обнаружите, что вам легче принимать противоположные взгляды, зная, что вы не обособлены от чего-то или от кого-то внешнего по отношению к вам. Вы обретете большую радость в безмятежности, которая заменит злобу и боль. Вы устраните конфликты и конфронтацию, находя бессмысленным доказывать свою правоту другим. Вы соприкоснетесь с безграничной мощью своего разума.

Вы будете безмятежно медитировать, даже когда другие вокруг вас в бешенстве. Вы познаете силу спокойного разума и будете всё чаще обращаться к ней. Вы откроете в себе вещи, о которых прежде не могли и догадываться.

Вы окажетесь внутри того совершенного интеллекта, который наполняет всякую форму, в том чудесном внутреннем пространстве, где возможно все, что вы способны визуализировать.

Мне довелось узнать, что за любой формой, поддерживая ее, существует невидимый, неосязаемый и все же совершенно реальный интеллект. Ему присваивали множество ярлыков: одни называют его Богом, другие — жизненной силой, Высшим сознанием, Божественным духом. Название не имеет значения. Но переживание его имеет неимоверное значение. Это чувство, подобное тому, что выразил Карл Юнг, когда его спросили, верит ли он в Бога. Его неожиданный ответ был: «Нет». После задумчивой паузы он продолжил: «Я **знаю**, что Бог есть».

Понаблюдайте за деревом и подумайте об интеллекте внутри него или за ним, который позволяет ему идеально функционировать в форме. Листья отрастают и опадают, капает сок, когда положено, дерево начинает цвести. Оно представляет собой нечто гораздо большее, чем просто форму. Оно содержит жизненную силу, которая поддерживает в нем жизнь. Мы не можем видеть эту жизненную силу, но она — сама реальность.

Я в эти дни довольно часто поглядываю на кожу на тыльной стороне ладони. Когда я щиплю ее, она больше не отскакивает на место, как было некогда; она медленно отползает, извиваясь.

У меня вокруг глаз появились морщинки, которых раньше не было. У меня все больше растут волосы из ушей, а голова лысеет. Я вижу, что моя форма все время меняется. Если бы я думал, что в этом весь я, то был бы весьма опечален этими физическими переменами. Но я знаю, что я — гораздо больше, чем эта форма, которую я занимаю. Я знаю, что я — душа с телом, а не тело с душой. То, что некоторые называют душой, а я называю своим существом или своим «я», и есть квинтэссенция того, чем мы являемся. Это интеллект за формой, и главное отличие того, кто я есть сегодня, оттого, кем я был несколько лет назад, — то, что ныне я знаю, что я — не только форма.

Бакминстер Фуллер как-то сказал, что 99 процентов того, кто вы есть, невидимо и неосознано. Именно потенциал возможностей мыслить и выходить за пределы своей формы определяет качество вашей жизни. Умение выражать и переживать утверждения «я не только форма, но и способность мыслить и чувствовать» и есть главное трансформационное отличие моей сегодняшней жизни.

Я вижу себя играющим различные взятые на себя роли в жизни. Я привык верить, что эти роли и есть я реальный и что все, что я делаю, определяет мое существо. Я переживаю, как моя форма делает то, что я выбрал для себя делать,

и одновременно я могу удалиться в дальний уголок этой формы и наблюдать со стороны за собой, выполняющим все необходимые движения. Таким образом я работаю в поте лица, играю в теннис, пишу, выступаю перед широкими аудиториями, занимаюсь любовью с женой, гуляю по берегу, оплачиваю счета, стараюсь накопить немного денег, разговариваю по телефону насчет своих инвестиций, нянчу детей и играю все остальные роли, которые взял на себя. Эти действия, эти роли магическим образом повышаются в качестве, когда в их выполнении участвует моя сущность. Когда я вовлекаю в работу эту невидимую, неосязаемую часть себя самого, свое «я», тогда я понимаю, что мое физическое «я», моя форма — еще не весь я. Когда я присовокупляю к физическим действиям мысли и чувства, я испытываю равновесие, целостность, полноту «я». Моя способность *быть* самой мыслью — настоящее чудо, частью которого я являюсь.

Никто не может забраться за мои глазные яблоки и переживать мою внутреннюю реальность, и точно так же я не могу пойти в форму другого человека и стать его процессом. Но я могу позволить себе стать своим разумом, а не своей формой, и делаю это. Ныне я каждодневно живу так, словно тот интеллект, который есть во всем живом, включая меня, и есть реальная сущность жизни. Я больше не боюсь смерти, потому что знаю, что мы никогда не обретаем окончательную форму, но постоянно находимся в переходном состоянии, и что хотя эта форма в конце концов может выглядеть так, будто она умерла, мысль убить невозможно.

Главное отличие, которое я замечаю в себе, — феноменальное новое сопереживание, наполнившее мое существо в последние годы. Если раньше я был способен игнорировать других и жить, так сказать, в собственном мире, то теперь я нахожу себя эмоционально более связанным с внутренней энергией всех форм жизни. Например, мне приходится много путешествовать в связи с моими выступлениями, и в прошлом я просто пробивался через забитый людьми самолет к своему сиденью. Теперь я замечаю за собой, что помогаю кому-то поднять ручную кладь в отсек над головой, тогда как несколько лет назад я бы просто протиснулся мимо этого человека. Мне нравится это сочувствие. Оно придает мне силы для новых дел и, конечно, помогает также делать жизнь приятней для других.

Я также обнаружил, что во мне развивается совершенно новый стиль мышления, причем безо всякого сознательного усилия. Я нахожу, что обладаю восприимчивостью и пониманием таких вещей, которые раньше казались мне мудреными или странными. Мне нравится читать о квантовой реальности, об относительности, метафизике, постигать в полной мере восточную мудрость; я нахожу возбуждающим то, что раньше считал непостижимым или даже скучным. В книжных магазинах я застаю себя в отделах философии, Новой эпохи, метафизики и тому подобных, сожалея, что не имею достаточно времени

прочитать все, что там есть. Я с новым для себя возбуждением отношусь к этим предметам, но, что еще важнее, они теперь вроде бы соответствуют моему нынешнему уровню готовности. Я стал открытым к восприятию всего, что есть во Вселенной. Мое новое видение позволяет исследовать эти вопросы без предрассудков, которые раньше затуманивали зрение.

Еще более интригующе, что это ныне наполнено для меня глубоким смыслом. Я понимаю то, что представлялось прежде неразберихой. Это совершенно необыкновенный опыт просветления для меня, и я поистине откровенно благоговею перед этим. Я часто нахожу, что чтение книг или прослушивание кассет «надувает» меня внутренним возбуждением. Я не уверен, связано ли это с моей открытостью к этим новым идеям или у меня благодаря моим исследованиям просто развился большой интеллект, но в любом случае мне нравится делиться этим с вами. Создается впечатление, будто в одно короткое мгновение я начал понимать учения духовных наставников и жить по ним. Не через длительные исследовательские программы, не через попытки улучшить свое духовное сознание, а просто превратившись в новое «я», удивительным образом наполненное чудодейственностью всего этого.

У меня также притупилось чувство потребности в приобретении и обладании. Я больше не идентифицирую себя со своими свершениями и послужным списком. Я как будто стал безграничным «я», мое самоопределение размылось. Я чувствую, что могу выходить из своего «я» (из своей формы) и позволять себе быть всем, чем захочу, не нуждаясь в том, чтобы определять себя по своим поступкам. Я определяюсь каким-то внутренним знанием или существованием, которое отвергает внешние параметры. Не так важно, *чего* я добиваюсь, как то, что я гармонирую с собственным ощущением принадлежности к человеческой расе. Самоярлыки больше не нужны.

Не то чтобы поступки прекратились, но они теперь выражаются в процессе моего самоопределения. Чем меньше значения я придаю этим внешним условностям, тем меньше ограничений встречаю в своей жизни. Я чувствую себя способным на все, пока следую внутреннему голосу, который я один только и могу слышать.

Я чувствую значительный сдвиг в своей личной этике. Ни один человек в моей жизни, который пытается быть властным и предвзятым, не притягивает мою эмоциональную энергию. Я потерял потребность доказывать свою правоту или оправдывать свои убеждения. У меня нет стремления отстаивать перед кем-то правильность своей позиции или оспаривать чью-то точку зрения. Мирлюбивое здоровое осознание того, кто я есть, лучится уважением к инакомыслию.

Я обнаружил, что некоторые из моих личных отношений углубились и укрепились, особенно с женой и членами семьи, в то время как другие потеряли былое значение. Я по-прежнему способен наслаждаться общением с другими

людьми на вечеринках, но я больше не считаю себя нуждающимся в такого рода активности, которая играла гораздо большую роль в моей жизни в былые годы. Я предпочитаю проводить время в одиночестве или в тесном общении с семьей и несколькими друзьями.

Практически все отношения типа «подчиняющийся—подчиненный», кроме отношений с моими маленькими детьми, исключены из моей жизни. Я не заинтересован в том, чтобы ставить других в зависимость от моей эмоциональной или иной поддержки. Но в то же время я стал щедрее раздавать себя миру. Помощь окружающим радует меня в жизни как ничто другое. Это одновременно странно и чудесно, действовать исключительно на основе того, что я считаю своей истиной, и в то же время непредвзято раскрывать объятия тем, кто работает на иной частоте. Однако мне оказывается легче трудиться на своей собственной частоте и игнорировать притязания других заставить меня прожить мою жизнь по их правилам. Произошло то, что граница между моим «я» и другими растворилась. Я вижу, как другие идут своими путями, и могу теперь любить их за то, что они именно там, где они есть.

Когда другие пытаются навязать мне свои ценности и позиции, как некогда делал это я сам, я знаю, что это способно нарушить мое равновесие и гармонию. Но теперь я просто занимаю положение миролюбивого наблюдателя того, что они выражают насчет себя и правды. Аутентичный «я», мысли и внутренние чувства, которыми я живу, больше не занимаются самообороной, и я наблюдаю без потребности доказывать, что те, другие, ошибаются. Мой путь остается кристально чистым. Эта нового типа точка зрения позволяет мне жить в бесформенности и в форме одновременно, не подвергаясь угрозам или контролю со стороны. Это потрясающе мирная позиция.

Я потерял способность винить других за обстоятельства своей жизни. Я больше не смотрю на мир как на сплошной поток несчастных случаев и неудач. Я в своем существе знаю, что сам воздействую на все это, и размышляю над тем, почему я создал ситуацию вместо того, чтобы говорить: «При чем здесь я?» Это повышенное сознание побуждает меня искать ответы в самом себе. Я беру на себя ответственность за все, что происходит со мной, и интересная головоломка становится будоражающим вызовом, когда я решаю воздействовать на те стороны своей жизни, которые прежде считал неподконтрольными себе. Теперь я чувствую, что способен контролировать себя.

Я знаю, что сам создаю то, что имею и что мне нужно, и что я способен творить чудеса, когда внутренне сбалансирован и использую свое мысленное измерение для создания мира, которого хочу для себя. Я теперь знаю, что обстоятельства не делают меня таким, какой я есть, но они раскрывают того, кем я выбрал для себя быть. Чем спокойнее я могу делать свой разум, тем сильнее я могу воспринимать связь между моими мыслями и тем, как я себя чувствую. Чем спокойнее мой разум, тем менее предвзятым и негативным я

становлюсь. Спокойствие разума дает мне мир в жизни и помогает окружающим меня выбрать для себя более мирную, безмятежную и эффективную жизнь. Следовательно, то, как я мыслю, может непосредственно воздействовать на окружающих. Об Иисусе, Будде и других высоких духовных людях говорили, что само их присутствие в деревне может повысить сознание у каждого из ее жителей. Теперь я в состоянии понять и оценить эту идею. Я обнаружил, что, когда нахожусь в полном внутреннем покое и излучаю эту безмятежность вовне, сознание тех, кто находится в одной комнате со мной, становится более умиротворенным.

Недавно я выступал перед широкой аудиторией в Чикаго, и в помещении находилось около 500 детей, в том числе грудных. Уровень шума был довольно высок, но со временем я привык к гулу и он меня не беспокоил. В один из кульминационных моментов выступления, когда я собирался прочесть милое и весьма важное для меня стихотворение, вся аудитория, включая несмышленных младенцев, замолчала. Своего рода магическое послание донеслось до каждого через измерение мысли.

Все перемены во мне и в моей жизни происходили без постановки целей или построения какого-то жизненного плана. Однако эти внутренние перемены стали такой же неотъемлемой частью меня, как, скажем, легкие или сердце.

Подобным же образом произошли многие изменения в моем физическом существовании. Я пробегаю минимум тринадцать километров в день и, начав заниматься этим в возрасте тридцати шести лет, не пропустил с тех пор ни одного дня. Ни разу! Я говорю людям, что бег — это не что-то, что я делаю, это что-то, чем я являюсь. Это часть моего существа. Это так же регулярно укладывается в мой оздоровительный режим, как скрупулезный уход за зубами. Это просто часть здорового образа жизни.

Мой «старый я» хорошо знал о том, что полезно для моей формы. Эта польза сохраняется и теперь, когда я вышел на новый уровень пользы с вовлечением своего внутреннего «я», с потерей себя, своей материальности во время бега. Теперь я обладаю как никогда высоким уровнем энергии и отношу это, как и свою заинтересованность быть здоровым и крепким, на счет более сознательного подхода к жизни.

Я нахожу интересным, что не ем красного мяса, которое прежде очень любил, что не добавляю в пищу соль, хотя прежде солил все, еще даже не попробовав, что сахар, кофеин и прочие бесполезные с питательной точки зрения добавки редко появляются в моем рационе. Я нахожу все это **интересным**, но **изумляет** меня то, что эта тенденция к здоровому режиму питания стала следствием более любовного подхода к себе и ко всему в жизни, а не желания улучшить физическую привлекательность или силу или достичь большей продолжительности жизни.

Я, кажется, доверяюсь какому-то внутреннему идеальному консультанту,

а не полагаюсь на культурные нормы, старые привычки или то, чему учился с детства. Та часть меня, которая кочет быть сбалансированной, выбирает для меня, что нужно есть. Я чувствую себя сбалансированным внутренне, и это каким-то магическим образом транслируется в здоровый подход к питанию и физическим упражнениям.

Я редко ношу часы, хотя еще несколько лет назад не мог обходиться без них. Время потеряло свое значение в линейном смысле, и я не чувствую потребности следить за тем, когда, где и как быстро я живу. Это произошло неумышленно. Я просто перестал носить часы и планировать по времени свою жизнь и обнаружил, что в результате моя деятельность стала более эффективной.

Я заинтригован тем парадоксом, что, избавившись от потребности и желания иметь временные пределы, я обрел неограниченное время для осуществления своих желаний. Более того. Без физических ограничений времени моя жизнь стала не только более эффективной, но и более богатой и качественной.

Я довольно часто переживаю парадокс исчезновения временных ограничений в таких местах, как очередь в кассу в магазине. Я уверен, что вам тоже знакомы те чувства, которые испытывал «старый я», когда кто-то впереди меня задерживался при расчете — я был нетерпелив, возбужден, критичен: я напирал на него в попытке расшевелить этого медлительного человека. «Я новый» не чувствую давления времени и потому не беспокоюсь о том, что задержусь в магазине на несколько лишних минут. Напротив, я часто переживаю новый уровень бытия во времени. Я открываю свое «я» как часть этого задерживающего очередь человека. Мои мысли полны доброжелательности и нежности к *моей* медлительности и неуклюжести, это любовная передача релаксации спокойствия тому мне, который стоит там. Дозволение безусловной любви, которое я даю себе в этой ситуации, как будто передается тому человеку и помогает ему найти нужную монету или что там ему еще нужно. И часто этот мысленный процесс порождает улыбку, энергию понимания между этим человеком и моим «я», богатство и фактуру отношений.

Одним из самых прекрасных и в то же время трудных для описания взаимодействий является переживание физической и эмоциональной близости с другим человеком. Ощущения физического оргазма — воистину чудесные аспекты нашей сексуальной жизни. Но взрыв внутренних эмоциональных любовных чувств составляет прекрасную часть этого опыта. Секс для меня теперь — это совершенная любовь, а не обязательная функция женатого мужчины. Это выражение внутренней любви, которой мы можем достигать, когда оба сбалансированы и наполнены, наше взаимное выражение этой любви.

Я потерял желание организовывать себя в строго прямолинейных рамках, и в итоге моя жизнь становится богаче и подвижнее, становится идеально

сбалансированной. Мои новые перспективы позволяют мне браться за любой проект с чувством внутреннего возбуждения и осознанием того, что мне не нужно доказывать себе или быть судимым по результатам. Я есть просто тот, кто я есть, я делаю то, что выбрал для себя делать, принимая результат или отсутствие результата. Что интересно: я добиваюсь большего и получаю больше (что и раздаю в большей мере). Я достигаю большего, чем мог мечтать когда-либо в свои былые «линейные» дни.

Моя уменьшившаяся мотивация приобретать и достигать особенно заметна, когда речь идет о состязательности. Прежде я всегда должен был одолеть кого-то, чтобы проявить себя. Теперь я не склонен к состязаниям. Я продолжаю играть в теннис, но посреди трудного матча шлю своему сопернику наилучшие пожелания, и это каким-то парадоксальным образом повышает мой уровень игры. Я ощущаю это как естественный результат излучения моим «я» чувств и мыслей безусловной любви и неосуждения.

Сотрудничество сменило конкуренцию во всех сферах моей жизни, и результаты этого удивительны как для меня, так и для всех, с кем я так или иначе соприкасаюсь. Мне очень нравится мысль, заключенная в выражении: «В мире индивидуальностей сравнения вообще не имеют смысла». Внешние события существенны для меня лишь в той мере, в какой они производят порядок или беспорядок в мире. Я оцениваю все, что делаю. Если какое-то действие повышает гармонию для меня и других, оно позитивное. Если оно порождает возмущения и беспорядок, я буду работать над тем, чтобы ликвидировать его последствия.

Я вижу свою миссию в том, чтобы помочь другим сместить сознание с тем, чтобы все их мысли и действия были направлены в сторону порядка и гармонии. Это означает жить так, словно реальное значение имеет лишь интеллект, стоящий за каждой формой, и не делать ничего, что уничтожает жизнь или вредит ей. Приобщение к внутренней энергии, которая есть наше «я», с соответствующим отношением вносит свой вклад в личное ощущение баланса и гармонии. По мере того как все больше нас выходит на этот уровень сбалансированной личности, мы создаем внешнюю форму в нашем мире. Таким образом мы все участвуем в трансформации нашей Вселенной. Мне открылась любовь к жизни, и я учу этому моих шестерых прекрасных детей. Я учу их только любви и вижу, что они обращаются друг с другом и с посторонними людьми одинаковым образом.

Мы с женой развили в себе любовь и уважение друг к другу и к нашей уникальности и способны излучать этот внутренний свет в отношении друг друга. Нас отличает удивительное отсутствие предосудительности и негативности друг к другу, потому что мы научились быть такими в отношении самих себя. Разногласия — да! Неприятие — никогда!

Я хочу подчеркнуть, что этот «новый я» по-прежнему настойчив и тверд в

отношении своей собственной жизни. Я не собираю аргументы в пользу того, что сахар и мед — мировое зло, в надежде, что они исчезнут с лица земли. Напротив, то, что я переживаю, — гораздо более глубокая вовлеченность в жизнь, когда я точно знаю, что я собой представляю, и меня не свернуть с этого пути. Я способен оставаться на своем пути, делая то, что люблю, и любя то, что делаю, именно потому, что я преобразился из человека, имевшего абсолютные суждения, которые требовали фиксированных и жестких ответов, в человека, который видит и знает, что любой человеческий опыт — это возможность поразмыслить над тем, где я нахожусь или не нахожусь. Это означает отказ от некоторых старых, укоренившихся привычек. Это означает — застигнуть себя посреди негармоничного деяния и увидеть, где ты находишься, а где тебя нет. Затем это означает — с помощью разума оказаться там, где я хочу быть внутри себя, и медленно, но верно двигаться в направлении этой внутренней гармонии.

Недавно я пережил опыт, иллюстрирующий, как это работает. Моя жена рассказала мне, что одна из наших дочерей сделала в школе нечто необыкновенное, и в завершение добавила: «Я так рада, что поработала с ней над этим проектом и научила ее выступать перед классом без волнения и неуверенности в себе». В прежние времена я бы ответил: «Подожди-ка. Это я научил ее, а ты хочешь все присвоить себе. И так всегда». Теперь же моя реакция была иная: «Отлично! Я так счастлив, что она набирается уверенности в себе, и ты очень помогла ей в этом». Внутри я чувствую, что тоже внес свой вклад в ее успех, и могу оценить себя, не требуя признания извне. Я знаю, что уверенность нашей дочери — результат большой работы нас обоих, ее собственного внутреннего «я» да и многих других людей. Мое счастье — ее счастье; оно не требует какой-то похвалы, тем более отнятой у моей жены. Соревнование и беспокойство во мне сменилось внутренним миром и гармонией. Это безусловная любовь ко всем, начиная с себя.

Уходя в свое мирное внутреннее одиночество, вы попадаете в четвертое измерение, которое открывает вам совершенно новый мир. Но прежде чем попасть туда, вам, возможно, придется проверить свое сопротивление этой могучей новой идее самотрансформации.

Возможные мотивы сопротивления этому принципу

Почему же кто-то может противиться этому состоянию бытия? Возможно, чтобы сохранить иллюзию надежности. Пока вы убеждены, что вы всего лишь форма, вам нет нужды размышлять о своем величии и подвергать себя риску, связанному с трансформацией.

Задумайтесь над этим на минутку. Все неудачи на пути к вашему успеху и счастью можно запросто объяснить ограниченностью вашего физического

существования. При таком складе мышления вы можете решить, что другим просто везет или что они родились с преимуществами, каких у вас нет, или что им достаются все шансы. Таковы мысли человека, который остается привязанным к форме. Чтобы пережить трансформацию, требуется открыться и дать возможность войти новой идее. Большинство из нас отвергают новые идеи ради безопасности тех идей, к которым они так привыкли.

Кроме того, очень удобно и естественно принимать позицию, противоположную той, что вынесена в заголовок этой книги. «Я поверю в это, когда увижу сам! И ни минутой раньше!» Большинству людей не хочется покидать зоны комфорта. В сердце своем вы можете знать, что жизнь не поддается чисто физическим объяснениям и что наука не может окончательно ответить на вопросы типа: «Что такое жизнь? Куда она уходит после смерти? Как я мыслю?» Несмотря на осознание этого, вы можете предпочесть оставаться с тем, что можете видеть — то есть с формой и только с ней. Возможно, вера в бесформенность пока еще для вас слишком призрачное и сверхъестественное дело. Однако в сердце своем вы знаете, что должны быть чем-то гораздо большим, чем тело, в котором вы живете.

Рискованно начать отказываться от всего прежнего уюта и сделать шаг, который позволит вам соприкоснуться с вашей внутренней сутью. Ведь именно там вы живете, в этом внутреннем месте. Это там вы чувствуете. Там расположены все ваши мысли. И вы можете оказаться не вполне готовы исследовать это нечто, когда берете на себя всю ответственность за все, что переживаете.

Вы можете также сопротивляться трансформации потому, что боитесь перемен или боитесь исследовать то, чего не понимаете. Я называю это страусиным подходом к своей духовности. «Пусть проповедники с кафедры толкуют о том, что я якобы должен делать в духовном царстве. Я сам? Мне надо позаботиться о том, чтобы выкупить свою закладную. Вся эта мистическая чепуха — для умников или глубоко верующих».

Мы привыкли считать, что вещи, относящиеся к сфере высшего сознания, являются заботой преимущественно лидеров религиозных организаций. Однако, если вдуматься в слова великих учителей, то все они говорят об одном и том же по-разному. «Царство небесное — внутри». «Не просите Господа делать это за вас, но познайте свою собственную божественность и величие». «Смотрите внутрь, а не вовне».

Вам может казаться, что попытка достичь личной трансформации противоречит вашим религиозным убеждениям. Но ничто из того, о чем я пишу, не противоречит великим учениям. Ничто! Трансформация — это любовь, мир, личная наполненность, уважение к другим и достижение гармонии всего человечества как единой человеческой семьи. Ничто из того, о чем я пишу, ни в коем случае не является критикой или высмеиванием чьих-то религиозных

убеждений. Обнаруживая некоторые из деяний, которые совершаются против людей во имя Господа, или случаи церковной анафемы, я не вижу плохого в сути религиозных верований. Трансформированный человек не способен вести себя недуховным образом в отношении других людей.

Наконец, вы можете сопротивляться этому процессу трансформации потому, что чувствуете, что не способны переступить через жизнь, которую создали для себя. Вы можете чувствовать, что уже достигли предела того, как далеко способны зайти, и не хотите стресса и беспокойства, окружающего жизнь, к которой вы приучили себя. Вы можете не хотеть представлять, чем вы можете стать, потому что не готовы к этому переходу, потому что хотите остаться с тем, что вам близко, в своей зоне комфорта.

В наибольшей мере ваше сопротивление принятию возможности трансформации исходит из желания довольствоваться тем, что вы уже имеете. Однако я знаю, что вы не читали бы эти строки в данный момент, если бы вам не было по меньшей мере любопытно в отношении возможности воспарить над привычным вам до сих пор образом жизни. И я могу уверить вас, что остается сделать совсем немного. Когда вы поймете, что вы нечто большее, чем набор костей, мышц, органов и кропи, — вы уже на правильном пути. Как только вы начнете спрашивать, что это за человек, которого вы привыкли называть собою, вы уже на правильном пути. Когда вы начнете понимать, что вы божественны уже потому, что имеете разум и вселенский интеллект, который поддерживает вашу форму, вы уже значительно продвинулись вперед. Остальное произойдет почти само собой.

Некоторые рекомендации по трансформации личности

☺ Практикуйтесь мыслить о себе и других бесформенным образом. Каждый день по несколько минут оценивайте себя не с точки зрения ваших достижений в физическом мире, а в терминах чистой мысли и чувства. Вообразите себя находящимся вне своего физического «я». Понаблюдайте, как вы действуете и взаимодействуете, и почувствуйте, что вы чувствуете. Не критикуйте и не судите, просто отмечайте, как ведет себя ваша форма и что она чувствует. Будьте наблюдателем того, как ваша форма проходит выбранные движения.

☺ Прodelывайте упражнение по наблюдению за другими людьми. Начинайте замечать, как они губят свой потенциал счастья и успеха, потому что идентифицируют себя исключительно со своими формами. Наблюдая за их бесплодными движениями, знайте, что это не полное человеческое существо, что за каждым из людей, которых вы встречаете ежедневно, стоит божественное невидимое мыслящее существо. Встречайтесь с любимыми вами людьми в

месте, где не может быть никаких пределов, то есть «за формой», и вы увидите, что большинство из ваших различий несущественны, что реальный человек за этой формой — гораздо больше, чем видят ваши физические глаза. Дайте обет связаться с этой стороной.

☺ Сделайте усилие, чтобы выходить из своих зон комфорта на регулярной основе. Слушайте реальное внутреннее «я», которое поощряет вас перешагнуть через себя, а не прежнее «я», которое говорит вам, что вы не способны выполнить подобную задачу. Спрашивайте себя: «Какие действия я регулярно повторяю в своей жизни, ибо благодаря им чувствую себя наиболее комфортно?» Когда вы получаете честный ответ, разрабатывайте новый подход к своим процессам мышления. Если вы не проводите какое-то время на природе, потому что эта идея нарушает одну из ваших зон комфорта, дайте себе обещание делать это. Расширяясь на новые уровни, вы введете трансформацию в свою жизнь.

☺ Прилагайте усилия к тому, чтобы перестать навешивать на себя ярлыки как средство идентификации себя как человека. Я уже давно перестал именовать себя какими-то профессиональными титулами. Когда люди спрашивают меня, чем я занимаюсь, я обычно отговариваюсь каким-то безобидным замечанием вроде: «Мой бизнес — удовольствие». Однако за этой шуткой много правды. Я делаю все, потому что я есть все. Да, я, конечно, пишу, но это лишь малая толика того, что я делаю, и моя писательская работа является в основном средством выражения моих мыслей. Да, я профессиональный оратор, но опять же этот ярлык послужил бы лишь ограничением для меня. Мои выступления — тоже лишь выражение моей человечности. Отказ от названий и ярлыков уменьшает нашу склонность рассекать на части и накладывать ограничения на свою жизнь. Серен Кьеркегор сказал: «Как только вы называете меня, вы отрицаете меня». Почти все наши ярлыки как-то относятся к форме и к тому, что мы делаем своими физическими телами. Когда вы перестанете идентифицировать себя через форму, тогда ваша профессия, возраст, раса, пол, национальность, финансовое положение, награды, физические параметры, состояние здоровья и любые другие ярлыки теряют смысл. Прекращение процесса наименования поможет вам определить, кто вы, в более духовных и глубоких терминах. Если вам нужно какое-то самообозначение, попробуйте такое: «Я связан с идеальным интеллектом, который поддерживает всякую форму, и потому являюсь неотъемлемой частью его. Я не имею никаких ограничений. Я не собираюсь *становиться* всем этим, я уже есть все это».

☺ Начинайте видеть свой разум, свою бесформенную сторону как новую и чудесную. Знайте, что ваш разум способен превзойти вашу форму и что ваше тело в значительной мере управляется вашим разумом. Представьте себя с лимоном в руке. Теперь вообразите, что вы подносите лимон ко рту и кусаете его. Это упражнение вызовет приток слюны в ваш рот как реакцию вашего тела

на воображаемое вторжение лимонной кислоты. Это трансформация в действии. Ваш разум вызывает реакцию вашего физического «я». Именно с этим связан гипноз. Это способ непосредственного контакта с тем состоянием разума, которое предоставляет вам перешагнуть через форму, преодолеть боль, через отказ регистрировать болевые сигналы. Эта удивительная способность всегда при вас.

☺ Каждый день работайте над самоочищением от двух факторов, которые в наибольшей мере препятствуют трансформации вашей личности: негативности и желания судить других.

Чем более негативны ваши мысли, тем более вероятно, что вы смотрите исключительно на физическую сторону и ведете себя таким образом, что губите и свое тело. Каждая негативная мысль является ингибитором трансформации личности. Она закупоривает вас подобно тому, как холестерин закупоривает артерию. Когда вы наполнены негативностью, это не дает вам достичь более высоких и благословенных уровней счастья.

Склонность судить других тоже служит гигантским ингибитором вашей личной трансформации. ***Когда вы судите другого человека, вы определяете не его, а себя.*** Ваше суждение о другом ничего не говорит об этом человеке; оно говорит лишь о вашей потребности судить других. Поэтому вы больше говорите о себе, чем о другом человеке.

Когда вы обнаруживаете, что мыслите и ведете себя негативно или осуждающе, напомните себе, что это указывает на то, где вы находитесь в данный момент, а где нет, что это может быть сигналом, что вы каким-то образом идентифицируете себя с осуждаемым человеком. То, что раздражает нас в других, очень часто является тем, что мы отказываемся признать в себе или даже в чем мы больше нуждаемся! Попробуйте больше интересоваться тем, что вызывает в вас осуждение, нежели тем, что «неправильно» в этом человеке. Через некоторое время вы обнаружите, что заменили негативность и предосудительность ласковым и любящим взглядом внутрь себя, почему это так «задевает» вас. Более высокое сознание или личное преображение предполагает внедрение этого золотого правила в практику, и когда вы сами допускаете ошибку, применяйте это правило к себе. Вы откроете, что мир не изменился, но что ***вы*** теперь совершенно другой, преобразившийся человек. Овладение собственной внутренней жизнью — поистине великое чувство.

☺ Исследуйте, как вы обращаетесь с собой физическим или видимым. Начиная описанный выше процесс очищения, вы обнаружите, что становитесь все более сбалансированными, что улучшаются ваши привычки в отношении физкультуры и питания. С уходом негативности и предосудительности уйдут и вредные для вашей формы привычки. Вы начнете понимать, что пища, которую вы едите, поддерживает чудесный храм, приютивший ваше существо. Вы увидите, что прежние уничтожавшие форму вредные привычки исчезают, и

будете почитать свою форму, как свое проявление. Все это превосходно работает вместе, когда вы позволяете это.

☺ Позвольте себе медитировать в покое. Медитация — мощный инструмент и в то же время простой, как дыхание. Вам следует выбрать собственный стиль медитации. Может быть, вам поможет, если я расскажу немного о своем стиле.

Я уйду в тихое место и с закрытыми глазами визуализирую пастельный свет. Всякая мысль изгоняется силой этого света. Все более умиротворяясь, я вижу белый свет в центре пастельного поля и чувствую, как все ближе придвигаюсь к белому. Когда я наконец прохожу через этот свет, это очень похоже на прохождение через ворота, о котором я уже говорил выше. Я чувствую, что наполняюсь энергией и полностью владею собой и тем, что меня окружает. «Прелестный покой» — вот наилучшее название, какое я смог придумать для этого места. Я чувствую себя отдохнувшим, словно проспал восемь часов.

Когда я покидаю этот уровень, я чувствую себя связанным со всем человечеством. Я даже называю эту медитацию моей связью с вечностью, потому что где-то глубоко внутри себя я полностью освобождаюсь от своей формы. После медитации я знаю, что способен на любые свершения! Некоторые из моих самых глубоких идей, самых ярких речей и самых лучших страниц родились после медитации.

Попробуйте это. Используйте свой собственный метод. Но найдите время и тихое место, чтобы побыть наедине с невидимым собою. В этом уголке вас ждут чудеса. Идите туда. Это действительно прелестно.

☺ И самое главное — будьте добры и понимающе к себе. Будьте особенно добры к себе, если ведете себя так, как вам не нравится. Поговорите добродушно с собою. Будьте терпеливы с собою, когда обнаружите, что трудно быть «святым». Это требует большой практики, так же как нужна практика для невротических и судилищных привычек. Простите себя и потом, когда вы опять не будете вести себя, как вы того хотите, используйте свои действия как напоминание о том, где вы есть и где вас нет. Чем больше доброты вы шлете себе, тем в большей степени это становится вашей автоматической реакцией на других.

В качестве резюме я предлагаю следующую метафору. Вообразите, что вы идете в магазин и покупаете упаковку замороженной капусты брокколи, так как вас пленила красочная картинка на обертке. Когда вы приносите брокколи домой, вы всё еще настолько поражены картинкой, что высыпаете содержимое пакета в мусорное ведро и начинаете готовить на обед обертку. Выкладывая

изображение брокколи на тарелку, вы вдруг понимаете, что останетесь голодным, если всё, что у вас есть на обед, — пустой пакет.

Ваша жизнь может быть подобна этому. Вы можете уделять много внимания упаковке, содержащей реального вас, и выбрасывать в мусор жизненно важные ингредиенты. Ваша форма — обертка, и хотя ее внешняя красота может казаться единственно важной, она прежде всего служит пакетом для всего остального вашего человеческого содержания. Упаковка не может дать вам того удовлетворения и насыщения, что дает содержимое. Несмотря на то что вы не можете видеть, что находится внутри этой красивой обертки, вы знаете, что то, что там есть, обеспечивает вас важным и незаменимым питанием. Фокусировка в течение всей жизни на упаковке приводит к духовному недоеданию и несчастью.

Глава 2. Мысль

Вы — не человеческое существо с духовным опытом.

Вы — духовное существо с человеческим опытом.

Мысль есть гораздо большее, чем что-то, что вы делаете. Она на самом деле именно то, чем 'вы, как и все мы, *являетесь*. Мысль занимает все наше существо, за исключением той части нас, которая является формой, то есть упаковкой для нашего разума. Попробуйте думать о мысли как о чем-то, что существует не только внутри, но и вне вас. Это может быть трудно, поскольку вы привыкли считать свои мысли внутренним механизмом, который направляет вашу форму.

Попробуйте вместо этого рассматривать мысль как Вселенную, в которой вы родились. Это нечто, что вы делаете, но одновременно и нечто, чем вы *являетесь*! Когда вы привыкнете к этой новой идее, вам будет все легче видеть *всю* мысль как нечто, составляющее очень большую часть вас.

Вот мини-урок насчет того, что такое мысль. Ваше *желание* улучшить свою жизнь — это на самом деле ваша мысль улучшить свою жизнь. Ваше *отношение* ко всей своей жизни — это ваши мысли об этом. *Все ваше прошлое* вплоть до текущего момента — на самом деле не что иное, как мысль.

Авраам Линкольн сказал: «Люди счастливы настолько, насколько они настраивают на это свой разум». «Измените свои мысли, и вы измените свой мир», — эти слова принадлежат Норману Винсенту Пилу. Иисус учит нас: «Как вы мыслите, так вам и будет».

Наше будущее формируется мыслями, которые посещают нас чаще всего, мы в буквальном смысле становимся тем, о чем думаем, и все мы наделяемся даром самостоятельно писать свою историю. Для меня это так близко к

абсолютной истине, как ничто другое. В моей притче «Дары Эйкис» Эйкис говорит: «Нет пути к счастью, счастье само — путь».

Мои мысли всегда создавали мой мир. После того как моя мать успешно воссоединила свою семью, мы жили в восточной части Детройта. Я провел много вечеров, глядя шоу «Сегодня вечером» со Стивом Алленом по крошечному черно-белому телевизору «Адмирал», пока все остальные спали. Мне нравилось шутить Аллену. Сидя в маленькой гостиной на Моросс-роуд, я представлял себя самого в этой программе и мысленно практиковался в беседах со Стивом Алленом. Я фактически разрабатывал сценарии, редактируя то и это в своей беседе, воображая себя гостем на шоу.

Но в мыслях я представлял себя не тринадцатилетним мальчиком; я появлялся на экране и обсуждал вещи, которые считал правильными, в образе взрослого. Большинство из этих моих мысленных появлений в передаче концентрировались вокруг моих убеждений, которые уже тогда заключались в том, что мы способны сами выбирать свою судьбу, что мы способны заставить других смеяться. Эти мысли были настолько реальны для меня, что я рассказывал своим братьям и друзьям, о чем собираюсь вести речь в следующем шоу «Сегодня вечером».

Они считали меня ребенком с буйной фантазией, всегда питающим в ином мире, и, потакая мне, чтобы отстал, снимались более прозаическими вещами.

Но отношение других людей никогда не влияло на мои внутренние образы. Сколько себя помню, я был способен входить в этот мир «чистой мысли», и он столь же реален для меня, как мир формы для всех нас. Много раз в детстве я заранее знал, что произойдет со мной, потому что так часто переживал это в своих мыслях. Будучи юношей, я никогда не пользовался этой способностью и со временем перестал рассказывать об этом другим.

Как я уже упомянул во введении, вернувшись в 1974 году в Нью-Йорк после опыта трансформации на могиле отца, я знал, что в моей жизни предстоят большие перемены. Хотя мне нравилась работа преподавателя в университете, что-то внутри меня подсказывало, что мне нужно уволиться по собственному желанию, что нужно изменить курс и двинуться в совершенно ином направлении.

Я почти год боролся с идеей уволиться и отказаться от опоры в виде чека, выдаваемого два раза в месяц. В моем мозгу рисовались чудесные образы. Я видел себя беседующим с каждым американцем насчет идей, которые изложил в своей только что оконченной книге «Ваши ложные зоны». Я мысленно мог видеть, что книга обещает быть очень успешной. И вот однажды на докторском

семинаре я объявил, что очень скоро покину университет и займусь собственным делом. Объявив это, я был в шоке. Я ведь еще только предварительно обсуждал это в семье и вдруг публично объявил обо всем. Видимо, моя форма подчинилась невидимой силе моего внутреннего мира.

Наступил день, когда в моей голове возникла очень ясная картина. Я увидел себя совершенно одиноким в своем предприятии, без каких-либо гарантий и все-таки безмятежным как никогда в жизни. Я понял, что это тот самый день, когда через несколько часов я официально уйду в отставку и больше не смогу рассчитывать на зарплату.

Приехав в университет, я немедленно направился к декану. Я не сказал ни жене, ни кому-либо в семье, что это тот самый день. Утреннее видение сделало это ясным для меня. Весь процесс моего вхождения в кабинет декана был ментальным. Одни только мысли. Одни только мне доступные видения. Одни только образы себя самого, которые я не мог стереть. Я едва мог поверить, что это я. Вот я жду возможности объявить декану, что я уйду в отставку, которая вступит в силу через несколько недель, по окончании текущего семестра.

Наш разговор был короткий. Я сказал, что хочу уйти и заниматься тем, во что искренне верю. Он попросил меня еще раз подумать и обсудить это с семьей и коллегами, но я заявил, что это уже свершилось в моем разуме — моих мыслях — и что осталось лишь выполнить формальное воплощение в физическом мире. Декан указал мне на все опасности, насколько маловероятно, что я смогу прожить за счет книг и выступлений и что вернуться на должность, от которой я отказываюсь, будет чрезвычайно трудно из-за переизбытка профессоров и недостатка вакансий в академическом мире. Я ответил, что осознаю риск и что это одна из причин того, почему я решил так повернуть свою жизнь. Я направлялся по пути, который Роберт Фрост назвал «Дорогой с наименьшим движением»:

*Две дороги расходились в лесу, и я
Выбрал ту, по которой меньше ходят,
И это всё перевернуло.*

Покинув кабинет декана, я пошел к себе, внутренне сияя. Я был свободен, свободен уверенно двигаться в направлении своих мечтаний.

Я почистил свой письменный стол, сделал некоторые объявления своим студентам и ассистентам и поехал домой, с невыразимым ощущением, что совершаю самый важный шаг в своей жизни. Вот я, никому не известный, оставляю надежное место, чтобы рассказать миру о своих идеях в своей новой книге. Однако я был в экстазе, потому что мысленно видел все это прежде, чем пережил в мире формы.

Я обсудил свое новое положение с женой и дочерью, и они полностью

поддержали и подбодрили меня. Поскольку я всегда был ответственным человеком, всегда выполнявшим свои финансовые обязательства, я положился на себя, не беспокоя свой разум картинками неминуемого финансового краха семьи. Мы воспользуемся своими сбережениями, если нужно будет, я одолжу денег; в случае необходимости мы сможем сократить некоторые статьи расходов. Семья была в полном согласии со мной: деньги не должны быть поводом уклоняться от своего счастья. Домашние, казалось, знали, что именно к счастью лежит мой путь, и, как это почти всегда бывает с любящими людьми, не только поощряли меня, но как будто испытывали то же интуитивное чувство, что все будет прекрасно. Они тоже были готовы пойти на риск, зная, что в результате этих усилий мы все станем счастливее.

Каждое препятствие, встречавшееся на моем пути, оборачивалось благоприятной возможностью. Мне сообщили, что моя книга выйдет минимальным тиражом и что, даже если я разверну широкую рекламу в средствах массовой информации, ничего хорошего из этого не выйдет, так как книжные магазины не захотят заговариваться моей книгой. Тогда я решил выкупить большое количество экземпляров и рассылать людям самостоятельно. Я буквально стал своим собственным дистрибьютером.

В 1976 году я сдал часть тиража в книжные магазины по всей Америке на комиссию, и как раз в это время в мою жизнь вошли некоторые замечательные люди. Одна из них, Донна Гаулд, стала такой горячей моей сторонницей, прочитав мою книгу, что тратила свое личное время, помогая мне заключать договора по всей стране. Донна знала, что я оплачиваю большинство своих расходов из собственного кармана, и вложила множество часов своего времени и тонны своей энергии в помощь мне.

Мой издатель обретал все большую веру в меня, видя результаты моего возбуждения в отношении этого проекта. В скором времени я отправился на своей машине в путешествие по городам и весям, выступая на ток-шоу и раздавая интервью местным газетам.

Сначала я изъездил вдоль и поперек Восточное побережье, потом Средний Запад и, в конце концов, отправился в турне через всю страну с женой и дочерью, оплачивая все свои издержки, останавливаясь в самых дешевых отелях и, самое главное, наслаждаясь каждой минутой своего нового приключения. Я редко думал о зарабатывании денег. Я опубликовал три имевших успех учебника и множество профессиональных статей без какой-либо финансовой прибыли; поэтому мною двигало сейчас не желание сколотить состояние. Я просто делал то, что мне нравилось, и при этом ни перед кем не отвечал. Поскольку я использовал для финансирования этой поездки и закупки книг свои собственные сбережения, я полностью контролировал каждый аспект этой рекламной акции.

По прошествии нескольких месяцев я уже давал по пятнадцать интервью

в день. Книжные магазины в городах, где я побывал, начали обращаться с заказами к моему издателю. Поначалу мне удавалось получать заказы только в маленьких городах, но теперь средства массовой информации в больших городах начали приглашать меня на свои шоу.

Один «специалист» по рекламе сказал мне, что единственный способ пообщаться с каждым американцем в 1970-х гг. — это телевидение, но такой вариант был, пожалуй, закрыт для меня, так как я еще не имел общенациональной известности. Он предположил, что я должен быть счастлив, если мне удастся продать несколько тысяч книг в окрестностях Нью-Йорка, добиться парочки переизданий и получить в университете кредит на рекламную кампанию. Такова была точка зрения и многих других людей, которые знали издательское дело не понаслышке. Но, казалось мне, они не знали великой истины Виктора Гюго: «Нет ничего сильнее идеи, время которой пришло».

Что такое идея, если не мысль? У экспертов были свои идеи, и они действовали в соответствии с ними. У меня тоже была своя идея. Я был согласен, что самый легкий способ поговорить со всеми американцами — общенациональные средства массовой информации, но это не единственный способ. Я мог достучаться до каждого в Америке, если бы был готов потратить на это время, энергию и пойти на риск, сопряженный с таким подходом. А я был готов и даже жаждал этого. Я использовал каждый барьер на своем пути как возможность проверить себя. И каждый раз это срабатывало. Прогоняя все эти события через свои мысли, я предоставлял им совершаться без борьбы с кем-либо или чем-либо, только с радостью и любовью. Это было забавой: каждый день, каждое интервью, каждый новый город, каждый новый друг. Все это очень возбуждало.

Месяцы стали годом, а мы с семьей все еще были в дороге. Финансовые проблемы разрешались как-то сами собой, и однажды, когда я выступал по радио в Сент-Луисе, мне позвонил Артур Пайн, мой друг и агент, который сообщил мне, что моя книга на следующей неделе попадет в список бестселлеров газеты «Нью-Йорк таймс» под номером восьмым. Я добился того, что почти всякий назвал бы невозможным. Ни разу не появившись на национальном телевидении или радио, я сумел пробиться к населению страны и убедить купить мою книгу достаточное число людей, чтобы она попала в национальный список бестселлеров. Я был в восторге и в шоке.

Но все это — только начало проявления моих внутренних образов и мыслей. Я приобретал форму, о которой думал каждодневно и, самое главное, я открывал себя, позволяя моему предназначению найти меня. Я начал очищаться от негативности и предосудительности, которые прежде препятствовали течению этого процесса.

Тогда же начались другие изменения. Я стал каждый день заниматься физкультурой. Поначалу медленно, но с ежедневным наращиванием. В августе

я пробежал свою первую милю без остановки. Я задыхался, был в состоянии изнеможения, но тем не менее финишировал с чудесным ощущением внутренней удовлетворенности. На завтра заставил себя повторить этот успех. То же — на следующий день; через неделю я уже пробегал милю без дискомфорта. Два месяца спустя я пробежал без остановки восемь миль (около тринадцати километров); начиная с 7 октября 1976 года восьмимильная пробежка стала моей ежедневной нормой без единого дня перерыва. Я стал более внимателен к своему питанию, постепенно отказываясь от многих продуктов, которые ныне признаны нездоровыми.

Чем чище я становился, менее предосудительным и негативным, тем больше внимания уделял здоровью моего физического «я». Позволив моему предназначению найти меня, я стал чувствовать себя счастливым и большей гармонии с самим собой. В конце концов это выглядело так, словно я забыл о себе и автоматически настроился на свое сильное чувство миссии и предназначения.

Вот как протекает процесс просветления. Человек проходит серию стадий, сначала фокусируясь на себе и сознательно работая над самоулучшением, пока не исчезнет внутреннее смятение. По мере ослабления внутреннего беспорядка вы начинаете чувствовать себя все более целеустремленным в желании делиться собой с другими. Когда вы приобретаете внутреннее истинное чувство любви и гармонии, именно этим вам и следует делиться.

Когда моя книга начала регулярно появляться в списках бестселлеров по всей Америке, существенно возрос спрос на мои личные выступления. Шоу, которые прежде отвергали Донну с порога, теперь, наперебой приглашали меня к себе. Еще через несколько месяцев моя книга очутилась во главе списка, где и оставалась в течение почти двух лет.

А однажды раздался магический телефонный звонок, который привел к воплощению того образа, который рисовался мне, когда я еще мальчиком смотрел телевизор в Детройте. Говард Папуш из шоу «Сегодня вечером» получил экземпляр моей книги от кого-то на вечеринке на Лонг-Айленде. Он взял книгу с собой, возвращаясь самолетом в Лос-Анджелес. На следующей неделе кто-то из сотрудников этой программы позвонил мне и спросил, не соглашусь ли я в свой следующий приезд в Лос-Анджелес зайти на студию «Бербанк» для предварительного собеседования по поводу участия в передаче!

Через десять дней я сидел в кабинете Говарда, беседуя с ним об идеях, в которые я так сильно верил. К тому времени я уже дал сотни интервью и понял, что наилучшая стратегия — просто быть самим собой. Просто собой, беседуя с интервьюером как будто у себя в гостиной. Мы с Говардом прекрасноладили и по сей день остаемся очень близкими друзьями. Через неделю я впервые появился на шоу «Сегодня вечером». Ведущим в тот понедельник был широко

известный комедиант из Лас-Вегаса Шеки Грин. Перед началом шоу, стоя в коридоре, примыкавшем к зеленой комнате, я заметил ряд таксофонов и решил позвонить жене, чтобы поделиться с ней переполнявшими меня ощущениями. Разговаривая, я заметил, что кто-то звонит по соседнему телефону. Это был первый гость вечера, человек, с которым я столько раз мысленно беседовал почти четверть века тому назад, мистер Стив Аллен.

Запись вечера, с моей точки зрения, прошла сенсационно. Я почти пятнадцать минут провел на национальном телевидении, рассказывая об идеях, которые так важны для меня. Мечта стала явью. Возвращаясь в аэропорт, чтобы успеть на ночной рейс на Восточное побережье, я был в весьма приподнятом настроении. В аэропорту через громкоговоритель я услышал сообщение на свое имя. Это звонил Говард, который сообщил плохую новость — впервые за много лет шоу было отменено из-за того, что трансляция национальной конференции Республиканской партии затянулась дольше предусмотренного. Показ программы перенесен на неопределенное время.

Я летел домой, гадая, покажут ли вообще когда-нибудь это шоу, но назавтра мне опять позвонил Говард и попросил приехать, чтобы принять участие в программе с Джонни Карсоном, которая будет транслироваться на этой неделе. Так я совершил третий подряд перелет через всю страну, прибыл в Лос-Анджелес и появился в шоу с Джонни в среду вечером. Но у нас было только шесть или семь минут в конце передачи, и ввиду краткости интервью Джонни в эфире спросил, не мог бы остаться еще на пару дней, чтобы вновь появиться в пятницу вечером!

Я остался и выступил в шоу в пятницу, и все прошло прекрасно. Через десять дней в эфир вышла отмененная ранее передача. Таким образом, из никому не известного человека, который довольствовался участием только в местных программах, я превратился в троекратного участника шоу «Сегодня вечером» на национальном телевидении, причем все три передачи вышли и эфир в течение одиннадцати дней. Я уверен, что Торо был абсолютно прав, когда писал: «Если человек уверенно движется в направлении своих мечтаний и старается жить жизнью, которую вообразил для себя, он непременно добьется успеха, какого не мог ожидать в прежние дни».

Книга «Ваши ложные зоны» была со временем опубликована на двадцати шести языках по всему миру. За ней последовали другие книги, а также кассеты, статьи, зарубежные поездки с профессиональными выступлениями; я получил возможность помочь изменить жизнь миллионам и миллионам людей. В первый год своего ухода в отставку и отказа от регулярной зарплаты я получил больше денег, чем заработал за прежние тридцать шесть лет жизни.

Визуализация: как и почему

Я твердо убежден, что мысли — это вещи. При правильном внедрении в сознание мысли становятся реальностью в мире формы. Мы мыслим образами, и эти образы становятся нашей внутренней реальностью. Изучив «как» и «почему» этого процесса воображения, мы вступаем на путь к «успеху, какого не могли ожидать в прежние дни».

Четыре принципа эффективной визуализации

Рассмотрим процесс выработки мыслей как внутреннюю визуализацию без каких-либо ограничений физического мира. В мыслях вы можете двигаться вперед и назад, и вам не нужны пять органов чувств, чтобы войти в мир мыслей; вы делаете это, когда видите сны. Причина и следствие не являются предпосланными. С помощью мысли вы можете создавать любые образы, и эти образы составляют очень значительную часть вашей жизни.

Четыре фундаментальных принципа позволят вам заставить это бесформенное царство работать на вас, как в вашей физической, так и в психической сфере.

1. ***Ваши действия исходят из ваших образов.*** Все наше поведение — результат мыслей, которые предшествуют ему. Если вы визуализируете себя некомпетентным в данной области и постоянно усиливаете это через ментальные образы, то со временем начинаете и действовать по этому сценарию. Предположим, собираясь погрузить багаж в свою машину, вы обнаруживаете, что у вас шесть чемоданов, а вмещаются в багажник только пять. Образ, который формируется в вашей голове, определит, сколько багажа вы возьмете в поездку. Если вы думаете: «Мне придется обойтись пятью чемоданами — все шесть не вмещаются в машину», то вы так и поступите. Но если вы представляете себя отправляющимся в путешествие со всеми шестью чемоданами и удерживаете этот образ в уме, то будете действовать в соответствии с мыслью: «Я знаю, что могу впихнуть все. Надо просто переставлять и пробовать, пока все не влезет». Я назвал мысли ***вещами***, потому что они так же влияют на то, как вы поедете в свой отпуск, как и другие вещи — ваша машина, чемодан, карты, запасы бензина, деньги и все остальное из мира формы. Понимание того, что мысль — первый шаг в этом процессе жизни, позволяет увидеть ценность позитивной визуализации.

Понимание мыслей как вещей помогает стать богаче. Если вы воображаете себя в достатке, если удерживаете этот образ, невзирая на все

препятствия на вашем пути, и если вы видите это для себя отчетливо, тогда будете и действовать по этому образу. Вы позволите ему стать доминантным в вашем ментальном мире. Вы будете делать пятнадцать звонков в день вместо трех или четырех. Вы будете откладывать часть своих доходов и тем самым платить в первую очередь себе — критически важный шаг в обретении богатства. Вы будете думать о богатстве и окружать себя людьми, которые поддерживают ваши взгляды. Вы будете посещать занятия по важнейшим предметам, которые составляют вашу жизненную миссию. Вы будете в состоянии стремиться к знаниям и опыту тех, кто уже достиг успеха в вашей сфере. Вы будете тратить время, читая о людях, которые преуспели, несмотря на скромное происхождение. Вся ваша жизнь будет вертеться вокруг образа изобилия — и все это на основе одной-единственной вещи, мысли.

Противоположность этого образа также важно исследовать. Если вы воображаете себя бедным, в своей повседневной жизни вы будете действовать на основе этого образа, будете окружать себя людьми, которым недостает изобилия, вы будете читать, о неудачах, будете избегать попыток поиска чего-то нового и веры в самоулучшение, потому что в вашей голове царит идея, что вы бедны. Ваше поведение будет постоянно следовать этой визуализации. Вы будете считать преуспевающих людей везучими или родившимися при благоприятных обстоятельствах. Вы будете осторожничать при каждой неожиданной встрече, которая могла бы принести вам изобилие, с мыслью, что вам все равно ничто не поможет.

Практически все, что вы делаете, есть результат образа, который вы помещаете в своем разуме, прежде чем делаете попытку. Если вы видите себя неспособным стоять перед аудиторией, то действительно не сумеете. Вы будете просто уклоняться от опыта и оправдывать это, наклеивая на себя ярлык робкого человека. Робкие люди многократно создают в уме робкие образы, и пока они не смогут увидеть себя бесстрашными, они будут действовать по образу, который создали.

Независимо от обстоятельств вашей жизни вы сами сценарист, режиссер и продюсер своих ментальных образов. Вы будете всегда действовать по этим образам. Ваши обстоятельства отнюдь не определяют, какой будет ваша жизнь; они лишь показывают, какие образы вы выбирали для себя до сих пор. От своего внешнего вида до здоровья, финансового положения, качества взаимоотношений и всего остального, что требует ваших действий, вы действуете в соответствии с образами. Ваш разум хранит все образы, которые вы выбираете, и вы ежедневно выполняете предписания этих мыслей.

Вы не можете иметь чувство без предварительной мысли. Ваше поведение базируется на ваших чувствах, которые в свою очередь базируются на ваших мыслях. Поэтому работать надо над изменением не поведения, а тех *вещей* внутри вашего сознания, которые мы называем мыслями. Когда ваши мысли

отражают образ, который вы искренне хотите обрести, соответствующие эмоции и поведение последуют автоматически. Верьте в это, и вы увидите!

2. Говорите себе, что все визуализируемое вами уже имеет место.

Вспомните, чему учил нас Эйнштейн насчет времени! Времени не существует в линейном мире — его изобрел человек из-за ограниченности своего видения и потребности все делить на отсеки. Такой вещи, как время, в реальности нет. Просто дайте этим словам проникнуть в вас и признайте возможность того, что они верны. Тогда во Вселенной, где времени не существует, все, что вы способны придумать, уже существует. А где этому еще быть? Та вещь в вашей голове, которую мы называем мыслью, уже присутствует в физическом мире. Не в другой солнечной системе, не в другой Вселенной. Она здесь. Но вы не можете просто визуализировать что-то и сидя ждать, когда оно материализуется в вашей жизни. Вы должны понимать, что при воплощении мысли в физическую реальность дело за вами и что физическая реальность уже здесь, в этой плоскости, и доступна вам, чтобы осуществить связь. Ваша работа визуализатора состоит в том, чтобы научиться переносить это из астрального мира мысли в физический мир формы.

Предположим, вы визуализируете продажу пяти миллионов изделий, которые вы произвели. Вы можете сказать себе: «Как этот образ может иметь место, если они еще даже не сделаны?» Все, что вы визуализируете, уже имеет место. Но кто собирается покупать эти изделия поштучно? Где эти пять миллионов человек? На другой планете? В другой галактике? Конечно, нет. Они уже здесь. Конечно, предстоит еще много шагов, чтобы придать этому форму. Вы должны уметь изготовить, распространить и разрекламировать свой продукт. Остальные шаги уже в мыслях. Все, что вам нужно сделать, — это соединить свои мысли с мыслями покупателей. Тогда то, что вы визуализировали, начнет материализовываться в мире формы.

Предположим, вы визуализируете себя способным пробежать марафонскую дистанцию. Где вы собираетесь сделать это? Прямо здесь! Не в другой системе реальности, а прямо здесь и сейчас. Когда братья Райт визуализировали полет в самолете, эта реальность была уже здесь. Нам не нужно изобретать новую систему реальности, чтобы дать людям способность летать. Нам нужно связать наши мысли с реальностью, которая уже имеет место. Когда эти мысли настроены на частоту полета как возможности, это становится нашей реальностью. Здоровый человек, каким вы визуализируете себя, уже здесь, хотя и окруженный прежними нездоровыми мыслями. Понимание того, что все, что вы способны видеть в своих мыслях, уже имеет место, поможет вам взять на себя ответственность за всю свою жизнь.

Всякая **вещь** — это энергия. Нет ничего плотного. Все колеблется на своем уровне реальности, и если форма выглядит плотной, простое

исследование под микроскопом показывает, что твердый предмет на самом деле состоит из пляшущих молекул, колеблющихся со скоростью чуть меньшей скорости света и создающих у нас таким образом впечатление плотности. Энергия — есть само вещество Вселенной, а мысли — часть этого «вещества». Поэтому, когда вы визуализируете желаемое для вас событие, помните, что для воплощения его в реальность нужно не более чем соединить две частоты вместе. Имейте в виду: если вы способны породить идею у себя в голове как образ чего-то, что вам хотелось бы, — она уже здесь. И когда вы начинаете сомневаться, не забудьте спросить себя: «А где это может быть, если не здесь, в нашей системе реальности?» Мысль, сидевшая в моей детской голове, о моем появлении в шоу «Сегодня вечером», какой бы фантастической она ни казалась, уже была здесь. Если времени не существует, то что 1953, что 1976 год — в принципе одно и то же. Когда вы сердцем почувствуете, что ваши образы уже здесь просто в силу того, что вы придумали их, тогда вы не станете медлить и начнете работать над этими образами, чтобы сделать их не только своей внутренней реальностью, но и физической. «Где им еще быть?» — задавайте себе этот чудесный вопрос, когда начинаете сомневаться в действенности своих образов.

3. Будьте готовы. Забудьте слово «решимость»! Забудьте о стойкости! Забудьте о личном времени! Не это вам нужно, не эти понятия помогут вам постичь процесс визуализации и внедрить его в свою жизнь. Снова и снова я слышу: «Я отдал этому все свои силы». «Я действительно старался, но все равно не сработало». «Я держался несколько месяцев и все же не получил, чего хотел». Ключевое слово, которого недостает в этих фразах, — **готовность**. Чтобы сделать визуализацию реальностью в мире формы, вы должны быть готовы на все, чтобы это произошло. Это самый важный аспект визуализации и воображения. Все, что вы можете изобразить в голове, уже здесь и ждет соединения с вами. Нужно добавить лишь ваше состояние готовности.

Когда я покинул университет в погоне за своими мечтами, я был готов на все. Если нужно было ехать в другой конец страны, я был готов. Если нужно было одолжить денег, я был готов. Если нужно было на время расстаться с семьей, я был готов, потому что знал, что семья поддерживает мои мечты. Если нужно было работать по восемнадцать часов в день из года в год, я был готов.

Когда я читаю лекции о позитивном воображении и созидательной визуализации, кто-нибудь из слушателей обычно говорит: «Я работал и работал над своей мечтой, и все без толку. Почему?» Я отвечаю встречным вопросом: «К чему вы не готовы?» Отвечают обычно что-нибудь вроде: «Я просто не могу оторваться от семьи и переехать в другое место ради своей мечты». «Возможно, — говорю я, — вам нужно проанализировать, насколько вы готовы делать то, что требуется для реализации вашей мечты». Я уверен, что

готовность делать **все**, что необходимо для достижения мечты, — ключевой фактор успеха.

Готовность — это фактически состояние ума. Это внутренняя установка, которая означает: «Я **буду** счастьем и внесу его во все свои предприятия. Я сделаю следующий шаг к воплощению моей мечты в реальность». Этот принцип не предполагает длинного списка целей. Совсем наоборот. Это внутренняя установка на то, что «я делаю то, что нужно, потому что считаю это правильным для себя».

Я считаю, что готовность пропорциональна правильности вашего пути. Если вы постоянно обнаруживаете свою неготовность, я предлагаю вам внимательно изучить свою мечту. Может быть, вы получаете внутренний сигнал, что это не совсем то, чего вы хотите. В противном случае вы будете уверенно продвигаться вперед и не останавливаться, что бы ни говорили другие, какие бы препятствия вам ни встречались на пути и какие бы свидетельства ни указывали на то, что ваша мечта неосуществима.

Я в своем кабинете держу два плаката в рамках. На одном из них изображен Альберт Эйнштейн, под которым написано: «Великий дух всегда встречает сопротивление посредственностей». На другом плакате только слова: «Я признателен им, так как именно из-за их сопротивления я добился этого сам». Великие мысли! Третьему принципу визуализации неотъемлемо присуще понятие **открытости**. Когда вы готовы делать все необходимое для **формализации** ваших образов, ваших мыслей, вы открываете свое сердце для всех возможностей, доступных вам как человеческому существу. Ничто не будет слишком абсурдно для вас, чтобы попробовать это. Ничто не остановит и не обескуражит ваше сознание. Вы открыты для всего. Более того, когда вы открываете себя для изобилия, вы начинаете действовать соответствующим образом. Сколько раз «эксперты» уверяли меня, как тщетны мои усилия рассказать миру о «Ваших ложных зонах», но в сердце моем было понимание, что хотя их советы могут быть справедливы для них, они лишь подстегивают мою готовность сделать то, что должно быть сделано. И я любил каждый свой шаг на этом пути, а не рассматривал свои усилия как своего рода пытку, которую я должен вытерпеть, чтобы добраться до цели, я внутренне торжествовал, когда преодолевал очередное препятствие. И я понял, что будущее счастье — просто иллюзия, поскольку будущего вообще не существует, а существует лишь постоянная работа здесь и сейчас — это и есть наша жизнь.

Если вы действительно готовы делать все, невзирая на препоны, ваша открытость приведет вас к внутренней гармонии, которая не позволит вам сбиться с пути. Быть готовым не означает, что вам **придется** страдать или **придется** делать все. Часто достаточно самой готовности, которая есть мысль.

4. Поймите, что нет такой вещи, как неудача. Имейте это в виду, и вы достигнете всего, что задумали. Вы никогда не терпите неудач, а просто производите результаты. Результат есть всегда. Если выделаете попытку послать мяч в гольфе на сто ярдов, а он улетает вправо, вы не потерпели неудачу. Вы произвели результат. Ваше представление о неудаче исходит из веры в чье-то мнение о том, как бы вы могли ударить. Но в нашей реальности вы не могли послать мяч иначе, чем послали его. Вы произвели результат. Потом или ругаете себя, или возвращаете мяч на исходную позицию и продолжаете тренироваться с результата, который произвели. Хотя все повторяется двести раз, вы все равно не терпите неудачи, а просто производите двести результатов. Таким образом, следуя принципам визуализации, если вы хотите послать мяч на сто или более ярдов по прямой линии, то должны быть готовы делать все, что нужно, чтобы это случилось. Все очень просто. Вы не делаете того, что нужно было для этого вашей супруге или Арнольду Палмеру, вы делаете то, что нужно для этого вам. Сто попыток, двести, шесть тысяч. Если вы хотите сделать свой образ реальностью в мире формы, вы должны быть готовы делать то, что для этого нужно, и напоминать себе, что вы не можете потерпеть неудачу в том, чтобы быть самим собой. Вы можете только производить результаты.

Предположим, вы весите 120 килограммов, а хотели бы весить всего лишь 60. Вы не потерпели неудачу, вы произвели массивный результат. Теперь примените четыре принципа мыслей как вещей. Во-первых, увидите себя человеком, весящим 60 килограммов. Удерживайте этот образ в уме и никогда-никогда не выпускайте его. Тогда вы начнете действовать по этому образу и обнаружите, что ваши привычки, связанные с питанием и физическими упражнениями, сместились, чтобы соответствовать новому образу. Во-вторых, напомните себе, что 60-килограммовый человек, которым вы себя визуализируете, уже здесь, даже несмотря на то, что он окружен лишними шестидесятью килограммами. В-третьих, будьте готовы делать все, что нужно, чтобы сделать явью свою визуализацию, достичь своей цели. Делать не то, что помогло вашей сестре. Делать для *вашей* визуализации. Наконец, напоминайте себе, что вы не можете потерпеть неудачу в этом процессе; вы будете только производить результаты.

Если результаты постоянно таковы, что вы не теряете вес, поработайте над тем, чтобы разоблачить систему убеждений, которая сохраняет вас толстым, потому что именно ваши мысли порождают нежелательные результаты. Наиболее эффективные методы для этого, на мой взгляд, заключаются в программах, делающих акцент на том, что ответы должны исходить от вас самих. Найдите подход, наиболее приемлемый для вас, подход, предполагающий ответственность перед самим собой и понимание того, что то, во что верите, есть то, что вы видите. Вы можете попробовать поработать со

снами, чтобы тем самым лучше узнать себя, приглашая из своего внутреннего сознания возможные решения, ответы и разъяснения через сны и медитацию.

Вы сновидец

Та часть вас, что расположена вне формы, живет вечно в бесформенном мире. Нескромное утверждение, быть может, но вы бы убедились в этом, если бы могли покидать свое тело, существовать в бесформенном мире, а затем возвращаться и существовать в том состоянии, которое мы называем формой? Я полагаю, что именно это вы делаете каждую ночь и проводите примерно треть своего времени за этим занятием здесь, на этой планете. Мы называем это сновидениями и многое могли бы узнать о себе как части чистой мысли, увидев, что происходит, когда мы покидаем свое тело и входим в мир сна.

Каждый раз, когда мы засыпаем и начинаем видеть сны, мы, я уверен, действительно покидаем свое тело и входим в новое тело сновидений. Пока мы спим, мы уверены, что наше тело сновидений реально, иначе мы бы не смогли видеть сны. Где же это происходит?

Давайте взглянем на правила, которые применимы, пока мы видим сны, и сравним их с правилами, применимыми в состоянии бодрствования.

Во-первых, во снах **времени не существует**. Мы можем пообщаться с кем-то, кто умер много лет назад, и этот человек будет выглядеть очень реальным. Мы можем снова вернуться в детство, и это тоже выглядит вполне реальным, пока мы находимся в теле сновидений. Мы можем прожить целую жизнь в четырнадцатиминутном сне, и все это реально для нашего тела сновидений.

Во-вторых, во время сна **нет ни причин, ни следствий**. Мы можем в одно мгновение разговаривать с кем-то, кого очень хорошо знаем, и в следующий момент болтать в автобусе с незнакомцем. Мы можем заниматься делом с результатом, противоположным тому, какой получается в жизни наяву.

В-третьих, **сны могут быть без начала и конца**. Мы посреди сна можем очутиться в другом месте, а потом вернуться обратно, будучи на много лет моложе, чем мгновение назад.

В-четвертых, во сне **каждое препятствие оборачивается какого-то рода благоприятной возможностью**. Если во сне мы едем по дороге, которая внезапно обрывается в пропасть, мы можем превратить это в возможность полетать над землей, вместо того чтобы разбиться. В сценах с преследованием мы обретаем удивительную способность ловить пули на лету.

В-пятых, **мы создаем все, что нам нужно для нашего сна**. Это очень

важно для моей гипотезы. Если во сне нам нужно покричать на человека, мы создаем этого человека, так же, как весь эпизод с криком. Все и всех, кто нам нужен для сна, мы создаем сами. Если не мы, то кто?

В-шестых, *наши реакции во сне проявляются в нашем физическом теле, но вещи, на которые мы реагируем, — сплошь иллюзии или мысли.* Например, если вы создаете кого-то, угрожающего вам ножом, ваше сердце начинает биться быстрее, и это реальность. Но нож и чело-век, им размахивающий, — иллюзии.

И последнее, *единственный способ узнать, что мы видели сон, — это проснуться.* Если бы мы спали двадцать четыре часа в сутки, это было бы нашей реальностью.

Мы убеждены, что тело реально, однако все, что мы переживаем во сне, целиком находится в царстве мыс-пи. Там нет физической реальности, это иллюзия, понимаем мы, когда просыпаемся. Во сне мы проводим примерно треть своей жизни и значительную часть этого времени видим сны, которые являются чистой бесформенной мыслью, кажущейся очень реальной, пока мы не просыпаемся. Находясь в теле сновидений, мы способны на самые фантастические деяния. Мы можем летать, переступать через время, создавать все, что угодно; а мужчины могут даже создавать целый танец жизни в состоянии чистой мысли. Что такое ночные поллюции или влажные сны, как не эякуляция протоплазмы жизни? Чистая мысль, создающая возможность для танца жизни. Никакого физического контакта. Чистая мысль, создающая жизнь. Совершенно удивительный процесс в этом сказочно таинственном мире чистой бесформенности, мысли.

Я здесь не обращаюсь к интерпретации содержания снов. Я пишу о процессе сновидения, чтобы подтолкнуть вас стать *бодрствующим сновидцем.* То есть помочь вам понять, что правила, которые кажутся применимыми только к телу сновидений, могут стать приемлемыми и для вашего бодрствующего тела. Торо изложил этот урок следующим образом: «Наша самая истинная жизнь — когда мы грезим наяву».

Для сравнения представьте три уровня сознания. Нижний уровень назовем нашим дремлющим сознанием; следующий уровень назовем нашим бодрствующим сознанием, а третий уровень — высшим уровнем сознания. Теперь давайте посмотрим, что представляют собой эти уровни и что они значат для нас в нашей жизни. Я воспользуюсь личным примером.

В детстве мне часто снилось, как я разгребаю снег лопатой, и порой я бормотал вслух что-то насчет своей лопаты и будил одного из братьев. Он обнаружил, что, подыгрывая моему сну, ласково разговаривая со мной, мог уговорить меня отдать ему лопату, что, конечно, находил весьма забавным и будил меня своим смехом. Но пока он маскировался под мой сон, я сотрудничал с ним, хотя я находился на уровне сна, а он — на уровне бодрствования. Я

полагаю, это хорошо иллюстрирует нашу способность сообщения между разными уровнями сознания.

Что, если кто-то из измерения более высокого, чем бодрствующее сознание, захочет пообщаться с нами? Ему тоже придется маскироваться и притворяться одним из нас, хотя он знает, что над уровнем бодрствующего сознания есть гораздо более высокое сознание. Если это существо будет обладать харизмой и даром убеждения, многие могут прислушаться к нему и достичь понимания потенциала высшего сознания над бодрствующим сознанием. Такова, я думаю, «технология» деятельности высших духовных наставников, которые приходят сюда учить нас и говорить об измерениях, существующих для нас в мире *за* нашей формой. Какой была бы хорошая маскировка? Как насчет облика плотника, который намекает нам насчет того, что доступно нам, и который, творя чудо за чудом, говорит нам: «Верующий в меня сотворит и дела, которые творю я, и больше их сотворит»? Как насчет учителя, или писателя, или оператора автозаправочной станции? Да, там есть чудотворцы, которые могут повести нас за грань нашего бодрствующего сознания, чтобы показать нечто большее. Всякие духовные наставники, которые жили среди нас и которые продолжают жить среди нас, переступили правила формы, которые мы считаем единственно возможным.

Пока мы находимся в теле сновидений, переживая млеть своей жизни в этом мире чистой мысли, мы можем обрести трансцендентальный опыт. В бесформенном состоянии нам не нужны наши органы чувств. Нам не нужно осязать, нюхать или чувствовать что-то, чтобы понять, что оно реально. Мысль реальна.

Став бодрствующим сновидцем, вы войдете в этот высший уровень сознания, находящийся над уровнем бодрствования, уровень, на который духовные наставники дали нам мельком взглянуть через свои учения и свой пример в облике человеческих существ. Но чтобы сделать это, вы должны бросить вызов своей системе убеждений «реальность — мышление».

Чтобы стать бодрствующим сновидцем, вы должны научиться «умирать, будучи живым». Давайте вкратце рассмотрим процесс умирания. Я убежден, что: 1) нельзя убить мысли и 2) всякая форма находится в переходном состоянии. Отсюда следует, что смерть должна быть очень похожа на описанное выше спящее сознание. Мы, наши мысли, покидаем свое тело, когда входим в свой сон, а потом мы (мысли, которыми мы являемся) возвращаемся в тело для бодрствующего сознания. Подобным же образом, когда мы умираем, наши мысли покидают тело и могут, оглядываясь назад, видеть сон, что мы живы, сон, который мы называем своим бодрствующим сознанием, под тем же углом зрения, под каким мы вспоминаем свои сны. Это могучая идея. Она может избавить нас от боязни смерти, если мы сумеем проникнуться ею. Причина, почему нам трудно принять, что бодрствующее сознание есть сон, в

том, что все выглядит слишком реальным. Но вернитесь в свое дремлющее сознание. То же рассуждение приемлемо и здесь. Пока мы находимся в теле сновидений, мы убеждены, что оно реально, но оно реально только во сне и становится иллюзией, когда мы просыпаемся. Все, что мы переживаем в бодрствующем сознании, так же реально для нас.

Способность умирать, будучи живыми, дает нам единственную возможность выбраться из той упаковки, что временно приютила нас. Древняя притча, повторяемая из поколения в поколение духовными наставниками Индии, иллюстрирует этот момент. Один индийский путешественник отправился в Африку, чтобы приобрести там местные товары и животных, и, оказавшись в джунглях, увидел тысячи прекрасных разноцветных говорящих попугаев. Он решил поймать говорящего попугая и привезти его домой.

Дома он посадил попугая в клетку и кормил его чудесными семенами и медом, давал ему слушать музыку и в целом обращался с ним очень хорошо. Когда два года спустя ему пришлось опять отправляться в Африку, он спросил своего попугая, не хочет ли тот передать какое-нибудь послание своим друзьям в джунглях. Попугай попросил своего хозяина сказать им, что он очень счастлив в этой клетке и наслаждается каждым днем своей жизни, а также передать им свою любовь.

Когда путешественник-торговец вернулся в Африку, он передал послание попугаям в джунглях. Как только он закончил, один из попугаев со слезами на глазах упал мертвым. Человек встревожился и решил, что этот попугай был очень близок его попугаю в клетке и что именно это было причиной его скорби и кончины.

Вернувшись в Индию, он сообщил своему попугаю о том, что произошло. Когда он закончил свою историю, попугай, сидевший в клетке, залился слезами и упал замертво. Человек оторопел, но предположил, что попугай умер от отчаяния, услышав о смерти своего близкого друга в джунглях.

Торговец открыл клетку и бросил мертвую птицу в мусорную кучу. Попугай тут же вспорхнул на ветку ближайшего дерева.

Торговец сказал ему: «Так ты не умер! Почему же ты сделал это?» Попугай ответил: «Потому, что та птица в Африке передала мне очень важное сообщение».

«Что за сообщение?» — нетерпеливо спросил торговец.

«Она сказала мне, что, если я хочу выбраться из твоей клетки, я должен умереть живым».

Вы действительно должны умереть живым, чтобы суметь оглянуться на свое бодрствующее сознание и увидеть себя попавшим в клетку, которой в данном случае является ваше тело. И тогда вы увидите, насколько необязательно сидеть взаперти.

Давайте поближе взглянем на те 7 правил, что применимы к нашему телу

сновидений, и увидим, насколько более возвышенным станет наше бодрствующее сознание, если мы научимся умирать живыми — научимся быть бодрствующим сновидцем.

1. *Времени не существует.* Труд всей жизни Эйнштейна был посвящен той простой идее, что мы существуем в завершенной Вселенной. Если время существует лишь как выдуманная человеком условность, то восемь часо; и восемьдесят лет — одно и то же. Восьмичасовой сон в восьмидесятилетний сон идентичны, и единственный способ узнать, что мы спим, — это проснуться. Во сне мы можем быть новорожденным или подростком. Мы можем вступить в брак, родить детей, сделать карьеру, разориться, иметь внуков, уйти на пенсию, состариться—и все это за минуты. Во сне это очень реально, и мы способны вместить всё это в крошечный промежуток того, что мы называем временем. Когда мы бодрствуем, находимся на уровне бодрствующего сознания, тоже возможно признать, что время — иллюзия, и переопределиться, чтобы включить в себя нашу бесформенную и безвременную натуру.

2. *Нет ни причины, ни следствия.* В теле сновидений мы свободно перемещаемся туда-сюда, не подчиняясь законам причинно-следственной связи. В мыслях — то же самое. Мы можем придумать мысль, абсолютно не связанную с предыдущей мыслью в более широком мыслительном процессе. Мы можем видеть сон во сне. В бодрствующем сознании мы тоже можем признать, что нам не обязательно ограничиваться правилами, которые определяют форму. Физический закон гравитации неприменим к мысли. Более того, в космическом корабле даже наша форма не связана гравитационными ограничениями. Бодрствующий фантазер может придумать любую мысль без всякой связи с предыдущей мыслью. Мы можем перескакивать с одной мысли на другую и пользоваться только теми мыслями, которые нам полезны. В бодрствующем сознании мы можем понять, что способны переключать передачу в любые моменты своей жизни. Если вы учились на врача и это больше не находит применения в вашей жизни, вы просто выбираете новые мысли и начинаете претворять свои визуализации в реальность своего бодрствующего сознания.

3. *Нет ни начала, ни конца.* В теле сновидений мы не исчезаем и не заканчиваемся, потому что начало и конец есть только в форме. Мы никогда не умираем в своем сне, в том смысле, что мы просто перестаем существовать. Этого не происходит и в бодрствующем сознании, и мы должны понимать это, если хотим избавиться от страха смерти. Мы не можем убить мысль, и мы доказываем это снова и снова каждую ночь. Ваша покойная бабушка может оказаться рядом с вами в вашем сне в возрасте и пятидесяти, и восьмидесяти

лет, не подчиняясь правилам формы. Когда мы входим в тело сновидений, нам не нужно, чтобы каждый сон чем-то начинался, мы просто находимся там, чистые и простые; нет нужды в каком-то начале.

Мы можем и в бодрствующем состоянии, будучи здесь и сейчас, воображать вечность без начала и конца. С точки зрения вечности понятия начала и конца абсурдны. Попробуйте вообразить, где начало и конец Вселенной, и вы поймете безумие этой попытки. Попробуйте вообразить мысль, имеющую начало и конец, и вы поймете, что мысль не соответствует таким правилам. Вселенная и все существующее в ней, включая человечество, это мысль, и бодрствующий сновидец стремится постичь ее, вместо того чтобы озаботиться тем, где она заканчивается и как начинается. Истинно просвещенные души знали, что не могут умереть. Они знали, что смерть — лишь переход формы и что в астральном измерении мысли нет такого феномена, как начало и конец.

4. Препятствия суть благоприятные возможности. Наше тело сновидений умеет превращать препятствия в возможности, и во сне мы все постоянно делаем это. Мы часто перешагиваем через трудности и перемещаемся в новые реалии, будучи в теле сновидений. Этому стоит научиться и в бодрствующем состоянии. Во всем, с чем мы сталкиваемся в жизни, содержится урок для нас. Каждая болезнь содержит внутри себя семена преодоления болезни. Есть чему поучиться во всех наших взаимоотношениях, какими бы пагубными они ни казались. Всякая привязанность содержит в себе силу для ее преодоления, и всякая прежняя привычка, которую я преодолел, всегда напоминает одно и то же: «Я благословляю свою привычку за то, что она показала мне самого себя и мою способность выйти из ловушки, в которую я сам себя загнал». Бодрствующий сновидец знает, что в каждой проблеме, с которой он сталкивается, скрыто благословение, и каждый раз всё лучше и лучше распознаёт это благословение.

Мы можем развить в себе такое отношение к трудностям, отказываясь от потребности проклинать проблемы, а вместо того стараясь увидеть, какую пользу можно извлечь из них. Мы должны держать на самом верху нашего бодрствующего сознания, что всё, с чем боремся и что проклинаям, только ослабляет нас и мешает нашей способности видеть в препятствии благоприятную возможность. Мы все это знаем в нашем теле сновидений. Находясь в теле сновидений, вы можете рассердиться на кого-то и проснуться всё еще в гневе и напряжении. Здесь заключен важный урок. Гнев реален, и мы переживаем его как во сне, так и наяву, но люди (или вещи), на которых мы злимся, — иллюзии. Какой большой урок из этого можно извлечь! Весь наш гнев переживается нами, но источник этого гнева вообще не реален, это персонаж, который мы создали в пределах нашего сна.

5. Вы сами создаете всё, что вам нужно для сна. В теле сновидений мы сами творцы всего, что происходит. Мы создаем всех людей, все события, реакции, масштаб времени — всё. Точно так же мы создаем всё, что нам нужно, в бодрствующем сознании. Проникнитесь этим на мгновение! Это один из уроков, которому пытались учить нас духовные наставники с самого начала писаной истории. Возьмите на себя ответственность за все это! Вообразите себя умирающим и оглядывающимся на этот уровень сознания из того измерения бесформенности, так похожего на дремлющее сознание. Выходя из своей клетки, своего тела, вы увидите, что создали сами всё, что вам нужно было для сна, который мы измеряем годами, а не часами, но который представляет собой не то же самое, если принять, что времени не существует.

Теперь попробуйте ухватить это понятие, находясь здесь, в этом теле. Напоминайте себе, что вы многомерное существо. С этой перспективы бытия в намерении чистой мысли, создающей весь ваш опыт, это не покажется таким уж абсурдным. Взгляните на всё в своей жизни с перспективы знания того, что невозможно сохранять форму, переступив через нее, точно так же, как, проснувшись, вы не можете сохранить людей и вещи, которые создали для своего сна.

Несколько необычно? Да! Немного жутко? Да! Но вообразите, какой мощной и трансцендентной эта мысль могла бы быть в вашей жизни. Вы начинаете отстраняться от своей формы и видеть всё, что имеете и чего не имеете, все свои владения и отношения, все свои деловые предприятия — всё-всё, как нечто созданное вами для этого сна. Теперь вы можете заставить свои творения работать, чтобы реализовать этот лучший из когда-либо виденных снов, или стать подавленным, имобилизованным, обеспокоенным, расстроенным вещами, которые вы создали для этого сна. Всё это иллюзии! Так почему бы не взять на себя ответственность за все это и не наслаждаться этим восьмидесятилетним сном?

6. Реакции реальны, персонажи иллюзорны. Во сне мы переживаем множество эмоциональных реакций. В результате некоторых мыслей мы испытываем экстаз, и наше тело реагирует повышением кровяного давления, учащением пульса, приливами крови, эрекцией, улыбкой и т. п. В результате других мыслей, чем и являются наши сны, мы испытываем обиду, и наше тело реагирует хмуростью, слезами и иными физическими проявлениями. Если мысли во сне вызывают гнев, наше тело реагирует сжатыми кулаками, учащенным дыханием, скрипом зубов, даже слезами. Но помните, мы создаем все персонажи и события и обыгрываем их только в мыслях, и при этом реакции наши всё равно физические. Персонажи — иллюзия, а реакция на них реальна. И так же происходит в бодрствующем сознании, хотя вам может быть трудно

принять эту концепцию бодрствующего сновидца прямо сейчас.

Я не собираюсь дебатировать насчет того, что существует или не существует в том, что является или не является реальностью. Для меня реакции, проявления наших чувств реальны. Если эти чувства влияют на наше наслаждение этой жизнью, то нам нужно исследовать, чему же мы позволяем влиять на наше счастье. Реальны или нет люди или события — вопрос перспективы. Важно изучать то, что происходит с нами, а не задаваться вопросом, реальна или иллюзорна причина того, что происходит. Рассматривайте свой гнев, ненависть или стресс в этом новом свете. Никто не может породить в вас гнев или стресс, только вы сами можете делать это в зависимости от того, как вы владеете своим миром или, другими словами, как вы мыслите.

Поэтому вместо споров о том, кто и что реально, сосредоточьтесь на том, что вы делаете, обрабатывая свои мысли и чувства. И точно как во сне, когда вы реально пробудитесь, вы увидите, оглянувшись назад, что остаются только ваши реакции, осадок ваших чувств в вашем теле. Способны ли вы позволить этим чувствам и мыслям течь через вас свободно, без цензуры, как они свободны в дремлющем состоянии? Можете ли вы в пробужденной жизни мыслить то, что мыслите, не судя, не подавляя, не останавливаясь? В дремлющем сознании вы чувствуете и переживаете широкий диапазон человеческого опыта без суждений об этом. Попробуйте делать то же в бодрствующем сновидении.

Рассмотрим царство любви. Ваши любовные реакции реальны, и вы переживаете их в бодрствующем теле, но порождать эти реакции вы можете только мыслью. Чем более вы склонны иметь любящие, позитивные, красивые мысли в отношении себя самого и других, тем полнее здоровыми будут реакции вашего тела. Мы сами создаем это все, в том числе людей в нашей жизни. Важнее, однако, то, как мы допускаем или запрещаем наши внутренние реакции. Это истинная суть бытия бодрствующим сновидением — судить о том, как мы эмоционально реагируем на персонажи и события, составляющие часть нашей жизни. Сосредоточьтесь на том, что вы делаете с тем, что вы думаете и чувствуете. Если вы научитесь умирать, будучи живыми, вы сможете оглядываться на все внешнее и видеть, что оно иллюзорно, но что ваши внутренние реакции очень и очень реальны. В сущности эти реакции и есть вы сами, ваши мысли, чистые и простые.

7. Единственный способ узнать, что вы спите, — проснуться. Если бы мы спали круглосуточно, сон был бы нашей полной реальностью. Мы узнаём, что спали, лишь когда просыпаемся. То же применимо и к уровню сознания, который мы называем пробуждением. Когда мы пробуждаемся, то есть исследуем принципы измерения бесформенности и мысли, мы способны

рассматривать всю нашу деятельность точно так же, как смотрим на наше дремлющее сознание. С перспективы пробуждения кажется глупым быть привязанным к вещам, которые мы переживаем во сне. Без сомнения, именно поэтому моя соседка повесила в своей ванной комнате табличку «После Просветления — Стирка».

Нет необходимости позволять другим контролировать ваши мысли, когда мы обладаем способностью управлять нашей жизнью и людьми в ней по своему выбору. Просветленные люди знают в глубине души, что они нечто большее, чем тело, что они создают все, что им нужно для их сна. Пробуждаясь и оглядываясь на наши сны, мы видим, насколько бессмысленно расстраиваться из-за содержания сна, который мы создали; точно так же мы можем видеть, насколько глупо расстраиваться из-за того, что мы создаем в бодрствующем состоянии.

Ключ к пониманию того, что мы есть мысль, а мысль есть мы, — пробуждение и использование своей новой перспективы с тем, чтобы сделать эту жизнь насколько возможно славной, гармоничной и полной любви. Это не исключает исследования содержания снов и обстоятельств бодрствующей жизни для большего самопознания и понимания, хотя это не является предметом данной книги.

Теперь я предлагаю вам пересмотреть 7 принципов бытия бодрствующим сновидцем и подумать о том, как можно применять их в своей жизни. Используйте это новое знание с тем, чтобы сделать бодрствующее сознание всем, чем оно может быть, и избавиться от страха смерти. Используйте потенциал своей смерти как опыта пробуждения и начинайте жить величайшей жизнью, о какой кто-либо когда-либо осмеливался мечтать.

Возможные мотивы вашего сопротивления

☉ Мы привыкли думать о себе как о своем физическом теле, а не о внутренней энергии. Мы смотрим в зеркало и верим, что то, что мы видим, и есть мы.

Мы живем в рамках культуры, которая подкрепляет эту веру. Нас ежедневно бомбардируют посланиями о том, что надо мыть, обрабатывать дезодорантами, чистить, кормить и украшать наши тела, чтобы быть счастливыми, здоровыми и иметь успех. Многие из нас приобщаются к этой философии с детства и потому обращаются с собой как с упаковкой, содержимое которой не имеет значения. Понятно, что мы будем сопротивляться той идее, что мы содержим более существенное «я», которое невидимо и глухо к требованиям внешнего мира.

История человека, который ищет потерянный ключ от своего дома под

уличным фонарем, иллюстрирует мои слова. Когда прохожая спросила его, не может ли она чем-нибудь помочь, он был очень признателен. После получаса бесплодных поисков незнакомка спросила: «А где вы уронили ключ?» «О, — ответил он, — я уронил его в доме». «Но почему же вы ищете его под фонарем, если уронили в доме?», — спросила она. «В доме нет света, поэтому я вышел туда, где светло».

Именно так мы поступаем всякий раз, когда ищем ответы вне себя, потому что не можем осветить свою внутренность мыслями. Мы сопротивляемся принципу, что мысль — это все, что мы есть, потому что, как нам кажется, проще смотреть наружу.

☺ Кажется, проще определять себя по упаковке, а не по внутренним качествам, которые мы не можем пощупать, увидеть, понюхать или услышать. Мы выбираем самый легкий с виду путь, и это одна из основных причин сопротивления принципу мысли как базиса нашей человечности. Кроме того, когда кто-то другой определяет себя таким образом, кажется более простым подражать примеру, а не быть другим. Я замечаю это за молодыми людьми, живущими по соседству со мной. Когда я намекаю на возможность думать о себе как о ком-то, отделенном от толпы, они говорят мне: «Тогда меня будут считать чужаком». Они озабочены тем, как другие воспринимают их, не осознавая, что критическим компонентом того, что они есть, являются их мысли. Они не понимают, что могут управлять своим миром по своему выбору, и часто выбирают кажущийся наиболее легким вариант, просто подстраиваясь под других. Многие из нас предпочитают действовать, как другие, не изучая свою реальность вне формы. Мы можем быть не готовы к критике, которой сопровождается независимость мышления. Мы можем отказываться видеть себя как нечто за пределами формы, потому что полностью идентифицировали себя с таким подходом к жизни. Чтобы измениться, нам нужно переопределить свое «я» и свои приоритеты, дать себе разрешение наблюдать, где мы есть, не оправдывая и не осуждая свою точку зрения. Мы облегчаем себе следующий шаг на своем пути, когда некритично фиксируем свое нынешнее положение.

☺ Идентифицируя себя с формой, мы способны функционировать исключительно в царстве вещей, не содержащем того, что может казаться нам докучливыми мыслями. Приобретения становятся способом демонстрации нашей жизненной компетентности, а наша бесформенная природа запирается в шкаф. Мы ведем себя так, словно не отвечаем за чувства и мысли других, настаивая на том, что они находят счастье в материальных вещах, которые мы предоставляем. Мы оправдываем себя, говоря: «Я работаю изо всех сил, я оплачиваю счета, я даю им все, что они хотят, — что еще я могу сделать?» Что мы еще можем сделать — это быть восприимчивыми к тому, что они думают, разговаривать с ними об их надеждах, соприкасаться с ними в том богоподобном пространстве за их формой и поощрять их проживать свою жизнь

по-своему.

Мы работаем над приобретением, достижением, постановкой целей и накоплением богатства и власти. Мы измеряем успех вещами, никогда не зная счастья внутри. Мы постоянно стремимся, никогда не достигая. Я верю, что мы — это интеллект внутри нашей формы, подобно тому, как роза есть интеллект, придающий цветку запах и внешний вид. Мы не можем создать розу сами. Нам не обойтись без жизненной силы в форме, которую мы называем розой. Подобным же образом нам нужно соприкоснуться с интеллектом или божественной силой за формой, которой мы являемся, а также за формой тех, с кем мы контактируем. Мы можем сопротивляться просто потому, что нам чужд этот аспект человечности, а чуждое пугает нас. Спросите себя, является ли это достаточной причиной для вас оставаться исключительно в форме.

☺ В мире формы обвинение — удобное оправдание того, почему наша жизнь не вполне такая, какой бы мы хотели. Мы виним мир за болезни, рынок ценных бумаг — за свое финансовое состояние, пекарей — за наше ожирение и родителей — за наш характер.

В мире мысли, однако, мы отвечаем за все. Мы мыслим о том, что сами выбираем, и мы есть то, что мы мыслим. Не то, что едим, а то, что мыслим. Если мы не желаем отвечать за то, как мы создаем свое «я», то игнорируем этот аспект самотворения и живем исключительно в форме, которую унаследовали. Если мы знаем, что мысль способна лечить, создавать счастливую жизнь и изменять жизнь других людей, то мы отвечаем за жизнь всеми своими способностями. Значит, мы живем ответственно. Когда наше поле зрения включает внутренний мир мыслей, наше существование в мире становится более ответственным. Посмотрите внутрь себя и выясните свое отношение к тому, чтобы быть более ответственным.

☺ Мы можем наслаждаться сном настолько, что не хотим просыпаться и даже думать о том, что пробуждение даст нам гораздо больше. Поэтому мы предпочитаем продолжать спать, не осознавая ценности того, что ждет нас по пробуждении. Когда мы остаемся с тем, что нам близко, мы не рискуем, а если нет риска, то нам ни к чему и меняться. Мы избегаем перемен и объясняем отсутствие роста множеством внешних обстоятельств. Этот комфортно выглядящий круг, который опоясывает нас, внушая чувство безопасности, хотя и приковывая нас к месту, и это место редко является для нас и тех, кого мы любим, достаточно подходящим.

Сопротивление — основная часть страха перед переменами. Когда мы подходим к метафизическим или духовным вопросам, то обнаруживаем длинную историю того, как люди полагаются на принцип «поверю, когда увижу», который становится камнем преткновения, мешающим видеть что-либо, кроме того, на что указывают наши органы чувств. Я полагаю, что мы могли бы превратить камень преткновения в переходную ступень, переставив

порядок наших мыслей: «Я увижу, когда поверю».

Ваш путь из клетки

☺ Напоминайте себе становиться лучше во всем, чего вы хотите достичь в мире формы. Например, занимаясь на фортепиано по два часа в день, вы улучшите свое мастерство игры на фортепиано. Ударяя много раз в день по мячу клюшкой, вы улучшаете навыки игры в гольф. В мире бесформенности эквивалентом тренировок является воображение. Вечером перед сном упражняйтесь в получении мысленного образа того, что вы хотите для себя. Если речь идет о лучшей спортивной форме, упражняйтесь в том, чтобы видеть себя таким, каким вы хотите выглядеть. Зафиксируйте этот образ в уме. Напоминайте себе делать это несколько раз в день.

Работа здесь заключается в использовании мыслей, чтобы сосредоточиться на позитивных образах, чтобы расти из совершенного человека, которым вы хотели быть до сих пор, до еще больших высот совершенства. Не думайте о себе как о несовершенном. Удерживайте в уме образ того, кем вы хотите быть, и вы обнаружите, что автоматически начнете действовать по этому образу. Другими словами, начинайте действовать так, будто вы уже таковы, какими хотите быть, и действия последуют автоматически.

☺ Работайте каждый день над своими мыслями вместо того, чтобы концентрироваться на своем поведении. Именно ваше мышление порождает ваши чувства, а затем и ваши действия. Поэтому уделяйте этому измерению своего существа все внимание, которого оно заслуживает. Ловите себя на слове, когда вербализуете самооправдательные мысли. Например, если вы бормочете вслух: «Я никогда не смогу выбраться из этого долга» или «Я просто не в состоянии сравняться со своим напарником, как ни стараюсь», остановитесь и ласково напомните себе, что вы действуете в соответствии со своими мыслями, а не ваши мысли проистекают из условий вашей жизни. Теперь перестройте свои мысли, и вы увидите, что выбрались из долга. Отказывайтесь думать мыслями должника. Вы скоро начнете действовать по образу самого себя как свободного от долга человека. Вы обнаружите себя или разрывающим в клочья свои кредитные карточки, или реструктурирующим свои долги, или работающим на второй работе и делающим все то, что вытекает из вашего воображения. Так же и в отношениях с супругой: вместо того чтобы действовать исходя из образа, что вы женились на невыносимом человеке, начните действовать как человек, решивший так или иначе разобраться со своими взаимоотношениями. Создайте образ себя во взаимоотношениях, наполненных любовью и гармонией, и вы будете действовать соответственно.

Если вы не получаете отдачи, соответствующей вашему образу, возможно, стоит подумать о том, чтобы идти по жизни дальше в одиночку или с каким-то другим человеком, находящимся в большей гармонии с вами. Но вместо того чтобы испытывать смятение из-за того, что к вашей супруге нет никакого подхода, начинайте действовать в соответствии с образом себя как человека, живущего в гармонии. Если все уладится — прекрасно, если нет — вы мирно расстанетесь. В любом случае вы разрешите проблему взаимоотношений вместо того, чтобы изводить себя ментальным образом жизни в невыносимых условиях. Сделайте ситуацию идеальной в уме, и вы будете действовать в соответствии с этим идеальным образом. Качество наших взаимоотношений неразделимо связано с нашими образами и мыслями. То, что мы *видим*, — свидетельство того, во что мы верим.

☺ Напоминайте себе, что обстоятельства не создают вас, они раскрывают вас. Некоторые говорят, что мне легко давать советы о том, как быть счастливыми и иметь успех, потому что я богат и знаменит. Моя реакция состоит в ощущении, что мои обстоятельства раскрывают меня. То есть я не даю советы, потому что богат и знаменит. Я богат и знаменит потому, что следовал этим советам. Я жил по этим принципам всю свою жизнь и верю, что именно поэтому я достиг той меры богатства и известности, которая составляет часть моей жизни. Взгляните на свою жизнь во всех ее проявлениях: отношения с людьми, финансовое положение, уровень счастья, состояние здоровья. Теперь попробуйте поразмыслить над тем, что эти обстоятельства что-то *обнажают* в вас. Признайте свой вклад в эти обстоятельства и смотрите на них как на отражение того, как вы мыслите, и затем действуйте согласно этим мыслям. Вы можете, используя силу визуализации, видеть себя все таким же несчастным или растущим до того совершенства, которое вы осветили на своем внутреннем экране. Вы — то, о чем вы думаете на протяжении дня. И даже если вы думаете о людях, которые едва сводят концы с концами, напоминайте себе, что эти люди более всех других на земле нуждаются в том, чтобы услышать то, о чем я пишу, и поверить в это. Если бы они как-то смогли изменить свои образы отчаяния и безнадежности на образ чего-то более великого для них и стойко отказывались воображать что-либо другое, они каким-то образом начали бы претворять этот образ в реальность физического мира.

Когда вы подумаете о людях, которые избежали внешне безнадежных ситуаций и которые сообщают, что толчком к свершениям была их вера, эти свидетельства ошеломляют. Но знайте, что вы не тот человек. Вы здесь и сейчас, вы результат всех предыдущих образов, которые рисовали для себя, и вы можете нарисовать новые, в том числе образ того, как вы помогаете тем, кто нуждается в помощи, если вы этим хотите заниматься.

☺ Ежедневно напоминайте себе, что мысль не ограничена рамками времени, причины и следствия, начала и конца и всеми теми правилами,

которые управляют формой. В астральном царстве мысли границ просто нет. Вооруженные этим знанием, вы можете начать встречаться с другими в этом царстве. Взаимоотношения могут существовать в этой сфере, и вы можете порождать их, напоминая себе, что **каждый** в вашей жизни есть божественная индивидуальность с интеллектом за всякой формой. Ваши любимые люди делят свои тела, так же как и вы, с Богом, или как вы предпочитаете называть тот совершенный интеллект, который наполняет всякую форму. Общайтесь с ними именно в таком ключе, присоединяйтесь к ним в этом новом месте, входите в соприкосновение с совершенством внутри их формы, и вы обнаружите недвусмысленное улучшение качества всех ваших взаимоотношений. Точно так же вы можете общаться и с чужими людьми. Увидьте каждого как часть той чудесной, таинственной, невидимой силы, которая есть в каждом из нас. Общайтесь с другими людьми как с божественными созданиями, каковыми они и являются.

☺ Изучайте 7 принципов становления бодрствующим сновидцем, применяя каждый из них в отдельный день недели. Вот пример того, как можно это реализовать в предстоящую неделю.

1. Воскресенье: Времени не существует. Проведите сегодня некоторое время на природе, глядя прямо вверх. Попробуйте представить, что «верх» тянется бесконечно, поскольку даже наш рациональный ум подсказывает нам, что Вселенная не может просто закончиться. Если она бесконечна, то она уже полностью закончена, как ни таинственно это звучит. Она самодостаточна. В завершенной Вселенной время является лишь человеческим изобретением, способом организации распорядка дня и отслеживания порядка вещей. Вечность — это всегда; никакого времени, только всегда.

Как же вы можете воспользоваться этим? Вы можете избавиться от забот о времени, старении, поведении типа А, планировании своей жизни и от торопливости. Она настолько совершенна, эта Вселенная, в которой мы находимся. Замедлите шаг и наслаждайтесь всем этим.

Ваша жизнь продолжительностью в девяносто или около того лет есть то же самое, что сон продолжительностью восемь часов. Не я изобрел понятие несуществования времени. Эйнштейн изложил нам это на математическом уровне, об этом же напоминали нам философы с самого начала истории. Библия изобилует ссылками на вечность. Время вашей жизни в форме нужно чтить и прославлять, а не калькулировать или делить на части. Перестаньте быть рабом времени и живите полной жизнью в отведенный вам срок, единственный для вас. Живите в **теперь**, рабочей единице вашей жизни.

2. Понедельник: Нет ни причины, ни следствия. Сегодня найдите время, чтобы попытаться постичь, что этот принцип означает. В то время как

форма следует всем правилам причинно-следственной связи, бесформенность беспричинна, точно как время, которое вы проводите во сне. То тут, то там — ваши мысли не зависят друг от друга. Вы можете переступить через причинно-следственную связь, настроившись на свою невидимую человечность. Вам нет нужды продолжать заниматься тем, чему вы учились, просто потому, что, будучи подростком тридцать лет назад, вы приняли какие-то решения насчет того, кем быть. Вам нет необходимости продолжать повиноваться убеждению, что прошлые решения заставляют вас быть тем, кто вы есть сегодня. Вы можете быть творцом, не подчиняясь старым правилам своей жизни. Вы можете **быть** всем, что выбираете, несмотря на чужое мнение и независимо от того, что вы делали или не делали раньше. Если вы можете представить это, вы можете быть этим, и ваше воображение, ваше мышление не ограничено правилами причины и следствия. Сегодня, в понедельник, поработайте над тем, чтобы не быть **следствием** чего-то, но быть **творцом** того, чем вы воображаете себя. В этом деле вам не нужен консультант; вам просто нужно привести свою форму в гармонию с вашими мыслями и затем просто позволить себе **быть** этим.

3. **Вторник: Нет ни начала, ни конца.** Практикуйтесь жить сегодняшним днем, словно вся вечность привязана к этому дню. Это вечность здесь и сейчас. При отсутствии фактора времени в этом метафизическом эксперименте сегодняшний день и миллион лет — одно и то же. Вы вечны, и невидимая эссенция «вас» никогда не умрет. Зная это, вы сочтете незначительным все, что тревожит и беспокоит вас. Привязанность к вещам, которые никогда не могут стать вашими, тоже существенно ослабнет. Взгляните в зеркало сегодня утром и скажите себе вслух: «Я — это не моя форма. Я нечто более божественное, чем просто форма». Тот факт, что вы в своем теле сновидений можете перемещаться вне зависимости от временных ограничений, свидетельствует о том, что измерение мысли — не то, чего нужно бояться, а то, что нужно смаковать.

Сегодня, во вторник, проживайте каждое мгновение так, словно оно и есть вечность, смакуя все, что возможно оценить в каждый момент. Сделайте это привычкой, начиная с сегодняшнего дня. Одно мгновение за раз. Одна вечность за раз. И будьте терпеливы и нежны с любыми пугающими мыслями. Убеждайте свои страхи, что вы понимаете их потребность предупреждать вас о том, что они считают опасностью, и пригласите их поэкспериментировать вместе с вами уже сегодня, испытать этот новый образ мышления, уверенного и любящего.

4. **Среда: Каждое препятствие есть благоприятная возможность.** Сегодня поприветствуйте всякое неправильное или недоброжелательное поведение по отношению к вам со стороны других людей как возможность

напомнить себе, что они говорят лишь о вашей форме. Помните, что они не могут обрести вашу божественность, если только вы не захотите поделиться ею с ними, и тогда, быть может впервые, вы сумеете разглядеть божественность и в них, внутри недоброжелательной к вам формы. Используйте препятствие, раздражение как возможность связаться со своим внутренним «я». Увидьте сегодня, как много раз вы можете взять то, что было неприятной реакцией внутри вас, и превратить это в благословение для себя и других божественных существ. Используйте инциденты как возможность попрактиковаться в непредвзятом наблюдении за тем, что происходит в мире формы. Отложите в сторону суждения о себе и других и просто наблюдайте, что вы чувствуете, и пусть эти чувства освободят вас. Со временем, действуя таким образом, вы откроете благословение или благоприятную возможность в том, чему вы прежде позволяли быть препятствием на пути к гармонии в вашей жизни. Сегодня, в среду, вы становитесь бодрствующим сновидцем, превращающим препятствия в благоприятные возможности, находясь в бодрствующем теле, как вы это делаете, находясь в теле сновидений.

5. Четверг: Вы создаете всё, что вам нужно для сна. Будучи бодрствующими сновидцами, мы в глубине души знаем, что, когда мы умрем, наше сознание будет продолжать жить в новом измерении и что все, переживаемое нами на нынешнем уровне бодрствования, покажется тогда иллюзией. Поэтому точно как в теле сновидений все, что нам нужно для сна наяву, создается нами, даже те люди которые доставляют нам трудности: они присутствуют в нашей жизни потому, что мы сами поместили их туда. Они учат нас важным вещам. Сегодня сконцентрируйтесь на обращенном к самому себе вопросе: «Почему я создал это в своей жизни?» Возьмите на себя ответственность за все происходящее в вашей жизни, веря, что вы сами все это создали. Посвятите этот четверг эксперименту с этой самореализацией.

Признайте сегодня, что все, встающее на вашем пути, создано вами, как создано вами все, что вам снилось прошлой ночью. Все, что происходит с нами, каким-то образом отражает наши внутренние верования. Когда вы по-настоящему и искренне поймете, что сами создаете каждый аспект своей повседневной жизни, тогда вы научитесь избавляться от дисгармонии или открывать ее послание к вам. Когда вам больше не нужно будет учиться справляться с дисгармонией в своей жизни, вы перестанете порождать ее и будете порождать любовь и гармонию практически повсюду, куда ни повернетесь. Сегодня постарайтесь удерживать эту идею на самой вершине своего сознания на протяжении всего дня.

6. Пятница: Реакции реальны, персонажи иллюзорны. Сегодня день для проникновения в смысл трансформации. Взгляните на то, как вы реагируете

на все персонажи и события, созданные вами для своей жизни. Напомните себе, что все переживаемые вами внутри чувства: гнев, радость, страх, стресс, счастье — очень и очень реальны для вас, совсем как во сне, где вы тяжело дышите и сердце колотится, когда кто-то охотится за вами; ваши учащенные пульс и дыхание реальны, но персонажи, снящиеся вам, созданы вами. Ваши реакции — это тот самый материал, из которого соткано качество вашей жизни. Сегодня изучайте свою реакцию на все внешние явления, которые вы создали для своей жизни, концентрируйтесь на том, как вы управляете своими мыслями. Реакции на жизнь определяются нашим мышлением.

Начните сегодня изучать свои губительные реакции, а не событие или человека. Вообразите, что вы пробудились ото сна и расстроены на протяжении всего дня тем, что один из персонажей вашего сна вел себя не так, как ему, по вашему мнению, должно было. Вы знаете, что достаточно просто сказать: «Это был всего лишь сон» и затем продолжать жить или изучать это отражение самого себя. Сегодня вы можете использовать ту же стратегию с тем, чтобы действия других перестали сбивать вас с пути.

7. Суббота: Единственный способ узнать, что вы спите, — проснуться. Сегодня вы можете попрактиковаться с пробуждением, то есть умиранием вживую, с тем, чтобы обрести возможность оглянуться назад на то, что вы полагали необходимым для своей жизни. Начните понимать, что все, переживаемое вами, есть мысль. Печенье, которое вы хотите съесть, но которое не поможет вам, есть не что иное, как мысль. Гнев на супругу или детей из-за того, что они отказываются что-то делать, — всего лишь мысль. Пробудившись, вы способны увидеть, что все действия, совершаемые вами во вред себе, суть ваши реакции на то, что вы создали для себя. С этой перспективы вы отделяетесь от своего тела и наблюдаете за собой, как вы ведете себя в тех или иных ситуациях. Вы видите свое тело как актера на сцене, который играет роли, написанные вами для него, и вы знаете, что вы — не только эта физическая форма. Вы невидимы и непостижимы для органов чувств и можете почти смеяться над собой, действующим настолько глупо, что позволяете сбить себя с пути течения мысли.

Будучи пробужденным, просветленным существом, вы знаете, что можете отдавать только то, что имеете внутри, а оно находится там лишь благодаря мыслям. Если вы отдаете сегодня ненависть или злобу, причина этого не что-то внешнее по отношению к вам, а то, что находится внутри вас. Любовные, гармоничные мысли порождают любовь и гармонию, которые вы выдаете независимо от того, что окружает вас. Дисгармоничные, злобные мысли порождают ненависть и злобу, которые вы отдаете. И то, и другое отражает ваше мнение о мире.

В этой жизни, в этом измерении бодрствования вы просто не можете

отдавать то, чего не имеете. Наблюдайте за тем, что вы отдаете на протяжении дня, и поймите, что единственный способ постичь надежный и гармоничный жизненный путь - это пробудиться в другом измерении и увидеть все свои действия с новой перспективы.

Так заканчивается неделя ежедневной работы по превращению себя в бодрствующего сновидца. Зная, что для жизни у нас есть только мгновения, а не недели и месяцы, мы можем начать пользоваться этим знанием, чтобы сделать свою повседневную жизнь состоянием пробуждения, таким же неограниченным, как то, что мы переживаем в теле сновидений.

Держите эти 7 принципов на самой верхней «полочке» своего разума и думайте над скрытой в них мудростью. Вот эти слова, сказанные Князем Мира: «Как вы думаете, такими вы и будете».

Глава 3. Единство

Вы одновременно бьющееся сердце и отдельное сердцебиение в теле, называемом человечеством.

Давайте рассмотрим слово «Вселенная», термин, которым мы описываем этот безмерный мир формы, в котором мы мыслим и дышим днем и ночью. Разложив слово «Universe» (Вселенная) на части, мы получим «uni», что означает «один», и «verse» — «песнь». Одна песня! Это и есть наша Вселенная, друзья мои. Просто одна песня. Неважно, что мы разделены на отдельные маленькие ноты, мы все равно исполнители одной песни.

Это одно из самых трудных для восприятия и применения в нашей повседневной жизни понятий, ввиду нашей прочной веры в нашу разделенность. Мы признаем себя как единицу, функционирующую отдельно от миллиардов других единиц. Мы идентифицируем себя исключительно со своим уникальным и отделенным от всего на планете разумом. Мы выглядываем из своей индивидуальности и верим, что только таким образом можем взаимодействовать с миром и с нашей реальностью.

Требуется огромный сдвиг в нашем сознании, чтобы включить в него вселенский принцип единства. Когда мы совершим этот сдвиг и начнем принимать всё человечество как прекрасную гармоничную песню, в наших отдельных жизнях произойдут удивительные перемены. Но чтобы осуществить этот сдвиг, вам понадобится отказаться от убеждений, происходящих из узкой перспективы вашей личной истории жизни, и начать вместо этого мыслить о

себе во взаимоотношении со всеми остальными, кто населяет эту планету сейчас, кто был здесь когда-либо прежде и, что самое поразительное, кто родится в будущем.

Новый взгляд на наше место в этой единой песне

Альберт Эйнштейн, человек, которого я считаю величайшим умом нашего столетия, написал следующие слова в отношении перспективы, которую я прошу вас изучить: «Человеческое существо является частью целого, которое мы называем «Вселенной», частью, ограниченной во времени и пространстве. Человек переживает себя, свои мысли и чувства как нечто отдельное от остального, и это своего рода оптический обман его сознания. Это заблуждение является в каком-то смысле тюрьмой для нас, ограничивающей нас нашими личными желаниями и любовью лишь к нескольким ближайшим к нам людям. Нашей задачей должно быть освобождение из этой тюрьмы через расширение нашего круга сочувствия, чтобы объять все живые существа и всю природу в ее красоте».

Эйнштейн был гораздо больше, чем ученым; он был глубокомысленным метафизиком, которого мало трогали установившиеся пути мышления. В словах, которые я процитировал, Эйнштейн предлагает нам освободиться из наших клеток и увидеть, как мы все взаимосвязаны, и не только в духовном или астральном смысле, но также в самом прямом смысле физического реального мира.

У меня есть свой способ придания этой концепции формы. Во-первых, чтобы выбрать перспективу для рассмотрения метафизических предметов, я спрашиваю себя: «Могу ли я отойти достаточно далеко, чтобы увидеть всю картину целиком?» Я визуализирую себя способным стать поодаль и увидеть всю панораму творения. Поскольку сделать это в форме невозможно, я пытаюсь смотреть в другую сторону, то есть в направлении мельчайшей песчинки, чтобы увеличить ее содержимое, заглянуть еще глубже и так далее до бесконечности. Виктор Гюго сказал: «Где кончается телескоп, начинается микроскоп. Который из двух дает более масштабную картину?» Поэтому я предлагаю вам временно отложить в сторону телескоп, направленный на всю единую песню, и бросить взгляд внутрь того, что вы знаете лучше всего, внутрь своего тела. Здесь мы увидим, что все мы суть «я, которое есть мы», если воспользоваться заголовком чудесной книги Ричарда Мосса. Давайте посмотрим в этот метафизический микроскоп.

Мы кишим жизненными формами, большинство из которых необходимо для поддержания в нас жизни. Наши веки содержат множество крошечных

организмов, которые работают в гармонии с целым. Выстилка толстой кишки содержит сотни различных видов микробов, причем все они живые существа со своими уникальными характеристиками, но составляют при этом часть целого человека. Наш скальп служит прибежищем для многих крошечных организмов, и каждый из них обладает отдельной индивидуальностью, которую можно распознать в мощный микроскоп. Точно так же наша печень, поджелудочная железа, ногти, кожа, сердце и так далее кишат жизнью, которая гармонично сотрудничает с целым, которое мы называем «я». Да, действительно, вы и я суть «я», которое есть «мы», и хотя эти микроскопические формы жизни, которые прячутся в наших ногтях, скорее всего никогда не вступят в контакт с совершенно иными формами жизни, населяющими наши глазные яблоки, они, будучи отдельными и уникальными, исключительно важны для выживания целого, которое мы называем собой.

Для меня это стало совершенно ясно, когда я увидел документальный фильм о формах жизни, обитающих в одной дождевой капле. С помощью очень мощного микроскопа ученые определили, что в каждой дождевой капле обитают сотни форм жизни, многие из которых не имеют физического контакта с другими формами в той же капле. Они различаются по цвету, форме и происхождению, имеют свои собственные уникальные физические характеристики и так же далеки друг от друга, как мы далеки от жителей Афганистана. Однако все они составляют общность, называемую «дождевой каплей». В бесконечной Вселенной вполне допустимо, что наши физические размеры пропорционально такие же, как размеры самого крошечного микроба в самом крошечном микробе внутри еще меньшего микроба в той дождевой капле. Бесконечно малая жизненная форма, обитающая внутри моего ногтя, никогда не вступит в физический контакт крошечными микробами во внутренней выстилке сетчатки моего глаза в глазной лунке моей головы и так до бесконечности. В то же время это отдельная, уникальная часть общности, известной как «человек». С этой точки зрения мы можем созерцать свое «я» как человека, связанного с общностью, известной как «Вселенная».

Своим узким зрением мы можем видеть, что мы связаны на физическом уровне, и в состоянии подтвердить это методами физических измерений. Но мы склонны использовать эти изобретенные нами измерительные приборы как инструменты самопорабощения, приучая себя к узкой интерпретации своего места в этой единой песне. Вы делаете это, веря, что реальность есть только то, что мы способны измерять, а не совокупность того, что можно измерить, и того, что пока неизмеримо. Микробы существовали в наших жизнях и телах задолго до того, как мы смогли исследовать их под микроскопом. Не изобретение микроскопа породило микробов! Точно так же, как мы изобрели средства для измерения прежде неизмеримого, очень возможно, и для меня весьма вероятно, что каждый из нас является частью некоего «мы», которое неизмеримо на

современном уровне рукотворных технологий.

Если мы думаем обо всем человечестве как об одном существе и о себе как об отдельной детали этого гигантского существа и если мы каким-то образом сумеем отойти достаточно далеко, чтобы увидеть эту жизненную форму целиком, мы сразу заметим, если одной какой-то части недостает. Наши глаза автоматически наткнутся на пустое место. Эта пустота показывает важность каждого из нас. Вы и я делаем тело человечества завершенным.

Если мы не вполне гармонично сотрудничаем со всем телом, ему не хватает гармонии и равновесия. И если недостает многих из нас, тело умрет. Именно такую позицию мы должны занять, чтобы понять принцип единства и начать жить в соответствии с ним.

Это, конечно, парадокс — быть уникальным и общим одновременно. Тем не менее, это наша реальность, и, поняв, как этот принцип единства работает в бесконечной Вселенной, мы начнем понимать, как заставить этот принцип работать не только для каждого из нас, но и для всей одной песни, которую мы составляем. Вы ощутите внутреннюю гармонию, и она выйдет наружу, делая эту песню праздничной, полностью настроенной, гармонирующей со всеми отдельными нотами, ее составляющими! Позвольте мне рассказать, какие поразительные перемены она внесла во все аспекты моей жизни.

Мой первый контакт с единством

Моя бабушка по матери занимает особое место в моем сердце. Когда моя мать столкнулась со множеством проблем после ухода отца, бабушка взяла к себе моего самого старшего брата. Из исполненной бабушкой роли матери я почерпнул свое первое представление о понятии единства и общности.

Бабушка сама вырастила каждого из своих детей и была исключительно заботлива к ним всем, включая мою мать. Она много времени проводила, ухаживая за ее младенцами.

Ей шел девяносто четвертый год, когда она начала утрачивать некоторые из своих физических способностей. Приближаясь к девяноста пяти годам, она нуждалась уже в постоянной помощи и уходе. Я наблюдал, как моя мать заботилась о ней в последние дни ее жизни. Я наблюдал, как моя мать стирала одежду и следила за тем, чтобы ее белье никогда не было грязным. А однажды я наблюдал, как мать кормила бабушку бананом, фактически разжевывая его своим ртом и массируя бабушке шею, чтобы помочь ей проглотить его. Потом она помогла ей надеть чистое белье. Она баюкала свою мать и разговаривала с ней почти так, как если бы она была ребенком. Тогда я задал себе вопрос, который вертелся в моей голове: «Кто из них мать, а кто дитя? Разве не так же ныне беспомощная бабушка-ребенок когда-то меняла пеленки матери-ребенку и

разжевывала ей пищу, чтобы та не подавилась?» Разве не выполняли эти два человека одну и ту же роль в отношении друг друга?

Это единство сразило меня наповал. Наблюдая за пой сценой, я понял, что все это — один большой круг, как и Вселенная есть один большой круг, и хотя мы имеем тенденцию идентифицировать себя со своей отдельностью, когда нам удастся встать на иную точку зрения, мы видим, что все это одно и что в одной песне существует некое большое существо, называемое Существом Человечества, и что каждый из нас рожден в этом существе.

Моя вторая встреча с этим понятием единства произошла, когда я начал изучать литературу по коллективному сознанию. Я прочел «Сотую обезьяну» Кена Киса и попытался вложить ее в свой персональный контекст. Если говорить очень кратко, сотая обезьяна — это теория о том, как все мы внутри одного вида воздействуем друг на друга. На побережье Японии изучали поведение группы обезьян, и одна обезьяна из этой группы начала определенным образом мыть свой сладкий картофель в соленой воде. Вскоре все обезьяны начали подражать ей, делая то же самое. Когда некоторое определенное число обезьян начало вести себя таким образом, то же поведение начало наблюдаться в группе обезьян, находящейся в сотнях миль от первой, хотя эти две группы физически никак не контактировали друг с другом. Сотая обезьяна символизирует то, что ученые называют критической массой внутри вида. Существует теория, что когда число критической массы достигается, то же поведение начинает обнаруживаться у всех других особей данного вида. Кажется справедливым для всех видов, что когда определенная критическая масса представителей вида начинает мыслить или действовать определенным образом, то же делают все остальные особи того же вида. В своей книге Кем

Кис использует пример ядерной войны и выдвигает предложение, что если достаточное число нас как представителей вида людей будет мыслить и действовать так, словно ядерная война неминуема, то когда мы достигнем этой критической массы, мы как вид, конечно, создадим свою реальность. И наоборот, если достаточное число нас будет верить и действовать так, будто война невозможна, тогда мы тоже создадим эту реальность для всего нашего вида.

Невидимая связь между всеми представителями одного вида теперь в большей мере поддается проверке, чем несколько лет назад. Физики описывают это как «фазовый переход». Ученые сообщают, что когда атомы в молекуле выстраиваются определенным образом и достигается критическая масса, остальные атомы выстраиваются точно так же. «Квантовая реальность» Ника Герберта, «Дао физики» Фритьофа Капры, «Танцующие мастера Фу Ли» Гэри Зукава, «Жизнь клетки» Льюиса Томаса и «Новая наука жизни» Руперта Шелдрейка — лишь несколько книг из растущего потока литературы, описывающей связь между принципами физики и коллективным сознанием.

Только представьте потрясающие последствия этого едва оперившегося научного понятия — научной основы единства всего сущего — и идею о том, что если достаточное число нас, представителей этой жизненной формы, называемой человеком, начнет мыслить и действовать в гармонии и любви, мы сможем повлиять на *целое* существо, называемое Существом Человечества!

Вся история Существа Человечества изобилует войнами и беспорядком. Сколько матерей оплакали своих сыновей, погибших на той или иной войне на протяжении веков? Бесконечным каскадом ужасов и разделенное™ помечено это существо, которое мы называем Существом Человечества, и вот вы явились в нем!

Вы поддержите разделенность, составную часть истории этого существа, или сможете стать голосом, который повлияет на голос следующего за вами и так далее, пока мы не достигнем той критической массы, под действием которой все существо выстроится в гармонию единой песни? Ведь только Существо Человечества дисгармонизирует с остальной общностью, которая есть Бог, или единство, или как хотите называйте ее. Когда индивиды в этом общем существе выстроятся определенным образом, как атомы в той молекуле, они смогут повлиять на все существа внутри одного большого Существа Человечества.

Я слышал, как ученые практически всех направлений науки говорят о невидимых силах, соединяющих всех представителей одного вида. Они сообщают, что когда жидкое вещество кристаллизуется в одной части планеты, тот же процесс кристаллизации почти одновременно происходит в другом месте без какого-либо информационного или физического контакта. Я слышал, как исследователи говорили о микробах в Европе, которые вдруг начинали вести себя по-другому, и почти одновременно это новое поведение демонстрировали без какого-либо обмена информацией микробы в других частях планеты. Вся история Существа Человечества, кажется, следует этим неписанным правилам коллективного сознания.

Я не пытаюсь здесь отстаивать научное обоснование этой точки зрения, но я стараюсь показать, что идея единства обретает доверие в научных кругах как способ объяснения того, что прежде было необъяснимым для науки. Разумеется, если достаточное число людей начнет мыслить неагрессивным гармоничным образом, при достижении критической массы будет положен конец войнам. Когда каждое существо реагирует гармонично, а не враждебно в отношении соседнего существа, в скором времени не будет ни солдат, ни генералов, отдающих им приказы. Гармония коснется тех, кто конструирует орудия уничтожения. Когда конструкторы перестанут создавать оружие, правительственные чиновники перестанут подписывать контракты на приобретение оружия, и последствия этого начнут раскручиваться во всех сферах человеческого бытия. Люди, перевозящие оружие, сочтут это занятие

несовместимым со своей внутренней гармонией и просто откажутся участвовать в этом. Те, кто занимается рекламой оружия, начнут испытывать давление в сторону гармонии, а не смуты. В Существо Человечества, совсем как это происходит в молекуле, совершится переход. Когда все большее число людей выстраивается в гармонию, давление становится непреодолимым, и победителем выходит единство человечества. А с чего это все начинается? Если говорить символично, с той самой одной обезьяны, которая взяла ту картофелину и нашла в себе мужество поступить отлично от других; потом — следующая обезьяна и т. д., пока не будет достигнута критическая масса. Один сознательный человек фактически становится большинством через этот процесс коллективного сознания.

Однажды я бегал, размышляя над принципом существования «я, который есть мы», когда заметил другого бегуна примерно в 30 метрах впереди меня и задал себе вопрос, оказавшийся поворотным пунктом в моей жизни: «Как я могу быть связан с этим существом, которого я никогда прежде не видел и не знаю от Адама и который, однако, вроде бы делает то же, что и я?» Потом я вспомнил вопрос о перспективе. Я подумал о своих ногах, передвигающихся попеременно одна вперед другой, и обо всех формах жизни, которые живут во мне и на мне, которые никогда не видели друг друга и все-таки нерасторжимо связаны друг с другом, составляя важную часть того существа, которое я называю Уэйном. Я решил спроецироваться достаточно далеко назад и впервые за тридцать лет понял, что тридцать метров физического расстояния — абсолютное ничто в бесконечной Вселенной, которую мы измеряем расстояниями, пробегаемыми светом за годы. Тот бегун был от меня не дальше, чем микроб в моем глазу от микроба в моей поджелудочной железе.

Впервые в жизни я увидел себя связанным с существом, которое прежде казалось отделенным от меня. Мне стало предельно ясно, что в какой бы точке Земли ни находился каждый из нас, учитывая, что Земля круглая, стороны ее отделить невозможно. Я увидел, что мы все в буквальном смысле часть этого существа, в котором мы проявляемся, со своим поведением и своей личностью, и что каждый из нас в этом существе может оказать влияние на то, как действует и существует общность. Один маленький голос в этой общей песне может воздействовать на целое в направлении разрушения или гармонии.

Это просто сразило меня в тот день, а когда я вернулся домой и начал рассказывать об этом удивительном просветлении жене, пришло письмо, которым прояснилось для меня многое.

Одна жительница Ирана, знавшая английский язык, прочла несколько моих книг и решила перевести их на фарси, чтобы сделать доступными всем иранцам. Она перевела книги и даже выпустила по пять тысяч экземпляров каждой из них в обращение, после чего было решено выпустить второй тираж. В этот момент правительство решило поместить в книгу опровержение,

утверждая, что мои подрывные идеи несовместимы с философией происходящей в Иране революции.

Племянница переводчицы раздобыла мой адрес через американское издательство и написала мне, что моя книга произвела на нее прекрасное впечатление. Ее письмо пришло в тот день, когда я сделал свое удивительное открытие, что связан не только с тем бегуном в тридцати метрах от меня, но и со всем человечеством. Письмо из Ирана от Мариам Абдоллахи помогло мне увидеть, что мы все взаимосвязаны как люди, несмотря на границы и разделения, которые мы провели, чтобы убедить себя в обратном. Мариам подробно написала, насколько важны для нее были мои слова, и рассказала, что в Иране растет осознание необходимости для людей перестать ненавидеть друг друга и присоединиться к остальному миру. Она стала писать мне регулярно и присылала нашим детям подарки: ковры, которые теперь висят в моем доме, книги о мире и любви. Она показала нам, что у людей, захваченных в этот злобный круговорот войны, есть и иной аспект.

Однажды в пятницу Мариам позвонила мне по телефону из Тегерана, плача от радости над аудио- и видеокассетами, которые я посылал ей в числе прочих подарков из своей части единой песни. С тех пор мы стали друзьями, периодически перезваниваясь, и она сообщает мне, что слова, которые я писал, и кассеты, записанные несколько лет назад, ныне доступны и уже оказывают свое воздействие на людей, говорящих на фарси. Единство всего этого еще раз потрясло меня. Потом пришло прекрасное письмо, которое вновь продемонстрировало универсальность нас как человеческих существ. Послушайте, что пишет Мариам из другой части нашего шара, и вы поймете, насколько невозможно выделить стороны на шаре.

Уэйну:

Это произошло 20 ноября, две недели назад. Я немного устала после рабочей недели, и мне хотелось отдохнуть.

Моя мама: «Готовься, сейчас придут гости».

«Ох, я устала. Скажи им, что меня нет дома».

«Нет, на этот раз не тот случай. Готовься побыстрее».

Я не знала, что происходит. Раздался звонок. Я открыла дверь. Пришла моя племянница. В руке она держала, я не могла поверить... Посылка. О, как долго я ее ждала.

«Тетя Мариам, это вам».

Посылку получил мой брат и ничего не сказал мне о ней. Я расцеловала бандероль. Через некоторое время пришли мои сестры, друзья, родные. «Что такое сегодня?» — спросила я.

Они хотели принять участие в этом торжестве. Мама пригласила их. Собралось всего около тридцати человек. Я сказала сестре: «Лейла, что я тебе говорила во вторник?» Во вторник вечером мы с сестрой

отправились купить мяса и молока. Едва ли можно раздобыть мясо и молоко в 7 часов вечера, но у нас не было выхода. По пути я размышляла: «Если мы раздобудем мясо, это значит, что я получу посылку. А если нет, то нет». Это мы называем планированием. Я боялась планировать, но что говорит о риске Уэйн Дайер в своих книгах?

«Вам очень повезло. Мы распродали почти все мясо, это последнее. Восемь килограммов четыреста граммов, вам очень повезло», — сказал продавец. Мы купили все восемь килограммов.

«Ох, Лейла, я получу посылку, я уверена». Когда я рассказала всем, что доктор Дайер прислал мне видео, они говорили: «На этот раз тебе повезло. Но в другой раз ты не получишь посылку, потому что ее вскроют и она до тебя не дойдет». Ох, тут нужен был Эйкис, чтобы составить список беспокойств, которые я переживала: что если моего

сына остановят на улице и отправят на фронт, если сегодня наша очередь погибнуть под иракскими бомбами, если я не получу свою посылку//

«Лейла, наконец-то я ее получила», — сказала я сестре и еще раз поцеловала коробку.

«Открой ее», — сказали все.

«Нет, после пирога», — сказала я...

[Далее Мариам описывает свои эмоции после исследования содержимого посылки. Она завершает письмо следующими словами:]

«Слушайте все, давайте послушаем его голос. Ладно? Представьте, что он сам здесь...»

Мы слушали Вас, записанного на пленке: «Либо выбирайтесь оттуда и возьмите на себя ответственность за свою жизнь и будьте творцом происходящего, либо будьте еще одним несчастным ребенком в сиротском приюте... Я обнаружил, что для меня теперь все возможно... только потому, что я верю, что могу сделать это. Моя работа действительно подтверждает принцип, что становишься тем, чего ожидаешь. Кем бы я ни ожидал стать...»

Какой прекрасный это был вечер. Я никогда его не забуду. Было уже два часа ночи. «Ладно, ребята, идите домой. Мне вставать в 5:30». «Нет, — говорят они, — мы уже много лет не видели такого счастливого лица, такого настоящего, искреннего смеха, таких искрящихся глаз».

Мой свояк: «Держу пари, ты не будешь спать сегодня, будешь перечитывать письмо и слушать кассеты».

Спасибо Вам за то, что создали такие запоминающиеся мгновения в моей жизни. Прилагаю несколько снимков. Пожалуйста, присылайте снимки, сколько сможете. Чем больше, тем лучше. Болезнь большего? Декарт: «Я мыслю, следовательно, существую». Мариам: «У меня есть письмо от доктора Дайера, следовательно, я существую». Очень

признательна вам за то, что прислали мне книгу и поздравляю с предстоящим праздниками.

С любовью, Мариам.

Мы можем начать измерять потенциальное величие лицемерия всего единства, не угрожая своей индивидуальности. Мы можем позволить себе почувствовать искреннюю связь, зная, что наши мысли, чувства и поведение воздействуют на каждого, даже на тех, кого мы никогда не видели.

Каждый из нас — целое, составленное из бесконечного числа частичек жизни, и каждая из этих частичек тоже продолжает раскладываться до бесконечности. Обратное тоже верно, когда мы переходим с микроскопической точки зрения на телескопическую и видим себя частью жизненной формы во все большем и большем существе, которое есть единство. Великой притчей на этот счет являются «Путешествия Гулливера», где пребывание лилипутом или великаном — вопрос перспективы. Давайте еще раз рассмотрим проблему единства и ее приложения к вашему индивидуальному телу.

Обретение полного соответствия

Если я поверну свой метафорический микроскоп внутрь и взгляну на единичную клетку целого, которое есть «я», то обнаружу в ней множество компонентов с такими прихотливыми названиями, как ядра, митохондрии, ДНК, РНК, центриоли, базальные тельца и т. п. Каждая конкретная клетка есть завершенное целое, содержащее в себе все необходимое для воспроизводства всего организма, называемого мною. Одна ваша клетка содержит всего вас. Исходя из предположения, что мы содержим шесть миллиардов клеток, теоретически каждая из них несет в себе возможность для клонирования очередного целого человека. Есть, однако, еще нечто, составляющее клетку, нечто, отвергающее физические объяснения и требующее перехода из физики в метафизику. Что-то, что делает всю клетку одним целым. Это нечто мы описываем как источник или как безмятежность, гармонию, мир, покой или, мое любимое, как любовь.

Пьер Тейяр де Шарден выразился так: «Любовь — это свойство, которое связывает и стягивает вместе элементы мира...» Любовь или гармония — неизменный, невидимый ингредиент, синтезирующий и создающий форму, которую мы называем своим телом и физическим миром.

Когда клетка не обладает внутренней гармонией или покоем, даже если все ее составные части присутствуют в должных пропорциях, эта клетка ведет себя негармоничным образом и воздействует на содержащее ее целое. Таким образом, клетке с отсутствием покоя, *беспокойной* [Игра слов: diseased означает также «больная»] клетке недостает соответствия целому, в том числе себе

самой. Больной клетке недостает внутреннего покоя, или гармонии, или любви, или как хотите называйте это. Эта клетка абсолютно не соответствует целому, индивидууму. Следовательно, она уничтожает все на своем пути, отказываясь сотрудничать с прилегающими клетками, пока не уничтожит целое и, как результат, самое себя.

Именно так, как я сейчас описал, действует в теле рак. Это организм, не имеющий связи с целым, не сотрудничающий с другими клетками и в конце концов убивающий целое и себя. Поскольку у него нет соответствия целому, он ставит себя на путь самоуничтожения.

Теперь вместе со мной переключите свое сознание на телескоп и начните смотреть изнутри этой клетки, представьте себя этой клеткой, одной из шести миллиардов клеток в большом теле, которое мы называем человечеством. Общность, которую составляете вы, очень напоминает структуру клетки. Вы состоите из множества компонентов, и что-то таинственное и невидимое, что удерживает эти составные части вас вместе, — то, что описывал Тейяр. Любовь — ваш вселенский синтезатор, если вы — Вселенная. Когда вы как одна клетка составлены из чего-то иного, чем этот покой или гармония, вы больны и реагируете на прилегающие к вам клетки подобно тому, как воздействует на своих соседей раковая клетка. Вы отказываетесь сотрудничать, вы пытаетесь все подминать под себя, или агрессивно уничтожать, или несправедливо обращаться с соседними клетками. Таким образом, рак в обществе почти идентичен раку в вашем теле.

Когда индивид действует деструктивно в отношении другого человека, это вызвано тем, что он лишен соответствия целому. Без этого чувства принадлежности к целому он будет действовать агрессивно в отношении других и в итоге закончит самоуничтожением. Мы начинаем видеть, каким образом отсутствие связи с целым или отсутствие мышления в терминах единства может порождать рак в клетке и обществе.

Теперь давайте изменим фокус нашего телескопа. Подумаем обо всей планете, на которой мы живем как одна клетка. Я никогда не читал лучшего описания этого, чем у Льюиса Томаса в его «Жизнях клетки»:

Я пытался думать о Земле как о своего рода организме, но это не удалось. Я не могу мыслить о ней таким образом. Она слишком велика, слишком сложна, содержит слишком много рабочих деталей, не имеющих видимой связи между собой. Однажды вечером, проезжая на машине через холмистую и лесистую часть юга Новой Англии, я размышлял над этим. Если она не организм, то на что она более всего похожа? Тогда мне пришла в голову удовлетворившая меня на тот момент мысль: она более всего напоминает одиночную клетку... Если видеть Землю с расстояния Луны, в ней открывается удивительная, захватывающая дух вещь: то, что она живая. Фотографии показывают на переднем плане сухую, избитую

поверхность Луны, мертвой, как старая кость. Наверху свободно плывущая под туманной сияющей оболочкой яркого неба расположена восходящая Земля, единственная пышущая красками вещь в этой части космоса. Если бы вы могли смотреть достаточно долго, то увидели бы кружение огромных сугробов белого облака, покрывающего и приоткрывающего массы суши. Если бы вы смотрели очень долго в геологическом масштабе времени, то вы увидели бы движение самих континентов, дрейфующих на своих платформах, движимых пылающим под ними огнем. Земля имеет вид организованного, самодостаточного живого существа, полного информации, чудесно наловчившегося в управлении Солнцем.

Как вам это? Целая планета как одна клетка? А почему бы нет, если вы перенесете свой наблюдательный пункт в удаленное место этой необъятной общей жизни? Налицо все черты единичной клетки, такие же, как у клетки, которой являетесь вы, и той клетки, что находится в кончике вашего носа, и той, что внутри той, что в кончике вашего носа, и так до бесконечности внутрь и наружу. Это все одно.

А что за раковая или дисгармоничная клетка на нашей планете? Взгляните на то, что мы называем ядерным веком. Что мы сделали с нашей планетой? Разве мы не создали оружие, никак не соответствующее целому, нашей одной клетке, называемой Землей? Разве не действует оно подобно больной клетке, пожирая все па своем пути и в конце концов уничтожая целое и самое себя? Если мы когда-либо взорвем одно из этих устройств в агрессивной войне против одного из наших братьев, разве не уничтожим мы на самом деле не только близлежащие клетки, но также и себя, и свою планету? Без связи с целым, без чувства всеобщего единства, мы можем действовать только как беспокойная клетка. А что такое беспокойная клетка, как не клетка, лишенная внутренней гармонии, безмятежности или, как выразился Тейяр, любви?

Путь к единству — это путь к внутренней гармонии. Путь к внутренней гармонии проходит через мысль. И что это за мысль? Мысль о единстве и общности. Мысль о том, что все мы взаимосвязаны. Хотя узы могут быть невидимы невооруженному глазу, они все же существуют, как существуют они внутри каждой отдельной клетки нашего тела.

Если вам не удастся увидеть себя частью этого общего целого, связанной со всеми нами в том существе, что мы зовем Существом Человечества, значит, вам недостает внутренней гармонии, и вы становитесь лишенным покоя. Эта лишенность покоя проявляется в агрессивном поведении к соседним клеткам, отказе от любви и сотрудничества. Таким образом, проблема отсутствия единства в нашем мире может быть отслежена на уровне индивидуальных клеток, составляющих тело, которое мы называем человечеством. Когда мы работаем над избавлением своего тела от рака, постигая смысл единства, гармонии и позитивной визуализации, мы точно так же помогаем избавиться от

канцерогенов наше общество.

Каждый из нас, будучи единичной клеткой, имеет возможность влиять на целое существо либо гармоничным и любовным образом, либо беспорядочным и беспокойным. До сих пор история Существа Человечества была историей слишком большого числа раковых клеток и слишком малого числа клеток, наполненных гармонией и покоем. Тело колеблется, каждый из нас должен сделать всё, что может, чтобы осуществить переход в сторону верховной власти высшего сознания и гармонии и сделать единую песню гармоничной. Это не чужая работа, в ней должен участвовать каждый из нас, помогая телу вылечиться и оставаться здоровым. Существо Человечества слишком долго было разделено, и величайшая задача — добиться соответствия целому, увидеть всех нас одним целым и оставаться единичной клеткой в большой клетке, которая работает гармонично.

Тогда с этой точки зрения станет ясно, что каждому, кто действует деструктивно или агрессивно по отношению к другим, на самом деле не хватает внутренней гармонии. Нам следует воспринимать всякое свое агрессивное поведение, свою ненависть к другим не как проблему с соседями, но как проблему с тем, что мы посылаем своим соседям. В этом контексте было бы конструктивным бросить взгляд на то, как мы обращаемся с прилегающими к нам клетками, которые выглядят не так, как мы, или говорят на другом языке, или поклоняются другому Богу. Мы создали большую клетку, которая составлена из множества больных клеток, и мы знаем, что целое долго не проживет, если составлено из лишенных покоя клеток. Это было предупреждением Эйнштейна всем нам, когда он отреагировал на расщепление атома словами о том, что мы теперь встали на путь к последней катастрофе, если не научимся новому образу мышления, альтернативному решению споров через агрессию и войну.

Краткий обзор истории Существа Человечества

Наша история — во многом история разделенности, а не единства. Изучите любую книгу по истории Существа Человечества, и вы увидите один долгий рассказ о том, насколько мы разделены как вид. Самое удивительное в нашей истории то, что мы всегда воевали друг с другом. Мы можем измерять свое развитие степенью сложности и мудрости изобретаемых нами средств уничтожения своих братьев. Мы прошли эволюцию от простейшего оружия вроде грубо выточенных ножей и томагавков до ружей, которые выполняют свою смертоносную работу на расстоянии, и пулеметов, которые способны убивать множество людей сразу. В двадцатом веке у нас в ходу появился термин «оружие массового поражения», отражающий его смертоносную

способность.

Вспомним аналогию нашего тела с миллиардами клеток, составляющих его физическую общность. Если бы мы спроецировались и представили, что это одно тело способно прожить пятьдесят тысяч лет, то увидели бы, что весь этот период времени был посвящен созданию внутри тела микробов и бактерий, способных уничтожить тело быстрее и экономнее. Мы бы увидели, что к этому времени мы уже уничтожили свою поджелудочную железу, печень, артерии, удалили некоторые конечности и готовы столкнуться в междоусобной войне все свои составные части с тем, чтобы довершить уничтожение всего тела. И мы уже создали рак высшего сорта, средство уничтожения, которое, если будет когда-либо применено, уничтожит все целое раз и навсегда.

История этого Существа — это история господства наших различий и раздоров. Загляните в наши исторические книги и вы увидите, каким образом мы вели себя как одно целое существо. Восток против Запада. Тьма против света. Старые против молодых. Немцы против французов. Цивилизованные против дикарей. Бесконечная хроника дихотомий, народов, ищущих возможности поработить друг друга, превзойти друг друга, победить других. Это аналогично борьбе всех жизненных форм в вашем теле, разделенных на основе внешнего облика. Клетки печени против белков глаз. Большие клетки кожи против крошечных клеток крови. Клетки зубов против клеток вашей пятки. Более длинные клетки кишечника против более коротких клеток барабанных перепонки. Раздоры, раздоры, раздоры, пока, наконец, одна группа не побеждает и уничтожает все тело. Вы представляете, насколько абсурдно для вас было бы пытаться выжить с такой внутренней дисгармонией. Вы знаете, даже не задумываясь об этом, что все компоненты, составляющие вас, должны работать в согласии и в соответствии с целым, то есть вами, если вы собираетесь прожить, скажем, девяносто лет.

Наше Существо Человечества имеет более продолжительную жизнь просто потому, что оно само гораздо больше (вопрос перспективы), и потому вы должны проследить за тем, как вели себя индивидуальные существа в этом Существе Человечества, и затем спросить себя, как может существо выжить при всех этих раздорах. Ответ состоит в том, что мы либо изменим свое поведение и отношение к существам, составляющим Существо Человечества, либо уничтожим себя. Послушайте, что пишет в «Божественном романе» Парамаханса Йогананда:

Я уверен, что войны будут всегда, пока, быть может, мы все не станем настолько духовными, что через эволюцию своей индивидуальной природы сделаем войны ненужными. Если бы при всех их различиях такие великие умы, как Иисус, Кришна, Будда, Мухаммед, собрались вместе, они никогда бы не использовали достижения науки в целях уничтожения друг друга. Почему же люди должны считать необходимой вражду? Сила

оружия не пробуждает мудрость и никогда не добивалась продолжительного мира.

Наша история насыщена свидетельствами того, как мы разделяем себя и приводим весь род человеческий на грань гибели вследствие того, что особое внимание уделяем поиску врагов, а не союзников в этом чуде, называемом жизнью. Величайшие умы, которые были среди нас, знают, что единство — это нечто большее, чем праздные идеи философов и метафизиков, что это сама суть нашей реальности.

В единстве, которым является человечество, мы в ущерб целому практикуем разделенность. Да, в нас вспыхивали порой сигнальные огни, которые пытались предупредить нас о безумии того, что мы делаем, но в основной массе мы не были способны переступить через свои физические формы и увидеть, что наша человечность — в нашем мышлении и что наше мышление всегда было мышлением разделенности и раздора.

В применении этого принципа к вашему личному миру скрыты большие резервы для вас как единичной клетки в теле, называемом человечеством, и как функционирующего целого, составленного из множества индивидуальных клеток. Одним из лучших мест, где вы могли бы начать «впрягать» этот принцип в работу, является лично ваше функционирование относительно всех других людей внутри единой песни. Вы можете стать инструментом сплочения и лидерства или оставаться одним из существ, которые неосознанно уничтожают себя.

Культивирование соответствия целому

Не так давно, делая очередную пробежку, я заметил на лужайке у соседа бригаду, занимавшуюся обрезанием деревьев. Поскольку перед моим домом тоже стояло переросшее дерево, я остановился и спросил у рабочего, не подскажет ли он, как и мне воспользоваться услугами этой службы. Его ответ дал мне много пищи для размышления о том, как он видит себя в своей компании и в своем мире.

«Послушайте, мистер, я не могу стоять здесь и болтать с вами, моя работа — обрезать деревья. Я ни черта не знаю о том, где расположен главный офис этой службы». Он затарахтел своей бензопилой и отмахнулся от меня. Он был так озабочен своими малыми отдельными обязанностями, что не видел, как его действия влияют на весь бизнес, и как, таким образом высказывая свое отношение к общему делу на регулярной основе, он отчуждает себя от целого и вносит свой вклад в него, а значит, и свой собственный упадок. Это сродни официанту в ресторане, который отвечает на возмущение заждавшегося посетителя словами:

«Простите, это не мой столик».

В мире бизнеса ясно прослеживаются два атрибута, отличающие лидеров от отстающих:

1. Все эффективные лидеры обладают соответствием целому.

Ежедневно я встречаю сотни людей, не имеющих никакого понятия о целом и действующих фактически как раковые клетки в общности, которой является их предприятие. «Это не мой департамент — вам следует обратиться в бухгалтерию». «Я делаю только то, за что мне платят». «Мне очень жаль, но за это отвечает кто-то другой». «Я не могу отвечать за то, как другие выполняют свою работу, я могу делать только одно дело за раз». Я слышу это от кассира в банке, от работника справочного бюро в крупном универмаге, от клерка в бюро выдачи водительских прав и так далее и тому подобное. Никакого соответствия целому. Никакого чувства принадлежности целому, никакого понимания, что для выживания целого все части должны действовать сообща. Ежедневно таким образом общаясь с публикой, за обслуживание которой им платят, они идут по пути самоуничтожения, снижая эффективность работы целого, глядя на все в узкую щель «это не мое дело». Лидер всегда видит целое и знает, что каждый индивид влияет на каждого.

2. Все эффективные лидеры обладают соответствием еще большему целому. Да, я сказал «большее целое». Имея в виду, что понятия времени не существует для тех, кто воистину трансформирован, мы затем должны взглянуть на свое деловое предприятие как на общность вне времени, измеряемую инструментами, которые мы разработали для слежения за целым. Тогда мы увидим, что истинные лидеры понимают сердцем, что клиент, отвергнутый сегодня служащим, оказывает воздействие и на то, каким будет бизнес через дни, недели и годы. Лидер старается заглянуть далеко вперед и знает, что клиент, с которым плохо обошлись, оказывает воздействие на целое не только сегодня, но навсегда. Кроме того, этот разочарованный клиент расскажет о своем опыте другим людям и те тоже будут оказывать влияние на ход дел. Поэтому эффективный лидер знает, что каждый единичный контакт между служащим и клиентом является моментом истины. Большая картина существует сейчас и всегда, целое сейчас, а большее целое всегда. Типичного служащего не заботит, обратитесь ли вы в его фирму еще когда-нибудь. Его позиция такова: «Я забочусь только о том, чтобы закончить это дело и отправиться домой да чтобы зарплату выдавали вовремя». Ему не приходит на ум волноваться о том, что в следующий раз клиент обратится за услугами в конкурирующую организацию и фирма надолго потеряет его только из-за грубости служащего с узкими взглядами. Такие служащие, не обладающие соответствием большему целому, саботируют работу целого предприятия

подобно тому, как больные клетки пожирают все на своем пути.

Если ваша работа связана с набором кадров, я советую вам присматриваться к этим настроениям в ваших будущих сотрудниках. Если они видят себя принадлежащими к целому и осознают, насколько сильно влияет их индивидуальное поведение на целое, вы видите перед собой потенциального лидера. Лидер знает, что каждая единичная частица человеческого поведения воздействует на целое и что целое не может выжить, когда раковые клетки беспрепятственно делают свое дело. Эффективный лидер знает, что будущее бизнеса определяется тем, как обращаются с каждым потребителем в данный конкретный момент истины, когда происходит первый контакт. Когда я встречаю человека, который не обладает соответствием целому, я чувствую, что предприятие, на котором он работает, находится под серьезной угрозой. Клерк, дающий мне понять, что я важная персона, и готовый сделать все, что нужно, чтобы добиться результата, — это тот служащий, который вызывает во мне желание прийти в его организацию еще раз. Этот клерк — одна из гармоничных клеток, которые помогают всему телу функционировать эффективно, сегодня и в будущем.

В рамках семьи каждый член ее должен быть самостоятельно функционирующей индивидуальностью и в то же время действовать в гармонии со всеми, кто живет с ним. То же можно сказать об общинах, городах, странах и даже о величайшем целом из всех — всем человечестве.

Когда мы постигаем эту концепцию единства и применяем ее в своей повседневной жизни, — начинаем чувствовать, что имеет смысл быть частью человеческой расы, а не бороться с ней. Мы начинаем чувствовать, что мы все действительно вместе и что поведение каждой отдельной частицы влияет на тело или существо, называемое Существом Человечества.

В панорамном образе единство становится особенно ясным. Действительно великие мировые лидеры знают, что мы не можем оставаться разделенными и выжить при этом. Они знают, что все разделения человечества, на чем бы они ни основывались, вносят какой-то вклад в разрушение целого человечества. Печально только, что людям, которые мыслят подобным образом, очень трудно победить на выборах. Избиратели предрасположены голосовать за тех, кто благосклонен к их частным раздорам, а не за лидеров, которые трудятся во имя гармонии для всего человечества. Иисус Христос едва ли был бы избран в свое время, как и мать Тереза сегодня. Однако, мы все равно видим появление лидеров, которые понимают общность человечества. Организация Объединенных Наций — определенно одна маленькая ступенька на пути к использованию сотрудничества вместо агрессии в решении споров, возникающих в отношении границ и барьеров, которые мы породили в попытке поделить между собой единую песню. Когда в прошлом веке в США возникла потребность в единстве, из общества выдвинулся Авраам Линкольн. Возможно,

в следующем веке появится другой Линкольн, чтобы помочь человечеству прийти к гармонии.

От мельчайшей индивидуальной клетки, через вас как одну клетку и далее вверх до всех единиц, которые появляются в наших общественных структурах, до еще больших единиц, которые мы называем странами, и еще далее до всей Вселенной послание одно и то же. Когда мы ощущаем единство всего этого и как индивиды относимся с большим уважением к этой общности, мы помогаем целому выжить и процветать. Действуя без уважения к общности, мы вносим свой вклад в разрушение целого и в свою собственную гибель в этом процессе.

Увидеть единство — не просто метафизическое упражнение; это способ существования, который преобразует жизнь. Когда мы обладаем внутренней гармонией, она автоматически проявляется в большем контексте того, как мы видим себя во внешнем окружении. Мы можем отдавать только то, что имеем. Когда видим это внутри себя и даем клятву сохранить это в себе, мы становимся еще одной клеткой, ищущей единства, одновременно способствуя процветанию своего «я».

Единство и сон

Я хочу, чтобы вы вернулись в перспективу своего тела сновидений и вспомнили, что пока вы спите, вы находитесь в мире чистой мысли, где сами создаете все, что вам нужно для вашего сна. Вам не нужны органы чувств, чтобы видеть, слышать, нюхать, осязать или чувствовать вкус. Ваше тело реагирует на все, что вы переживаете во сне. Персонажи, составляющие ваш сон, — просто иллюзии; вы сами сотворили их с тем, чтобы они исполняли свои роли в вашем сне.

Все это приводит к самому большому и самому трудному для постижения, когда вы находитесь в форме, уроку.

Есть только один сон! Перечитайте эту фразу еще раз. Есть только один сон. Разумеется, во сне могут быть тысячи персонажей. Сновидец создает множество различных жизненных ситуаций, никак не связанных со временем. Там могут быть автомобили, самолеты, лодки, ножи, бомбы, постели, — все, что сновидцу угодно, но есть только один сновидец и один сон, и это — **вы**. В состоянии, которое мы называем дремлющим сознанием, есть только один сновидец и один сон.

Теперь самое трудное. В главе 2 я описал три измерения сознания, которые назвал дремлющим сознанием, бодрствующим сознанием и сознанием более высокого уровня. Обладатели сознания высшего уровня маскировались под обычных людей и ходили среди нас, поучая нас, что то, что мы переживаем в дремлющем сознании, возможно для нас и в бодрствующем сознании. Иисус

учил нас, что даже наименьшие из нас способны делать все, что делал он, и даже большее. Вообразите истинно высший уровень сознания, где всякая форма является иллюзией, как это есть во сне. В такой ситуации тоже может быть только один сон. Да, бодрствующее сознание можно увидеть как один большой сон, если смотреть с перспективы более высокого уровня сознания, если воспринимать себя как одного из персонажей этого сна, который больше, чем жизнь.

Кто же тот крайний сновидец? Называйте его как хотите: Бог, Высший разум, Кришна, дух — так, как вам нравится. Но попробуйте допустить возможность этого. Из перспективы следующего измерения один уровень сознания — это все, что есть, и все мы — персонажи в этом сне. Наша форма так же реальна для нас, как для персонажей, которых мы создаем в своем сне, реальна их форма, но, пробудившись, мы можем видеть, что все они иллюзии в нашем одном сне.

Один сон, один сновидец, миллиарды телесных персонажей, действующих в этом одном сне, и бестелесный дух, оставляющий уровень бодрствующего сознания, и иллюзии страданий, которым эта форма подвержена. Ваша истинная сущность в том, что вы часть одного большого сна.

Теперь из этой перспективы попытайтесь увидеть свою собственную смерть. Существовая в уровне бодрствующего сознания, мы видим смерть как нечто страшное и как высшее страдание. На самом деле все наоборот. Вы не можете страдать в астральной или мысленной плоскости. Страдание испытывается в форме. Боль, которую мы испытываем, процесс старения, различные болезни, раны и ушибы, трудные взаимоотношения — все это страдания, которые мы переживаем в форме. Со смертью формы страдание больше невозможно.

Будучи вооруженным этим знанием, я не могу придавать смерти тот мелодраматический характер, как это присуще большинству людей. Я действительно смотрю на нее как на награду, а не наказание. Я знаю, что выйти из формы значит покончить со страданием и что я способен на это, находясь в форме, если живу в том измерении сознания, где нет никаких пределов. Увидеть все следующие измерения высшего сознания как один сон одного сновидца с множеством персонажей в нижнем уровне помогает нам воспринять смерть как преобразование, а не как наказание, и увидеть великое единство, которым является наша одна песня.

Это квинтэссенция учений великих духовных наставников. Увидеть ее можно через тот мистический мир, который вы способны создать для себя и пережить в своем теле сновидений. Вы — сновидец. Бог — сновидец. Вы создаете все ситуации и все ваши персонажи, которые нам требуются. Бог делает то же самое. Ваши персонажи реальны для вас, пока вы спите. Точно так же реальны персонажи Бога. Вы — один из них. Всякая реальная форма — это

лишь иллюзия в вашем сне, хотя реакции весьма реальны. В Божьем сне персонажи тоже иллюзорны, хотя Его сон длится девяносто лет, а наш — девяносто минут, и реакции мысли реальны. Когда вы пробуждаетесь от своего сна, то, оглядываясь назад, находите безумием расстраиваться по поводу иллюзий и продолжаете жить на новом уровне бытия. Когда вы пробуждаетесь в Божьем сне и оглядываетесь назад, вы находите безумным цепляться за иллюзии и продолжаете жить на следующем уровне. Из новой перспективы вы видите более широкую панораму, вмещающую это все.

Есть только один сон и один сновидец. Как вы играете роль персонажа этого одного сна, целиком зависит от вас как персонажа сна и как сновидца. Это фундаментальный парадокс, который, будучи применяем нами, по-новому открывает нам глаза. Однако это не больший парадокс, чем тот факт, что мы содержим миллиарды клеток и одновременно умещаемся в любой из этих клеток. Уверяю вас, что когда вы по-настоящему поймете, что есть только один сон, и что вы связаны с каждым в этом сне, вы начнете мыслить и действовать как человек, соединенный со всем этим, а не привязанный к своей отдельности. Это обеспечит вам вечный доступ к счастью и успеху. Вы почувствуете, что вам отныне и во веки веков ничто и никто не угрожает.

Задайте себе вопрос: «Что происходит с персонажами моего сна, когда я просыпаюсь?» Тогда попробуйте увидеть, что это вовсе не место, но новое измерение. Они не ждут в какой-то комнате; они продемонстрировали свою многомерность. Вы можете входить в это вечно бесформенное измерение по своему желанию.

Возможные мотивы сопротивления принципу единства

☺ Это такой принцип, которому можно сопротивляться всю жизнь. Почему? Потому что нас учили: раздельность— смысл нашей человечности. Мы верим в границы, пределы, ярлыки и традиции. Нас учили смотреть на «других» как на отличных от нас и в буквальном смысле рассматривать половину человечества как врагов. Нас учили дорожить своей национальной принадлежностью и считать всякого отличного от нас человеком «не из нашего клана». Наши ярлыки становятся нашим самоопределением. В результате воспитания в рамках таких условностей мы именуем себя французом, мужчиной, женщиной, протестантом, высоким, темноволосым, консервативным, атлетичным, принадлежащим к среднему классу и т. д. Все эти ярлыки разделяют и классифицируют нас, не допуская мысли об одной песне, и затрудняют путь к просветлению. ☺ Единство является, по общему признанию, абстрактным и потому трудным для постижения и внедрения в жизнь понятием. Чтобы искренне поверить в этот принцип и увидеть его в действии, требуется

видеть физический мир с более удаленной перспективы, чем мы можем представить даже при самом богатом воображении. Мы должны быть способны отказаться от узости своего взгляда, а это нелегко в мире, где требуется жить в узких рамках физических границ. Чтобы охватить всю панораму, следует отказаться от привычного образа мышления. Это все равно, что попросить клетку печени, которая видит вокруг одну печень, отказаться от убеждения, что печень — это все, что есть на свете, и увидеть себя частью всего человеческого тела, о существовании которого она ничего не знает. Она знает лишь свою печень. Она не видела и не переживала ничего, кроме печени. А ей предлагают увидеть, как она функционирует сообща с целым, о котором можно только теоретически рассуждать. То же относится и к вам, но за одним исключением — у вас есть разум, способный постичь, каким образом составляется целое. Вы — часть этого универсального разума. Однако даже в этом случае вообразить, находясь в физической форме и в присущих миру границах, как это все работает, — грандиозная задача.

☺ Легче предпочесть мир границ. Даже если мы сможем понять метафизическое использование своего тела как пример целого, трудно перейти от микроскопа к телескопу. Мы склонны идти по узкой дороге и защищать границы и пределы. Легче, пусть даже за гораздо меньшее вознаграждение, жить в мире, где все линии уже прочертаны, зачастую людьми, жившими тысячи лет назад. Где и как молиться определено от рождения и легче идти по уже проторенному пути. Легче продолжать считать врагами тех, кого мы научены считать врагами, а не противиться взглядам, которые в первую очередь и порождают врагов. Может казаться легче продолжать семейный бизнес или традиции, способствующие беспорядку, нежели навлекать на себя гнев других, которые не хотят меняться. Просто легче быть клеткой, которая живет сама по себе, игнорируя перспективу и общую картину.

☺ Защита своей отдельности позволяет нам жить, сваливая всякую вину на других. Когда верите в единство и живете им, обвинение в буквальном смысле становится невозможным, поскольку мы все взаимосвязаны и, следовательно, жизненная энергия направляется на поиск решений, благоприятных для своего «я» и для целого. Когда же цель — разделение, мы склонны взваливать на других ответственность за все, чего нам недостает в нашей жизни. «Они» — удобная мишень для обвинений. Возможно, вы не готовы отказаться от обвинения «их», особенно тех, кто располагается в совершенно ином хоре единой песни, кого вы, вероятно, никогда не знали лично и кто выглядит таким не похожим на вас. Вам решать, что вам удобнее — иметь врагов и людей, которых можно ненавидеть и обвинять, или чувствовать, что все мы одно целое. Пока мы нуждаемся в тех, на кого можно взваливать вину за проблемы в нашей жизни, нам будет легко противиться этому понятию единства.

☺ Легко отвергать концепцию единства и тем, кто получает личные дивиденды от разделенности. Любой занятый производством и торговлей оружием, призванным убивать наших братьев и сестер, отмахнется от этой «чепухи» насчет единства и общности. Любой, кто заинтересован держаться за традиционный образ жизни, который разделяет нас на высшие и низшие категории, будет противиться тому, о чем я говорю в этой главе. Если вашему бизнесу, или религии, или любому другому предприятию, в которое вы вовлечены, присуща потребность судить других, вы, безусловно, найдете понятие единства неподходящим. Воистину всякий, кто даже в малой степени отдает свою энергию силам беспредела, находит единство неудобным понятием.

Ключ к этому дает нам простой исторический обзор. Многие лидеры, верившие и проповедовавшие понятие человека как одного целого, были убиты. Тех, кто борется за искоренение войн, часто пренебрежительно именуют глупыми идеалистами. Те, кто пишет песни, предлагающие нам *вообразить*, что мир может быть одним целым, гибнут за свои усилия. Принято забывать о целом ради прибыли, но этот «принцип» угрожает многим, кто заинтересован в разделенности.

* * *

Таковы некоторые из причин, почему мы сопротивляемся этому вселенскому принципу. Однако само наше выживание и эволюция как вида зависит от того, достаточно ли принявших идею единства. Я уверен, что это случится. То, что человечество в конце концов услышит послание о необходимости единства, так же верно, как то, что Вселенная есть одна песня. С каждым днем мы становимся ближе к этому. Ниже я предлагаю ряд рекомендаций, призванных ускорить вашу трансформацию, ваш переход к этому чудесному принципу единства.

Ряд рекомендаций по внедрению универсального принципа единства в вашу жизнь

☺ На один час сегодня откажитесь от мыслей о разделенности. В течение этого часа смотрите на всякого, кто встречается вам, как на человека, связанного с вами невидимыми нитями. Вы обнаружите, когда начнете мыслить в терминах единства, что вам гораздо труднее сердиться или злиться на других, потому что это все равно, что сердиться и злиться на себя. Увидьте себя связанным, имеющим что-то общее с каждым, кого встречаете или даже о ком слышите. Общее у вас с каждым — ваша принадлежность к роду

человеческому, и чем менее вы склонны отделять себя от других, тем менее склонны переживать болезнь, которая следует из разделенности.

☺ Пересмотрите ярлыки, которые вы навесили на себя. Каждый ярлык — того или иного рода граница или предел. Если у вас английское или африканское происхождение и вы применяете это определение к себе, вы накладываете на себя предел, который не позволяет вам переживать ничего неанглийского или неафриканского. Увидьте себя просто человеком. Никакие иные обозначения не нужны. Мысль нельзя разбить на маленькие отсеки. В мыслях вы ни старый, ни молодой, вы таким только именуете себя в форме. Это же касается ваших политических взглядов или физических параметров. В мысли вы можете быть кем угодно и всем. Постоянно напоминайте себе, что форма — лишь самый крошечный аспект вас, что она — лишь упаковка, вмещающая вас реального. Попробуйте мыслить глобально, а действовать локально. Увидьте себя одной из миллиардов клеток в одном большом организме, называемом человечеством. Когда вы увидите себя соединенным, а не отделенным, вы автоматически начнете сотрудничать. Именно в этом заключается исцеление.

Когда я был подростком и одна девочка сказала, что любит меня, я спросил, что она имеет в виду. Я сказал: «Предположим, я вдруг превратился в дряхлого, покрытого морщинами девяностолетнего старика — ты бы любила меня тогда?» Она смутилась, но ответила: «Нет, это был бы уже не ты». Помню, что я ответил ей: «Я — не это тело, и если ты любишь именно его, значит, ты на самом деле не любишь меня. Ведь я есть и тот девяностолетний старик тоже». Когда мы любим что-то или кого-то, мы большей частью имеем в виду форму, пренебрегая тем, что внутри. Признайте ярлыки частью внешней жизни формы. Решите жить и внутренней жизнью тоже.

☺ Поймите, что путь и цель — одно и то же. Вы никогда не обретете окончательную форму. Вы никогда не достигнете конечной цели. Жизнь — это состояние перехода и роста. Как ни парадоксально, мы можем постичь все свои цели только в перспективе единства. Каждый шаг на пути, каждый день вашей жизни — это одновременно единичный опыт и часть целого, называемого жизнью. Нет обыкновенных мгновений. То одно мгновение, которое вы переживаете сейчас, есть целостность, а не нечто отдельное от всей вашей жизни. Помните старую поговорку: «Жизнь — это то, что происходит с вами, пока вы планируете что-то другое». Она помогает сфокусировать внимание на единстве всего, направляя вас туда, а не на искусственные пути, на которые мы разбили единое.

☺ Члены вашей семьи служат вам ежедневным напоминанием о человечности, которая объединяет вас с ними. Вы все часть этого большого тела, называемого человечеством. Когда вы ловите себя на том, что вербально нападаете на тех, кого любите, воспользуйтесь этими моментами, чтобы визуализировать их делящими с вами одну и ту же жизненную энергию. Наш

направляемый гнев в отношении других людей поддерживается отрицанием или страхом, что мы сами такие, какими считаем других.

Мы можем отдавать только то, что имеем. Если вы имеете уважение к себе, то именно уважение отдадите тем, кого любите. Если вы презираете себя, это отразится на том, как вы относитесь к близким. Когда я испытываю трудности с тем, что говорят или делают мои дети, я пытаюсь вообразить невидимую силу, связывающую меня с ними внутри человечества. Я вижу, что их поведение — мое и наоборот, и обретаю большее понимание и любовь к ним.

☺ Подумайте о тех, кого вы считаете врагами. Та же логика и рассуждения применимы и к ним. Это урок духовности. То, что человеческие существа выглядят иначе, или живут в других частях мира, или мыслят по-другому, не означает, что они не являются частью целого, частью человечности, которая есть вы. Не позволяйте никому и ничему, в том числе тривиальному фактору географического положения, решать за вас, что у вас есть враги. Вы не должны поддаваться каким-либо рассуждениям, которые требуют от вас мыслить в категориях врагов. Это не делает вас не патриотом. Вы можете любить свою страну в достаточной мере, чтобы желать ей выжить, чтобы ваши дети жили в мире. Это означает делать все, что в ваших силах, чтобы все увидели единство. Знайте, что на круглой планете нельзя разделиться на стороны. Это вопрос перспективы, и у вас есть инструменты, чтобы охватить бесконечную панораму — панораму единства.

☺ Если вы являетесь лидером в какой-то организации, давайте людям, работающим с вами, возможность выбора, чтобы они могли почувствовать соответствие или принадлежность целому. Отмечайте вклад каждого индивида в благополучие целой организации, поощряя его морально и материально. Не доводите разделение и специализацию в своей организации до такой степени, чтобы отдельным работникам закрывался общий обзор. Будьте внимательны к тому, что каждый человек может внести в целое, и направляйте свои программы подготовки в сторону общего воздействия на поведение частиц. Одновременно поддерживайте индивидуализм и самостоятельность при принятии решений. Каждая клетка в любой целой единице должна обладать некоторой степенью свободы, чтобы чувствовать свою важность. Ущемленная клетка способствует разрушению целого. Клетка, обладающая внутренней гармонией, способствует здоровью целого. Индивидуализм и чувство целостности только кажутся взаимоисключающими понятиями. Принятие этого парадокса и понимание того, что две кажущиеся противоположности всегда гармонично сотрудничают, являются необходимыми предпосылками просветления.

☺ Прилагайте все усилия к тому, чтобы отвечать любовью на ненависть. Таково завещание Христа. Если вы имеете любовь внутри себя, именно ее вы будете отдавать. Всякая ненависть, даже вроде бы оправданная как реакция на агрессию, являет собой часть рака, разрушающего человечность. Чем в большей

степени мы шлем другим гармонию и любовь, независимо от их поведения, тем в более тесном единстве мы живем. Разумеется, нам нужны и тюрьмы и другие средства защиты от совершающих преступления. Но нам не нужна ненависть как реакция на их антиобщественное поведение.

☺ Попробуйте видеть всякого, кто входит в вашу жизнь, как учителя. Увидьте каждого как часть вас, готового к росту. Не случайно, что самое долговечное партнерство зачастую является комбинацией противоположностей. Мы часто любим тех, кто представляет собой недоразвитую часть нас самих. Вместо того чтобы осуждать других как людей, которым следует или не следует вести себя определенным образом, увидьте их как отражение части вас и спросите себя, чему вы готовы научиться от них. Любите видимые противоположности в своем мире, цените их образ существования как дар для вас. И помните, что те, кто доставляет вам наибольшую боль, — это те, кто напоминает вам, чего вам, на ваш взгляд, недостает или чего вам хочется. Тот факт, что вы, реагируя, предпочитаете индифферентность, означает, что что-то задевает вас, когда вы сталкиваетесь с такого рода провокационным поведением. Это не их проблема, это поучительная для вас ситуация. Вся планета — собрание различий. Вы сами целая единица, состоящая из различий, живущая одновременно в форме и вне формы. Забудьте о желании, чтобы другие были похожи на вас, и начинайте ценить их уникальность, придающую единой песне разнообразие.

Никто не скажет вам, **как** стать более соединенным и менее привязанным. Своими мыслями вы управляете сами. Я только могу помочь вам инициировать вашу способность в терминах единства. Быть может, я могу помочь вам открыть несколько закрытых вашим воспитанием дверей, но только вы можете принимать решения. Но когда вы решите сыграть свою роль в пьесе, называемой единством, никто уже не сможет вас остановить. Это ваш путь, который вы выбираете сами, и вы можете пройти его так, как сами предпочитаете.

Самое главное, чего вы можете ожидать от принятия принципа единства, — новое ощущение личной гармонии, вытесняющей из вашей жизни большинство конфликтов. Действительно, славная отдача. Вы перестали подвергать сомнению свою роль в чем-либо и вместо этого радуетесь единству всей жизни. Вы становитесь частью энергии любви, сначала в своей внутренней, а затем во внешней жизни—в семье, в бизнесе, в обществе и, наконец, во всем человечестве. Вы развиваете в себе чувство расположения ко всему живому. Вы больше не идентифицируете себя с различиями и знаете, что различия существуют только в форме.

Нашу невидимую связь друг с другом могут символизировать два слова — «один» и «един». Только одна буква отличает их. Понятия «один» и «един» — идентичные. В каждой клетке Вселенной есть как ощущение

единственности, так и единства, существующие одновременно. Когда Парамаханса Йогананда получал подготовку на пути к становлению духовным наставником, ему говорили:

Именно Дух Божий активно поддерживает всякую форму и силу во Вселенной; однако он трансцендентален и находится в блаженной несотворенной пустоте за мирами вибрирующих феноменов... Те, кто достигает самореализации на земле, живут подобным двойным существованием. Добросовестно выполняя свою работу в мире, они, однако, погружены во внутреннее блаженство.

Я желаю вам приобрести этот двойной опыт, когда вы познаете свою связь с единством и участие в нем: работа в форме и внутреннее очищение. Воистину вы единственны и едины одновременно.

Глава 4. Изобилие

Число семян в яблоке подсчитать несложно.

Но кто из нас когда-либо скажет, сколько яблок в одном семени?

Причина, почему никто не может сказать, сколько яблок в семени, в том, что ответ — бесконечность! Именно к этому сводится принцип изобилия — к бесконечности.

Это выглядит парадоксом, потому что мы как человеческие формы вроде бы начинаемся и заканчиваемся в определенное время, так что бесконечность не может быть частью нашей жизни в форме. Но трудно представить, чтобы Вселенная имела границы или просто где-то кончалась. Если она кончается, то что там в конце и что по другую сторону того, что в конце? Поэтому я предполагаю, что у Вселенной никакого конца нет, как нет конца тому, что вы можете иметь для себя, когда этот принцип станет частью вашей жизни.

Мы уже видим, что большая часть того, кем мы являемся как человеческие существа, бесформенна, что эта часть — мысль — не имеет границ. И из этого я выводжу, что мы тоже бесконечны.

Следовательно, изобилие в отсутствие пределов и границ есть девиз Вселенной. Он применим к нам так же, как и ко всему остальному в единой песне. Это ответ

Вселенной на нашу веру в ограниченность ресурсов, в нищету. Нам следует иметь в виду изобилие и процветание, а не делать нищету краеугольным камнем своей жизни.

Если мы обладаем менталитетом ограниченности, это означает, что мы

верим в скудость, что мы оцениваем свою жизнь в терминах того, чего ей недостает. Если мы живем в нищете, мы вкладываем энергию в то, чего у нас нет, и это продолжается всю жизнь. Основным стержнем истории жизни столь многих людей является: «Я просто не могу иметь достаточно», или «Как я могу верить в изобилие, когда у моих детей не хватает даже необходимой одежды», или «Я был бы намного счастливее, если бы у меня было...». Люди верят, что они живут в недостатке потому, что они невезучие, вместо того, чтобы признать, что их система верований коренится в скудости мышления. Однако пока они живут с менталитетом нищеты, именно ее они притягивают в свою жизнь.

Все, что дает возможность выйти из этой жизненной ситуации, находится уже здесь, в мире, в котором мы живем и дышим каждый день. Где же этому еще быть? Истина в том, что уже существующего достаточно, чтобы хватило всем. Есть бесконечная Вселенная, которую мы можем разрабатывать, и мы являемся частью этой бесконечной Вселенной. По-настоящему поняв это, мы увидим, что можем воспользоваться этим тысячами разных способов. Каждый, кого я когда-либо встречал и кто перешел от жизни в нищете к жизни в изобилии, открыл для себя, как поверить в этот принцип и жить по нему. **Каждый**, в том числе и я. Но как же мы избавляемся от ментальности нищеты?

Как переступить через сознание нищеты

Первый шаг к избавлению от менталитета бедности предполагает благодарность за то, что вы такой, какой есть, и за всё, что вы имеете. Именно так — благодарите, но не какими-то бессмысленными шарадами. Искренне оцените чудо, которым вы являетесь. Тот факт, что вы живете. Что у вас есть глаза, уши, ноги, что вы есть здесь и сейчас, в этом чудесном сне. Сделайте усилие по сосредоточению своего внимания на том, что вы имеете, а не на том, чего вам не хватает.

Всего хватает. Как может не хватать чего-то в совершенной Вселенной? Когда вы начинаете концентрироваться на благодарности ко всему, что вы имеете, — к воде, которую вы пьете, к солнцу, которое греет вас, и воздуху, которым вы дышите, ко всему, что даровал вам Бог, — ваши мысли (ваша истинная сущность) помогут вам жить в изобилии.

Имейте в виду, что вы — одна клетка в теле человечества и что клетке требуется внутренняя гармония, чтобы она сотрудничала с прилегающими клетками. Если вы обладаете этой гармонией, ваша энергия направляется на чудо вашего бытия. Концентрируясь на чуде, которым являетесь вы и все окружающее вас, вы не можете фокусировать внимание на том, кем вы не являетесь и чего вроде бы не хватает в вашем мире.

Практикуясь в благодарности, расширяйте перечень того, чему вы благодарны. Друзья и семья. Одежда и еда. Деньги, какие у вас есть. Вся ваша собственность, каждая вещь, которая вошла в вашу жизнь, чтобы служить вам, пока вы здесь. Именно каждая. Карандаш, вилка, кресло — всё. Начинать концентрироваться на том, как вы благодарны за обладание всеми этими вещами сейчас, когда они вам нужны. Думайте о них как данных во временное пользование, прежде чем вернуть их в оборот.

Тренируясь таким образом, испытывая чувство признательности ко всему и ко всем, кто встречается на вашем пути, и к самой своей принадлежности человеческому роду, вы продвигаетесь в сторону избавления от менталитета нищеты.

Всё, на чём вы фокусируете свои мысли, увеличивается

Прочтите еще раз. Это действительно логично. То, о чем вы склонны думать, — это то, на чем вы фокусируетесь и чего создаете больше. Например, если у вас есть какие-то долги и какой-то капитал и вы целиком фокусируетесь на том, чем вы обладаете, вы будете расширять свой капитал. Если ваш капитал составляет только пятьсот долларов, а долги — пять тысяч и вы фокусируетесь на деньгах, которыми обладаете, вы начнете что-то делать с этим. Что бы вы ни делали с тем, что имеете, в позитивном направлении, это будет способствовать его увеличению. Наоборот, если вы фокусируете все мысли на своей задолженности, вечно напоминая себе, как вы бедны, и делая нищету центром своей эмоциональной жизни, именно ее вы и будете увеличивать. Это становится очень ясно на примере какой-нибудь неопасной болезни. Если вы концентрируетесь на своей простуде, только о ней и говорите, жалуетесь каждому встречному, как плохо вы себя чувствуете, вы будете увеличивать то, на чем фокусируетесь. То есть ваша энергия будет направлена на поддержку простуды, которой вы кичитесь. Но если вы сосредотачиваетесь на всем том, что в вас есть здорового, и говорите всем, как прекрасно вы себя чувствуете, вы будете увеличивать хорошее самочувствие.

Мы действуем в соответствии со своими мыслями. Эти мысли в буквальном смысле становятся нашим повседневным опытом. Следовательно, если вы значительную долю своей жизненной энергии обращаете на скудость, именно она будет шириться в вашей жизни. Я могу привести вам пример того, как это работает, из реальной жизни.

У меня есть хорошая подруга по имени Бобби Брэнч, которая живет в Венатчи, штат Вашингтон. Она очень живой, обладающий высшим сознанием человек, находящий истинную радость в своем существовании. Она руководствуется принципами изобилия практически во всех областях своей

жизни. Однако в своей карьере она постоянно фокусировалась на том, чего ей не доставало. Она талантливая певица и композитор и хотела выпустить альбом своих песен, но была убеждена, что это не в ее финансовых возможностях: когда речь шла о деньгах, она исходила из менталитета нищеты. И этот менталитет брал верх, когда речь заходила о выступлении перед аудиторией: Бобби была уверена, что не способна на это.

Однажды вечером мы долго обсуждали ее уверенность, что она никогда не издаст свой альбом, если только не явится некий ангел, который профинансирует ее. Я пытался помочь ей понять, что эта ее уверенность и есть та самая вещь, которая не дает ей осуществить мечту, записать свои песни.

Я пригласил Бобби спеть свои прекрасные песни на нескольких моих выступлениях перед публикой. Несмотря на свой страх, она выступила прекрасно, вызвав овации, и после этого начала фокусироваться на том, что может делать, а не на том, что ей казалось невозможным или трудным. Чем больше она думала о выступлениях перед аудиторией, тем в большей мере эта вера возрастала в ее жизни, и примерно через год она согласилась выступить уже самостоятельно, потом еще и еще раз. Тогда перед Бобби встала большая задача: увидеть себя в ситуации процветания. В одном телефонном разговоре она сказала мне, что наконец набралась мужества выяснить, сколько будет стоить производство грампластинки с участием одного из лучших аранжировщиков и дирижеров Северо-Запада. Сумма превосходила все, что она могла бы накопить за целую жизнь. Я посоветовал ей начать фокусировать свои мысли на процветании и никогда не допускать в свое сознание мысль «не хватает».

Бобби прислушалась к совету. Однажды вечером она позвонила мне из Венатчи и заявила: «Я думаю только о том, что эти деньги в моем распоряжении. Я не допускаю мысли о бедности». Затем она сказала, что вместе с подругой по работе обсуждала способы, как сделать это реальным. Она сказала подруге: «Что если я попрошу пятнадцать человек, с которыми знакома, вложить по тысяче долларов в меня и в мою музыку? Я имею в виду людей, которые действительно верят в мое пение». К ее радости и изумлению подруга ответила: «Я с удовольствием вложу эти деньги в тебя», и Бобби поняла, что уже прошла пятнадцатую часть пути.

В течение трех дней она подготовила инвестиционные портфели и отыскала необходимых инвесторов, которые согласились вложить по тысяче долларов с возвратом через год. Она была счастлива, что наконец преодолела свою веру в нищету, так как, когда сфокусировалась на изобилии, именно оно и возросло для нее. Через два месяца она выпустила свой альбом «Счастье — это путь»; три песни из него были посвящены Эйкис, женщине, о которой я написал книгу.

Теперь Бобби продвигает свой альбом, и дело идет к тому, что он станет

большим хитом. Концентрация на изобилии, а не скудости, воздалась ей сторицей. Она расплатилась почти со всеми инвесторами и уже собирается издать второй тираж альбома. Альбом содержит посвящение: «Моему другу Уэйну Дайеру; я ценю всё, что ты сделал, чтобы придать мне смелости рискнуть». А все, что я сделал, это лишь помог ей сфокусироваться на том, что она хотела увеличить в своей жизни.

То же самое верно в отношении каждого из нас. Чтобы иметь в своей жизни все, что угодно, кроме изобилия, вы фактически должны умышленно сопротивляться ему, фокусируясь на нищете!

Когда вы живете и дышите благосостоянием, веря, что все существует в огромном количестве, и что все мы вправе иметь всё, что можем, вы начинаете активно действовать в отношении себя и других в данном направлении. Этот принцип применим к обогащению, личному счастью, здоровью, интеллектуальным интересам и всему остальному. Он соответствует древнему библейскому обещанию: «Тому, кто имеет, еще больше дано будет». Он действительно работает. Вселенная — непостижимо крупное предприятие, слишком большое, чтобы кто-нибудь из нас мог охватить ее из перспективы наших ограниченных тел. Изобилие царит повсюду. Единственные пределы, которые существуют для нас, — те, что мы сами создаем верой в их существование.

Вы уже являетесь всем

Вы уже полноценны, уже совершенны. Вы не *становитесь* этим всем, вы уже *есть* это все! Основываясь на личном опыте, всерьез задумайтесь над этим. Если вы не радуетесь жизни сейчас, с тем, что вам удалось накопить до сих пор, с теперешним состоянием здоровья, при нынешней работе и взаимоотношениях с близкими людьми, вы не оцените и новых или других жизненных условий, не будете рады и им. Наша способность радоваться жизни исходит из того, как мы предпочитаем относиться к ней, а не из каких-то внешних условий. Ничто вне вас не обладает силой даровать нам счастье или удовлетворение. Качество нашей жизни определяется нашим выбором, мы сами выбираем, быть или не быть довольным, на основе того, как мы мыслим и какими мы видим себя и свое место во Вселенной. Поэтому, если вам нужно что-то большее, чтобы чувствовать себя удовлетворенным, вы все равно останетесь неудовлетворенным, когда достигнете этого большего.

Мышление в терминах изобилия означает веру в такой внутренний диалог: «Я люблю себя таким, какой я есть, и люблю то, что приобрел до сих пор. Мне не нужно ничего другого, ни малейшего изменения, чтобы быть счастливым и довольным. **Я** в сердце знаю, что не становлюсь этим всем, но что

я уже есть это все. Вселенная бесконечна, я есть Вселенная и поэтому безграничен».

Создание своих установок и вера в них демонстрируют вашу готовность настроиться на изобилие. Есть история о человеке, который пошел к гуру спросить, что самое главное ему нужно, чтобы до конца дней быть счастливым и удачливым. Гуру оставил его ни с чем, намекнув, что он уже обладает всем необходимым. Счастье и успех — это внутренние процессы, которые мы привносим в свои жизненные предприятия, а не то, что получаем откуда-то извне. Когда мы исходим из принципа нищеты, мы обычно считаем так: «Если бы только у меня было что-то еще, *тогда* бы я купался в счастье и успехе». Пристально рассмотрев эту логику, мы видим, что она на самом деле означает: «Сейчас я не доволен. Мне недостает того, что мне нужно. Когда я получу это, я буду доволен». Если таково наше убеждение, значит, мы полагаемся на в чем-то ущербного, незавершенного человека. Такого рода дефицитное мышление предполагает, что мы еще не являемся довольными, счастливыми, любящими, совершенными человеческими существами, как будто мы еще не обладаем в изобилии какими-то недостающими внутренними деталями. Таким образом, мы исходим из дефицитного процесса мышления и в конце концов попадаем в ловушку такого убеждения: «Я должен иметь больше, чтобы быть счастливым». Именно это не дает нам настроиться на изобилие, которое существует повсюду.

Вы уже имеете всё. Вы уже обладаете именно тем, что вам нужно для счастья, успеха, удовлетворенности, вы уже достигли тех общих возвышенных целей, о которых мечтают столь многие из нас. Если удовлетворены наши насущные потребности и мы имеем пищу, воду и воздух, то мы обладаем внутренней способностью быть самыми счастливыми людьми. Как сказал Ганди: «Бог приходит к голодным в виде пищи».

Мы можем ценить и прославлять великое чудо, которым сами являемся. Мы можем с любовью относиться ко всему, что встречается нам на пути. Наш мир безмерно богат и бесконечен, и то, как мы думаем о нем, — целиком наш выбор. Даже в тюрьме мы сохраняем свободу выбора мышления. Никто у нас этого не отнимет. Никогда! Поняв это, мы можем сделать изобилие девизом всего своего существования.

Да, действительно, вы все имеете. Все, что нужно для изобилия в жизни, у вас уже есть. Настройте свою антенну на то, чтобы оно работало на вас.

Вы не можете владеть ничем!

Изобилие — не то, что мы приобретаем. Это нечто, на что мы настраиваемся. Эта мысль — важнейшая на пути к тому, чтобы принцип изобилия заработал в нашей жизни. Имейте в виду, что во Вселенной запасы

энергии бесконечны и что всё, включая саму вашу форму и все ваши накопления, является главным образом энергией. Все вибрирует. Мы называем эту вибрацию энергией, и наша Вселенная бесконечна по своим запасам энергии. Эта энергия и есть сущность жизни.

Энергия, излучаемая каждым из нас, определяется нашими мыслями и тем, как мы предпочитаем воспринимать наш мир. Если вы воспринимаете его глазами, которые видят только недостаточность, именно она и будет возрастать. Если же вы видите безмерное изобилие, будет шириться оно. Если нам нужно обладать какими-то вещами, то, нравится нам это или нет, мы фильтруем нашу Вселенную на предмет этого «дефицита».

Наша потребность владеть и обладать вещами — это отражение нашей убежденности, что нам чего-то недостает. Наша потребность в накоплении и обладании не дает нам настроиться на изобилие, которое находится прямо перед нашими «настроенными на дефицит глазами».

Все, чем, как нам кажется, мы обязательно должны обладать, чтобы быть счастливее, указывает на то, что управление нами находится вне, а не внутри нашей формы. Эта предпосылка ведет к убежденности, что мы неполны, в чем-то ущербны и что можем дополнить эту нехватку, обладая все большим количеством вещей. Бесконечная ловушка! Мы не сможем выбраться из нее, пока думаем, что обладание чем-либо — это заполнение пустоты.

Как можно вообще обладать чем-либо? Задумайтесь на минутку обо всем, чем вы обладаете в вашем сне — автомобилях, яхтах, деньгах, игрушках, о чем угодно, чем вы обладаете, находясь в теле сновидений. Когда вы просыпаетесь, вы мгновенно понимаете, что вся эта собственность иллюзорна и нужна была вам только для сна, временно. Теперь попробуйте перенести все это в перспективу и соотнести со сном, в котором вы находитесь сейчас и который длится восемьдесят или девяносто лет. Вообразите себя проснувшимся и способным обозреть всю свою собственность. Как вы вообще могли владеть чем-либо? Самое лучшее, на что мы способны, — это временно пользоваться нашими игрушками очень короткий промежуток времени, а затем, хотим этого или не хотим, мы просыпаемся и понимаем, что они уже бесполезны. Поскольку большая часть нашей жизни проходит в астральном измерении мысли, вещи в этом состоянии бесформенности бесполезны.

Если мы имеем пустоту, это вызвано тем, что мы мыслим пустыми мыслями, и такое мышление всегда расширяет пустоту. Мы можем расширяться более удовлетворительным образом, фокусируясь на завершенности и понимая, что мы не можем владеть ничем и никогда. Это не исключает получения радости от всего, что мы накопили или чем временно пользуемся. Но помните: во Вселенной нет ничего раз и навсегда сформированного — это относится и к нам. Всё и всегда находится в состоянии трансформации, включая и права, которые мы удерживаем на свою собственность, на свои игрушки, свою семью,

свои деньги. Все находится в стадии перехода. Все циркулирует, на мгновение приземляясь к нам на колени, чтобы немного потешить нас, и вновь уходя в круговорот. Когда мы проникаемся пониманием того, что не способны ничем владеть, это по иронии судьбы предоставляет нам свободу иметь все, что мы хотим, не будучи привязанными к праву собственности или пользования. Мы скоро находим радость в том, чтобы передавать эту собственность дальше и делиться ею.

Парадоксально, конечно, что когда мы перестаем гнаться за вещами и накапливать их, нам становится доступным все, что когда-либо хотели или в чем нуждались. Боязнь не иметь достаточно мешает многим увидеть, что они уже имеют достаточно. Мы не можем владеть ничем, и жизнь, прожитая в вере в нищету и дефицит, — это нарушение вселенского принципа изобилия.

Жизнь в изобилии не означает жизнь в накоплении, но скорее в развитии духовного благоговения перед «беспредельностью» всего этого. Возьмем к примеру ваше собственное тело. Это портрет беспредельного изобилия; ваше тело способно на необыкновенные свершения, и только мысли, сфокусированные на его пределах, сдерживают его. Ваш мозг с его триллионами клеток может приказывать ему спать или танцевать, медитировать или творить, сооружать подводные лодки и самолеты. Вы — да, вы и тело, которое вы населяете! — яркий пример изобилия и совершенства. Его возможности действительно безграничны. Его существование как самоподдерживающейся общности — такое чудо, что наш разум останавливается в недоумении перед тем, как оно попало сюда, и как оно до сих пор живет, мыслит и видит сны и так далее — эти чудеса можно перечислять бесконечно.

Вы сами — изобилие в действии. Но тело, которое вы называете собою, не может владеть чем-либо или уносить что-либо с собой, когда вы покидаете его. Это тело функционирует за счет сил и энергии, которые выше накоплений. Вся «набивка» вашей жизни дана вам, чтобы служить вам, а не делать вас слугой набивки. Попробуйте держать это в уме, когда будете читать дальше. Всё, чем кто-либо «владел» несколько лет назад, ныне служит другим. Земля, которую кто-то считал своей, теперь кормит других. Драгоценности украшают других. И так происходит во всем спектре жизни. Ничто не подлежит владению, и чем раньше мы это поймем и перестанем пытаться владеть вещами и людьми, тем в большей мере мы сумеем настроиться на этот удивительный принцип изобилия.

Важно перестать фокусироваться на том, чем мы не обладаем, и сдвинуть наше сознание, чтобы начать ценить все, что мы имеем и кто мы есть. При такой перемене в сознании служба становится естественной частью жизни в изобилии. Ганди красиво сказал об этом:

Сознательно или бессознательно каждый из нас оказывает те или

иные услуги. Если мы культивируем привычку выполнять это служение намеренно, наше желание служить будет неуклонно укрепляться и внесет свой вклад не только в наше собственное счастье, но и в счастье всего мира.

Или послушайте, что на эту же тему сказал Альберт Швейцер:

Я не знаю, какой будет ваша судьба, но одно я знаю точно: только те из вас будут воистину счастливы, кто ищет и находит возможность услужить.

Эти двое были святыми среди нас во многих отношениях, и мы не можем надеяться повторить их подвиг, их тотальную преданность служению другим. Но, изучая их жизнь и даже прочтя эти две короткие цитаты, мы можем многому научиться. Главный смысл их слов в том, чтобы мы отыскивали наше истинное чувство удовлетворенности за успехом и накоплениями.

Настойка на изобилие

Изобилие — не то, что мы производим, но нечто, что мы принимаем и на что настраиваемся. Если наш разум верит в бедность, ожидая лишь малой толики жизненного изобилия, то таким и будет ваш жизненный опыт. Мы получаем то, что готовы впустить в себя, а то, что мы блокируем, блокируется не ввиду недоступности, но из-за наших дефицитных убеждений. Когда мы концептуализируем изобилие и процветание как нечто, чего заслуживаем, мы замечаем, как происходит значительный сдвиг. Сначала меняются мысли о том, чего мы заслуживаем, а затем понемногу изменяется поведение. Со временем мы понимаем и верим, что всё, чего мы ни захотим, уже здесь, и наша вера приведет к реализации этого. Снова и снова я говорю: мы расширяем то, на чем фокусируемся.

Но как **вы** можете настроиться на изобилие, составляющее целую Вселенную? Изменяя свое представление о доступном для вас и о возврате в круговорот всего, чем вы временно пользуетесь. Начните с изучения трех вопросов:

1. **Чего, по вашему мнению, вы стоите?** Вы божественное создание в этой бесконечной Вселенной. Вы и есть всё. Как говорил Уолт Уитмен, «Вся история направлена неизменно в сторону одного-единственного индивида — а именно ВАС». Это не самолюбование. Это совершенно разумно внутри уитменовского видения мира. Вы — одновременно все человечество сразу и отдельный человек. Вы, как и любой другой человек и общности человечества, имеете абсолютную и непреходящую ценность. Будучи частью этого полного совершенства, ваша стоимость безмерна и изобильна. Как может что-нибудь быть совершеннее человеческого существа? Как может что-либо иметь большую ценность?

2. Чего вы, по вашему мнению, заслуживаете? Если вам кажется, что вы заслуживаете лишь минимальной доли счастья, именно это и станет вашим уделом. Если вы знаете, что вы достойны всего, и намерены поддерживать циркуляцию изобилия и служение другим, то вы будете притягивать в свою жизнь высокие уровни счастья. Если вы думаете, что заслуживаете очень малого, вы именно это и привлечете к себе. Если вы себя считаете самым важным, берущим все, чего вы, как вам кажется, заслуживаете, за счет других, результаты будут те же самые, как когда вы чувствуете, что заслуживаете очень немного. В обоих случаях вы подкапываетесь под себя. Вера в то, что вы не заслуживаете ничего или что заслуживаете всего за счет других, — это самоубийственный путь, который не только уводит от изобилия, но ведет к нищете вашей жизни. Поймите, что вы заслуживаете всего, как и всякий другой, и что в процессе помощи другим вы служите одновременно себе и всем другим.

3. Что, по вашему мнению, доступно вам? Абсолютно честный ответ на этот вопрос является центральным для понимания того, как много заготовлено там для вас. Если вы фокусируетесь на том, скольких вещей вы не имеете или просто никогда не сможете иметь, именно их число и будет множиться в вашей жизни. В конце беседы однажды вечером одна женщина спросила:

«Доктор Дайер, каковы, по вашему мнению, пределы достижимости всего успеха и счастья, какого я желаю в своей жизни?» Ваш уровень успеха и счастья определяется не тем, что доступно или не доступно, а тем, что вы считаете для себя истинным.

Исследование способов визуализации, связанных с поиском работы, демонстрирует влияние личных ожиданий. Трех участников попросили визуализировать следующее: доступность работы, которую они хотят получить, их назначение на эту должность и работа на новом месте. На прежних местах работы участники получали 10 000, 25 000 и 250 000 долларов в год соответственно. Через несколько недель каждый из них начал работать — с тем же годовым окладом, который имел на прежнем месте. Каждый из них был ограничен тем, чего по своим убеждениям заслуживал, и не мог визуализировать себя в более высоко оплачиваемой должности. Изобилие, вошедшее в их жизнь, полностью соответствовало тому, что они вообразили для себя, и не более того. Это же верно практически во всем. Вера в нищету — это то, что порождает нищету и помогает ей править бал в нашей жизни. То же применительно и к изобилию.

Свобода и изобилие

Концепция Вселенной как одной песни, вечно расширяющейся, не имеющей других ограничений, кроме тех, какие мы порождаем своими

мыслями, построена внутри концепции свободы. Границы и линии сдерживают свободу, но все они созданы человеком. Вселенная просто течет. Вода доходит до края, а суша выплывает прямо из нее. Воздух и вода не разделены границами, они сосуществуют и плывут друг в друга и рядом друг с другом в идеальной гармонии. Космос тянется и тянется, не прерываемый границами. Свобода всего этого переступает любые стены или ограничения, изобретенные человеком.

Так что свобода есть то же, что изобилие. Это птица, решающая свить гнездо там, где ей нравится, в гармонии со всей окружающей природой. Это киты, плывущие туда, куда тянет их сердце и инстинкты. К людям изобилие может прийти, только тогда, когда разум человечества не загроможден воображаемыми пределами. Научиться избавляться от отрицающей свободу веры в пределы — единственный путь к созданию изобилия для себя.

Как я принимал важнейшие решения в своей жизни

Еще в детстве я использовал свой разум для фокусировки на том, чего я хотел, а не на том, что имели другие или чего мне не доставало в жизни. Это всегда срабатывало и работает до сих пор.

Сутью всякого принятия мною решений, как я вижу это сейчас, оглядываясь назад, была направленность в сторону обретения большей свободы в моей жизни — свободы и контроля над собственной судьбой. Мне не нравилось находиться каждый день в назначенном месте или чтобы кто-то говорил мне, как одеваться, что делать, как действовать, что говорить и сколько денег мне получать. И я хотел двигаться в направлении, которое расширяло бы свободу, которую я лелеял. Именно в этом состоит принцип изобилия — настройка на безмерность, которая существует для нас за всеми границами и навязываемым нам со стороны других контролем.

Моей первой настоящей работой, не учитывая стрижки газонов и расчистки снега, была доставка газет. Начиная с десятилетнего возраста я доставлял «Детройт тайме», «Детройт ньюс» и «Детройт фри пресс». Мне нравилось приезжать в местный газетный офис и получать там газеты, складывать их, укладывать на багажник велосипеда или в седельную сумку сзади. Я был свободен, я сам принимал все решения, и никто не говорил мне, как заниматься своим делом. Но единственная сфера, где я не был свободен, — сбор денег со своих клиентов. Каждый уик-энд мне приходилось стучаться в двери и собирать деньги за доставленные в течение недели газеты. Эту длительную процедуру приходилось повторять каждую неделю, иначе мне не заплатили бы денег. Много-много раз людей не было дома, и я снова и снова вынужден был возвращаться, чтобы получить свои деньги. Я чувствовал себя

как в ловушке, выполняя этот еженедельный ритуал: я собирал деньги, откладывал то количество, которое должен был компании, а затем пытался собрать остальное, чтобы иметь доход.

Мое первое решение сменить работу пришло ко мне в результате желания иметь больше свободы в том, как получать свою еженедельную зарплату. Я нанялся в «Сталь-маркет», небольшой бакалейный магазин, располагавшийся по-соседству со мной в восточной части Детройта. Первым делом мне хотелось знать, как мне будут платить. Мне сказали, что будут платить за проработанные в течение недели часы каждую пятницу, в конце дня. Это было для меня новой степенью свободы, и я ею очень дорожил. Я почувствовал, что имею дополнительный рычаг управления своей жизнью. Конечно, на меня накладывались и новые ограничения: я должен был приходить на работу, когда скажет мистер Сталь. Я должен был носить фартук. Я должен был работать столько часов, сколько он считал нужным. Но мне больше не надо было брести по снегу и грязи в надежде, что клиенты, наконец, окажутся дома и я смогу получить то, что заработал.

Я оставался у Сталя до окончания средней школы, уже через пару лет став помощником управляющего, закрывая магазин и отвечая за безопасность и за распределение денег, работая при необходимости мясником и дежуря. Я обретал большую свободу над своими рабочими часами и занятиями по мере того, как рос от мальчика на побегушках до кассира, потом до мясника и помощника менеджера. Я получал хорошие деньги и радовался своей работе, но знал, что эта карьера не для меня.

По окончании средней школы я записался в военно-морской флот. Я знал, что мне придется служить, и знал также, что не хочу маршировать в колонне, носить оружие и быть потенциальным убийцей. Я не мог делать этого никогда и не смог бы сегодня. Я хорошо прошел тесты и был сначала зачислен в школу коммуникаций, а затем отправлен на остров Гуам в Тихом океане. Всякая работа, которую мне удавалось получать за четыре года службы, была направлена в сторону большей свободы.

Но в самый первый раз, когда мне пришлось участвовать в смотре личного состава, я пережил внутреннее отвращение, которое невозможно описать. Того, как молодой офицер осматривал качество моего бритья, критически исследовал мою униформу и сообщил мне, что моя обувь недостаточно блестит, было достаточно, чтобы вывернуть мой желудок. Я знал, что не смогу выдерживать такое положение в течение четырех лет, и поэтому тщательно выстроил в уме картину, как я буду избегать всех следующих смотров. И за четыре года меня больше ни разу не осматривали. Никогда! Никто не знал об этом принятом мною решении, даже самые близкие друзья. Я просто переместился в сторону большей свободы, получая назначения на различные должности, позволявшие избегать инспекции. Я стал

шифровальщиком, начальником центра передач. Даже внутри столь режимной системы, я смог расширить свободу в своей жизни.

Через четыре года, будучи унтер-офицером срочной службы, я понял, что настала пора для драматических перемен в моей жизни. О сверхсрочной службе не было и речи. В каждый день получки я наблюдал, как мои одноклассники напиваются вдреизг, просаживая всё только что полученное жалование, а остальное время проводят за чтением комиксов, постепенно опускаясь все ниже.

За восемнадцать месяцев до окончания службы, еще будучи на Гуаме, я взял с себя слово поступить в колледж. Я знал, что у меня не было необходимых средств, так что в течение полутора лет я ухитрился жить на 10 процентов своего жалования, откладывая остальные 90 процентов. Именно так. В течение восемнадцати месяцев я откладывал 90 процентов своего жалования, помещая их на банковский счет, чтобы оплатить четыре полных года учебы.

Никто из моей семьи никогда не учился в колледже, но я сфокусировался на поступлении в университет штата в Детройте. Никому из моей семьи не удавалось накопить необходимых для учебы денег, но я сконцентрировал все свои мысли на том, что имел, — на банковском счете, который устойчиво рос каждые две недели. Я расширял то, о чем думал, а думал о том, что имел, а не о том, чего не имел, чего не было в истории моей семьи.

Я принял решение стать учителем, потому что любил выступать перед аудиторией, любил молодежь, и мне особенно нравилось заканчивать работу в три часа и быть свободным целое лето. Аспект свободы в работе преподавателя имел очень важное значение. Я знал, что смогу делать все, что захочу, за закрытой дверью классной комнаты. Я знал, что у меня будет много свободного времени, чтобы повышать образование по вечерам. Меня даже не смущало то, то что в свои двадцать два года я был лишь первокурсником, в то время как мои одноклассники уже заканчивали колледж или даже начинали трудовую карьеру.

Будучи учителем, я очень любил свою работу. Но в скором времени я начал замечать, что потерял значительную часть своей свободы. Мне нужно было каждый день находиться в одной и той же классной комнате, в одни и те же часы в течение всего учебного года. Администрация навязывала мне учебные планы, говорила, какие комитеты я должен был обслуживать и когда я должен являться на факультетские собрания. Мое время было слишком расчерчено. Мне не нравилось, что я должен был в течение сорока недель каждую пятницу в 2 часа пополудни находиться в аудитории 223. Я убеждался, что во все большей степени терял контроль над тем, как проводить свои дни. Во имя работы я отказывался от значительной части свободы и изобилия, которыми так дорожил.

В то время я обратил внимание, что школьные психологи обладают гораздо большей свободой, чем учителя. У них были свои кабинеты, они сами составляли свои рабочие графики и могли покидать школу на обеденный

перерыв, поскольку не были связаны расписанием с каким-то классом и часами. Они также могли работать с учащимися один на один и приходить и уходить, когда хотели. Конечно, психологу необходимо было выполнять много важной работы, но всю ее можно было делать по собственному графику.

Так я решил получить степень магистра, чтобы стать школьным психологом. И я полюбил психологию. И полюбил свои исследования. Мне нравилось находиться в школьной обстановке, где повсюду молодежь. Мне нравилась обретенная свобода, так контрастировавшая с работой учителя. Мой день был таким, как я хотел и мне не приходилось жить и дышать по школьному расписанию.

Однако я заметил, что профессора в колледже, учившие меня на психолога, ходили в университет лишь по два-три дня в неделю, и их графики были гораздо свободнее моего: у них было много свободного времени на научные исследования. А мне как-никак приходилось бывать в своем школьном кабинете пять дней в неделю в течение сорока недель каждый год, и мои дни были заполнены школьными обязанностями. Мне хотелось еще больше свободы, и я немедленно отправился в докторантуру, с целью основательно подготовиться, чтобы стать университетским профессором.

Преподавание на университетском уровне — чудесный опыт, и я наслаждался им в течение шести лет. Все мои учебные и кабинетные часы нагрузки укладывались в три дня в неделю. Фантастика! Три дня на колледж, и четыре для себя — чтобы писать, консультировать, обладать контролем над собственной жизнью и судьбой. Относительная свобода такой жизни в сравнении с работой в школе — это как небо и земля. Но я все-таки зависел от университета в смысле своей зарплаты. Мне все равно навязывали учебный календарь и учебные планы. Меня все больше нагружали работой в комитетах. Я должен был заниматься исследованиями и работать с аспирантами.

В глубине души я понимал, что мне необходимо взять на себя полный контроль над своей повседневной жизнью, если я хочу когда-либо обрести изобилие, о котором я могу сегодня писать. Но, разумеется, как и всякому, мне нужно было думать о деньгах, о счетах, о семье.

Когда пришел мой срок оставить преподавательскую работу, это случилось не потому, что я был неудовлетворен. Напротив, я с трепетом и гордостью называл себя профессором Дайером. Я очень гордился тем, что из унылых трущоб Детройта выбился в академический мир Нью-Йорка. Мне нравилось то, что я делал, но я хотел делать все это сам по себе. Я не хотел, чтобы мне опять говорили, как я должен одеваться. Я не хотел, чтобы мне говорили, когда я должен находиться в таком-то месте и в такое-то время. Я хотел свободы, полной свободы. Я принял решение оставить чудесную преподавательскую работу в чудесном университете, чтобы обрести контроль над своей жизнью.

Еще раз подчеркну, что никогда не лелеял идею снять с себя ответственность и обязательства. Как я уже сказал, я считал делом огромной важности быть ответственным за принимаемые мною решения. Моя семья стоит для меня на первом месте, и я всегда выполнял свои обязанности отца и мужа. И члены моей семьи поддерживали и благословляли меня, всегда побуждая следовать своим мечтам, какими бы «безумными» они ни казались порой. Они всегда знали, что Уэйн такой человек, что не может выжить, когда должен подчинять свою жизнь правилам, установленным другими. В свою очередь я уважаю необходимость для моей жены и детей рисковать и вверять себя Вселенной, пока они действуют из любви к себе и другим. Такого рода взаимное уважение права для всех нас следовать своим мечтам имеет высочайшее значение в создании изобильной жизни. Если ваши любимые борются с вами, это ослабляет каждого. Когда вас поддерживают, каждый наращивает силу.

Я продолжаю принимать решения, обеспечивающие мне больший контроль над своей судьбой. Писательское ремесло требует огромной ментальной и физической дисциплины. Но именно я решаю, когда писать и как писать, и если я хочу писать голым средь бела дня в среду, я так и поступаю (и именно это в данный момент и происходит). Я, вероятно, сейчас трачу больше часов на лекции, книги, записи кассет, консультации, исследования и чтение, чем когда-либо прежде, но я волен делать это по своему капризу. Честное слово, я не ощущаю разницы между воскресеньем и вторником. Я живу каждым днем, занимаясь, чем нравится, и всегда фокусируюсь на том, что имею, а не на том, чего мне недостает. Я всегда стремился к свободе, потому что на ней фокусировались мои мысли. Я не бежал от ограничений — я жил с радостью все те годы, когда мое расписание диктовалось другими людьми и внешними событиями, — но я всегда фокусировался на том, чего хотел. На свободе. Самые малые степени свободы, которые я имел, были так дороги для меня, что я продолжал фокусироваться на них, а не оплакивал отсутствие у меня чего-либо. И на протяжении всего этого долгого пути деньги никогда не были предметом обсуждений. Я никогда не стремился к более высокооплачиваемой работе. Никогда! И парадокс из парадоксов — каждое мое новое место работы приносило мне все больше денег.

Изобилие и любимая работа

Я не хочу показаться здесь хоть в малейшей степени двусмысленным. Чтобы добиться изобилия в своей жизни, вы должны преобразоваться таким образом, чтобы делать то, что любите, и любить то, что делаете. Прямо сейчас! Да, сегодня. Это самое главное. Делать то, что вам нравится, — краеугольный

камень изобилия в вашей жизни. Роберт Льюис Стивенсон так сказал об этом в 1882 году: «Если человек любит свое занятие вне зависимости успеха и славы, он призван богами». Мне хотелось бы помочь вам получить этот призыв следовать за своим счастьем.

Помните, наши дни суть драгоценная валюта. Действительно, то, как мы тратим их, определяет качество нашей жизни. Когда наши дни тратятся на выполнение не приносящих удовлетворения задач, когда мы просто крутим колеса, чтобы иметь возможность оплачивать счета, мы на самом деле работаем для удовлетворения каких-то внешних по отношению к нашей душе обязательств. Если вы выбираете оплачивать долги, выполняя работу, которая вам не нравится, вы постоянно думаете и концентрируетесь на том, что вам не нравится. Фактически треть вашей жизни фокусируется на негативных мыслях. Поскольку то, на чем фокусируешься, увеличивается, вы обнаруживаете, что эта негативность все более заполняет вашу жизнь. Она буквально становится средоточием всего того, что вам не нравится. Когда вы проживаете свою повседневную жизнь, выполняя работу, которую не любите, вы действуете по принципу дефицита.

Почему же люди всю жизнь занимаются нелюбимым делом? Потому что они верят в нищету, а не в изобилие. Они скажут вам: «У меня недостаточно дел, которые мне нравятся, поэтому приходится делать то, что делаю». Или: «Я не могу позволить себе делать то, что люблю». Или: «У меня нет другого выбора — я должен оплачивать счета». Или: «Я ничего другого не умею». Внимательно изучите эти рассуждения. Они все подразумевают недостаток того, что необходимо для выживания. Человек считает себя вынужденным силой этого дефицита продолжать делать то, что делает, чтобы удовлетворять свои внешние нужды. Однако если вы понимаете, что то, на чем вы фокусируетесь, увеличивается, вы поймете всю тщетность попыток заполнять бреши, делая то, к чему питаете отвращение. То, что вызывает отвращение, продолжает расширяться, потому что именно на него нацелена вся ваша энергия.

Подумайте над этим подольше. Вы не можете испытывать удовлетворения, пока не почувствуете аутентичность самому себе. Аутентичность приходит от сознания потребностей как вашего внешнего, так и внутреннего «я». Если вы относитесь с ненавистью или безразличием к своей работе, эти моменты жизни фальшивы в метафизическом смысле. Это значит, что вы ведете себя в форме несообразно той личности, которой вы реально являетесь в мысли. Девяносто девять процентов вашего «я» отстранены от дел, в то время как оставшийся 1 процент имитирует вашу жизнь! Если вы живете таким образом долгое время, то неизбежно фокусируетесь на нищете. Почему? Потому что вы чувствуете себя неполным, и незаполненная часть вашей жизни как раз и есть то, что мы именуем нищетой, и именно она будет расти и дальше.

Это становится порочным кругом, из которого вы не можете выбраться, пока не будете готовы на все, чтобы начать заниматься любимым делом и любить то, что вы делаете.

Вы, вероятно, думаете, насколько это непрактично, ведь жить нужно каждый день, нужно оплачивать счета и выполнять все обязательства. Позвольте мне сказать вам, что ваш скептицизм имеет право на существование, но я рассматриваю его как часть дефицита мышления, который может быть преодолен. Недавнее происшествие в моей жизни хорошо иллюстрирует это.

Одну из моих близких подруг зовут Джоанна. Я знаю ее двенадцать лет, она крестная мать двух моих детей. Она принадлежит к числу самых ярких, самых рассудительных и начитанных людей, каких я когда-либо знал. Когда мы познакомились в 1976 г., она уже в течение шестнадцати лет работала стюардессой на крупной авиалинии. У нее была квартира в том же доме, что и у меня, в Форт-Лодердейле, и у нас было много поводов поговорить. Она часто говорила мне, насколько она не удовлетворена своей работой. Я всегда реагировал так: «А что тебе нравится делать?» Она говорила о своей любви к книгам и идеям, что ее привлекает издательское дело, о котором она, правда, всерьез не думала ввиду низкой зарплаты и необходимости переезда в Нью-Йорк. Джоанна продолжала летать, потому что, как она объясняла мне, доходы хорошие, да и поздно: у нее в мыслях нет отказаться от всех тех лет летного стажа ввиду предстоящей через двадцать лет пенсии.

Я убеждал ее уйти, рискнуть заняться тем, что ей нравится, и уверял, что изобилие польется в ее жизнь. Ей нравилась эта идея, но она не была к этому готова. Тем временем ей удавалось сводить концы с концами от зарплаты до зарплаты, не влезая всерьез в долги, но всегда испытывая нехватку денег, сколько бы лишних часов ни перерабатывала. Чем больше она работала, тем выше были налоги и тем более она чувствовала, что работает не на себя, а просто по привычке, а жизнь проходила.

Узнав ее феноменальные способности, я начал нанимать Джоанну выполнять некоторые задания для меня. Она начала с перепечатки моих рукописей для журнальных статей и выполнения части редакторской работы. Со временем она стала моим личным редактором и принимала участие в издании моих предыдущих книг, редактируя, переписывая, корректируя, печатая, проводя исследования; она стала незаменимой для меня. Признательность в начале этой книги — свидетельство той важной роли, которую она сыграла в ее издании.

Годы шли, а Джоанна продолжала летать, ее неудовлетворенность росла, и с ней начали «случаться» странные вещи. Три раза она получала довольно серьезные травмы, требовавшие от нее некоторое время воздерживаться от полетов. Болезни стали неотъемлемой частью ее жизни. Она попыталась переехать жить за границу, но личные и физические проблемы сохранялись.

Она утратила жизнерадостность, которая всегда была ее отличительной чертой, и в ее жизни возростал дефицит. Счета росли, и хотя ей удавалось рассчитаться с кредиторами, она переживала все, что угодно, только не изобилие.

Недавно произошел прорыв. Во время телефонного разговора по поводу некоторых деталей этой книги Джоанна сказала: «Помнишь, в семидесятые годы ты часто говорил мне и моим друзьям, что если бы мы делали то, что любим делать, деньги буквально полетели бы в наши окна?» Она рассмеялась и продолжала: «Мы смеялись и отвечали, что тебе легко говорить. Они влетали в *твои* окна благодаря популярности твоих книг, но чтобы деньги шли к нам, мы *сами* должны летать!»

«Я думаю, что не поняла тогда, насколько искренне ты говорил, — сказала она более серьезно. — Я постепенно идентифицировала свое чувство возбуждения с тем, что ты описывал как «делать то, что любишь делать». — Она с решимостью в голосе добавила: — До меня дошло, что разница между тем, чтобы быть стюардессой с сопутствующими гарантированными благами, и тем, чтобы с головой окунуться в то, что любишь делать, — это разница в способе проживания жизни, которая делает дальнейшие полеты просто невозможными для меня».

Я гадал, чем вызван этот прорыв, а она продолжала: «Сегодня утром, работая над рукописью с чашкой горячего кофе возле пишущей машинки, я была погружена в счастливые мысли и книги, в твои слова и идеи. Уставившись на крохотные бутоны на кусте сирени за окном, я увидела, как подъехал почтальон. И он мне вручил третий крупный чек от тебя! — с триумфом воскликнула она. — **Чтобы я могла делать то, что я люблю делать!** Когда я снова вернулась к своей пишущей машинке, это действительно поразило меня. Вот я открываю в своем сознании, что возможно радоваться работе, и тут же деньги влетают ко мне в окно! Мне не пришлось даже вставать и идти за чеком!»

Я усмехнулся, а она пояснила: «Все это выглядело точно так, как ты предсказывал несколько лет назад, и вот это случилось со мной. Я поняла, — сказала она ровным голосом, — что больше нет и речи о том, чтобы вернуться в стюардессы. И эти деньги только подтверждают правоту того, что нужно делать то, что нравится».

Слова «Вы увидите, когда поверите» промелькнули в моем сознании, когда Джоанна сказала в завершение: «Я внутри так рада почитать и поощрять эту часть себя, а не слушать исключительно ту часть, которая логически обосновывает все преимущества работы на авиалинии. «Увидишь, когда поверишь» — просто слова в сравнении с этим чувством!»

Как применяют это на практике?

Не имеет значения, какова ваша профессия и есть ли она. Этот принцип не связан исключительно с родом ваших занятий. Кто бы вы ни были, где бы вы ни жили, каковы бы ни были обстоятельства вашей жизни, вы каждый день что-нибудь делаете. Эти дни могут быть наполнены изобилием или дефицитом. Предлагаемые ниже идеи могут помочь вам начать делать то, что вы любите. Непосредственное их внедрение, конечно, за вами.

1. *Исследуйте, почему вы сопротивляетесь тому, чтобы заниматься любимыми делами.* Я часто говорю: «Рискните!», но в общем-то не считаю, что начинать делать то, что любишь, — обязательно рисковать; предполагается, что вы должны набраться мужества, чтобы решиться на перемену. Но став более просветленным, вы увидите, что риск есть не более чем мысли — мысли, которые, как вы убеждаете себя, невозможно воплотить.

Поэтому думайте так: «Это было бы просто великолепно — заниматься любимым делом, и я знаю, что все необходимое для решения моих жизненных проблем обязательно войдет в мою жизнь. Я знаю это!» Перестаньте фокусироваться на том, чего вам недостает, если не хотите, чтобы этот дефицит возрастал в вашей жизни.

Ваше сопротивление занятию тем, что вы любите, основано не на мире изобилия и неограниченных возможностей, но на вере, что работа и игра — отдельные части вашей человечности. Вера в то, что работа всегда в тягость и влечет за собой страдания, а игра — это забава. Но это совсем не обязательно. Вообразите, что вы занимаетесь именно тем, что вам нравится. Сочиняете музыку, рисуете, конструируете механизмы, разводите цветы, проводите все дни с детьми — список бесконечен. Представьте, что приносит вам наибольшее удовольствие и что внушает вам чувство целеустремленности. Какое дело по его завершении придает вам чувство безмерной удовлетворенности, и за каким делом вы забываете о времени? Пригласите это в свое сознание, а потом следуйте за своим счастьем.

Поймите, что вы не обязаны быть тем, кто вы есть, если вы этого не хотите. Направляя свою ментальную энергию на то, чтобы увидеть себя проводящим дни за делом, которое вам действительно нравится, и удерживая эту мысль на самой поверхности своего сознания, вы способствуете реализации этого в вашей жизни. Иначе быть не может.

Весьма вероятно, вас учили, что, выбрав карьеру в ранней стадии своей жизни, вы должны всю жизнь заниматься тем, чему учились. Но разумно ли продолжать делать то, что выбрано в восемнадцатилетнем или двадцатилетнем возрасте? Обратитесь вы теперь к восемнадцатилетнему юноше за советом по выбору профессии? Продолжая регулярно заниматься тем, что вам не нравится,

вы увеличиваете скудость своей жизни. Вы никогда не выйдете из этой западни, пока не будете готовы переместить фокус своих мыслей на то, что вы любите делать. Вложите эту мысль в свой разум и сделайте ее центральной характеристикой своего мышления, даже если вы пока отказываетесь сделать шаг. Оставайтесь с этой мыслью. Чем больше вы фокусируетесь на ней, тем больше она будет расти.

Практически все, кого я когда-либо встречал и кто осуществил переход к изобильной жизни, которую мы обсуждаем здесь, были готовы на все, чтобы заставить это случиться. Они все оставили работу, которая их не удовлетворяла, и последовали за своими мечтами. ***Нет недостатка в возможностях зарабатывать на жизнь тем, что вы любите, есть лишь недостаток в решимости добиться этого.*** То, что вы любите делать больше всего, содержит в себе возможность стать вашим средством к существованию, верите вы этому или нет. Ваша боязнь заниматься тем, что вы действительно любите, основана на убеждении, что при этом вы разоритесь и не сможете больше оплачивать счета и заботиться о семье. Отнюдь! Те, кто любит вас, поддержат вас во всех отношениях, если вы воспользуетесь возможностью отправиться вслед за своей мечтой. Если вы всегда оплачивали счета, с чего бы вам вдруг становиться неплательщиком? Если вся ваша история свидетельствует о вашей ответственности, зачем вам доверяться основанным на страхе фантазиям при принятии решений в реальной жизни? Кроме того, может статься, что ваши слишком большие расходы являются просто результатом образа жизни, связанного с работой, которую вы ненавидите. Упростите свою жизнь, и вы обнаружите, что можете значительно сократить свои расходы и обязательства. Если вы в действительности хотите жить подальше от цивилизации, или путешествовать по стране, или открыть небольшое дело в другой части света, вы вполне могли бы осуществить это. Я разговаривал со многими бизнесменами, которые приняли решение изменить свою наполненную стрессом жизнь, замедлить ее темп и осуществить свою мечту заниматься тем, что нравится. Интересно, что во многих случаях для такой перемены требовалось соприкоснуться со смертью. Ваша боязнь делать то, что вы любите, большей частью коренится в непросветленности. Все эти страхи суть не что иное как «страшные» мысли, которые вы способны изменить.

2. Если вы отказываетесь менять свое занятие, постарайтесь любить его каждый день. У дзэн-буддистов есть поговорка, резюмирующая мысль, которую я излагаю в этом разделе:

***До просветления
рубим дрова,
носим воду.***

*После просветления
рубим дрова,
носим воду.*

Просветление мало связано с вашей повседневной деятельностью и очень сильно связано с тем, как вы видите ее. Вы продолжаете рубить дрова и носить воду в каком-то смысле, но просветленный человек больше не проклинает дрова и воду или свой жизненный удел.

Что бы вы ни делали сейчас, это можно делать с любовью. Если вы готовы к этому. Вы не обречены ненавидеть свою работу или то, чем вы занимаетесь. Ненависть — ваш выбор, который является следствием соответствующих мыслей. Ненависть вызывается не тем, что вам приходится менять грязные пеленки двадцать раз на дню, или чистить туалеты, или жить в тюремной камере, или собирать мусор, или сортировать бухгалтерские бумаги, или целый день участвовать в заседаниях, где ничего никогда не достигается. Обстоятельства несущественны. Ненависть живет внутри вас, а не во внешнем мире.

Если вы решите продолжать заниматься своей нынешней работой, то измените свое отношение к ней и позвольте изобилию войти в вашу жизнь. Вы можете решать все задачи, которые стоят перед вами, из совершенно иной перспективы. Джоанна, мой редактор и необыкновенный специалист по литературе, ранее бывшая стюардессой, делала именно это, пока продолжала летать. Она изменила отношение к своей униформе и внесла любовь в работу, которую многие находят рутинной и неприятной. Она научилась относиться с любовью к пассажирам и к их обслуживанию. В конце концов неудовлетворенность отсутствием чувства собственной аутентичности одержала верх. Но в течение тех лет, что она летала, она предпочитала любить свой выбор, а не ненавидеть его. Таким образом, она могла «рубить дрова и носить воду» радостно, пока занималась этой работой.

Это действительно сводится к очень простому выбору, и чтобы понять его, не надо быть гением. Вы можете либо измениться и решиться на весь «риск», которым сопровождается возможность делать то, что приносит вам наибольшее удовлетворение, либо можете изменить свое отношение к тому, чем продолжаете заниматься. Это новое отношение способно сделать вашу нудную работу радостной. Это всецело ваше дело. Это можно сделать, оказывая больше услуг другим, что почти всегда приносит личное удовлетворение. Вы сами можете сделать рубку дров и переноску воды занятием, приносящим радость или злобу. Это действительно ваше дело. Сколько вы ни убеждаете себя, что ваша работа или жизненная ситуация скучна, рутинна или ненавистна, факт состоит в том, что всё это мысли, которые сидят в вас. Где-то есть человек, который будет делать то, что делаете вы, с радостью и удовлетворением.

Истинность этого становится особенно очевидна для меня в те дни недели, когда в мой дом помочь с уборкой приходит одна прекрасная женщина китайского происхождения. Она смеется и улыбается, выполняя работу, которую другие посчитали бы тяжелой. Она останавливается, чтобы поиграть с детьми, приносит им небольшие подарки со своей родины и искренне вносит свою радость во всё, что делает в нашем доме. Она сокровище, которое нам следует беречь. Она напоминает мне всякий раз, когда я вижу ее, что уборку чужого дома можно выполнять радостно или уныло. Сама работа не содержит в себе ничего деморализующего, это привносится людьми.

3. То, против чего вы в настоящее время настроены, может быть переосмыслено вами с тем, чтобы впустить в свою жизнь изобилие. Всё, против чего вы настроены, закрывает от вас изобилие. Всё! Решитесь на то, чтобы ваша жизнь работала в позитивном, а не негативном стиле. Если вы против терроризма и войны, вы становитесь частью проблемы. Вы еще один солдат, сражающийся за то, во что вы верите. А борьба всегда ослабляет вас и добавляет бедности в вашей жизни. Вместо того чтобы быть *против* терроризма и войны, попробуйте быть *за* мир. Когда вы за мир, вы направляете свои мысли и, следовательно, свои действия в направлении мира. Вы станете миротворцем, просто не будучи против чего бы то ни было. Это может показаться семантическим жонглированием, но на самом деле это гораздо больше. Сфокусировавшись на том, чему вы благоволите, вы расширяете это в вашей жизни. Против чего бы вы ни были, это бросает вас в горнило борьбы и тем самым расширяет борьбу в вашем сознании.

Тот же самый принцип приложим к работе, которую вы выполняете. Если вы *против* своего босса, а не *за* улучшения, вы будете фокусировать свою энергию на том, что вам не нравится в вашем начальнике, и это будет расти. Если вы сфокусируетесь на том, что вам не нравится в вашей работе, это станет центром вашего мышления и также будет расти. Это очень мощная философия, которую я прошу вас принять. Все, против чего вы настроены, работает против вас. Но это можно повернуть в том смысле, чтобы вы были *за* что-то. Когда вы можете определить, за что вы, а не против чего, вы сфокусируетесь на потенциале позитивной перемены. А потом вы обнаружите, что то, на чем вы фокусируетесь, расширяется.

Вместо того чтобы ненавидеть неграмотность, будьте за грамотность, и вы поможете повышению грамотности. Вместо того чтобы быть против наркотиков, присоединяясь к очередной войне с наркотиками, будьте за то, чтобы помогать детям открывать пути достижения позитивных высот. Когда достаточное число нас работает в том направлении, чтобы помочь детям делать позитивный выбор, поставщики наркотиков окажутся в конце концов без покупателей. Вместо того чтобы быть против политики компании, будьте за

лучшую политику. Вместо того чтобы быть против вспыльчивости своей супруги или против алкоголизма, будьте за мягкость своей супруги и за трезвость. Вы помогаете расширять все, за что вы или против чего, так что нетрудно понять, на что вам нужно настроиться. Если вы хотите заниматься тем, что любите, это предполагает переутверждение того, как вы предпочитаете настраиваться каждый день, какую сторону вы выбираете. Сторону личного порядка или беспорядка. Скажите мне, за что вы, и я скажу вам, что будет расширяться в позитивном направлении. Скажите мне, против чего вы, и я смогу сказать, что будет увеличиваться в деструктивном направлении.

Когда вы обнаружите, что любите вашу работу, вы начнете замечать, как легко она дается вам. Как только вы окажетесь на том месте, где любовь станет направляющим принципом вашей повседневной деятельности, вы увидите, что изобилие уже действительно не за горами.

Возможные мотивы сопротивления принципу изобилия

☺ Мы воспитаны в культуре, которая делает упор на нищету, а не на изобилие, и это трудно преодолеть. Мы много раз слышали установки типа «Я беру свое, пока оно хорошее», или «Если я не возьму, то возьмет кто-нибудь другой», или «Есть лишь столько-то благ, и ты должен бороться за то, чтобы получить свою долю». Мы научились верить в пределы и дефицит. Имушие и неимушие кажутся неотъемлемой реальностью в нашей культуре. Действительно существует большое количество неимущих и малоимущих. Нас не учили тому, что изобилие доступно каждому, что всего всем хватит. А мы благодаря нашему воспитанию верим в совершенно противоположное. Мы никогда не активизируем принцип изобилия, пока придаем первейшее значение тому, чего недостает, и фокусируем на этом свою жизненную энергию. Менталитет «Я никогда не имею достаточно» является смыслом жизни для многих людей. Они всю жизнь борются, боясь когда-либо победить. Фокусируйтесь на том, что имеете, каким бы незначительным это ни казалось.

☺ Люди не хотят брать на себя ответственность за скудость своей жизни. Гораздо легче винить обстоятельства, других, события или даже Бога за то, чего не удалось приобрести или достичь. Они оправдывают свое место в жизни и отвергают свою ответственность за эти ограниченные жизненные обстоятельства, пребывая в полной уверенности, что бедная жизнь им ниспослана свыше. Продолжая безоглядно верить в это, они не выберутся из такой жизни. Ослабление этих связывающих ограничений нищеты как системы убеждений позволяет открыть переход на новый уровень изобильного сознания.

☺ Некоторым просто может быть легче сопротивляться. В некотором смысле спокойнее оставаться в состоянии нищеты, нежели жить в изобилии.

Это связано с тем, что живущие изобильной жизнью, которую я описывал, знают, что они уже имеют достаточно и что они сами уже являются всем. Они больше никуда не стремятся и не копят, чтобы позитивно относиться к себе и своей жизненной миссии. Без такого стремления многие чувствуют себя потерянными и не видят смысла жизни. Людям может нравиться получать от других сочувствие и симпатию. Многие люди постоянно жалуются, как их обманули или как они тяжело работают, ничего от этого не имея. Поскольку предостаточно других людей, готовых рассказать ту же историю, они могут принимать такую мелодраму за чистую монету. У них не будет ни малейшего шанса переступить через менталитет нищеты, пока они ищут сочувствия у других, считающих себя обманутыми и жертвами. Однако это дает им сильный резон избегать изобилия.

☺ Установка «Я не заслуживаю этого» привязывает многих людей к их убогому образу жизни. Она обычно служит верным указанием на низкую самооценку. Также люди убеждают себя, что они недостойны изобилия, предоставляемого Вселенной. Система убеждений «я — бедный» дает им удобное обоснование концентрации своей жизненной энергии на том, чего им недостает. Они убеждают себя, что большего не заслуживают.

☺ Некоторые так комфортно срослись с нищетой и страхами, что действительно не знают, что делать с жизнью, полной изобилия. Тем, кто уютно чувствует себя в реальной или метафизической тюрьме, очень трудно выйти за эти стены. Их базовые потребности удовлетворены, и больше беспокоиться не о чем. Они боятся осложнений, которые, по их представлениям, будут сопровождать их изобильную жизнь. Чем дольше человек сохраняет дефицитное мышление, тем больше он находит причин избегать перемен.

Несколько идей, которые помогут вам внести изобилие в вашу жизнь

Помните, что я не считаю изобилие накоплением множества вещей. Я считаю, что это особый взгляд на жизнь, понимание того, что имеем все необходимое для полного счастья, и способность радоваться каждому мгновению жизни. Это понимание того, что мы не нуждаемся ни в чем другом и что все необходимое нам появится, когда мы сфокусируемся на том, что мы хотим увеличить в своей жизни. Это понимание того, что нищета есть набор убеждений и действий, которые упирают на то, чего нам недостает, а не на то, что мы имеем. Вот несколько идей, которые помогут вам бросить вызов дефицитному мышлению в вашей жизни. Они помогли мне и почти всем счастливым и преуспевающим людям, которых я когда-либо знал.

☺ Не будьте **против** чего-либо! Сделайте усилие, чтобы определить, за

что вы выступаете, в позитивных, а не в негативных терминах. Например, вместо того чтобы пытаться **потерять** вес, попробуйте быть **за** тот образ самого себя, который вы держите в уме.

Не пытайтесь **бросить** курить, попробуйте быть за себя как некурящего человека. В одном магазине подарков я видел примечательную табличку, которая прекрасно иллюстрирует эту идею. «Пожалуйста, наслаждайтесь своими сигаретами и прохладительными напитками за дверями магазина». Делайте упор на то, чего вы хотите, а не на то, что вам не нравится или чего вам недостает.

☺ Сделайте усилие быть каждый день благодарным тому, что вы имеете, и тому, кем вы являетесь. Будьте благодарны, даже если вы хотите большего и если вам не нравится, кто вы есть. Благодарность вытесняет жадность и фокусирует ваши мысли на изобилии. Вселенная более щедра к вам, когда вы признательны ей. Чем менее мы нуждаемся в большем, тем больше мы получаем!

☺ Ежедневно уделяйте время на исследование того, каким образом вы используете свой разум. Определите, сколько ментальной энергии фокусируется на том, чего вам не хватает. Сколько времени вы проводите, желая иметь больше или жалуясь на плачевное состояние дел? Будьте абсолютно честны перед собой. Вы можете обнаружить, что удивительно большая часть вашего времени тратится на подобное мышление. Если это так, приложите усилия, чтобы сдвигать это сознание на определенное количество времени каждый день. Перемещайте свои мыслительные процессы к тому, что вы действительно хотите расширить. Постепенно это разовьется в пожизненную привычку. Чтобы осуществить этот сдвиг сознания, вы должны осознать, как много вашего мышления, вашей жизни тратится на подкормку того, что вы на самом деле вовсе не хотите выращивать.

☺ Внедряйте это в личные отношения. Во многих случаях проблемы взаимоотношений возникают из-за того, что каждый концентрируется на том, чего недостает у другого. Если вы сердитесь на любимого человека, переместите фокус внимания на то, что вам в этом человеке действительно нравится. Потом позвольте этому человеку быть тем, кого вы любите, **а также** порой тем, что вам трудно принять. Когда вы фокусируетесь на чём-то в человеке, этот объект пристального внимания начинает разрастаться. То же самое касается отношений с детьми. Замечайте их, когда они ведут себя правильно!

☺ Дайте себе зарок делать то, что любите, и любить то, что делаете. Сегодня же! Я не могу переоценить важность этой стратегии для достижения изобилия. Если вы в глубине души хотели бы переменить профессию, или место работы, или что-то в этом роде, вы рано или поздно сделаете это. Это единственный путь стать аутентичным себе. Практически невозможно заменить

нищету изобилием, если вы чувствуете неаутентичность. Когда вы начнете делать то, что любите и любить то, что делаете, вы обнаружите, что жизнь откроет перед вами такие возможности, о каких вы и не мечтали. А если вы не готовы сменить работу, хобби, место или еще что-то, тогда измените свои мысли в отношении повседневной деятельности, которая вам ненавистна. Ищите радостную сторону в том, что делаете, и будьте благодарны за то, что имеете разум, тело и душу, позволяющие вам продуктивно работать. Изобилие приходит, когда мы любим то, что делаем.

☺ Чего бы вы ни хотели добиться в своей жизни, напоминайте себе: «Я заслуживаю этого». Это правильное чувство. И вы на самом деле заслуживаете, если, принимая что-либо, будете считать себя достойными и важными. Изобилие связано с тем, как вы относитесь к себе. Если вы чувствуете себя достаточно важным, чтобы просить, и достаточно божественным, чтобы получать, приобретение будет вашей наградой. Если, наоборот, вы чувствуете себя недостойным, изобилию будет почти невозможно войти в вашу жизнь. Задумайтесь над тем, как дерево разворачивает весь свой могучий потенциал, всегда достигающее солнечного света, вечно растущее и цветущее. Вы могли бы сказать дереву: «Тебе следует стыдиться этого отвратительного мха на твоей коре и того, что твои ветви растут такими корявыми»? Конечно, нет. Дерево позволяет жизненной силе работать в себе. Сила, заключенная в ваших мыслях, такая же естественная, как у дерева. В связи с этим я часто вспоминаю слова, сказанные тысячи лет назад Лао-цзы: «Снежному гусю не нужно мыться, чтобы быть белым». Вам тоже не нужно быть кем-то иным, кроме самого себя.

☺ Мягко и доброжелательно напоминайте себе: «Я не могу владеть чем-либо». Эту ценную мысль следует держать в уме, когда вы боретесь за улучшение своего финансового состояния, беспокоитесь о своих инвестициях и планируете, как приобретать больше и больше. Это универсальный принцип, и вы — часть его. Вам придется проститься со всем, когда вы пробудитесь по-настоящему. Если ваша жизнь сопряжена с постоянным раздражением и беспокойством по поводу того, что вы недостаточно имеете, расслабьтесь и вспомните, что вы получаете то, что имеете, лишь на короткое время. Пробудившись, вы увидите, насколько глупо быть привязанным к чему-либо.

☺ Сделайте позитивные установки регулярной частью своей жизни. Используйте каждый прием, которым вы можете привлечь изобилие. Стены, зеркала, холодильник, ваша машина имеют достаточно площади, чтобы написать на них подходящие лозунги. Позитивное утверждение помогает вам придать форму своим мыслям о том, чего вы хотите. Оно помогает вам аутентично подстраиваться под свои мысли. Свои убеждения необходимо регулярно формулировать, чтобы вы могли увидеть их в мире формы.

☺ Когда у вас возникает искушение отдавать меньше, попробуйте вместо этого отдавать чуть больше. Когда вы обнаруживаете в себе старую привычку к

скупости, полезно пресечь ее на корню, «в уме», и затем проявить совершенно новый способ бытия. Вы будете потрясены тем, сколь многое вернется ВАШУ жизнь, не говоря уже о том, насколько лучше вы будете чувствовать себя, оказав помощь другому человеку. Давать немного больше — действительно хорошее чувство. Как говорится, «лишний километр не стеснит».

Изобилие — универсальный принцип, который многие из нас не извели из-за того, что неверно интерпретируют его. Мы думаем, что он означает иметь вещи и стараться иметь еще больше. Но изобилие на самом деле означает понимание того, что наша вечность и наша Вселенная бесконечны. Это другой способ видения мира. Мне всегда нравилась следующая история о маленькой рыбке, красиво иллюстрирующая то, о чем я хотел рассказать в этой главе:

«Простите, — сказала одна океаническая рыба другой, — вы старше и опытнее меня и, вероятно, сможете мне помочь. Скажите, где я могу найти такую вещь, которую называют океаном? Я искала ее повсюду, но безуспешно».

«Океан, — сказала старшая рыба, это то, в чем ты сейчас плаваешь».

«Ах, вот как? Но ведь это всего лишь вода. Я-то искала океан, — сказала молодая рыбка, испытывая разочарование».

Мы тоже уже погружены в полное изобилие. Нам не надо пытаться искать его. Как бы далеко ни поплыла та рыбка, она никогда бы не выплыла из океана. Для нее он так же изобилен, как Вселенная для нас.

Решите, как **вы** собираетесь проживать каждый день своей жизни. Изобилие — ваше, нужно только захотеть взять его. Это не что-то доступное лишь немногим счастливицам. Изобилие — часть самой вашей человечности. Вы можете настроиться на него прямо сейчас. О чем бы вы ни думали прямо сейчас, оно расширяется для вас. И вы в конце концов начнете действовать по своим мыслям.

Глава 5. Отрешенность

Отрешенность — единственный транспорт, способный доставить вас от стремления к обретению.

Вы можете полагать, что там, где всего вдоволь, люди должны вечно купаться в счастье и удовлетворенности. Кажется весьма логичным, что мы, жители богатого Запада, должны быть счастливейшими людьми на планете. Мы

потребляем огромную долю мировых природных ресурсов. Мы имеем самый высокий уровень жизни за всю историю человечества. Мы имеем изобилие холодильников, телевизоров и автомобилей. Эти вещи, которые мы воспринимаем как самое необходимое, являются на самом деле предметами роскоши для 90 процентов населения Земли. По сравнению с большинством других жителей планеты мы так богаты, как им и не снилось. Однако нам не дано быть удовлетворенными, счастливыми и радостными. Как это может быть?

Мне кажется, что чем большими материалистами мы становимся, тем мы менее доверчивы. Чем больше мы имеем, тем менее склонны фокусироваться на обмене основными человеческими ценностями. Вместо этого мы смещаем акценты на свои и чужие бумажки и собственность.

Когда мы имеем очень мало собственности, мы вынуждены общаться и смотреть друг другу прямо в глаза, и ничто материальное не отвлекает нашего взгляда. По мере того как мы накапливаем всё больше, наши глаза перемещаются на наши владения, отвлекаясь от человеческих отношений. Поэтому в нашем наиболее сосредоточенном на материальных благах обществе в истории цивилизации мы имеем самый высокий уровень одиночества и отчаяния. Сместив акцент с межчеловеческого взаимодействия, мы одновременно создали одну из самых жестоких культур в человеческой истории. Одиночество и насилие — вот порождения нашего поглощенного материальным накоплением общества.

Самые важные вопросы, которые вы можете задать себе относительно своего места в этой культуре, таковы. Как я могу быть счастливым, любящим, удовлетворенным человеком, продолжая функционировать в условиях погони за собственностью, которые как будто определяют всю нашу социальную структуру? Возможно ли прожить свою жизнь с внутренней радостью и гармонией в более широком контексте жадности и накопительства? Как я могу наполнять свою повседневную жизнь любовью, гармонией и успехом, когда я окружен людьми, которые в своей безостановочной гонке за большим сеют одиночество и насилие?

Я верю, что ответы на эти вопросы можно найти в отрешенности.

Отрешенность сродни неписанному закону Вселенной, который всегда действует. Вопрос лишь в том, готовы вы или нет настроиться на него, сделать так, чтобы он работал в вашей жизни. В нашем чрезмерно «стяжательском» обществе отрешенность — это принцип, который легко отвергается теми, кто продолжает гнаться за все большим и большим успехом. Это нечто такое, что многие высмеивают, потому что оно бросает вызов самой сути их вековых традиций и убеждений.

Пожалуйста, поймите, я не утверждаю, что накопление материального богатства — это зло. Достигнув богатства из глубокой бедности, я радуюсь урожаю, который приносят большие деньги. Это приятно. Я горжусь своими

достижениями и не чувствую потребности извиняться за то, что имею возможность покупать все, что захочу после своих трудов. Отрешенность не отрицает радости достижения изобилия. Как ни парадоксально, она приносит в вашу жизнь еще большее изобилие, а отнюдь не требует от вас выбросить все свои материальные блага.

Однако вы, вероятно, обнаружили, что вам будет очень легко отказаться от своих приобретений, если таков будет ваш выбор.

Понимание того, что означает отрешённость

На протяжении всей жизни я неоднократно ссыался на нашу двойственность — нашу форму и бесформенность. Значительная часть нашего существа бесформенна — та часть, которая включает наше мышление, духовность и высшее сознание. Мысль есть важнейшее измерение, в котором мы буквально создаем свою жизнь и где обитают наше высшее сознание и духовность. Все наши привязанности суть в форме. Я использую термин «привязанность» для описания состояния, когда мы упорно цепляемся за что-либо или определяем свою жизненную цель через вещи или людей, внешних по отношению к нам. Таким образом, привязанность есть нечто из мира формы, чему мы придаем такое большое значение, что становимся эмоционально привязаны к нему. Нам кажется, что мы должны обладать им, иначе потеряем что-то из своей человеческой сути. Но имейте в виду, что наша сущность — в мысли, где в буквальном смысле привязанности невозможны. В теле сновидений можно иметь привязанности в мысли, но в момент пробуждения вы понимаете, что вещи и люди, к которым вы были привязаны, — лишь иллюзии, созданные из сна.

Когда вы **истинно** пробуждаетесь, вы видите всю незначительность какой-либо привязанности. Представьте, как вы, оставив эту плоскость (после смерти), оглядываетесь назад на все свои привязанности. Какими неважными они покажутся вам. Аналогично поразмыслите над принципом отрешенности. Отрешитесь от **потребности** цепляться за вещи и людей. В сущности мы не можем обладать ничем и никем. Всякая привязанность мешает жить на более высоком уровне сознания. На другом уровне привязанности виновны в уменьшении личного счастья и успеха. Чем менее вы держитесь за людей и вещи, тем меньше препятствий остается для вашего жизненного перехода.

Способность отрешиться от всех вещей и людей и при этом продолжать видеть себя частью человечества как: целого — один из величайших парадоксов духовного перехода. В данный момент своей жизни я искренне уверен, что связан со всеми остальными людьми в одно целое, и одновременно я знаю, что мне больше не нужно быть привязанным (то есть держаться, чтобы не

чувствовать себя незавершенным) ни к кому в этом теле, называемом человечеством, и не нужно ничего накапливать, чтобы чувствовать себя завершенным. Я ценю и прославляю то, что имею.

Таким образом, моя отрешенность от потребности в чем-либо или в ком-либо, чтобы ощущать себя целым и завершенным, позволяет просто плыть по жизни и быть собой, а не бороться с жизнью или требовать что-либо от кого-либо. Отрешенность — это отсутствие потребности держаться за что-то или за кого-то. Это не означает ничего не иметь. Это способ мышления и существования, дающий нам свободу плыть по жизни, как плывет все, что дано нам Богом.

Отрешенность осуществляется в измерении бесформенности или мысли. Это процесс очищения, который в конечном итоге ведет к свободе от потребности жить так много в мире формы. Отрешенность означает не быть рабом всех тех вещей, которые мы копим. Это обретение, а не стремление. Это переживание, подобное тому, что ощущаешь, когда спокойно плывешь *по* течению реки. Плывешь без каких-либо препятствий. Это портрет совершенства Вселенной. Свободное плавание вниз по течению.

Свободное плавание как средство достижения отрешённости

Чем более мы привязаны к людям, вещам, идеям и эмоциям, тем менее мы способны переживать эти феномены аутентично. Попробуйте сжать воду в кулаке, и вы увидите, как быстро она исчезнет. Но расслабьтесь и предоставьте руке свободно плыть в той же воде, и вы будете ощущать воду столько, сколько захотите. Это принцип отрешенности и свободного плавания. Всё во Вселенной — именно всё — есть энергия, в том числе и вы. Чтобы быть наиболее эффективной, энергия должна течь свободно. Позволять вещам свободно плыть по течению — образ существования Вселенной. Воздух течет вокруг планет без каких-либо препятствий. Вода течет по физической поверхности по пути наименьшего сопротивления. Сама земля совершает плавное, непрерывное движение вокруг своей оси, все небесные тела свободно плывут во Вселенной.

Всю Вселенную можно назвать одной большой энергетической системой, огибающей любые препятствия, пытающиеся взнудать движение этой энергии. Она работает в гармонии со всеми своими компонентами без каких-либо требований или привязанностей к тому, каким следует быть положению вещей.

Имейте в виду, что люди тоже являются энергетической системой. Мы тоже составляем часть жизненной силы, которая является единой песней. И поскольку вся энергия должна течь беспрепятственно, из этого кажется естественным заключить: чтобы мы могли функционировать во Вселенной идеально, нам тоже нужно плыть, не отягощаясь привязанностями. Чем меньше

препятствий на пути потока энергии, тем более эффективно и гармонично мы вписываемся в целую энергетическую систему, называемую Вселенной. Привязанности, побуждающие нас верить, что нам нужно все больше вещей и больший контроль над другими, суть препятствия на пути к высшему сознанию и к пробужденной, трансформированной жизни. Отрешенность — один из великих уроков жизни для тех, кто идет по пути просветления.

Функционирование вашей формы во Вселенной

Вы — одна совершенная энергетическая система. Да, вы! Вы не работаете над тем, чтобы ваше тело делало то, что ему положено для поддержания жизни в вас. Вы не привязаны к действиям, которые ваше тело совершает в каждое мгновение вашего существования в форме. Вы не пытаетесь управлять работой всей системы.

Она работает идеально без каких-либо указаний с вашей стороны. Более того, если бы вы попытались руководить функциями своего тела, вы стали бы препятствием для этой идеально текущей энергии и системной работы. Например, вообразите, что вы едите салат и проглатываете латук, разжевав его. Представьте, сколько действий вы и этот кусочек латука должны совершить, чтобы обеспечить процесс вашего питания. Слюна автоматически попадает в ваш рот, чтобы облегчить прожевывание. Вы не занимаетесь слюноотделением, оно происходит само. Потом, когда вы начинаете проглатывать разжеванный латук, вам не нужно активно работать перистальтическими мышцами вашего горла, чтобы латук пошел вниз, а не вверх. Это происходит без всякой помощи или вмешательства с вашей стороны. Вы не руководите проникновением латуковой жвачки в вашу кровь. Пищеварительный процесс заставляет латук делать именно то, что ему должно делать, двигаться туда, куда ему положено двигаться, и превращает латук в питательные вещества и рассылает точное количество их туда, где они необходимы. Питательные вещества, полученные из капусты и необходимые для поджелудочной железы, никогда по ошибке не попадут в большой палец вашей ноги. Вам никогда не приходится делать что-либо в системе, которая есть **вы**, чтобы она работала идеально. Вы не имеете абсолютно никаких привязанностей к чему-либо относящемуся к латуку после того, как вы проглотили его. Путешествие латука не требует вашего внимания. Вам никогда не приходило в голову приказывать или как-то воздействовать на свою пищеварительную систему или систему выведения. Они работают без какого-либо вмешательства с вашей стороны.

Другой пример. Ваше сердце делает тысячи ударов каждый день вашей жизни. Вы когда-нибудь тратили время на то, чтобы заставить сердце биться? Оно работает автоматически и идеально, и чем меньше вы привязаны к тому,

как оно работает, тем меньше вероятность иметь с ним проблемы. В каждый момент вашей жизни в вашем теле совершается вечное движение — исполнение множества различных функций, о которых вы ничего не знаете. Все эти функции выполняются идеально, потому что они гармонируют с высшими универсальными принципами. Вам нет нужды вмешиваться. Ваше вмешательство скорее всего создаст препятствия для естественного течения этих функций.

Таким образом, вы как система систем функционируете внутри самой большой системы, Вселенной. Энергия просто течет так, как ей надлежит. Пища попадает внутрь вас, за дело берется ваше совершенство, и все работает, как по предписанию. Вмешательство с вашей стороны только искривит этот естественный поток и потому принесет вред совершенству, которым вы являетесь.

Теперь я хочу, чтобы вы оторвались от микроскопа, который исследовал вас, и посмотрели в телескоп, чтобы увидеть большую картину. Вселенная — это система систем, подобная тем совершенным системам, что пронизывают человеческое существо. Она тоже работает в соответствии с множеством принципов, которые неподконтрольны нам и действуют независимо от нашего мнения о них — действуют, даже если мы не понимаем их. И, что самое важное, они работают лучше, когда мы не вмешиваемся и представляем энергии течь беспрепятственно. Мне нравится сравнивать этот процесс с прохождением латука (который есть не что иное, как энергия) через вашу систему, где он сбрасывает точное количество питательных веществ там, где положено. Вы, как и латук, выполняете свои функции идеально. Это интеллект, который существует за всякой формой. Эта сила, или Бог, или дух, или как хотите называйте, является частью всякой формы. И работает в гармонии без какого-либо вмешательства или привязанностей.

А теперь большой скачок! Только что вы были системой, потребляющей кусок латука. Теперь вообразите себя гигантским куском латука. Перенеситесь вовне и станьте метафорическим латуком, который является частью самой большой картины, вашего места во Вселенной. Вы также являетесь большим ломтем энергии, который свободно течет в большей системе внутри еще большей и так далее в бесконечность. Вы тоже можете делать точно то, что вам предписано, пока не вмешиваетесь в свою роль внутри идеальной системы. Вы не должны пытаться делать то, что считаете своей ролью, вы должны быть, как латук, предоставляя всему работать свободно и идеально.

Вам нужно понять, что всякая ваша привязанность к тому, что *должно* быть, так или иначе мешает вашему идеальному функционированию внутри большей системы. Вам следует понять, что всякая собственность, к которой вы привязываетесь, оказывает тот же эффект на эту идеально функционирующую энергетическую систему, как если бы латук захватил с собой в путешествие по

вашим внутренностям какой-то багаж. Вы знаете, что случится, если латук каким-то образом решит, что ему нужно иметь нечто большее, чтобы функционировать как должно. Это повлияет не только на сам латук и ваш желудок, но со временем и на само ваше существование.

Я конечно понимаю, что мы существа посложнее латука. Но эта аналогия напоминает нам, что универсальные принципы идеально работают без какого-то вмешательства или помощи. Применив принципы отрешенности к своей повседневной жизни, вы обнаружите, что функционируете свободно и плывете с энергетической системой, которой является Вселенная. Что еще важнее, вы обнаружите, что позволяете энергии целой Вселенной беспрепятственно протекать через вас.

Чем более вы способны плыть без привязанностей, тем более счастливым и довольным вы будете чувствовать себя. Кроме того, вещи, за которыми вы бесконечно гонялись и, заполучив которые, все равно желали чего-то большего, начнут вливаться в вашу жизнь именно в тех количествах, которые необходимы для того, чтобы обеспечить вас и ваших любимых. Сочетайте это с применением принципа изобилия, и вы обнаружите, что почти безо всяких усилий в вашу жизнь вливается все больше и больше. Потом вы будете поддерживать энергетический поток на определенном уровне, отдавая назад все, что вам не нужно. И вот чудо из чудес — чем больше вы отдаете, тем больше имеете.

Эта система воистину совершенна, если вы позволяете ей работать без всякого вмешательства. Наше вмешательство вызывается какого-то рода привязанностью, которую мы усилили до такой степени, что не верим, что способны комфортно прожить без нее.

Как я научился применять этот принцип

С четвертого по восьмой классы я сидел на своем месте в школе, молчаливо томясь по Эрлин Ренц, любви моей жизни. Я считал ее красавицей, но и допустить не мог, чтобы набраться мужества сказать ей об этом. Мы жили по-соседству, и я дружил с ее старшим братом, так что мог видеть ее достаточно регулярно. Она навсегда заняла особое место в моем сердце.

Недавно я получил от нее письмо, где она сообщила, что прочла некоторые из моих книг и видела статью обо мне в журнале выпускников университета Уэйн. Я сразу же решил позвонить ей. Мы проболтали сорок минут. Я рассказал ей о своей юношеской любви к ней, и она ответила: «Я знала об этом». Я не мог поверить. Во время нашей беседы она сказала: «Уэйн, самое главное, что отложилось в моей памяти о тебе, — это то, что ты никогда не был озабочен собственностью и был самым щедрым человеком в нашем классе».

Меня несколько удивило, что именно это осталось главным воспоминанием Эрлин, но когда я оглянулся в прошлое, то решил, что ее замечание было верным. Я как будто знал уже тогда, что быть привязанным к чему-либо — вернейший путь никогда не обладать этим в достатке. В то время как мои сверстники толковали о своих желаниях, я обычно довольствовался тем, что имел. Более того, я помогал своим друзьям придумывать способы получить то, чего они так страстно желали. Когда я был юношей и молодым человеком, мои друзья имели мощные спортивные машины и бесконечно толковали о своем желании приобрести ту или иную модную модель, а я любил свой «Плимут» 1950 г. выпуска со всеми его ржавыми пятнами и отсутствующими частями. Мне это никогда не казалось существенным. Оглядываясь назад, я вижу, как близок был к отрешенности уже тогда.

У меня очень немного вещей, которыми богатые люди любят украшать свою жизнь. Модная одежда не играет никакой роли в моей жизни, и мне даже в голову не приходит загромождать свой дом дорогостоящими безделушками. Однако (вновь парадокс!) я обретаю при этом возможность иметь всё, что кто-либо когда-либо желал иметь. Создается впечатление, что чем меньше я забочусь о приобретениях, тем больше их входит в мою жизнь для использования и повторного обращения. Есть нечто очень глубокое в кажущемся парадоксе «больше есть меньше». Для меня иметь больше — значит быть вынужденным страховать это, беречь, полировать, беспокоиться об этом, пытаться удвоить это, хвастаться этим, оценивать, быть может, продавать с выгодой и так далее.

Конечно, можно ценить красоту какого-нибудь предмета и получать от него искреннюю радость, но это не привязанность. Вы просто позволяете энергии вашей оценки и любви протекать через предмет и возвращаться к вам. Если вас интересует разница между привязанностью и радостью обладания, спросите себя, как бы вы отреагировали, если бы предмет, который вы цените, вдруг исчез— украден, разбился, потерялся и т. п. Ваше лицо исказилось бы гневом и беспокойством? Вы поникли бы и потеряли возможность эффективно функционировать ради себя и тех, кого любите? Тогда это привязанность. Привязанность к предмету дает ему некоторую власть над вами, контроль над вашими эмоциями, управление ими. Я (как и моя жена) твердо знаю, что если какой-нибудь предмет у нас вдруг исчезнет, я скажу что-либо вроде следующего: «Он теперь там, где должен быть. Кто бы сейчас ни пользовался или любовался этой вещью, я надеюсь, что он получает радость и счастье. Это всего лишь вещь, и я не привязан к ней».

Это не означает безразличия к вора и беспечным людям. Это означает лишь, что вы не должны позволять вещам владеть вами. Обретите способность отрешить себя, свою человечность и жизненную цель от всего лишь вещей, обладающих только той ценностью, какую мы приписываем им. Если мы

можем приписать ценность вещи просто движением мысли, то, конечно, можем в результате другого мыслительного процесса достаточно эффективно и отрешиться от этого процесса придания ценности.

Прекрасный пример этого представился мне, пока я писал эту книгу.

После трехчасового ток-шоу по радио в Майами я импульсивно принял решение откликнуться на давнишнее приглашение.

Мари Провенцано, занимающаяся косметической обработкой и массажем кожи лица, написала мне множество писем о том, сколько пользы ей принесли мои книги и кассеты. Она уже несколько лет приглашала меня в свою студию на бесплатный косметический сеанс в знак благодарности. Непонятно, по какой причине я вдруг решил по пути из Майами домой сделать остановку у Мари и пройти первую в своей жизни процедуру лицевого массажа.

Когда я устроился поудобнее в ожидании этого нового переживания, Мари сказала мне, что несколько лет назад перенесла слабый инсульт и чувствовала, что прослушивание моих кассет оздоровительным образом воздействует на нее. Мне было очень приятно слышать, какую роль я сыграл, помогая кому-то справиться с таким недугом. По ней никак нельзя было сказать, что она когда-то перенесла инсульт. Мари пояснила, что до инсульта она всегда была озабочена тем, чтобы стать «идеальным человеком». Она рассказала, как любила принимать гостей, но они наполняли ее жизнь стрессом, так как все должно было быть «как надо». Ее вечеринки были демонстрациями дорогих платьев и украшений, еды высшего гурманского качества, столовых приборов, отражавших ее оригинальность и вкус, которыми ей хотелось прославиться. Ей нравились комплименты, которые ей раздавали в такие вечера. Она сказала, что теперь понимает, оглядываясь назад, что много лет она была озабочена ложным пониманием смысла жизни, происходящим из ее привязанностей. Один из таких «идеальных» вечеров стал поворотным моментом в ее жизни.

Вместо того чтобы раздавать комплименты, одна гостя сказала: «Мари, вы не устали от всего этого шоу, от необходимости все делать идеально?» Мари сказала мне, что тогда просто разрыдалась. Женщина подошла к ней, обняла ее рукой и два часа утешала. Они говорили о настоящей Мари, человеке, скрытом за всеми этими безделушками и модными обедами. Они говорили о том, как легко замаскироваться во внешней «дребедени», и о том, как одинок человек, ласкающий свои драгоценности, вместо того чтобы заглянуть в глаза и сердце своего брата-человека. Они говорили о том, как перенаправить энергию, чтобы служить другим и вернуться к той настоящей личности, запертой в тюрьме собственности. Это было началом подлинной дружбы.

Вскоре после этого Мари перенесла инсульт, и ее новая подруга помогала ей переступить через болезнь. Они вместе изучали литературу о любви и гармонии, и Мари начала преподавать в местном колледже курс по моим

материалам. Сегодня в ее классе, который растет быстрее, чем она могла предположить, уже сорок пять слушателей. Она начинает занятия с описания того, как привязанности к вещам и собственности блокировали ее способность видеть красоту и радость межчеловеческих отношений. Каким образом вечер, начавшийся как очередной «идеальный» обед, изменил ее жизнь и привел к открытию возможности жить лучше и даже излечиться от последствий инсульта.

Мари — один из самых счастливых и веселых людей, каких я когда-либо встречал. Ей ужасно хотелось поделиться этой историей преобразования со мной, и она выпалила: «Я просто не могу поверить, что вы действительно здесь, в моей студии! Вы, мой гуру, человек, которого я слушала сотни часов, самолично здесь, передо мной». Я напомнил ей, что она научила меня не меньшему, чем я ее. Я сказал ей: «Гуру вы, а не я». Не только лицо мое горело после часа всех этих странных и чудесных гелей, кремов и массажа, сердце мое пылало тоже.

Почему я пишу о Мари и о том, как она пришла к пониманию отрешенности? Отчасти потому, что история Мари, как мне кажется, могла бы послужить катализатором, который поможет другим познать всю пустоту привязанностей. Но еще и потому, что я верю, что просто плыву вместе с энергией, которая в тот день направила меня к Мари, чтобы потом я поделился ее историей с вами.

Привязанность не всегда принимает форму обладания. Привязанность к вещам — общая нить, которая вьется через всю нашу культуру, опутывая людей узлами, из-за того что они фокусируются на обладании. Однако есть и другие важные привязанности, например, привязанность к мнениям других людей и к тому, как нас воспринимают другие.

Я чувствую: слова, которые я пишу, текут свободно потому, что я отрешился от мнения других. Я просто позволяю словам литься, зная и веря, что они все будут такими, какими им должно быть. Я открыт для совершенствования, но я не могу думать об этом, пока пишу. Иначе мое внимание сместится на то, что мне следует делать, вместо того, чему я предоставляю возможность случиться.

Написание книг, как и всякая другая человеческая деятельность, — это энергия.

Ральф Уолдо Эмерсон хорошо выразился по этому поводу: «Хороший писатель, может казаться, пишет о самом себе, но он следит одним глазом за нитью Вселенной, которая проходит через него и через все остальное». Именно это я и делаю прямо сейчас. Я пишу о себе, но знаю, что я являюсь частью и вас тоже, хоть мы, возможно, никогда не встречались на физической плоскости. Эти слова текут через меня к вам. Я не владею ими, и вы ими не владеете, и чем меньше я привязан ко всему процессу, тем легче и приятнее он дается. Делайте

то, что делаете для себя, не привязываясь к результату в эмоциональном смысле. Или, как сказал Карлос Кастанеда:

Таким образом, человек знающий потеет и пыхтит, и если кто глянет на него со стороны, он выглядит, как обыкновенный человек, за исключением того, что «чуждачество» его жизни находится под контролем... Его контролируемое чуждачество принуждает его говорить, будто все творимое им имеет значение и заставляет его действовать в соответствии со своей значимостью, все же он знает, что это не так; поэтому, завершив свои действия, он удаляется на покой, и мысли о том, хороши ли его действия или плохи, срабатывали они или нет, его ни в коей мере не волнуют.

Это трудно для многих из нас, потому что мы выросли в убеждении, что все делаемое нами имеет значение. Большинство из нас не держит чуждачество своей жизни под контролем. Мы фокусируемся на мнениях других и потому не можем просто быть собой. Кастанеда и другие побуждают нас культивировать такое отношение, при котором мы предоставляем энергии течь через нас, никак не обсуждая ее, и в то же время участвуем в ней, как действительно имеющей значение, и способны затем, когда все закончено, отрешиться, предаться покою. Если это вам кажется парадоксальным и непоследовательным, это потому, что так оно и есть. Тем не менее, отрешенность поможет вам ценить то, что вы имеете, радоваться этому, а не беспокоиться о приобретении большего.

Те же чувства я испытываю в отношении своих устных выступлений. Я уже много лет не пользуюсь шпаргалками, когда выступаю перед аудиторией. Когда я отказался от своих записей и стал говорить целиком по памяти, моя речь заметно улучшилась. Я не обеспокоен тем, чтобы нравиться аудитории, говорить правильно, вообще ничем. Перед выступлением я обычно полчаса медитирую и визуализирую, как все проходит гладко и как слушатели (и я сам) рады всему этому, ценят это. Отсутствие привязанности позволяет мне часами плыть над сценой, зачастую перед тысячами слушателей. Пока я нахожусь на сцене в этом состоянии, я нахожу себя в совершенно новой сфере бытия, в другом измерении. Время перестает существовать. Моя память становится феноменальной, как ни в какие другие минуты моей жизни. Слова текут без запинки и идеально складываются вместе.

Когда я отказался от привычки к совершенствованию своих устных выступлений, парадоксальным образом в них как будто начало входить в некотором роде совершенство. Внутреннее возбуждение и нервозность перед выступлением суть проявления моего горячего желания оказаться в том волшебном пространстве, где я делаю то, что люблю, и позволяю себе просто быть, переживая энергию, текущую через меня без помех со стороны озабоченности результатом. Эта свободно текущая энергия — высочайшее место, которое я знаю в физической плоскости.

В этих двух сферах моей жизни, где я делаю то, что люблю, пишу и говорю, я пришел к пониманию, что отрешенность от результата и от посторонних мнений является ключом, позволяющим мне плыть свободно и совершенно. Никаких репетиций, никакого волнения, никакого беспокойства — я просто позволяю себе быть собой без какого-либо вмешательства разума в какую-либо часть себя. Я где-то в глубине самого себя знаю, что оказываю влияние, но мне совсем не обязательно делать это. Я знаю: даже придание значения тому, что я делаю, — сознательное суждение, так как при самом глубоком анализе это не имеет значения, но я веду себя так, словно это действительно имеет значение. Однако закончив свою речь или книгу, я никогда не оглядываюсь назад. Я знаю, что дело сделано и что оно сделано так, как надо, независимо от мнения об этом других. Поэтому я перехожу к следующему делу, не задерживаясь привязанностью к тому, что уже сделано. Я учусь на прежнем опыте и перехожу к следующему проекту. Это новый проект тоже не имеет значения, но я действую так, будто имеет. Этот процесс предполагает, как сказал Кастанеда, контроль над чудачеством моей жизни. Чтобы добиться этого, надо просто быть собой, а не заставлять себя быть тем, кем нам следует быть по мнению других. Отрешитесь и наслаждайтесь каждым моментом энергии, которая протекает через вас.

Моя жена и дети — самые дорогие люди для меня, и я по-настоящему преобразил свое мышление по отношению к ним, отказавшись от множества привязанностей, прежде существовавших в моей жизни. Это для меня важная трансформация, которая придает нам новое осмысление любви и безмятежности.

Я очень люблю свою жену, но знаю, что никоим образом не обладаю ею. Я нутром понимаю, что она идет своим путем и что ее брак со мною — часть ее путешествия. Я признателен, что мы разделяем большую часть жизни друг друга. Мне понадобилось некоторое время и несколько горьких разочарований в отношениях с другими людьми, чтобы насладиться опытом любви к женщине без какого-либо контроля над ней. Я могу позволить человеку, которого люблю, просто быть собой, даже если это диаметрально противоположно тому, кем являюсь я, или тому, кем бы я предпочел ее видеть.

Для меня это и есть квинтэссенция брачных отношений на уровне сознательной любви. Способность отказываться от суждений о том, как, по нашему мнению, следовало бы вести себя любимому нами человеку, и любить человека таким, какой он есть, — ценное упражнение по отрешению. Отказ от суждений означает уважение потребности любимой и ее права идти своим путем в соответствии с ее собственными внутренними директивами без моего непрошенного вмешательства. Он означает также почитание своих потребностей и своего права чувствовать то, что я чувствую, без оценок правильности или неправильности своих чувств. Это называется безусловной

любовью к себе и своей любимой. Безусловная любовь не требует того, чтобы один из нас был «прав», а другой «неправ». Когда вы сильно привязаны к потребности судить кого-то, вы определяете тем самым не его, а себя самого.

Мыс женой очень отличаемся друг от друга. Во многих отношениях я бы назвал нас противоположностями. Любовь часто так и приходит, позволяя нам иметь в любимом человеке те качества, которыми мы сами не отличаемся. Мы едва ли влюбляемся в тех, кто обладает идентичными с нами качествами. Возможно, это связано с тем, что мы и так уже знакомы с таким образом жизни и находить его в другом человеке кажется излишним. Я перестал осуждать отличия и бороться с ними и вместо этого напоминаю себе быть признательным за новый аромат, который моя жена каждый день вносит в мою жизнь. Мы нежно и игриво признаём, что мы не обязаны нравиться друг другу всё время и даже не обязаны понимать друг друга. Это качество привносится во взаимоотношения отрешением от собственничества. Оно позволяет нам ценить противоположные, «странные» качества друг в друге. Когда у меня возникает потребность обратить ее в свою веру, я напоминаю себе, что полюбил эту женщину такой, какой она была. Влюбившись в нее, я не говорил: «Если бы у нее была иная точка зрения, я любил бы ее больше». Именно такой «безусловный старт» позволил нашей любви цвести и расти. Если меня гложет потребность изменить жену в каком-то смысле, я ищу внутри себя, как это касается меня, и нахожу облегчение от потребности изменить *ее*, когда обнаруживаю, что именно этой черты *я* лишен. В других ситуациях я признаю, что меня внутренне коробят ее взгляды и действия, но способен мгновенно переключаться и любить ее за это, а не пытаться посредством внутреннего диалога сделать ее неправой.

Я обнаружил, что действуя таким вот образом в браке, я все более автоматически веду себя точно так же в отношениях со всеми другими людьми. Из своего личного опыта я знаю, что всякая привязанность к своей правоте автоматически определяет только меня и абсолютно ничего не говорит о других. Я, наконец, понял, что другие люди тоже стремятся быть такими, какие они есть, независимо от моего мнения о них. Это позволяет мне просто быть собой в отношениях с другими. Никаких осуждений, никакой злобы, никакой враждебности — просто быть.

С тех пор как я стал ограничивать свое стремление делать других неправыми и соответственно себя правым, мне гораздо легче быть с людьми, которые видят жизнь иначе, чем я. Когда я соскальзываю в суждения, я нахожу себя гораздо более доброжелательным и спокойным в отношении себя самого. Я позволяю себе эту вспышку внутреннего гнева на мимолетное мгновение и — вновь парадокс: когда я позволяю чувству злобы быть, оно обычно уходит. Если оно упорствует, я непредвзято исследую эту проблему. Как ни странно, став более отрешенным, я оказываю большее воздействие на людей, которые плохо

относятся к другим или ведут себя предосудительным образом. Моя отрешенность от потребности быть правым заставит их врасплох, и они сразу видят, что я не собираюсь набрасываться на них из-за того, что они решили действовать или мыслить по-своему.

Миролюбивый человек, не привязанный к обращению других или к потребности доказывать их неправоту, может гораздо лучше помочь другому обрести конструктивное доброжелательное поведение, нежели человек, который осуждающе и гневно требует перемен от других.

Недавно в клубе, где я играю в теннис, несколько человек устроили злобную дискуссию. Они разделились в отношении к расовой проблеме: одна сторона критиковала некую этническую группу, а другая критиковала первую за отсутствие сочувствия и любви. Один человек остановился и сказал: «Уэйн, а что ты думаешь? Я никогда не видел, чтобы тебя волновали эти вещи. Ты должен иметь свое мнение».

Я ответил: «Я сижу здесь и шлю вам всем свою любовь. Если бы и вы могли сделать это в отношении друг друга прямо сейчас, вам бы не пришлось сейчас спорить о том, кто кого должен любить». Они остановились и посмотрели на меня как на немного тронутого, но хоть на несколько этих мгновений перестали поносить друг друга.

Этот подход — любить всех, даже тех, кто кажется таким чуждым, начался с моего брака и затем расширился вовне. Когда ты в мире с самим собой, становится все легче и легче быть непредвзятым. Такого рода внутренний мир больше помогает внешнему миру, чем если вы станете еще одним волком в бесконечной междоусобице, возникающей из-за отсутствия уважения к отличиям других.

Я обнаружил, что мне легче быть правильным родителем, с тех пор, как по-настоящему понял и принял слова Халиль Джибрана в его «Пророке»:

Ваши дети — не ваши дети.

Они сыновья и дочери желания Жизни к себе самой.

Они приходят через вас, но не от вас,

И, хотя они с вами, они принадлежат не вам.

Это мощное послание отрешенности для всех нас. Ничто не уводит наших детей дальше от нас, чем проявление нашего убеждения, что мы каким-то образом владеем ими лишь потому, что мы большие, а они маленькие. Уметь научить их ответственности и при этом не быть лично привязанным к результату — серьезная задача. Я люблю своих детей настолько, насколько вообще возможно любить кого-то. Я не задумываясь отдал бы жизнь за любого из них. Я уверен в этом. Однако я не привязан к их успеху или неудаче в жизни. Каждый из них знает, что я не собираюсь переживать нервный срыв или

портить любой из текущих моментов своей жизни из-за того, что они не справились с домашним заданием, или пришли домой поздно, или совершили одну из тех тысяч вещей, которые делают или не делают молодые люди. Я учу их быть ответственными и словом, и делом. Я учу их ценить себя, представляя им отца, который делает то же, и побуждая их, насколько возможно. Я не буду эмоционально или духовно привязываться к решениям, которые они принимают, двигаясь по своим жизненным путям. Они должны жить своей жизнью. Я так или иначе не могу сделать этого за них. Они учатся брать на себя ответственность, которая довольно часто узурпируется родительской привязанностью.

Когда мы предоставляем нашей энергии течь через наших детей и не препятствуем им, навязывая свою волю, они становятся более ответственными. А почему нет? Им не приходится ни с кем сражаться. Им не приходится упрямиться, чтобы доказать, что вы не можете управлять ими.

Моя отрешенность не означает, что я безразличен. Я очень заботлив. Я настолько заботлив, что позволяю им идти своим путем, направляя их то тут, то там, помогая им принимать ответственные решения, хваля их, когда они поступают правильно, насколько это возможно, и всегда напоминая себе, что я не владею ими, они сами владеют собой.

Мой личный рост на этом пути отрешенности привел меня туда, где страдание вычеркнуто из моей жизни. В своих отношениях к другим, к самому себе и накоплению хлама я выучился тому, что чем менее я привязан к определенному результату, тем в большей степени я позволяю энергии просто течь через меня и наружу, куда ей надо.

Отрешенность — важный фактор в устранении страданий и во «вскармливании» чувства внутреннего мира. Иметь вещи в жизни чудесно, но потребность в них — это привязанность. Иметь любовь к людям феноменально, и вечно ценить и прославлять их каждый день, но владеть или управлять ими — привязанность. Если вы в данный момент страдаете, я могу гарантировать, что вы связаны какого-то рода привязанностью к определенному ходу событий.

Отрешенность — единственный способ избавления от страданий, как объясняется в следующем пассаже из «Бхагавадгиты»: «Умиротворения может достичь лишь тот, кого не беспокоит непрерывный поток желаний, подобный рекам, впадающим в вечно наполняемый, но всегда спокойный океан. И нет мира тому, кто стремится удовлетворить свои желания».

Океан всегда наполняется, однако он всегда спокоен, если не считать небольших поверхностных возмущений. Мы тоже можем быть постоянно открыты для нового роста и оставаться спокойными, если сами не предпочитаем волноваться по поводу всего, что постоянно входит в наше сознание. Пертурбации вызываются нашей привязанностью к идее, что вещи каким-то образом должны быть иными, нежели они есть. Наше страдание, какую бы

форму оно ни принимало, вызывается разумом — разумом, который настаивает на своих предпочтениях и не позволяет другим быть просто такими, какие они есть.

Наши самые распространённые привязанности

Страдание может принимать множество форм и всегда проявляется в форме. Наши привязанности к внешним объектам и явлениям неограниченны. Вот семь наиболее распространенных типов привязанностей и причин, почему вы можете брести по пути страдания.

1. Привязанность к вещам. Большинство из нас, жителей Запада, идентифицирует себя и свою относительную степень успеха или неудачи качеством и количеством накопленных вещей. Проводя такую параллель, мы привязываем саму нашу ценность как человеческих существ к приобретению вещей. Поэтому мы настроены на страдание, когда вещей в нашей жизни нет в достаточном количестве. Мы становимся нашими вещами.

Занимая такую позицию, вы настраиваете себя на вечное недовольство. Вы фактически признаете себя самого не имеющим ценности, неполным и бесполезным. В попытке почувствовать свою ценность вы вынуждены непрерывно пополнять свой запас материальных предметов. Тезис «Я мало чего стою без своей собственности» ведет к бесконечной гонке за большим. Желание иметь больше вещей ведет к пониманию того, что вы никогда не сможете наполнить себя извне. Эта позиция мешает вам понять, что вы уже есть целое, что вам не нужно ничего другого, чтобы быть полным. Она заставляет вас копить и копить и сравнивать себя с тем, что накопили другие. Она уводит ваш взгляд от глаз и сердец людей, с которыми вы встречаетесь, на их бумажки и иную собственность. Чем более вы привязываете свою ценность и человечность к внешним по отношению к вам вещам, тем большую власть над вами вы отдаете им. А когда вы контролируетесь внешними вещами, вы их раб, и страдание — единственный доступный для вас путь. Разумеется, вы можете страдать в комфорте, но все равно внутри вас агония, которая длится столько, сколько остаются эти привязанности.

2. Привязанность к другим людям. Это одна из самых «прилипчивых» привязанностей, причиняющая большие страдания, пока мы не научимся ее преодолевать в своей жизни. Я не говорю, что неправильно любить другого человека, ценить его присутствие в вашей жизни и прославлять вашу взаимосвязанность. Все это очень позитивные результаты создания отношений безусловной любви в вашей жизни. Я имею в виду желание или потребность владеть другим человеком и ощущение бесполезности и обиды, если этот

человек не является частью вашей жизни в желаемом вами смысле. Такие чувства суть привязанности. Это такие отношения, где вы отдаете власть и контроль над своим собственным существованием другому, и они всегда приводят к страданию.

Всякие человеческие отношения могут быть счастливее с позиции отрешенности. Это означает любить людей настолько, что позволять им самим решать свою судьбу без всякого осуждения с вашей стороны, даже если их решения не соответствуют вашим представлениям о том, как им следует действовать. Это означает быть достаточно уверенным в себе, чтобы не чувствовать угрозы, когда другие живут не так, как вы ожидали от них. В любовных/супружеских отношениях это означает любить другого так сильно, что забывать о своих потребностях и просто принимать и любить другого таким, какой он или она есть, ведь, в конце концов, именно таким вы и полюбили его первоначально. В семейных отношениях это означает быть достаточно отрешенным, чтобы позволять своим родным быть тем, кем они выбирают быть, и чувствовать себя достаточно уверенным, чтобы не судить себя за то, как другие решают прожить свою жизнь. Это означает отказаться от всех оценок и просто слушать и любить членов своей семьи такими, какие они есть, давая советы, когда вас просят, а в остальное время посылая им свою безусловную любовь. В отношениях с детьми это означает постоянно напоминать себе, что ваши дети идут своим путем и что они не собираются прожить свою жизнь так, как вам это кажется правильным. Это означает направлять их, помогая им стать на ноги, и всегда давать им понять, что вы безусловно любите их, даже когда их поведение вредит им самим.

Отрешенность в человеческих взаимоотношениях *не* означает отсутствия заботы. Она означает заботу до такой степени, чтобы отказываться от своих собственных оценок в отношении других и относительно к ним с позиции любви, не покушаясь на контроль над ними и критику их действий. Человек, отрешенный в этом смысле, будет избегать ненужных страданий, которые переживают в своих взаимоотношениях большинство людей. Вы посылаете любовь, отказываетесь от роли жертвы и проявляете бесконечную заботу о себе и тех, кого любите. Вы отрешены и метафизически. Ваша отрешенность позволяет вам иметь приставку «без» в безусловной любви.

Привязанность не напрямую предполагает, что вы должны нравиться мне, чтобы быть любимым мною. Когда вы научитесь позволять своим любимым быть собой и любить их такими, какими они выбрали для себя быть, невзирая на ваше отношение к их выбору, вы достигнете отрешенности. Достигнув этого состояния, вы избавитесь от желания или потребности владеть либо управлять другим человеческим существом, особенно близкими вам людьми. Парадоксально, но чем меньше вы покушаетесь на власть и управление кем-то, тем ближе к нему вы становитесь.

Отрешенность как раз и побуждает вас укреплять ваши взаимоотношения и усиливать любовь. Вы снижаете вероятность страданий в ваших взаимоотношениях, так как обладаете такой сильной безусловной любовью к другим, что ваша любовь не исчезает, даже когда они решают расстаться с вами. Научившись быть менее привязанными, вы также постигаете фундаментальную истину любовных отношений. *Любить — значит отдавать, а не брать!* Такова истинная суть отрешенности во всех человеческих взаимоотношениях.

3. Привязанность к прошлому. Умение быть отрешенным от прошлого и традиций, составляющих важную часть жизни многих людей, — это путь к избавлению от многих страданий, существующих в нашем мире. Взгляните на всех тех людей, которые сегодня воюют по всему земному шару, и вы увидите, что они страдают и умирают во имя традиции. Их научили, что они должны верить в то, во что верили их предки. С такой логикой они увековечивают страдания в своих жизнях и в жизнях назначенных им врагов. Многие из этих войн между этническими группами тянутся тысячелетиями. При привязанном мышлении, которое укоренилось в этих культурах, войны могут длиться бесконечно. Разум этих людей им не принадлежит. Они живут только в форме и умирают за традицию, которая гарантирует вражду и ненависть к будущим поколениям.

Мы участвуем в привязанности к прошлому, когда пытаемся решать за других, каков должен быть их духовный выбор, на основе того, во что нас приучили верить. То, к какому образованию мы стремимся, какую профессию выбираем, кто наши друзья, как мы голосуем, что мы носим, как мы говорим и даже как мыслим, зачастую определяется привязанностью к традициям — традициям, которые настолько всемогущи, что игнорирование их часто означает остракизм со стороны семьи или соседей. «Ты... — говорят ваши родители. — Именно таким ты родился, и у тебя нет выбора в этом отношении». Для просветленной души такая постановка вопроса невозможна. Как можно расти, если ты всегда поступаешь так же, как всегда? Постигая универсальные принципы, мы начинаем понимать, что мы — не наша форма. Наша упаковка может выглядеть определенным образом и иметь определенную историю, но она ни в коем случае не истинное наше «я». Она лишь прикрывает реальное «я», которое бесформенно и не нуждается в ярлыках, определяемых действиями прошлого.

Привязанность к истории вашей формы как представительницы ваших предков и родственников причиняет лишь невыразимое страдание. Отрешенность от традиций зачастую требует большого мужества, и тем, кто отрешается, приходится платить огромную цену. Однако цена того, чтобы оставаться привязанным, несравненно больше, и выплачивание ее приносит гораздо больший ущерб вашей жизни. Неодобрение тех, кто привязан к истории

своей конкретной формы, стоит гораздо меньше в долгосрочной перспективе. Все, к чему вы привязаны, порабощает вас. Это равносильно каждодневному затягиванию цепей и оков, призванных гарантировать, что вы не владеете своим разумом. Ральф Уолдо Эмерсон напоминает нам: «Не будьте рабом своего прошлого — погружайтесь в море неизведанного, ныряйте глубже, плывите дальше, чтобы вернуться с самоуважением, с новой силой, с новым опытом, чтобы иметь возможность объяснить и преодолеть старое».

Думайте об этом, когда размышляете об устранении из своей жизни страданий, которые вызваны привязанностью к прошлому. Мы можем уважать и даже ценить прошлое и опыт своих предков. Мы можем любить их за то, как они выбрали свой путь. Но быть привязанными к необходимости жить и мыслить так, как это делали другие до вас, только потому, что вы родились на свет в похожей на них форме, — значит лишать себя просветления. Именно так люди и их интуиция контролировали других на протяжении тысячелетий. Требуя от детей жить только по установленным правилам, мы можем превратить их в бездумных слуг власть имущих. Именно привязанность к прошлому виновна в том, что мальчикам вкладывают в руки оружие, превращают их в убийц, указывая им, кто их враги, и воспитывают в бездумном конформизме. Они вырастают с верой в то, что не привязанность к прошлому — бесчестье в глазах Бога. Мы легко можем увидеть эти крайние примеры в отдельных странах, и это урок для нас, чтобы мы остерегались культивировать привязанность к прошлому.

4. Привязанность к своей форме. Если вы верите, что вы — лишь ваша форма и куда идет она, туда идете вы, то вы приглашаете в свою жизнь страдание. Морщины, облысение, ослабление зрения и все иные индикаторы физических изменений порождают ощущение страдания, прямо пропорциональное вашей привязанности к тому, чтобы всегда оставаться прежним. Эта привязанность к своему телу может вносить в вашу жизнь искусственность и страх, которые помешают вам идти своим путем и участвовать в решении своей судьбы.

Привязанность к своему телу как средству вашей реализации в этой жизни приводит к постоянной озабоченности своей внешностью. Это привязанность к упаковке, которая содержит вас, не дающая вам понять, что ваше тело — лишь временная форма, которую вы занимаете. Существование, связанное исключительно с вашим внешним видом, затрудняет возможность увидеть, что ваша истинная суть — бесформенность, покоящаяся внутри тела. Чем сильнее вы привязаны к телу и тому, как оно выглядит, тем ниже ваши шансы обрести способность отстраниться от своей формы и увидеть свою истинную божественность. Привязанность к форме не дает многим даже помышлять о бесформенности, составляющей наибольшую часть человечности.

Парамаханса Йогананда в своем «Божественном романе» пишет так: «Светлые говорят, что к телу нужно относиться как к временному прибежищу. Не привязывайтесь к нему, не будьте ограничены им. Постигните бесконечную силу света, бессмертное сознание души, которое кроется за этим чувствующим трупом».

Мне нравится фраза «Этот чувствующий труп». Это ваше тело, рабски подчиненное правилам формы, вечно нагруженное багажом болей, болезней, ломающихся костей и лопающихся прыщей. Но внутри, где вы являетесь бесформенной астральной мыслью, вы чисты и избавлены от препятствий, которые правят формой. Привязанность к своей форме подобна привязанности к страданию и нежеланию избавиться от него.

Отрешенность от своего тела не означает пренебрежения к совершенствованию своей формы. Более того, как ни парадоксально это звучит, она почти всегда приводит к тому, что вы лучше заботитесь об оболочке, приютившей вашу душу. Я обнаружил, что, став менее привязанным к своей внешности, я стал гораздо более заботиться о своем теле, поддерживая здоровый вес, упражняясь физически, давая ему достаточно отдыха, меньше потребляя бесполезных продуктов. Я могу теперь отстраниться от своего тела и наблюдать, как оно стареет, не чувствуя при этом ухудшения моей сути, моего «я».

Став менее привязанным к этому телу, я не беспокоюсь по поводу каких-то его немощей. И словно поэтому им становится все менее необходимым проявляться. В результате этого отрешения я имею все меньше и меньше проблем со своим телом. Таким образом, я прославляю свою форму и ее совершенство и знаю, что я больше этого тела. Я люблю и уважаю свое физическое «я», но не идентифицирую с собой. Иисус сказал: «Быть в мире, но не *от* мира». Я существую в своем теле, но не *от* него, и, как ни странно, это помогает мне существовать в своем теле более эффективно, чем когда я был исключительно *от* него — всего несколько лет назад.

5. Привязанность к идеям и собственной правоте. Это одна из самых трудных для преодоления привязанностей. Стремление быть правым можно назвать смертельной «западной болезнью». Я слушаю радио по несколько часов каждый день в разных городах по всей Северной Америке. Мое наблюдение таково, что практически каждый, кто звонит на радиостанцию для обсуждения текущей проблемы, привязан к своей идее и стремлению доказать чью-нибудь неправоту. Никому как будто не приходит в голову прислушаться к чужой точке зрения с открытым сердцем.

Звонящие почти всегда спокойны и вежливы те несколько мгновений, пока говорит другая сторона, и потом, совершенно игнорируя только что сказанное, излагают свое мнение. Редко кто скажет: «Ваша точка зрения

разумна. Я постараюсь переосмыслить то, во что верил до своего звонка».

Эта привязанность к своей правоте порождает страдания, потому что почти всегда она бесполезна как средство общения с другими людьми. Если вы не можете эффективно общаться, вы начинаете страдать в своих взаимоотношениях. Люди не хотят, чтобы им указывали, как им думать и что они неправы, если не согласны с вами. Когда люди сталкиваются с таким отношением, они автоматически захлопывают свое сознание и возводят барьер.

Если вы закрываете себя из-за своей неспособности слушать других, это вызывается вашей привязанностью к своей точке зрения в такой степени, что вы настаиваете на неправооте всех несогласных с вами. Такого рода привязанности практически исключают возможность поддерживать доброжелательные отношения из-за постоянно возводимых барьеров.

На каждую вашу идею, в правильности которой вы абсолютно уверены, приходится миллионы людей, считающих, что вы неправы. Эта дихотомия правильного против неправильного метафизически порождает для людей массу проблем. Когда вы сталкиваетесь с человеком, который верит в нечто совершенно чуждое вам, и пытаетесь объяснить ему, в чем он неправ, вы при этом лишь определяете себя. Ваша позиция скорее всего лишь укрепит его в своих убеждениях. Поэтому такого рода столкновения почти всегда заканчиваются еще большей убежденностью каждой стороны в правоте своей позиции.

Чтобы отрешиться, вы должны знать, что все дихотомии «правильного против неправильного» суть изобретения людей. «Правильное» не существует независимо от человека. Вселенная просто такова, какова она есть, она подчиняется законам, которые мы открываем, но которые не зависят от нашего мнения о них. Разумеется, прекрасно иметь твердые мнения о чем угодно, но в тот момент, когда вы привязываетесь к этим идеям и тем самым определяете себя через них, вы лишаете себя возможности услышать иную точку зрения. Эта привязанность к идеям и потребность делать других неправыми сопровождает всю историю существа, называемого Существом Человечества, и виновна во всех неисчислимых войнах и бедствиях с доисторических времен.

Люди редко останавливаются, чтобы по-настоящему услышать, что имеют сказать другие. Мы редко меняем (если вообще когда-нибудь меняем) свое мнение под давлением обоснованных млей других людей. И практически никогда мы не бываем способны удерживать в уме два противоположных мнения или убеждения одновременно. Однако именно это требуется от вас, чтобы вы могли пробудиться на новом уровне человеческого сознания: внутреннее осознание, что противоположная точка зрения может уживаться с вашей и что нет нужды кому-то быть неправым. Именно об этом говорят высоко просветленные люди. Один из великих романистов Америки Ф. Скотт Фицджеральд сказал:

Интеллект высшего класса проверяется способностью удерживать в уме две противоположные идеи одновременно и при этом сохранять работоспособность. Например, он должен быть способен видеть, что дело безнадежно, и при этом иметь решимость исправить его.

Именно это означает способность отрешаться — позволять двум противоположным точкам зрения сожительствовать в вас одновременно и видеть невыразимую красоту такого отношения.

6. Привязанность к деньгам. Эта привязанность грозит стать полномасштабной болезнью Запада. Важно понимать, что я не проповедую отвращение к деньгам. Я твердо верю, что иметь деньги — жизненное благо, и не могу сказать ничего плохого о деньгах. Деньги — прекрасная вещь, и работать ради денег — неотъемлемая часть жизни в наше время. Я пишу здесь о привязанности к деньгам, достаточно сильной, чтобы стать фактором контроля над вашей жизнью.

Быть отрешенным от приобретения денег — непростая задача. Это, однако, важно, если вы хотите испытать в своей жизни твердое ощущение аутентичного принятия решений. Я обнаружил, что люди способные делать то, что любят, и сохраняющие такой способ существования, имеют столько денег, сколько им нужно. Они скорее поддерживают циркуляцию денег, используя их на благо других людей, нежели позволяют накоплению капитала и стоимости вещей быть доминантными темами в их жизни. Они не страдают болезнью ***большего***, которая так распространена в нашей культуре.

Быть отрешенным от денег означает сместить фокус на то, чтобы делать, что вы любите и что позволяет вам чувствовать себя более значимым, и позволить деньгам входить в вашу жизнь, не будучи поглощенным ими. Отрешенность означает осознание того, что ***вы*** и ваш банковский счет — не одно и то же. Если вы чувствуете, что ***должны*** иметь деньги, чтобы быть счастливым и успешным, значит, вы привязаны к ним. Ваша потребность иметь больше означает, что вы не чувствуете себя полноценным, что вам ***чего-то*** недостает. Это что-то вы называете ***большие деньги***. Недостающая, по вашему мнению, часть удерживает фокус вашего разума на приобретении того, чего вам не хватает, вместо того, чтобы просто жить здесь и сейчас и делать то, что любите. И, разумеется, ваше восприятие нехватки денег приведет к еще большей нехватке.

Поскольку то, что вы видите прямо сейчас в своей жизни, есть в точности результат того, во что вы верите, вам, возможно, следовало бы изменить эти убеждения, если они не служат вам, когда речь заходит о деньгах. Спросите себя: «Принесли ли эти деньги мне удовлетворение, которое я рассчитывал получить от них?» Если ответ — нет и вы не можете изменить свои убеждения, тогда разберитесь, к чему эти убеждения привязаны.

Одним из способов сделать это является сосредоточение и/или медитация. Попросите свое внутреннее «я» выяснить, что это за убеждение, и доверьтесь себе. Это может оказаться вовсе и не привязанностью к деньгам, и скорее всего так оно и есть, если вы чувствуете неудовлетворенность, несмотря на все свои деньги. Это все равно что считать себя голодным и чувствовать голод даже после еды. Вера в еду как решение проблем порождает привязанность к еде, которая никогда не может утолить голод. Привязанность к еде или деньгам в подобной ситуации усиливает обреченное на неудачу искушение удовлетворить желаемое. Когда мы избыточно привязаны к чему-то, но предпочли бы не быть таковыми, поскольку это не удовлетворяет — это сигнал, побуждающий исследовать, что представляет собой ваша привязанность.

7. Привязанность к победе. Желание побеждать является почти наркотической зависимостью в нашей культуре, и пока мы привязаны к потребности побеждать, мы будем в результате страдать. Опять же важно подчеркнуть, что я не против побед. Я люблю побеждать не меньше других, особенно в спортивных состязаниях. Но проверкой степени просветления в этой сфере является способность отрешиться от *потребности* побеждать. Когда мы привязаны к победе, она становится навязчивой идеей, и мы страдаем, когда не оказываемся победителями.

Великая проверка характера — наша реакция на проигрыш. Если мы играем ради игры, что мы теряем, когда соперник набирает больше очков или «выигрывает»? Абсолютно ничего! Мы просто поиграли. Если мы действительно понимаем это, то нам легко поздравить наших соперников с победой и радоваться за них так же, как мы бы радовались, если бы сами оказались победителями. Привязанность к победе заставляет очень многих людей чувствовать себя неудачниками. Держаться за эту привязанность — значит чувствовать себя проигравшим большую часть жизни, поскольку никто не может выигрывать всегда.

Победа — это суждение. Покупаясь на него, мы соглашаемся с тем, что другие решили считать победой или поражением. Видеть победу только как результат правил, установленных другими, — это один из возможных способов играть, не привязываясь к победе. Мы можем по-прежнему радоваться своим успешным действиям, учиться на своих «не столь великих» шагах и просто принимать участие. Победу или поражение можно рассматривать просто как еще одно правило, с которым мы можем соглашаться или не соглашаться. Привязанность к победе означает, что мы сами становимся счетом. В результате мы страдаем, когда чувствуем себя проигравшими.

Как ни парадоксально, но чем более мы отрешены, играя в игру, какой бы она ни была, тем выше наши шансы победить. То есть, чем меньше мы фокусируемся на победе, тем выше вероятность, что мы победим. Почитайте

некоторые прекрасные исследования насчет внутренней игры, «Дзэн стрельбы из лука», например. Выдающиеся спортсмены не пытаются побеждать. Они предоставляют действию свободно течь, целиком за одно мгновение. Их состязание больше похоже на медитацию, нежели на борьбу. Они находятся в гармонии со своим телом и разумом. Великие танцоры просто предоставляют своим формам плыть вместе с музыкой, доверяясь своим инстинктам и интуиции, и когда они способны полностью уйти в это внутреннее место совершенной гармонии, о победе они даже не помышляют. В тот момент, когда великие гимнасты или прыгуны в воду думают о счете, они уже не способны функционировать на том уровне совершенства, на который способны их натренированные тела.

Победа становится почти невозможной. Это еще один парадокс. Если мы думаем о победе и привязаны к ней, мы снижаем свои способности действовать на том уровне, который требуется для победы.

Привязанность к победе почти всегда идет рука об руку с потребностью сразить своих соперников. Язык соревнований подобен военному. Боритесь. Отбивайтесь. Давите их, крушите их, аннигилируйте их, убейте их. Когда наш разум сфокусирован на победу любой ценой, уровень наших выступлений снижается. Мы напряжены и нервозны и в конце концов наносим поражение самим себе. Почему? Потому что борьба ослабляет, в то время как гармония укрепляет и усиливает. Когда мы обладаем внутренней гармонией, наши тела показывают высочайший класс. Когда мы напряжены внутренне, мы выступаем плохо. Такова суть отрешенности в игре.

Перестаньте придавать значение победе. Позвольте себе просто быть, сполна наслаждаясь тем, что вы делаете в гармонии с телом и душой, и ваша отрешенность вознесет вас на высочайшие вершины, которых вы еще никогда не достигали.

Тщательно изучите каждую из вышеназванных привязанностей и посмотрите, имеют ли они к вам отношение. Помните, что в каждой перечисленной категории можно любить что-то, но при этом оставаться отрешенным от него.

Не держитесь за все это, предоставьте ему циркулировать в сети гармонии и внутреннего покоя. Переступая через привязанности, мы учимся сдвигать наше сознание на создание сетей, куда мы отдаем свою силу, открывая для себя метафизическую роскошь мирной и продуктивной жизни.

Создание сетей: полезное средство достижения отрешённости

Большинство из нас знакомы со схемами организационных структур. Такая схема начинается с главного директора, затем, расширяясь, опускается на следующий уровень, где расположен ряд вице-президентов, потом на уровне руководителей среднего звена, младших менеджеров и, наконец, до клерков, секретарей и просто обслуживающего персонала. Люди, попадающие в организацию с такой пирамидальной структурой, обычно планируют подниматься вверх по ступенькам. На каждом следующем уровне они приобретают чуть больше власти и престижа, пока не достигнут вершины, где будут иметь высшую власть со всеми атрибутами успеха, сопровождающими это положение.

Так организованы образовательные, религиозные, правительственные и благотворительные группы и даже многие семьи. Находящийся на вершине начальник собирает всю возможную в данной организации власть и авторитет и затем делегирует часть своих полномочий вниз через всю пирамиду. Это модель, которую большинство из нас привыкли уважать. Такая организация людей называется бюрократией. Она представляет собой наименее эффективный способ делать дело.

Менее известная, но гораздо более эффективная система называется сетью. Я сторонник именно этой системы, так как верю, что она соответствует более пробужденному и просветленному обществу.

Сеть прямо противоположна бюрократии. В бюрократии цель состоит в накоплении власти и распределении ее на нижнем уровне структуры. Цель сети — отдавать власть. Ее можно сравнить с огромной телефонной сетью без центрального источника питания, где каждый отдельный терминал подключен к следующему и так до бесконечности. Коммуникационная сеть имеет целью обслуживать следующий терминал, который в свою очередь тоже служит следующему. Никто в сети не заинтересован в накоплении полномочий, но лишь в их передаче.

Человеческие существа тоже могут работать таким образом. Вместо того чтобы одержимо увеличивать свое влияние, радуясь тому, сколь многих людей мы способны контролировать, мы смещаем акценты на то, чтобы отдавать свои знания и приобретения следующему человеку, который отдает дальше и так далее. Если нарисовать схему сети, то она окажется горизонтальной, а не вертикальной. Предполагается, что мы передаем в систему то, что имеем и что знаем, и это постоянно циркулирует в сети. Это означает отдавать без каких-либо ожиданий. И вновь возникает парадокс. Отдавая и не привязываясь к этому акту, мы увеличиваем приток в нашу жизнь.

Я нахожу сеть самым эффективным средством передачи информации,

которой я хочу поделиться. Я посылал экземпляры одной из моих книг, «Подарки от Эйкис», каждому, кто писал мне многие годы, просто в подарок, ничего не ожидая от этого. Кроме того, я разослал ее тысячам людей из всех слоев общества, — просто как способ участия в циркуляции идей, в которые я так сильно верю. **Продажа** «Подарков от Эйкис» резко возросла после того, как я начал **раздавать** эту книгу! Чем больше я отдаю, тем больше людей получают и тем больше моя почта переполняется отзывами на мысли и идеи Эйкис, дорабатываемые и обсуждаемые читателями, которые поддерживают циркуляцию книги в сети. В придачу ко всему я получил более тысячи книг и кассет от людей со всего света в ответ на посланную им книгу! Популярность книги продолжает расти, на основе ее собираются снять фильм. Старая поговорка «Как аукнется, так и откликнется» — мой принцип работы.

Участник сети обнаруживает, что ему легко отдавать гораздо больше, чем он ожидал, и постигает, что наилучший путь почувствовать себя успешным и просветленным — удивлять других, отдавая им больше, чем они ожидают. Участники сети никогда не пытаются накапливать власть; они пускают в круговорот все, что имеют, и побуждают других делать то же.

Сети начинают создавать во многих фирмах. Квинтэссенция новейшей тенденции, описываемой в наиболее быстро продаваемых книгах по бизнесу, такова: развивайте подход «в выигрыше все»; забудьте о своих квотах; фокусируйтесь только на том, как наилучшим образом обслужить клиента. Все большее число служащих и работодателей открывает для себя, что введение в их организациях исключительной услужливости и переключения на духовную сторону самих себя и других — более приятный и более успешный способ ведения дел. Когда организация начинает работать на таком уровне, сетевой принцип отрешенности создает обстановку, в которой в выигрыше оказываются и клиент, и сотрудники организации.

Для начала позвольте себе просто плыть по течению, потом переходите к исследованию своих привязанностей и, наконец, к созданию сети. Следовать этому универсальному принципу отрешенности трудно для тех из нас, кто застрял на задворках мира, кто предпочитает считать деревья, вместо того чтобы любоваться лесом. Поэтому важно открыто рассмотреть всякое сопротивление, которое вы можете оказывать развитию более миролюбивого, отрешенного взгляда на вещи.

Возможные мотивы сопротивления отрешённости

Ниже перечислены наиболее распространенные причины, почему многие люди, воспитанные на западной культуре, находят отрешенность затруднительной.

☺ Отрешенность означает доверить Вселенной свое обеспечение всем необходимым на пути к просветлению. Нас ничто не побуждает дать такого рода обет метафизическому принципу. Нас учили брать как можно больше и держаться за это, пока кто-то другой не отнимет, и всегда тосковать по большему. Разберитесь, хотите ли вы, чтобы вашу внутреннюю жизнь контролировали чужие для вас люди, вещи и события. Подумайте, каково было бы самому определять свою внутреннюю жизнь.

☺ Мы трудимся в соответствии с полученной профессией, карабкаемся по ступенькам успеха, отрицаем себе большую часть своей жизни, надеясь на будущее вознаграждение. Мы верим, что страдание в той или иной степени неизбежно. Получив формальное образование, мы никогда не изучали курс прикладной метафизики. Наше образование вертится вокруг наших знаний, а не того, как мы себя ощущаем. Я предлагаю вам прилежно разобраться, что вы считаете успехом. Действительно ли это накопление богатства, собственности, прибыли? Вам, возможно, следует отказаться от некоторых укоренившихся верований, чтобы сделать отрешенность работоспособной философией жизни.

☺ Многие люди полагают, что быть отрешенным — значит ничего не иметь и, следовательно, пожертвовать всем, что они заработали до сих пор. Короче говоря, отказаться от хорошей жизни. Но на деле отрешенность означает освобождение от привязанностей к *нужде*. Это не означает жертвовать. Успех как внутренний процесс не может измеряться накоплениями. Когда вы оцениваете свое внутреннее достоинство внешними приобретениями, невозможно чувствовать себя отрешенными от них. Вы можете внедрить принцип отрешенности в свою жизнь и продолжать наслаждаться всем изобилием, каким захотите.

☺ Идея быть отрешенным от своих любимых может смутить вас. Вы можете посчитать, что этим проповедуется беспечное, индифферентное отношение. Но отрешенность в любовных отношениях означает прямо противоположное. Она означает любить людей глубоко и безусловно такими, какие они есть, не осуждая их выбор быть тем, кем они хотят быть. По отношению к детям отрешенность не означает предоставлять им следовать своим инстинктам и пренебрегать своей ответственностью. Дети становятся счастливее, когда узнают, как включить в свою жизнь уважение и ответственность. Но они могут научиться этому только от взрослых, которые своим поведением демонстрируют уважение и ответственность. Отношение отрешенности не позволит детям превратить родителей в эмоциональных рабов своего поведения. Привязанность, а не отрешенность мучает вас и приносит разлады в ваши взаимоотношения.

☺ Вы можете воспринимать отрешенность как отсутствие убеждений и цели и полагать, что для того, чтобы выжить, человеку нужно рваться в бой, сметая препятствия. В ответ на это недоразумение я скажу, что наибольшего

успеха в жизни добиваются те, кто умеет плыть вместе с жизнью, а не бороться с ней. Им свойствен внутренний мир, а не внутренняя борьба. Плыть по течению, а не бороться, — верный способ избежать стрессов в жизни, где вы всегда стараетесь грести против течения.

Если ваше сопротивление принципу отрешенности велико, если вам трудно постичь его, я предлагаю непредвзято и добровольно осмыслить свои чувства. Не пытайтесь силой заставить себя чувствовать то, что не чувствуете верным для себя. Эта безусловная любовь к себе обязательно поведет вас в нужную сторону. Вы на правильном пути. Поверьте в это, и вы увидите это.

Внедрение отрешённости в вашу жизнь

Отрешенность предполагает своего рода капитуляцию перед силой или интеллектом, скрывающимся за всякой формой, в том числе и вашей. Когда вы полностью доверитесь этой энергии, которая обеспечивает идеальную работу всякой формы, вы начнете замедляться и работать в гармонии с этим интеллектом. Слово «капитуляция» полезно держать в уме. Оно напоминает нам о необходимости прекратить борьбу, которая превращает жизнь в поле боя. Капитулируя, мы расслабляемся в естественном интеллекте и потоке жизни и можем игнорировать импульсы привязанности к вещам и людям, по мере того как они входят в нашу жизнь и выходят из нее.

Нижеследующие идеи помогут вам в этом процессе капитуляции и сделают вас сильнее, поскольку борьба и привязанности ослабляют вас, а беспрепятственно плывя по течению, вы обретаете силу.

☺ Плывите с тем, что встречается вам, отказавшись от внутренней критичности. Научитесь по-новому воспринимать все, что вы встречаете. Например, вместо того чтобы ругать едущего впереди вас водителя, как вы это обычно делаете, шлите ему доброжелательные мысли и старайтесь верить, что все то, с чем вы сталкиваетесь, таким и должно быть, какое оно есть. Отрешитесь от идеи, что медлительный водитель в чем-то неправ и что вы правы, возмущаясь его действиями. Отведите час времени, чтобы плыть со всяким, кого встречаете. Позволяйте каждому быть тем, кто и что он или она есть, не привязываясь к идее, что ему следовало бы быть другим. Делайте то же, когда смотрите новости по телевизору. Не притворяйтесь любящим то, что презираете, но посмотрите, не можете ли вы предоставить новостям плыть через ваше сознание, не давая им порождать негативные ассоциации или ощущения.

Отрешенность придаст вам ощущение миролюбия в отношении всего, что вы смотрите и видите. Вы откроете для себя простую, хотя на первый взгляд неуволвимую истину, что мир работает именно так, как ему положено. Ваша

привязанность к тому, как он должен работать, по вашему мнению, только делает вас жертвой.

☺ Попробуйте, хотя бы отчасти, заменить состязательность сотрудничеством. Вместо того чтобы видеть себя чьим-то конкурентом, попробуйте посмотреть на других с вселенской перспективы. Увидьте их как часть Существа Человечества. Увидьте себя как человека, который функционирует гораздо эффективнее и счастливее, когда не нужно побеждать кого-то, чтобы относиться к себе хорошо. Помните, что когда вам необходимо одолеть кого-то другого, чтобы чувствовать себя полноценным, тот, другой, контролирует вашу жизнь. Соревнуйтесь в спорте и в бизнесе, если считаете нужным, но одновременно сотрудничайте, отрешаясь от конечного результата. Пусть каждый ваш шаг в состязании будет чем-нибудь уникальным, самодостаточным, способным приносить радость и полноту бытия на тот момент. Помните, что если вы сконцентрируетесь на конечном исходе, ваша привязанность к победе парадоксальным образом снизит вероятность этой победы. Отрешенность предполагает способность видеть себя сотрудничающим со всем человечеством, включая и ваших соперников. Отрешенность от необходимости побеждать освобождает вас, чтобы вы могли плыть с каждым мгновением, необходимым в процессе состязания. Просветление состоит не в том, побеждаете ли вы. Оно состоит в том, чтобы увидеть себя полноценным человеком, даже если вы не выигрываете, и уважительно относиться к другим, будь вы в выигрыше или в проигрыше.

☺ Пусть вещи циркулируют в вашей жизни. Если вы не пользовались чем-то в течение года, передайте эту вещь дальше, как бы вы ни были привязаны к ней. Вы уже попользовались ею. Передавая ее другому, кому она может быть полезна, вы обеспечиваете непрерывность этого процесса циркуляции. Пересмотрите свой чулан и выбросьте все сохраняемое «на потом», что считаете ненужным в данный момент. Напоминайте себе, что невозможно исчерпать даже все «на сейчас», так что нет нужды хранить запас «на потом». Пусть все циркулирует. Избавление от привязанностей воздастся вам позитивным отношением к самому себе обратным потоком полезных вещей в вашу жизнь. Такой принцип работает в самом деле — но вы увидите это, только когда поверите в это.

Побеседуйте с самим собой по поводу вашего отношения к собственности. Как можно владеть часами, алмазом, домом, чем-нибудь вообще? Лучшее, что вы можете иметь, — это временная возможность попользоваться этими вещами. Владение невозможно. Ваше удовольствие от вещей — результат вашего мышления, а не обладания. Сама вещь никакая. Ваше удовольствие и радость от пользования ею — результат того, как вы предпочитаете думать о ней. Закройте глаза. Вот вещь исчезла из вашего сознания. Исчезли ли вместе с ней ваше счастье и успех?

Вещи втекают в нашу жизнь и вытекают из нее так же часто, как вы открываете и закрываете глаза. Чем меньше собственности вам нужно, чтобы убедить себя в своем счастье, тем выше ваше сознание и тем меньше потенциальные страдания. Если вы привязываетесь ко всей этой собственности, то можете быть уверены, что вам придется много страдать, когда эти вещи начнут изнашиваться или исчезать из вашей жизни. Напоминайте себе о том, что всё служащее вам сегодня — ваш дом, ваш автомобиль, ваши драгоценности — в недалеком будущем будет служить другим.

☺ Каждый день работайте над тем, чтобы позволять любимым вами людям просто быть собой без каких-либо привязанностей с вашей стороны. Чем более вы отрешены от собственнического поведения в отношении своих любимых, тем ближе вы становитесь этим людям. Вместе со своим любовным партнером чествуйте различия между вами. Предоставьте своему партнеру право совершать ошибки без долгих нотаций с вашей стороны. Не судите, относитесь к партнеру с позиции общности.

Помогайте людям, если они просят, направляйте их, когда им нужна подстраховка, но не расстраивайтесь, когда они совершают поступки, которые вы находите глупыми или отвратительным. Напоминайте себе, что и вы совершали ошибки на своем пути. Живите своей жизнью в своем темпе, двигаясь по выбранному пути, но не ожидайте, что кто-то еще пойдет по вашим стопам. В этом суть отрешенности.

☺ Пересмотрите традиции, которым вы следуете в своей повседневной жизни. Если они служат вам и вы рады им, тогда всеми способами почитайте их. Но помните, что привязанность к традициям часто предполагает возведение барьеров между народами и отторжение тех, кто этой традиции не следует. Будьте хозяином своего поведения, а не позволяйте диктовать вам условия былому поведению других. Если вы чувствуете, что «должны» вести себя так, как велят вам ваши предки, значит, вы привязаны к традиции и не живете просветленной жизнью. Будьте достаточно свободными внутри, где вы по-настоящему живете, чтобы вести свои жизненные дела без привязанности к тому, как это делалось до вас. Разумеется, чтите традиции, которые служили вам и всему человечеству. Но если они не служат вам или способствуют возникновению барьеров, а не мостов к другим людям, тогда имейте мужество довериться своим внутренним запросам. Помните, что все традиции начинались с того, что какие-то люди решили их когда-то учредить. Вы человек не менее достойный, чем те, кто жил до вас. Вы тоже имеете право учреждать традиции, которые доброжелательны и уважительны к каждому.

☺ Поглядывайте в зеркало и с любовью отмечайте признаки старения вашей формы. Скажите вслух: «Иди вперед и делай всё, что тебе надлежит делать, — ты лишь упаковка, содержащая меня. Я не только это тело». Важно понимать, что вы не только ваше тело. Мысли не могут стареть. Дух не может

стареть. Нельзя убить мысль. Нельзя убить высшее сознание. Это поможет вам отрешиться от своего тела и продолжать выполнять миссию, ради которой в первую очередь вы и оказались здесь.

Быть привязанным к своему физическому образу — это обречь себя на пожизненное страдание, связанное с изменением вашей формы с момента вашего зачатия. Как вы можете уберечь волосы от поседения, лицо от появления морщин, конечности от вырастания до их точного идеального размера? Смерть формы предопределена уже в самый момент ее зачатия. Но та часть вас, которая является высшим сознанием, та часть, которая мыслит, место, где вы проживаете всю свою жизнь, неподвластно этим правилам формы. Зная это, вы можете забыть о желании иметь вечно юное тело. Вместо этого направьте свою мыслительную энергию в свою божественность. Вы можете перестать беспокоиться и переступить через эту форму.

Можно заботиться о своей форме и быть при этом отрешенным от нее — в смысле не идентифицировать себя исключительно с этой упаковкой. Вновь возникает парадокс. Ваше тело будет лучше ухожено, когда вы меньше концентрируетесь на нем и больше на своем бытии пробужденным человеком. Выделяйте некоторое время каждый день конкретно на то, чтобы научиться не считать других людей неправыми. Вместо того чтобы набрасываться на них, когда вы не согласны с ними, попробуйте говорить что-нибудь вроде «Расскажите поподробнее — о такой точке зрения я никогда раньше не думал». Ваша отрешенность от потребности быть правым предотвращает страдания и антагонизм и помогает вам добиться большего внутреннего мира. Вы уже знаете, что большинство людей не собирается разделять ваше мнение. Отрешаясь от потребности спорить, вы открываете линии коммуникаций, перестаете раздражаться на людей, несогласных с вами, становитесь более уравновешенным. Этого можно добиться без особых усилий. Просто откройтесь, предлагая людям свои комментарии и мысли, а не хватая их за горло со своими мнениями и своей привязанностью к доказыванию их неправоты. ☺ Прочтите следующие строки без привязанности к тому, чтобы делать меня неправым. Готовы? «Деньги будут приходить к вам в количестве, достаточном для удовлетворения ваших нужд, только когда вы перестанете нуждаться в их большем количестве. Чем больше вы отдаете без каких-либо ожиданий, тем больше вы будете получать». Я знаю, что это довольно радикальная идея, но для меня она сработала. Когда я отказался от привязанности к деньгам, перестал вешать ценники на все, что мне встречалось, продолжая делать то, что люблю делать, я обнаружил, что деньги посыпались в мою жизнь в невероятном количестве.

Не давайте себе думать о деньгах хоть бы несколько мгновений кряду. Думайте взамен о невыразимо прекрасном в жизни, что не купить ни за какие деньги. Раздавайте их в той мере, какую считаете приемлемой. Снимите

ценники со своей жизни и со всего, что вы видите и делаете. Радуйтесь вещам из-за их красоты, а не из-за барышей, которые они могут принести.

Помните, что самый лучший способ победить — не нуждаться в этом. Ваши наилучшие показатели достигаются, когда вы расслаблены и свободны внутренне. Снимите этот пресс также и с ваших детей и других любимых людей. Позвольте им играть и радоваться, перестаньте оценивать их по тому, кого они одолели. Вы можете отрешиться от этой коварной потребности и стать гораздо более счастливым человеком каждый день.

☺ Развивайте привычку работать в сети. Посылайте другим в подарок то, чем бы вы хотели поделиться с ними. Делайте это без каких-либо ожиданий, чтобы вас отблагодарили за это. Чем более вы связываете себя с другими в виде сети, тем больше и они будут передавать посланий. Чем больше вы отдаете другим всего, что находите ценным, тем больший вклад вы вносите в мировую гармонию. В ваших глазах растет ваша значимость и удовлетворенность.

Люди, лишённые голоса в нашем мире, не принадлежащие к нашей огромной бюрократии, имеют в сетях мощный инструмент. Установить связь с одним таким человеком, который понесет слово дальше, — потрясающе эффективный способ добиться каких-то перемен в мире. Когда вы отдаете что-нибудь, что угодно, реципиент как бы заряжается энергией вашего акта дарения, и у него возникает желание сделать то же самое. Хотя эти каналы коммуникаций невидимы, их влияние тем не менее усиливается. Испытайте этот способ в следующий раз, когда будете склонны действовать на старый бюрократический манер. Вместо того чтобы видеть в другом человеке препятствие для ваших надежд, увидите в нем союзника. Отдайте ему то, что пытаетесь скопить себе. Отрешитесь от потребности усиливать влияние и власть и увидите этого индивида как человека, который сам себе власть, который передает ее другому и так далее в бесконечной сети мощного влияния.

Вот что такое отрешенность — возможно, самый непонятный в нашей культуре вселенский принцип. Попробуйте взглянуть на него с метафизической точки зрения.

Вообразите, что вы слушаете симфонию и говорите себе, что невозможно наслаждаться какой-то отдельной музыкальной нотой, пока не услышите их все. Когда симфония близка к завершению, вы понимаете, что эта музыка — не завершённая картина, которую можно взять и унести с собой. Это одна нота, потом другая, плывущие через ваши органы чувств. Каждая нота плывет, и вы переживаете ее в ее соотношении с другими нотами и инструментами на протяжении всей симфонии. Это и есть принцип отрешенности в действии, действующий в вашей повседневной жизни. Вы не можете вместить всю эту

вещь в аккуратную упаковку, чтобы владеть ею. Никогда! Вы можете только позволить ей протечь через вас, радуясь ей в одно мгновение и затем переживая следующее. Никакого обладания, никакого контроля — только радость без какой-либо привязанности к убеждению, что должно быть иначе.

Музыка — это энергия, которая течет через вас с каждой нотой. Вы не можете ждать, пока все ноты кончатся, чтобы насладиться музыкой. Энергия музыки течет вовне и через вас, и в тот момент, когда вы в каком-то смысле привязываетесь к ней, вы теряете ее. Одна нота за раз в этой «одной песне», которая есть наша Вселенная. Никакой привязанности ни к чему из нее, только бесконечное ее течение. Всякая привязанность мешает вам наслаждаться этим течением, которое и есть жизнь.

Это все равно что пытаться удержать воду в кулаке. Чем сильнее вы сжимаете пальцы, тем меньше у вас шансов ощутить воду. Но когда вы расслабитесь, предоставляя своей руке войти в воду, вы можете наслаждаться водой сколько захотите. Ослабьте привязанности, позвольте всему этому свободно течь, как музыка течет по одной нотке из инструментов через вас и как течет вода, всегда доступная, чтобы наслаждаться ею, пока вы остаетесь отрешенным.

Глава 6. Синхронность

Вселенная полна и совершенна. Ошибок быть не может. Нет ничего случайного. Вся «единая песня» потрясающе синхронизирована.

Чтобы понять синхронность и внедрить ее в свою жизнь, мы должны отвлечься от некоторых наших прежних идей, отказаться от нашего понимания совпадений и ошибок, нашей веры в то, что люди несовершенны. Идея, что каждое отдельное событие и каждый отдельный человек взаимосвязаны, кажется слишком смелой, чтобы ее принять. Большинство из нас скорее придерживаются «принципа случайности» и «ошибок». Мы редко задумываемся над тем, что в нашей идеально функционирующей Вселенной все должно функционировать идеально. Легче поверить в то, что необъяснимые совпадения возникают без причины.

Термин «синхронность» был впервые применен Карлом Юнгом. Он посвятил свою жизнь попыткам распутать таинственные нити, которые сплелись невозможным для дешифровки нами в форме образов. Он описал синхронность как «одновременное возникновение двух событий, имеющих многозначительную, но не причинную связь». Он выдвинул гипотезу, что между людьми и событиями существует тесное сотрудничество, которое как будто связано с роком и всегда имеет место во Вселенной.

Основами веры в синхронность является то, что каждая отдельная жизнь имеет цель и более глубокое значение, чем то, которое мы обычно осознаём. За всякой формой есть интеллект, который поразительно совершенен и который работает синхронным образом. Все случается с определенной целью, и разрозненные кусочки жизни идеально собираются в одну картину. Постигнув эти мысли и доверившись им, мы ежедневно будем получать подтверждение нашей веры в синхронность. Я убежден, что этот феномен вездесущ в моей жизни и что не бывает никаких случайностей.

Карл Юнг утверждал:

В тот самый момент, когда мы боремся за поддержание чувств личной автономии, мы также вовлечены в жизненные процессы, которые намного больше нас, так что, будучи главными героями в своих собственных жизнях, мы всего лишь статисты или оруженосцы в какой-то большой драме...

Или, как мы уже выяснили, что есть только один сон, Божий сон, и все мы суть персонажи в нем, подобные тем персонажам, которых мы создаем для своих индивидуальных снов.

Синхронность в нашей жизни

В течение последних нескольких лет я во время выступлений задаю аудитории такие вопросы: «Часто ли вам случалось думать о ком-то и в тот же день получить от этого человека письмо или телефонный звонок?» и «Случалось ли вам столкнуться с человеком, о котором вы не вспоминали многие годы, вскоре после того, как его имя всплыло в каком-то разговоре?» Обычно руку поднимали все. Синхронность, или связь между внешне случайными событиями и мыслями, — по-видимому, универсальный человеческий опыт. Это случается с каждым из нас достаточно регулярно и имеет тенденцию повторяться сериями, казалось бы, необъяснимых происшествий. Дело в том, что чем более мы расслабляемся и позволяем себе свободно плыть в энергетической системе Вселенной, тем чаще мы переживаем этот феномен. В конце концов мы перестаем удивляться этому, признавая это просто частью таинственного совершенства нашего существования.

Держу пари, что вам случалось абсолютно точно знать, кто звонит по телефону, еще до того, как вы сняли трубку. Я уверен, что вы переживали то, что называют *дежа вю*, когда вы знаете, что уже переживали этот самый момент и эту ситуацию раньше. Я готов также биться об заклад, что вы обнаруживали себя делающим нечто, чего никогда не делали раньше, и неспособным объяснить, почему вы делаете это, пока позднее не обретали возможность оглянуться назад и ясно увидеть причину. Позвольте привести

пример одной такой ситуации в моей жизни.

Несколько лет назад мой издатель предложил мне солидный аванс за книгу, которая послужила бы продолжением книг «Жить, чтобы жить» («Your erroneous zones») и «Быть свободным» («Pulling own strings»). Я несколько месяцев размышлял над возможным содержанием новой книги и, честно говоря, находился в недоумении, в каком направлении двигаться. Однажды я сидел на берегу океана, думая, о чем писать, когда вдруг испытал настоящую потребность встать, одеться и сесть в машину. Это желание оставить спокойствие побережья в такое время дня и без необходимости ехать куда-то было совершенно не характерным для меня. Однако я поехал, не думая о том, куда направляюсь, и примерно через полчаса обнаружил себя припарковавшимся у торгового центра «Помпано фэшн молл». Я недоумевал по поводу своего поведения. Я обычно избегаю торговых центров, и мне никогда в голову не приходило провести там прекрасный солнечный день.

Я направился прямо в книжный магазин и сразу же подошел к секции психологии. Одна книга стояла, отклонившись от других и едва не падая с переполненной книжной полки. Я вытащил эту книгу, перелистал и, направившись к кассе, купил ее. Затем я поехал домой, вернулся на свое любимое место на пляже и прочел эту книгу от корки до корки.

Теперь я точно знал, о чем буду писать. Моя будущая книга, впоследствии получившая название «Предел — небеса» («The sky's the limit»), в общих чертах вырисовалась в моем мозгу за несколько часов. Предметом ее была самоактуализация, или то, что назвал беспредельным существованием. Я ясно ощутил свою способность сделать эту область человеческой психологии более понятной и доступной для среднего человека. Я знал, что должен был написать о том, как стать человеком, живущим на высочайших уровнях жизни, и как культивировать чувство собственной важности и значительности. Это стало ясно для меня после того странного происшествия, подтолкнувшего меня прочесть новую книгу.

Книгой, фактически упавшей мне в руки, было сочинение Абрахама Маслоу «Новые горизонты человечества» («The farther reaches of human nature»). Его предыдущие книги оказали на меня большое влияние, но эта стала импульсом для написания мною «Предел — небеса». Когда я был в растерянности, казавшаяся сновидением сила направила меня именно туда, куда мне нужно было. И поэтому я посвятил «Предел — небеса» доктору Маслоу. Я чувствую в некотором роде своей миссией продолжить его работу и донести его идеи о потенциальном величии человечества до возможно большего числа людей.

Я уверен, что вы можете припомнить подобные сверхъестественные случаи в своей жизни, когда совершали абсолютно не характерные для себя поступки и внезапно очень ясно понимали, почему их совершаете. Как мы

можем даже начать объяснять такие вещи? Как оказалось та карточка в пряжке ремня безопасности, которая привела меня к могиле отца. Как может мысль вдруг связать вас с кем-то или чем-то, внешне так не связанным с вами? Слово «связанность» очень важное для понимания принципа синхронности. Каким-то таинственным, непостижимым образом все кажется взаимосвязанным, даже если мы не видим этих связей. Каким-то странным образом нужный человек или нужная цепь событий появляется как раз вовремя, чтобы помочь нам справиться с какой-то трудной проблемой. Когда мы понимаем, что все каким-то образом связано, даже когда мы не видим этих связей, этот универсальный принцип синхронности становится более внушающим доверие и в конечном итоге более доступным нам.

У Вселенной есть ритм. Когда нам удастся в достаточной мере успокоиться, мы можем ощутить себя частью этого совершенного ритма. Я постоянно возвращаюсь к концепции совершенства, так как во многих сильна вера в несовершенство. Я считаю, что наш мир не может быть не совершенным. Солнце, не истощая свой источник энергии, обеспечивает нашу планету точным количеством энергии, необходимой для ее обогрева и поддержания жизни. Земля идеально вращается вокруг своей оси, не подвергаясь опасности сорваться. Вся Вселенная обладает поддерживающим ее интеллектом, который я называю Богом, а вы можете называть как вам нравится. Лосось, плывущий вверх по течению к месту нереста, таинственным образом совершенен. Паук знает, как плести паутину, ни дня не посещая паучьей школы. Инстинкты, позволяющие единой песне работать совершенно, порождены интеллектом, пронизывающим всякую форму. И мы очень мало знаем о том, как он работает. Однако все каким-то образом взаимосвязано, из поколения в поколение, через все виды, и так до бесконечности. Если бы мы хотя бы в малейшей степени начали постигать этот процесс взаимосвязи, то начали бы понимать и принцип синхронности, хотя бы настолько, чтобы поверить в этот феноменальный интеллект, который так совершенно поддерживает всякую жизнь. Чтобы вы могли увидеть, что во Вселенной действительно существуют связи, которые мы не всегда можем увидеть глазами и пощупать руками, разрешите мне пригласить вас на короткую экскурсию по «связанности».

Связи, в которые легче всего поверить

Ясно, что нам легче всего поверить в то, что мы можем увидеть. Установка «Я поверю в это, когда увижу» пропитывает нашу линейную культуру, признающую только форму. Если вы видите ребенка, который тащит на веревочке игрушку, вам совсем нетрудно увидеть и поверить в существование связи между движением игрушки и действиями ребенка.

Веревочка есть — я вижу связь! Когда что-то связано, и мы можем видеть, слышать, осязать, ощущать на вкус и запах эту связь, нам нетрудно поверить в связанность. Когда мы заливаем в машину бензин, запускаем двигатель и начинаем сжигать топливо, мы видим связь между нашими действиями и нашей способностью передвигаться в автомобиле. Нас не смущает то, как автомобили перемещаются из одного пункта в другой. Поэтому простейшими связями между вещами являются те, что мы можем видеть своими глазами, те, про которые мы можем сказать: «Я вижу, как это работает, и я верю в это».

Более трудные связи: форма со скрытой формой

Когда вы включаете свет с помощью выключателя на стене, вы не видите связи между этим выключателем и тем, что комната внезапно озаряется светом, но вы знаете, что такая связь существует, знаете, что соединители спрятаны в стене. Нам надо видеть связи, нам нужно просто верить в то, что они есть, пусть даже скрытые, и затем понимать, как этот процесс работает. Эта категория «скрытых связей» несколько труднее для постижения, но не слишком, поскольку мы очень доверяем тому факту, что связи всё-таки существуют в форме. Хоть они и скрыты от наблюдения, мы, если очень захотим, можем отыскать их.

Еще более трудные связи: форма с невидимой формой

Вы сидите в своей гостиной и смотрите телевизор. Если вы хотите переключить канал, вы не встаете из кресла, а предпочитаете пользоваться пультом дистанционного управления, который никак не соединен с телевизором. Вы нажимаете кнопку, и канал переключается. Телевизор реагирует на какой-то невидимый сигнал. Как это работает? Вы не видите никаких связей. Вы ничего не слышите, нет никакого запаха. Вы можете даже между дистанционным пультом и телевизором поместить лист бумаги, а связь все равно сохранится. Что происходит? К этой категории связей мы все уже начинаем привыкать. Мы покупаем детям игрушечные автомобили с дистанционным управлением. Находящаяся на расстоянии 6 метров машина поворачивает влево, когда вы нажимаете на левую кнопку. Что-то такое проходит через воздух и приказывает машине повернуть влево. Никаких проводов, никаких веревочек, никаких видимых соединений, и все-таки мы верим в эти связи, хоть большинство из нас не имеет ни малейшего представления о том, как они действуют. Мы верим, что невидимые сигналы летят по воздуху, потому что нам так сказали, хотя сами мы этих сигналов

никогда не видели. Поэтому теперь мы начинаем все в большей мере признавать, что связь между двумя объектами не требует обязательного наличия формы, воспринимаемой нашими органами чувств. Мы верим в эти связи, отрицающие наши чувства, сосуществуем с ними. Мы верим в них, и они работают. За несколько лет сосуществования с этими видами связей мы даже начинаем принимать их как нечто само собой разумеющееся, несмотря на тот факт, что они представляют полную тайну для нас.

Невидимые связи: человеческая форма с человеческой формой

В следующий раз, разговаривая с человеком, расположившимся на другом конце комнаты, остановитесь и спросите себя: «Как это происходит? Человек находится в трех метрах от меня, шевелит ртом, между нами нет ничего, кроме воздуха, и все-таки я мгновенно слышу и воспринимаю все, что он говорит. Как это может быть?» Когда вы задумываетесь над этим повседневным, обыкновенным явлением, оно оказывается совсем не таким простым для понимания. Невидимые вещи, называемые звуковыми волнами, путешествуют между ртом и ухом, и вы способны обрабатывать их своим мозгом. Где же эти связи? Я вижу, как двигается его рот. Он посылает их своим ртом? Я не пытаюсь заставить свои уши воспринимать эти невидимые сигналы, но они как будто все-таки делают это. Мы без вопросов верим в целые классы связей между людьми, которые наш рациональный разум просто не может постичь.

Мы знаем, что эти невидимые волны связывают нас от одного человека к другому или даже от такого предмета, как радио, от стука двери к человеку. Мы даже не пытаемся понять все это. Мы просто принимаем принцип, именуемый «звуком» как нечто существующее, нечто, являющееся неотъемлемой частью нашей человечности. Мы не говорим: «Этого просто не может быть. Если я не могу видеть или осязать это, значит, оно не должно существовать». Наша вера в этот принцип позволяет нам функционировать как человеческим существам. Есть невидимые связи между людьми, и вы просто участвуете в них каждодневно.

Наши собственные связи: наша мысль с нашей формой

Вы танцуете с партнершей, без усилия скользя по полу танцевального зала. Ваши ноги делают точно то, что им должно делать. Существует некая таинственная связь между вашими мыслями и нервно-мышечной деятельностью ваших ног. Почему ваши ноги двигаются в ответ на мысль, которая велит им

двигаться? Что это за связь? Как это может быть?

Каждый раз, когда вы двигаете конечностями и прочими придатками своей формы, они откликаются на мысль. Но мысль невидима и бесформенна, и эта бесформенность каким-то образом управляет этими действиями. Вы не можете видеть связь. Вы не можете объяснить ее. И тем не менее когда вы чешете нос, или идете на кухню, или двигаете головой, или тянетесь навстречу брошенному вам мячу и вытягиваете руки, чтобы поймать его, или выполняете любое другое из мириадом каждодневных движений, этот факт свидетельствует о существовании невидимых связей, которые позволяют вам без усилий двигаться в повседневной жизни.

Психическая энергия направляет энергию мышечную. Психическая энергия — это мысль. Следовательно, мысль является своего рода связью между желанием и физическим результатом. Вы свято верите в эту связь, даже если не можете объяснить ее. Вы принимаете эту автоматическую рефлекторную связь как образ жизни. Вы верите в нее. Вы функционируете в ней. Вы не ставите под сомнение существование этой связи, так как миллионы ежедневных движений служат абсолютным доказательством существования связи между бесформенным и миром формы. Держите это в уме, когда мы перейдем в последние сферы существования этих связей.

Непостижимые формы: человеческая форма с формой другого человека

Моя жена сидит в одной части дома, а наш ребенок — в другой, вне пределов слышимости. Она вдруг говорит мне: «Ребенок плачет..... сходи посмотри, что там».

Он действительно плачет, однако жена никак не могла услышать плач. Любая мать, читающая эти строки, согласно кивнет головой, потому что знает о существовании невидимой связи между ее мыслями и действиями ее ребенка.

Мы уже перешли в область непостижимого. Может существовать связь между мыслью одного человека и действиями другого без какого-либо участия пяти органов чувств. Мы все знаем, что такая невидимая связь может существовать. Моя жена, находясь в десяти километрах от ребенка, скажет мне: «Поехали домой — ребенок хочет есть». Я говорю: «Как ты можешь знать, что он голоден? Ты так хорошо знаешь его распорядок дня?» Она отвечает: «Просто у меня прибыло молоко, а оно всегда приходит, когда ему пора есть».

Что представляет собой эта связь между телом матери и телом ребенка, находящегося в десяти километрах от нее? Ее тело точно знает, когда вырабатывать молоко, основываясь на мысли, что ребенок голоден, и это

превосходно срабатывает каждый раз. Связь невидима, но она определенно существует, и мы можем ее наблюдать.

Если такая невидимая связь может существовать между матерью и ребенком, можно ли ее поймать и использовать между *любыми* двумя людьми? Можно ли выделить в чистом виде эту взаимосвязь между нашими мыслями и миром формы другого человека?

Когда я выступал недавно в Сакраменто, штат Калифорния, среди слушателей был отец с ребенком на руках, и этот ребенок начал икать. Отец занервничал, расстроенный тем, что помешал остальным, и начал пробираться к выходу, хотя ему явно хотелось дослушать мою презентацию. Я предложил ему успокоиться в отношении собственного дискомфорта и передать спокойствие ребенку. Он улыбнулся мне, испытывая

облегчение от моих слов, от того, что я не осуждаю его за то, что пришел сюда с ребенком, и заметно расслабился. Ребенок перестал хныкать и в течение следующих трех часов ни разу даже не пискнул. Между мыслями отца и поведением ребенка существовала невидимая связь — связь, которая не поддается описанию.

Ваши собственные связи: мысль с мыслью

Мы даже не знаем, что такое мысль, но все мы знаем и верим, что мысли существуют и что между одной мыслью и другой тоже существует связь. Например, я сижу и думаю, о чем собираюсь писать. Эта мысль ведет меня к другой мысли: следует ли мне выразиться так или эдак. Затем меня посещает следующая мысль, которая позволяет моим пальцам напечатать то, к чему привели меня предыдущие связанные мысли.

Мы можем сесть неподвижно и «придумать» любую мысль, потому что мы источник мыслей. Потом мы можем родить другую мысль, основанную на первой, и, может быть, еще десяток мыслей, пока не решим выразить их в мире формы или просто позабыть о них.

Я здесь говорю не о мыслительном процессе. Речь идет о существовании *связей* между мыслями. Наиболее правдоподобным кажется существование *связей* между двумя бесформенными вещами, называемыми мыслями, в вас, в существе, которым вы являетесь в данный момент. Если вы можете принять существование этих связующих звеньев, значит, вы готовы перейти на следующий уровень. Если вы не готовы, то я хочу услышать это от вас!

Скажите мне, как может не быть связей между мыслями, когда одна мысль влечет другую?

Синхронность: человеческая мысль с мыслью другого человека

Именно к этому я вел вас. Конечно, связи скрыты, как это имеет место и во всех остальных категориях, кроме первой. Однако вы верите в существование всех других связей. Так что теперь попробуйте открыть свое сердце и допустить, что, может быть, просто может быть, эта невидимая связь тоже существует в нашей Вселенной и что, как только вы поверите в это, вы увидите это повсюду.

Если вы поверите в это, свидетельства, хоть и скрытые для органов чувств, проявятся ошеломляющим образом. Давайте посмотрим, как они проявляются в вашей и моей жизни.

Бесформенные связи между человеческими существами

Вообразите контейнер размером с грейпфрут с крышечкой наверху. Теперь попробуйте угадать, сколько центовых монет может уместиться в этом контейнере. Ваша оценка может оказаться в районе трехсот монет. Но если вы спросите себя: «Сколько мыслей можно уместить в этот контейнер с туго завинчивающейся крышкой во избежание утечки?», вы, вероятно, возразите себе: «Как можно поместить мысли в контейнер? Мысли бесформенны и безразмерны. В контейнер невозможно положить нечто, не имеющее физических характеристик или границ».

Теперь спросите себя: «Что такое память?» Вы придете к выводу, что память есть не что иное как мысли.

Так где же хранятся эти безразмерные мысли, чтобы мы могли вспоминать их? Многие люди искренне верят, что мысли хранятся в мозгу, однако мозг как раз и есть контейнер размером с грейпфрут. Он есть форма. Можно ли хранить бесформенные мысли в мозгу, который является формой? Конечно, нет. Так что же такое память и где она находится, если не в мозгу? Подождите, мы обсудим это чуть позже.

Теперь позвольте мне задать вам вопрос, который я часто слышу: «Куда мы уходим, когда умираем?» Большинство людей пытаются вообразить некое место, удовлетворяющее их ориентации «только на форму». Но я верю, что большая часть того, чем мы являемся, существует вне правил формы. И потому я отвечаю на этот вопрос встречным вопросом: «Куда уходят все те персонажи, которые были с вами в вашем сне, когда вы просыпаетесь?»

Форма занимает место; вы можете хранить ее. Бесформенное (мысль) не требует места, поскольку оно безразмерно. Мысль бесконечна, и потому нам

невозможно постичь ее с позиции только формы. Чтобы пережить вселенскую духовность, нужно войти в иное измерение бытия, где нет необходимости в началах, концах и местах для хранения.

Многие религии говорят, что вначале Бог сотворил небо и землю. На вопрос «Когда начался Бог?» они отвечают: «Бог был всегда». Этот ответ приемлем для большинства из нас, и мы перестали терзать себя мыслями о началах и концах. Что вы думаете об этой бесконечности, которую большинство людей именуют Богом? Бесформенное, не имеющее ни начала, ни конца, вечно существующее измерение, о котором я говорю на протяжении всей этой книги? Важно не то, как вы его называете. Важно впустить в себя понятие измерения, в котором вы пребываете две трети своей жизни — когда бодрствуете. Для меня мысль является частью этого измерения.

У бесформенного измерения есть много наименований: духовность, высшее сознание, внутренняя мудрость, просветление, измененное состояние сознания и так далее. Я называю это мыслью, потому что мы все часть его, а оно — часть всех нас. Именно отсюда из всеми признаваемой человеческой деятельности мышления, начинается постижение бесформенного измерения.

В некоторых восточных традициях это высшее измерение называют «Дао», что на английский язык может быть переведено как «откровение». Было сказано, что «Дао описанное — не Дао» [Сравните с известным утверждением: «Мысль изреченная есть ложь» (см. стих Ф.Тютчева "Silentium")]. Это связано с тем, что форма словами, устными или письменными, *описывает* переживание. Но то, что мы *переживаем* своими чувствами, — совсем другое дело. Описание отличается от переживания в измерении мысли. Но чтобы написать о переживании, сделать его как можно более доступным, приходится пользоваться словами. Иначе книга была бы подшивкой пустых страниц. Впрочем, если бы мы были настолько просветленными, насколько могли бы быть, этого бы нам было достаточно! Вы бы отложили книгу, тщательно изучив ее, и сказали: «В самом деле глубоко!» Но мы еще не настолько просветлены, во всяком случае я. Поэтому, будучи писателем, я обнаруживаю себя пишущим о том, что невозможно описать здесь, на этой территории синхронности, в измерении мысли.

Если память (мысли) нельзя хранить в мозгу, значит, мы должны открыть для себя возможность того, что они существуют где-то вне мозга. Тайнственные происшествия, которые кажутся такими необъяснимыми, могут относиться к категории мыслей, встречающихся с мыслями. Если существуют невидимые связи между мыслями и формой, так почему им не быть между мыслями и мыслями? И если мысли действительно встречаются с другими мыслями и мы являемся источником мыслей, тогда кажется возможным, что мы сами порождаем ситуации синхронности.

Рассматривайте мысль как нечто такое, что мы создаем все время. Мы

являемся источником этого творческого процесса через нашу связь с божественным и бесконечным. Сознавая это, мы можем отвергнуть «совпадения» и поверить в божественный интеллект, действующий в нашей Вселенной. Как только вы поверите в это, вы по-настоящему увидите это, работающим ежедневно.

Синхронность — не пассивный спекулятивный принцип. Она здесь, она работает, и вы часть ее. Верите вы в нее или нет. Видите вы ее или нет.

Из чего сотканы эти связи?

Когда мы изучаем связи между формой и формой, мы можем четко определить, что составляет эти узы. Но переходя в область бесформенного, нам нельзя полагаться на свои органы чувств и приходится использовать вместо них интуицию, чтобы понять, как мысли связаны с формой и с другими мыслями. Насчет строения мысли есть три возможности:

- 1) это энергия, резонирующая во Вселенной;
- 2) это невидимые волны, колеблющиеся так быстро, что мы не можем засечь или измерить их;
- 3) это часть морфогенетических, подобных магнитным, полей, которые окружают каждую особь вида.

Но несмотря на большое число теорий и исследований и множество книг, посвященных анализу этих вопросов, до сих пор нет общего мнения о том, что представляет собой мысль и как мысли передаются. Поэтому я предлагаю перейти от анализа к синтезу. Анализ — это форма интеллектуального насилия, где мы разделяем исследуемый объект на кусочки, ищем характерные признаки, пытаемся перевести его в научный режим и свести к формуле. Синтез — это путь слияния частей, начиная с самого очевидного.

Мысли бесформенны. Они существуют в нашей Вселенной. Мы участвуем в этом процессе. Нам не нужна формула, чтобы понять, что есть связь между мыслью и всем, что мы делаем. Мы знаем, что не можем хранить мысли в контейнере. Мысли в каком-то смысле суть часть невидимого мира, который существует, хотя и скрыт от нас.

В романе «Невидимый путь» Решада Фейлда один из героев говорит:

«Я понимаю, что ты говоришь, Джон, — ответил Нур. — Было время, когда я мог видеть тот другой мир. Каждая идея имела форму, которую можно было скорее понять, чем увидеть глазами».

Решад Фейлд намекнул на мир, почти непроницаемый для нас, из-за того, что мы привыкли жить почти исключительно в форме: мир идей, мысли; эта аморфная бесформенная материя, именуемая мыслью, которая рождается с человеком и одновременно является этим человеком. Мысли существуют там и

здесь одновременно. Они всюду. Энергия? Возможно. Резонанс? Возможно. Связующее звено морфогенетических полей? Возможно. Невидимка? Определенно! Нечто, от чего мы никогда не можем убежать? Определенно!

Просто попробуйте не думать хотя бы несколько мгновений, и вы увидите, что мысль — нечто неотъемлемое от вас.

Приняв идею, что мысль может существовать вне вас, вы вступаете на путь к пониманию синхронности. Сцепление между вроде бы несвязанными событиями — это на самом деле сцепление мыслей, квинтэссенция нашей Вселенной, эта вибрирующая энергия, которую мы не можем видеть или определить. Подобным же образом, сцепление между вашими мыслями и мыслями другого человека легче рассматривать с той точки зрения, что мысль есть энергия, беспрепятственно текущая во Вселенной, а не только внутри индивида.

Кажущиеся совпадения выглядят элегантно обоснованными, когда мы настроены на измерение мысли. Для меня ответ на вопрос «Из чего сделаны эти связи?» прост: «Это мысли».

Мысли, рассматриваемые как энергия, сцепляются не по совпадению, но потому, что мы одновременно являемся источником мысли и частью вселенской мысли. Способность быть мыслью и порождать мысль позволяет нам создавать практически любые соединения с мыслью. Когда мы пробуждаемся до признания такой возможности, совпадения больше не удивляют нас. В скором времени мы уже научаемся предвидеть их. А потом происходит трансформация, когда мы становимся способны создавать их по собственному желанию.

Признание синхронности в нашей жизни укрепляет нашу божественную связь с невидимым, бесформенным миром. Оно позволяет нам начать процесс пробуждения и увидеть, что с помощью нашей способности мыслить и быть мыслью мы можем преобразить и перенаправить всю свою жизнь.

Процесс пробуждения

Стадия первая: начало вашего пути. Помните, как ваше сердце было разбито и как вам казалось, что вы уже никогда не преодолеете эту беду? Вероятно, ваш разум работал как будто против вас, порождая бесконечный поток мыслей о том, как вы несчастны и какое ужасное вас ждет будущее. Может быть, это был любовный кризис, развод, финансовый крах, болезнь или несчастный случай. Вы не могли постичь его ретроспективно.

Переживание кризиса надолго парализует нас. Наш разум фокусируется на катастрофических аспектах ситуации, и мы не можем функционировать эффективно. Мы не можем спать и есть и не представляем, как нам удастся миновать это ужасное стечение обстоятельств. Мы фокусируем свой разум на

том, что плохо, на том, как все это больно и как ужасно это будет в будущем. Советы друзей и родных кажутся не относящимися к нашим проблемам и лишь вызывают злость и раздражение. Мы не видим никакого выхода из нашей беды.

Такова типичная реакция всех тех из нас, кто идет по неизменным дорогам с верой в то, что только внешние указательные столбы составляют всю нашу реальность. Мы не можем представить, какой ценный урок можем извлечь из душевной травмы. Мы отвергаем любые намеки на то, что однажды будем вспоминать этот опыт как необходимый шаг в нашем развитии. Мы просто хотим барахтаться в нашей боли, веря, что ее порождает кто-то или что-то вне нас и желая, чтобы эти внешние обстоятельства изменились.

Признаюсь, что и сам был в таком положении часть своей жизни. Я помню, как бывал парализован романтическими и семейными кризисами, так что тоска и слезы не давали мне функционировать эффективно. Мой разум, казалось, был настолько прикован к частной проблеме, что я не мог не думать об этом хотя бы несколько минут подряд. Я был одержим проблемой и не мог представить, почему такое приключилось со мною, или визуализировать какой-либо положительный результат, вытекающий из этих затруднений.

Все мы в такой момент нашего личного пути к пробуждению одержимы своими травмами. Мы искренне верим, что несчастными нас делают внешние события, еще не поняв, что мы сами порождаем свое несчастье тем, как мы воспринимаем эти события.

Дж. Кришнамурти в своих «Комментариях жизни» так пишет о человеке, переживающем утрату жены:

Я любил рисовать, но сейчас я не могу прикоснуться к кистям или смотреть на созданные мною вещи. Последние шесть месяцев я как будто сам умер... На другой день я все же взялся за кисти, и они показались мне чужими. Прежде я никогда даже не замечал, как держу кисть в руке, а теперь она такая тяжелая, неудобная. Я часто ходил к реке, желая никогда не вернуться, но всегда возвращался. Я не мог видеть людей, передо мной стояло лишь ее лицо. Я спал, видел сны, ел вместе с ней, но знал, что прежнего никогда не будет... Я пытался забыть, но что бы я ни делал, того, что было, уже никогда не будет. Я любил слушать птиц, но теперь мне хотелось уничтожить их всех. Я не мог так дальше жить, я не видел своих друзей с тех пор, и они ничего не значили для меня без нее. Что мне делать?

Вдовец драматично описывает, как его разум завяз в страдании. Все мы переживали или еще будем переживать подобные болезненные эмоции. Мы не способны увидеть подарок судьбы в драме, которую представляет собой наша жизнь в такой момент.

Стадия вторая: середина пути. Все более пробуждаясь, мы

используем свой разум для создания своего мира через мысль гораздо более трансцендентным образом. Оглядываясь назад, мы почти всегда видим пользу для нас. Развод, который, нам казалось, мы никогда не переживем, теперь представляется самым лучшим событием в жизни. Юношеские кризисы, которые в свое время казались угрожающими самой жизни, теперь видятся естественным этапом нашего развития. Запой, которые губили нашу жизнь, теперь видятся самым важным жизненным опытом — они научили нас, сколько силы прячется внутри нас, даже если дни пьянства в то время, казалось, уничтожили все, что было важного в жизни. Банкротство видится необходимым катализатором, подвинувшим нас сместить жизненные акценты. Серьезная болезнь теперь воспринимается как послание, призывающее пересмотреть приоритеты и «притормозить». Ретроспективно мы теперь видим благоприятные возможности во всем, что происходило в прежние годы нашей жизни.

Стадия вторая является серединой пути к просветлению потому, что отныне мы видим благоприятные возможности не только с опозданием. Приближаясь к этой стадии, мы начинаем осознавать пользу уже в тот момент, когда что-то происходит. Мы перестаем фокусировать мысли на том, чего нам недостает, и перестаем рисовать будущее в катастрофических тонах. Вместо этого мы думаем: «Что это дает мне прямо сейчас? Как мне превратить эту ситуацию в благоприятную возможность без того, чтобы переживать годы страданий, пока не увижу, насколько необходимо все это?» Это важный шаг в процессе просветления, и он помогает нам увидеть, насколько в самом деле синхронизирована единая песня. Разумеется, мы еще переживаем боль и страдания, но мы одновременно знаем, что в этом есть и нечто благотворное. Мы способны быть доброжелательными и восприимчивыми по отношению к себе и чтить и любить даже ту часть себя, которая породила этот кризис. Мы, вероятно, не в состоянии адекватно понять, почему эта боль возникает именно теперь, но мы приобретаем соответствующее знание и веру в его ценность.

Я слышал, как Рам Дасс описывал свои чувства по поводу смерти своей любимой мачехи. Он гадал, почему ей пришлось так страдать — у нее была поздняя стадия меланомы. Он сердцем знал, что страдание есть часть пути и что оно всегда ведет к чему-то более великому, но это такая ужасная боль, такая прекрасная женщина, которую он так нежно любил, — почему? На финальной стадии ее болезни, перед смертью, он видел, как она становилась все более спокойной, как ею овладевала необыкновенная безмятежность и радость; покидая форму, она, казалось, входила в новое царство, блаженное состояние. Страдание ушло, поскольку боль ощущается лишь в форме. Она освободилась, и Рам Дасс, наблюдая за разворачиванием этой сцены, сказал себе: «Да, и даже это тоже ведет в высшее состояние». Он видел, что страдание вело ее к чему-то большему для нее, и ему не пришлось гадать несколько лет, чтобы понять это.

Когда она скончалась, он отнесся к этому спокойно, потому что знал, что смерть — не наказание, а награда. Он испытывал внутренний покой, зная, что страдание содержит в себе благословение.

Таким образом, вторая стадия предполагает сосуществование со всем тем, что вы переживаете в данный момент, а не долгое страдание перед осознанием того, что благословение свойственно борьбе. Я понял, что миновал первую стадию, 15 декабря 1982 г. в Афинах. Я решил тогда пробежать настоящий оригинальный греческий марафон и после периода подготовки приехал в Грецию. Расстояние в сорок с небольшим километров не пугало меня, поскольку я уже до того участвовал в четырех марафонских забегах. Но я не представлял, с чем мне придется столкнуться, когда примерно полторы тысячи спортсменов выстроились на стартовой линии в Марафоне, крошечной рыбацкой деревушке, расположенной в двадцати шести с небольшим милях от финишной линии на Олимпийском стадионе Афин.

Старт был отложен примерно на час из-за каких-то технических проблем, и когда мы начали гонку, было уже 10:20 утра. Температура была около 30 градусов, и впереди у нас было самое жаркое время дня. Из сорока двух километров первые двадцать дорога постепенно шла в гору. После 24 километров я почувствовал, что у меня серьезные проблемы. Жара и движение в гору делали свое дело. Некоторые сошли с дистанции, рыгая на обочине, а многим потребовалась даже врачебная помощь.

Я почувствовал, что меня тоже тошнит, и впервые за свою карьеру бегуна остановился посреди гонки и лег на землю, отдавшись рвоте. Потом я встал, выпил литр воды, затем вернулся на трассу, пробежал еще несколько километров и снова лег на землю. К отметке 33 километра я достиг такой степени изнеможения, какой раньше никогда не испытывал. Я дрожал и рыгал желчью, но не мог представить себе, что, проделав такой путь в Грецию, чтобы добиться того, о чем мечтал много лет, не смогу дойти до финиша.

Я просто не допускал такой мысли. Я представлял себе, каково будет, когда я возвращусь в Соединенные Штаты и затем, оглянувшись назад на этот момент своей жизни, увижу, какую пользу он содержал для меня. Я не мог допустить такую картину, что я лежу на дороге в восьми километрах от Афин, как меня окружают желающие помочь мне люди, как они советуют мне сесть в карету «скорой помощи», которая доставит меня на Олимпийский стадион. Поэтому я остался в этом мгновении и спросил себя, какую благоприятную возможность или благословение оно содержит. Я отбросил свое страдание в сторону и искренне спросил себя, хочу ли я вернуться домой, не завершив того, за что я взялся. Мог ли я как-то проникнуть вглубь самого себя и найти там волю (через мысль) пробежать эти километры?

Что-то снизошло на меня в этот момент, что я могу описать лишь как чудо. Я почувствовал, что лежал там на жаре со рвотой именно затем, чтобы

увидеть, есть ли у меня внутреннее мужество сделать то, что казалось невозможным в тот момент. Еще восемь километров в то время для меня были всё равно что восемьсот. Однако я мысленно видел, что могу воспользоваться этой ситуацией как благословением и действительно вырасти как человеческое существо, переступив через свое физическое состояние. Мое физическое нутро буквально излечилось. Я обрел силы в одно мгновение, то самое мгновение, когда я дал себе позволение воспользоваться возможностью проверить, сколько я могу вытянуть из себя. Я поднялся, предложил сотрудникам «скорой помощи» помочь кому-нибудь другому и побежал к финишной линии, отделенной от меня восемью километрами.

Миновав городскую черту, я понял, что проблемы еще не кончились. Улицы не были перекрыты, и потому нам) приходилось бежать по выделенной полосе рядом с проезжавшими автомобилями. Такого смрада от выхлопных газов я не переживал никогда ранее. Машины перестраивались прямо перед бегунами, игнорируя уговоры полиции, пытавшейся регулировать движение. Однако с каждым новым препятствием моя решимость лишь укреплялась, и мои ноги перестали дрожать и спотыкаться. Я становился не слабее, а сильнее.

Я добежал до финиша. Я финишировал, несмотря на тридцать минут, проведенных лежа на земле. Я финишировал в первой трети участников, и это был мой самый лучший финал за все время, хотя и самый худший по времени личный результат. Время не имело значения. Как и поздравления и медали, которые мы получили. Я узнал нечто очень ценное о себе самом, и мне не пришлось ждать несколько лет, чтобы узнать, что в страдании было благословение.

Вот короткое стихотворение из сборника «Раздумья души» Реймонда Энджи, красиво суммирующее мои мысли:

*Из грязи расцветает прекрасный лотос,
Из испытаний пробивается нечто более высокое.*

Когда мы способны ухватить это нечто более высокое в нужный момент, мы продвигаемся к третьей и последней стадии просветления, где покоится чистая синхронность и где мы начинаем играть намного большую роль в сотворении нашего мира.

Стадия третья: чистая синхронность. Если первая стадия просветления означает замечать с опозданием, что всякое препятствие есть благоприятная возможность, а вторая — замечать благословение непосредственно во время возникновения препятствия, то вы, вероятно, можете недоуменно спросить: «Что же еще осталось?» Ответ трудно постичь тем, кто не видит ничего вне своей формы. Ведь третья и наивысшая стадия просветления дает нам возможность выбора мысли во всей ее чистоте. Она дает

возможность переживать мысль без посредничества так называемых материальных причин. Это синхронность в контексте того понятия, что мы являемся мыслью и что мысли существуют как внутри, так и вне нас.

В этой стадии просветления мы способны видеть возникающие на горизонте препятствия просто как «события», из которых нам нужно делать выбор. На этой стадии нам не нужно создавать или наткнуться на препятствия, чтобы обрести опыт. Негативно звучащее слово «препятствие» замените более нейтральным термином «событие». Я убежден, что сегодня, на данном этапе своего развития, мне не нужно бежать столь мучительный марафон, чтобы пережить свое «я» в мысли, как я делал это в Греции. Я могу быть с этой силой, или квинтэссенцией, или своим «я», если того захочу. Я могу поднять этот аспект самого себя без необходимости преодолевать препятствия или события. И, несомненно, в этой третьей стадии лотос может расцвести в мысли без посредничества грязи.

Та божественная часть нас, которую я именую мыслью и Богом, является силой во Вселенной, на которую мы способны настроиться, если верим в нее и сами готовы к этому. В чистейшей стадии синхронности мы имеем выбор — переживать мысль в форме или в чистой мысли. Мы обретаем интуитивное ощущение, что действовать определенным образом — значит создавать предстоящее событие. Внутренняя интуиция подсказывает нам, что мы направляемся к этой ситуации и чувствуем, что у нас есть выбор, нужно ли нам продолжать идти этим путем. В чистой синхронности мы способны обходить опыт в форме, не имея нужды проигрывать мысль в форме. Это буквально означает заглядывать наперед, вместо того чтобы учиться после события или в текущий момент. Когда мы дозволяем мысли ее синхронизированное течение, ее прохождение как часть совершенства, без сопротивления или отрицания, она течет естественным путем, не нуждаясь во внешних манипуляциях.

Недавно мы с женой задумались над приобретением нового дома, который еще строился. Нам нравилось в нем все, и мы планировали подписать контракт. Потом мы оба интуитивно почувствовали, что нас ждут большие затруднения, если мы поступим таким образом. Мы доверились этим внутренним сигналам и решили, просто на основе интуиции, не вступать в соглашение с застройщиком. В прежние времена нашей совместной жизни мы уже приняли некоторые решения, которые нам дорого обошлись. Тогда мы были по меньшей мере во второй стадии и знали, что это урок для нас. Главным благословением, содержавшимся в этих препятствиях, было то, что мы научились доверяться своим внутренним сигналам и избегать неприятных результатов в будущем.

Эта третья стадия просветления, в которой мы с женой способны глядеть вперед себя и имеем возможность выбора ввиду надвигающегося события, возникает регулярно, когда у нас разногласия. Мы оба можем видеть

приближение событий и готовы смотреть вперед и переживать в мыслях те или иные последовательности действий. Большого числа страданий можно избежать, контактируя с препятствиями только в мысли и устраняя потребность транслировать этот контакт в форму.

Использование мысли для написания сценария нашей жизни в форме — чудесная стадия нашего существования. Здесь, в партнерстве со своим внутренним «я», мы можем писать сценарии жизни своих внешних «я» наиболее доброжелательным, насколько возможно представить, образом. Мы можем жить почти исключительно в этом благословенном измерении бесформенной мысли и программировать для формы все, что ей нужно пережить в процессе самоактуализации. В то же время, получая определенные уроки при переживании душевных травм, мы избавляемся от необходимости повторять их.

На первой стадии мы узнали о диалоге Дж. Кришнамурти с человеком, болезненно переживающим утрату жены. Давайте теперь рассмотрим следующие фрагменты их беседы:

Страдание неизбежно, пока нет понимания путей своего «я», а пути «я» могут быть открыты только в процессе взаимосвязи.

«Но моя взаимосвязь кончилась».

Взаимосвязь не кончается. Может быть конец какой-то частной связи, но связи не кончаются никогда. Быть — значит быть в связи, а ничто не может жить в изоляции. Хотя мы пытаемся изолировать себя как частную связь, изоляция неизбежно порождает печаль. Печаль есть процесс изоляции.

«Может ли жизнь когда-либо стать такой, какой была?»

Может ли вчерашняя радость повториться сегодня? Желание повтора возникает только тогда, когда нет радости сегодняшней; когда сегодняшний день пуст, мы смотрим в прошлое или в будущее.

Мы обладаем способностью с помощью своего разума делать настоящее радостным — через использование мысли. Потеря частной связи невыносима, когда нет связи со своим «я». Это магия синхронности. Травмы и препятствия воистину являются событиями, которые позволяют нам понимать, познавать свое «я».

Мысли встречаются с мыслями, и вам решать, переводить их в форму или нет. По мере того как вы все более настраиваетесь на ту восхитительную силу, которой является ваш разум, доверьтесь себе как источнику мыслей, тайна медленно, но верно начинает раскрываться, все более становясь ясной вам. События, которые казались совершенно невозможно предвидеть, теперь становятся не более чем мыслями, встречающимися с мыслями во Вселенной, которая сама является вибрирующей мыслью. Где вы раньше говорили: «О, я просто не могу поверить в эту замечательную цепочку совпадений, которая

привела меня сюда», вы начинаете говорить: «Я доверяю всему этому».

Позвольте мне подробно поделиться с вами, как это работало для меня.

Чудеса?

Я переживал множество синхронистических событий, которые казались чудесами тем, кто не может постичь, как все это сочетается вместе. Для меня же они просто результат веры в универсальный интеллект, который поддерживает всякую форму, и позволения ему работать в совершенной гармонии. Поэтому когда кто-то говорит мне: «Да, ладно, Уэйн, будь более реалистичным», я мгновенно отвечаю: «Я реалистичен — я ожидаю чудес». И я искренен при этом.

Когда я начал видеть мысль и форму как одно целое и видеть, что я каким-то божественным образом связан со всей мыслью, я понял, что этой мыслью я мог бы воспользоваться. Это становилось все яснее по мере того, как я начал медитировать и как будто покидать свое тело на длительные периоды времени. Я переживал мысли, не обремененные формой. В то же время я начал переживать потрясающую мощь, свойственную нашей мыслительной способности. Вскоре я понял, что мысли суть нечто большее, нежели таинственные аморфные предметы в наших головах. Я понял, что мысль является самой сутью Вселенной. Она является энергией, как и все остальное в нашей Вселенной. Она обладает уникальными волновыми характеристиками, как и любая другая энергия, но недоступна моим пяти органам чувств. Это шестое чувство стало для меня новым сознанием.

Позвольте привести пример. Несколько месяцев назад я получил письмо из церкви города Монтерея, штат Калифорния, где меня просили выступить перед приходом. Я сделал фотокопию письма и отдал секретарше, попросив ее позвонить туда и уточнить детали. Назавтра она сказала мне: «Я звонила несколько раз, но там не отвечают». Я удивился тому, что церковь не отвечала, и потому решил позвонить сам, что не было характерным для меня.

Приятный женский голос сказал: «Здравствуйте, Уэйн. Почему вы звоните мне лично? Я же разговаривала с вашей секретаршей только вчера». Теперь я растерялся еще больше.

В ходе беседы она сообщила мне, что работает в книжном магазине при церкви. Она сказала, что хотела бы, чтобы я выступил на следующем семинаре. Я сказал ей, что «по совпадению» я как раз собирался быть в Монтерее в понедельник (двумя днями позднее) и что буду выступать в «Хайетт Ридженси», а потом проведу пять дней в одиночестве, работая над статьей, которую давно обещал написать. Я сообщил ей, что об этой поездке **никто** не знает, и подчеркнул, что не хочу, чтобы это стало известно средствам массовой

информации, поскольку мне надо поработать над статьей и провести исследования.

Я сразу же позвонил секретарше и спросил, почему она сказала мне, что в церкви никто не отвечает, если на самом деле она вчера с кем-то разговаривала. Тогда она сообразила, что спутала эту церковь с другой, в Южной Калифорнии, куда она тоже звонила.

Я прибыл в Монтерей в понедельник, выступил с речью и во вторник после полудня занялся статьей, когда мне позвонила женщина, которая проводила радиошоу, транслировавшееся с 3 до 4 часов пополудни по будним дням перед бейсбольными репортажами. В тот момент было 14:15, и она пригласила меня в качестве гостя на программу, начинавшуюся менее чем через час.

Я спросил ее, откуда она узнала, что я нахожусь в Монтерее. Она сказала, что примерно девять месяцев назад я прислал ей среди прочего бесплатный экземпляр «Подарков от Эйкис» и что она с этой книгой сегодня утром заглянула в книжный магазин при церкви. Она сказала: «Пока я расплачивалась за купленные книги, кассирша заметила мою книгу и упомянула, что вы приехали на неделю в "Хайетт Ридженси", чтобы завершить какие-то свои дела. Мое сердце заколотилось от идеи пригласить вас в качестве сюрприз-гостя на свое радиошоу. Вы не подумаете над тем, чтобы позволить мне заехать за вами и принять участие в программе в три часа?»

Я спорил с собой в течение нескольких минут, пытаюсь найти какие-то оправдания тому, чтобы избежать этого перерыва в работе. Я знал, что если соглашусь на ее приглашение, весь рабочий день пропадет. Сначала сказал: «Честное слово, вы застали меня врасплох». Потом: «Я нарочно никому ничего не говорил, кроме той леди в церковной книжной лавке, и вот вы звоните мне». Наконец я сдался и сказал: «Ладно, я буду ждать вас у дверей отеля через двадцать минут».

Я принял участие в шоу на этой крошечной радиостанции. Возвращаясь в отель, я вдруг выпалил: «Где этот книжный магазин? Мне хотелось бы остановиться там и поздороваться с той кассиршей». Мы находились в нескольких кварталах от магазина. Когда я вошел, кассирша сказала: «Я знала, что вы заедете сюда. Шоу прошло блестяще. Не могли бы подписать несколько экземпляров "Подарков от Эйкис", которые у нас есть? Нам уже несколько раз звонили».

Пока я стоял в углу книжного магазина, ставя автографы на книгах, в магазин вошел огромный мужчина, примерно двух метров роста, со слезами на щеках. Он спросил: «Где я могу найти "Подарки от Эйкис"? Я должен прочитать эту книгу».

Она ответила: «Вот там стоит автор. Почему бы вам не поприветствовать его?»

Он подошел ко мне и крепко обнял меня. Неудержимо плача, он поведал мне свою историю.

«Последние несколько месяцев я был в глубокой депрессии и сегодня решил, что пора свести счеты с этой жизнью. Я уладил все необходимые дела и отправился в парк с приемником в последний разок послушать репортаж с бейсбольного матча.

Настроившись на станцию, я попал как раз на начало вашего разговора и услышал то, чего не слышал никогда прежде. Я услышал, как вы говорили о том, что надо жить полной жизнью и всегда выбирать свою жизнь. Я услышал, как вы упомянули Эйкис и чудеса, которые она несет нам всем, и решил, что мне следует прочесть эту книгу, которую вы, кажется, так любите, и что впредь я буду думать обо всем, чему я должен быть признателен. Я хочу поблагодарить вас за то, что вы спасли мне жизнь».

Я вышел на улицу, исполненный благоговения, которое всегда испытываю в подобные моменты. Так много событий должно было произойти, чтобы привести в движение только что случившееся. Моя секретарша должна была совершить ошибку. Мне пришлось позвонить по телефону самому. Мне нужно было нарваться на того самого человека, который сообщил бы о моем прибытии в Монтерей незнакомке, получившей девятью месяцами ранее от меня книгу. Я должен был принять участие в шоу, чего делать не хотел. Я должен был внезапно решить зайти в книжный магазин. Еще один незнакомец должен был решить послушать свой последний бейсбольный матч и настроиться на волну в самый нужный момент.

Что все это значит? Огромная серия совпадений? Или Вселенная, которая работает совершенно и дает нам возможность делать выбор внутри идеально сформированной, уже завершенной Вселенной? Это вызывает в памяти парадоксальную фразу Юнга о том, что мы одновременно главные герои в своей собственной жизни и статисты в большой драме.

Я предпочитаю верить, что подобные цепочки событий являются частью вселенского принципа, называемого синхронностью. Сотрудничество с роком, где каждый из нас делает выбор внутри более широкого контекста, в котором все совершенно. Ни один из доступных ныне человеку научных принципов не может объяснить такие явления. Однако нет человека среди читающих эти строки, который не мог бы рассказать аналогичную «загадочную» историю. Это происходит постоянно. Это воистину встреча мысли с мыслью, разыгрываемая в форме. Все мои сомнения насчет участия в радишоу задним числом можно рассматривать как бессмысленные. Все это уже было сделано, и свидетельство тому то, что это произошло. Свободная воля внутри завершенной Вселенной. Конечно, это огромный парадокс, но что не парадокс, когда начнешь задумываться о таких вещах?

Несколько лет тому назад я ехал на машине домой, как вдруг небеса

разверзлись и хлынул такой ливень, какого я не наблюдал за всю свою жизнь. Я почти ничего не видел через окна автомобиля. Через некоторое время я увидел на обочине женщину, стоявшую под хлещущим дождем возле своей застрявшей машины и голосовавшую. Я подчинился очень сильному импульсу остановиться и подвезти ее. Сев в машину, она объяснила, что ее автомобиль заглох из-за дождя и что ей нужно доехать до ближайшего телефона, чтобы вызвать помощь. Я решил отвезти ее домой.

Когда мы познакомились, Ширли удивленно воскликнула, что двое ее друзей советовали ей связаться со мной по поводу некоторых личных жизненных проблем. Как само собой разумеющееся, ей сказали тогда, что она скоро встретится со мной.

Я посадил ее у ее дома, вручил ей экземпляр «Подарков от Эйкис» и предложил позвонить моей жене насчет своих вопросов, связанных с деторождением. Моя жена специалист в этой сфере, и я чувствовал, что они подружатся.

Несколько недель спустя Ширли зашла к нам домой с видеокассетой, которая побудила меня заняться исследованием некоторых метафизических принципов, составляющих ныне часть моей жизни. И все благодаря «случайной» встрече под дождем.

Ширли подолгу беседовала с моей женой насчет ценности использования ее творческой способности визуализировать процесс рождения ребенка. Она утверждала, что способна создать такую ситуацию, хотя не была замужем и в ее тридцать восемь лет у нее не было близкого мужчины. Через два года от Ширли пришло следующее письмо.

Дорогим Марси и Уэйн

Помните меня? Промокшую женщину на обочине, подобранную синим автомобилем, водитель которого записал кассеты, отразившие тему моих вопросов?

Я — Ширли Лорензини, и я уже почти два года в Лос-Анджелесе. Марси, вы просияете, узнав, что я счастливо вышла замуж: Мой муж: только что перенес реверсивную операцию после вазэктомии, и нам светит стать родителями. Жизнь чудесна. Прилагаю небольшую фотокарточку, где мы сняты через час после свадьбы. Отсюда такой расслабленный вид. Джо — это все, о чем я могла мечтать. Спасибо вам за то, что подбадривали меня и верили, что он появится.

Уэйн, я рада, что в моей библиотеке есть ваши книги, и я часто цитирую вас при обсуждении вопросов здоровья. На прошлой неделе я рассказала о том, как вы остановились на шоссе и спасли меня от пятикилометрового путешествия под дождем.

Это было провидение. Я часто думаю о том случае, он напоминает мне о таинственной природе жизни. Не я ли породила тот инцидент

просто из необходимости познакомиться с вами, прослушав ваши кассеты? Знал ли Бог, что я нуждалась в моральной поддержке?

А потом появились вы, Марси, так искренне любящая и слушающая. Интересующаяся всеми моими мечтами и фантазиями. Уверяющая меня, что я обязательно буду счастливой женой и матерью?

Вы оба настоящие ангелы.

При вашем следующем магическом появлении в Калифорнии, пожалуйста, позвоните.

Обнимаю вас всех, Ширли.

Так много воистину чудесных событий произошло вследствие моего импульсивного желания подвезти женщину. Ширли стала катализатором для меня, а мы стали катализатором для нее и ее преобразования. Моя жизнь круто повернулась, и некоторые материалы, которые она почувствовала необходимым показать мне, изменили мой собственный духовный путь непредсказуемым образом. Кроме того, Ширли стала нашим большим другом, и мы помогли ей поверить в свою силу созидания и визуализации, искренне помогали ей преодолеть все препятствия, включая реверсию вазэктомии, и стать матерью прекрасной маленькой души, которой абсолютно предназначено быть с Ширли и Джо.

Как мы можем знать заранее, какое внешне незначительное событие только и ждет, чтобы изменить течение нашей жизни? И какую роль мы играем во всем этом? Синхронность является основой для того, чтобы позволить этим силам встретиться и работать на нас в нашей жизни, но мы должны сказать жизни «да». Всего один ответ «нет» где-нибудь по дороге останавливает поток энергии. Вот почему я так свято верю в понятие позитивности. Каждый отдельный позитивный ответ в жизни позволяет дойти до следующего, не как причина и следствие, но как продолжение энергии, которая есть в каждом из нас и во всем остальном во Вселенной. Вы со своим разумом как источником энергии, которая является истинным источником жизни, можете изменять мир по своему усмотрению. Ответ «нет» этому интуитивному знанию внутри вас останавливает это все, и вы пребываете в застое. Но одно положительное «да», одно внутреннее признание того, что вы выбираете двигаться с этим потоком энергии, — и она продолжает свой совершенный загадочный путь.

Как человеческие существа мы являемся источником мысли, этой вечной связи с божественным интеллектом, который существует внутри, впереди и позади всякой формы. Наша готовность сказать «да», быть позитивным, не бояться сделать следующий шаг, следовать нашей внутренней интуиции (мыслям) дает нам возможность сотрудничать в созидании с этим божественным интеллектом, квинтэссенцией нашей Вселенной. Мы *можем* делать выбор в завершенной Вселенной, и наша готовность сказать «да» жизни позволяет ей течь свободно.

Истории о моих приключениях в Монтерее и о «случайной» встрече с Ширли — лишь две из списка, который можно бы продолжать на сотню с лишним страниц. Они составляют лишь часть гобелена мой сегодняшней жизни. Я вижу их потому, что верю, и чем больше я сознаю это внутри, тем больше свидетельств этому я вижу каждый день.

Несколько месяцев назад я прочел потрясающий роман Марка Хелирина «Зимняя сказка». В конец книги автор включил короткую главу, совершенно отдельную от истории, которую он рассказывал. Я вынужден был перечитать эту главу — «Нет ничего случайного» — пятьдесят раз, и все равно мне трудно было принять ее в то время. Сегодня я знаю, что она абсолютно истинна в отношении меня, и именно так я сам теперь вижу всю эту единую песню. С разрешения автора издания я воспроизвожу ее здесь.

Нет ничего случайного и никогда не будет, будь то долгая череда совершенно безоблачных дней, которые начинаются и заканчиваются в золотом тумане, самые хаотические, казалось бы, политические действия, подъем великого города, кристаллическая структура самоцвета, который никогда не видел света, распределение удачи, время, в которое встает молочник, положение электрона или две подряд удивительно холодные зимы. Даже электроны, считавшиеся образцом непредсказуемости, — это послушные и ручные маленькие существа, которые, носясь со скоростью света, движутся туда, куда им надлежит двигаться. Они издают слабые свистящие звуки, которые, когда воспринимаются в различных комбинациях, так же приятны, как шум ветра в лесу, и делают они именно то, что им говорят. В этом можно не сомневаться.

И, однако, есть чудесная анархия в том, что молочник сам выбирает, когда ему вставать, крыса выбирает туннель, в который она нырнет, когда поезд метро, грохоча, подойдет из Боро-Холла, и снежинка падает куда хочет. Как это может быть? Если нет ничего случайного и все предопределено, как может существовать свободная воля? Ответ прост. Ничто не предопределено, оно или было определено, или определяется, или будет определено. Неважно, ведь все это произошло одновременно, меньше чем за мгновение, и время изобретено нами потому, что мы не можем охватить одним взглядом безмерную и подробную картину, которая нам дана, и потому отслеживаем ее линейным образом, кусок за куском. Время, однако, легко можно преодолеть — не гоняясь за скоростью света, но отойдя достаточно далеко, чтобы увидеть все это сразу. Вселенная неподвижна и завершена. Все, что когда-либо было, есть все, что когда-либо будет, есть — и так далее, во всех возможных комбинациях. Хотя, воспринимая ее, мы воображаем, что она находится в движении и бесконечна, она вполне закончена и поразительно красива. В конечном итоге, или, скорее, по самой сути вещей любое событие, каким бы малым

оно ни было, тесно и разумно связано со всеми остальными событиями. Все реки полностью стекают в океан; все, кто разлучены, воссоединяются; потерянные находятся; мертвые возвращаются к жизни; совершенно безоблачные дни, которые начинались и заканчивались в золотой дымке, продолжаются, неподвижные и доступные; и когда все воспринимается таким образом, в обход времени, справедливость становится очевидной не как что-то будущее, но как что-то настоящее.

Насколько радикально эта точка зрения может отличаться от той, что вы принимаете на протяжении всей своей жизни? Как могло бы быть все синхронизированным, когда невооруженному глазу кажется, что все происходит случайно? Если вы хотите начать видеть, как это возможно, я предлагаю вам приступить к изучению удивительной квантовой реальности, прочитав книги «Танцующие мастера Фу Ли» Гэри Зукава и «Дао физики» Фритьофа Капры. Обе эти книги содержат обзор новой физики и того, как «твердое научное доказательство» согласуется с метафизикой, которую я постулировал. Вот вам первое знакомство с «Танцующими мастерами Фу Ли»:

Новичков в физике ждет поразительное открытие: в ходе развития квантовой механики собраны свидетельства того, что субатомные «частицы» как будто бы постоянно принимают решения! Более того, решения, которые они вроде бы принимают, основываются на решениях, принятых в других местах. Субатомные частицы как будто мгновенно узнают, какие решения приняты в другом месте, и это другое место может быть в самой отдаленной галактике... Философские выводы квантовой механики состоят в том, что все вещи в нашей Вселенной (включая нас), которые кажутся существующими независимо, на самом деле суть части одной всеобъемлющей органической модели, и в этой модели нет частей, действительно отделенных друг от друга.

Для меня это просто означает, что научный мир начинает постигать то, о чем веками говорили духовные наставники. Субатомные частицы настолько малы, что не поддаются нашему рациональному пониманию. Они (включая вас) являются самой сутью Вселенной и ведут себя совсем не так, как формулировал Ньютон и другие ученые прошлого. Они не нуждаются во времени как переменной величине между одним пунктом и другим. Они одновременно являются обеими частицами. Вот что говорится об этом в «Танцующих мастерах» Фу Ли:

Частица здесь может сообщаться с частицей там (крича ей, посылая телевизионную картинку, размахивая руками и т. д.), но это занимает время, пусть даже миллисекунды. Чтобы частица здесь знала, что происходит там, пока оно происходит, она должна быть там. Но если она там, она не может быть здесь. Если она сразу в двух местах, то она уже и не частица. Это означает, что частицы связаны с другими

частицами систематически и тесным образом, совпадающим с нашим определением ограниченности.

Вот как! Субатомные частицы одновременно существуют в двух местах, отрицая все, во что мы привыкли верить в отношении природы нашего существования и Вселенной. После знакомства с новыми открытиями в физике и возникающими новыми вопросами для нас становится очевидным, что наши прежние взгляды устарели. Если мы не можем видеть связанности всего со всем, это еще не значит, что такой связи нет.

Все то, что, как нам кажется, мы знаем о жизни, — в реальности всего лишь иллюзия, которую мы навязываем себе из-за ограниченности нашего видения. То, что кажется неодушевленными предметами, например камни, оказывается не только живыми в том же смысле, в котором живы мы, но, как и люди, может подвергаться воздействию множества бесконечно малых стимулов. Различия между одушевленной и неодушевленной природой просто невозможны, когда мы входим в мир квантовой механики и пытаемся выяснить, каким образом связаны все эти так называемые субатомные частицы, из которых составлены вы и все остальное во Вселенной. Дело в том, что и физика и метафизика показывает, что у Вселенной есть характеристика, которая выходит за пределы постижимого нашим мозгом. Уже тот факт, что мы наблюдаем что-либо своими мыслями, воздействует на исследуемое нами, даже если мыслим с расстояния. Это показывает, насколько все нерасторжимо связано.

В ходе этой маленькой экскурсии в мир новой физики мы обнаруживаем, что субатомные частицы настолько малы, что если атом представить пустой коробкой четырнадцатизэтажного здания, то частица будет иметь размер кристалла соли. И не забывайте, что заглянув через наш самый мощный микроскоп в самый маленький объект, который мы можем наблюдать, мы обнаружим там миллионы миллионов этих четырнадцатизэтажных зданий. Вооруженные этим знанием, станете ли вы верить в понятие синхронности? А как же иначе? Квинтэссенция нашей Вселенной при взгляде с перспективы самых крошечных частиц субатомного уровня в бесконечное пространство кажется составленной по систематической, синхронизированной модели, частью которой являемся и мы. Каждый из нас является субатомной частицей, существующей одновременно там и здесь, связанной со всеми другими, ведущей себя как уникальное существо, однако в то же самое время связанное со всеми остальными существами, точно как субатомные частицы связаны в атоме, в молекуле, в клетке, в существе, во Вселенной. Вселенная синхронизирована и совершенна, и мы тоже. Случайностей нет. Изучение квантовой физики открывает, что все самые мельчайшие частицы работают с какими-то загадочным совершенством индивидуально и в то же самое время в сочетании со всеми другими частицами в любом месте Вселенной. Никакой

промежуток времени не нужен.

Тогда не кажется трудным увидеть, что мы из той же системы — что мы часть невероятно синхронизированного танца и что, когда мы, казалось бы, принимаем множество решений в течение нашей повседневной жизни, одновременно, *я имею в виду, в точно то же самое время*, мы являемся также частью самой большой картины, которая уже завершена и совершенна. О случайных событиях в ней не может быть и речи.

Всё, что произошло, должно было произойти; то, что должно произойти, не может быть остановлено

Поразмыслите над теми примерами, что я привел вам относительно Ширли Лорензини и человека в книжном магазине Монтерея. Каждое событие, происходившее в моей жизни до сих пор, было необходимым предисловием к тому, чтобы я ехал в нужный момент по шоссе или вошел в тот книжный магазин. Если бы что-то сложилось в моей жизни иначе, я сам был бы другим, и должно было бы случиться что-то другое. Но вы знаете, что ничего не могло быть иначе, как оно было. Поэтому, верю ли я в то, что я изменился, или нет, факт состоит в том, что это случилось так, как случилось, и ничто не может изменить этого факта.

Теория, что мы имеем выбор в том, как происходят вещи, достаточно разумна, чтобы быть истиной для меня. Я вижу теперь оба контекста очень ясно, и они не исключают друг друга. Как ни парадоксально это прозвучит, «мы обречены делать выбор». Точно как те субатомные частицы могут в буквальном смысле находиться в двух местах одновременно, осуществляя мгновенную связь между разными пунктами; я тоже на это способен. Это просто порядок вещей.

Я знаю, что всегда делаю выбор и каждый такой выбор ведет меня к следующему и что пока я не препятствую потоку энергии, которой является Вселенная, я двигаюсь в правильном направлении. Я знаю, что когда я говорю «да» жизни, доверяюсь своей интуиции (которой не могу дать определение) и двигаюсь в направлении гармонии и любви к себе и другим, все сбалансировано и идеально.

Я также знаю, что имею возможность препятствовать гармонии, действуя диссонирующим и агрессивным образом. Моя способность мыслить выравнивает меня во Вселенной подобно тому, как выровнены субатомные частицы, даже если все наблюдаемое нами подсказывает нам, что все это случайно. Я знаю, что более пристальный, более вдумчивый взгляд обнаруживает, что ничего случайного нет, включая и меня со всеми моими выборами.

Вы можете использовать это понимание на благо себе в своей повседневной жизни. Поняв, что все, с чем вы сталкиваетесь, все, что вы мыслите и чувствуете, все, что вы делаете, является частью синхронности этой

Вселенной и что в то же самое время вы тоже направляете все это, вы избавитесь от оков в своей жизни. Вы начнете видеть, что все ваши жизненные шаги синхронизированы. Вы можете мысленно отстраниться от себя и увидеть, куда направляется ваша форма. Вы можете отрешиться от какой-либо потребности вести себя агрессивно по отношению к другим и стать более восприимчивым ко всему, что окружает вас, и ко всему, что окружаете вы. Вы можете остановить бесконечный анализ всего и вместо этого более умиротворенно плыть по течению, зная, что божественный интеллект, поддерживающий вашу форму, работает совершенно и что так будет всегда. Как может быть иначе? Как может нечто столь безмерное, столь сбалансированное, столь совершенное не быть достаточно надежным, чтобы продолжать этот путь для вас в бесконечность?

Доверьтесь этому. Знайте, что все это сцеплено воедино в идеальной гармонии. Знайте, что вы тоже часть этого совершенства и что каждый ваш поступок, мысль, интуиция и расположение в любом месте тоже являются частью этого совершенства. Когда вы принимаете эту синхронизацию Вселенной, кажущиеся невозможными совпадения вы встречаете кивком головы и внутренним пониманием, а не ударной волной недоверия к сериям случайностей.

Но прежде чем вы сможете заставить этот принцип работать на себя постоянно, вам нужно отказаться от некоторых старых убеждений. Вот ряд причин, почему вам может быть трудно начать внедрять принцип синхронности в свою жизнь. Изучите их тщательно, чтобы испытать свою готовность впустить эти «чудеса» в свою жизнь.

Почему вам может быть трудно примириться с синхронностью

☺ Нас научили не верить во что-то, пока мы не увидим это своими собственными глазами. Поскольку мы не можем видеть синхронность или переживать ее непосредственно своими органами чувств, мы проникаемся скептицизмом. Наша западная культура учит, что все таинственные связи суть на самом деле лишь случайные совпадения, и нам легче верить в совпадения, нежели в нечто неподвластное нашим органам чувств.

☺ Мы очень сильно верим в свою отделенность от всего остального человечества и в свою индивидуальность. Мы видим синхронность как конфликт с нашей потребностью быть уникальной индивидуальностью, отделенной от остального человечества. Если все синхронизировано и совершенно, значит, рок каким-то образом играет какую-то очень важную роль в нашей жизни. Если все в руках рока, значит, мы лишены возможности

принимать индивидуальные решения и действовать по свободной воле. Многие люди находят чрезвычайно трудным принять одновременно концепцию свободной воли и понятие большего интеллекта во Вселенной, который полон и совершенен. Если мы считаем эти принципы взаимоисключающими, нам будет трудно принять универсальный принцип синхронности.

☺ Направляющим принципом нашей жизни является форма, а не мысль. Если мы идентифицируем себя только с формой и не способны вообразить измерение бытия вне нашей формы, весь этот вопрос о синхронности представляет для нас исключительную трудность. Мир бесформенности может отпугивать нас, поскольку весь он покоем как будто бы на вере и мало на чем другом. Среди людей, работающих в мире бизнеса, где по-настоящему значимы лишь факты и цифры, скептицизм по поводу универсальной синхронности не только понятен, но и ожидаем. (Хотя свидетельства в пользу синхронности становятся с каждым днем все более ясными для самых твердолобых ученых из наших академических и деловых кругов.)

☺ Мы можем считать, что универсальный принцип синхронности противоречит нашему традиционному религиозному воспитанию. Если нас учили верить, что Бог надзирает за всем, отслеживает наши грехи и готов наказать всех, кто не повинуется правилам нашей конкретной церкви, тогда вера в универсальный интеллект, который есть часть нас, становится проблематичной. Кроме того, идея, что все идеально синхронизировано, может не укладываться в убеждения, что человек несовершенен и что он должен проводить свой век в страданиях во искупление своего несовершенства. Когда мы знаем, что существуем в совершенной Вселенной, и что Бог находится не только вне нас, но и составляет существенную часть нас, и что все это идеальным образом связано, тогда практически исчезает потребность в диктате со стороны тех, кому интересно держать нас под своим контролем. Если наша традиционная религиозная практика учит нас чему-то другому, тогда мы обречены видеть себя в конфликте с синхронизацией.

☺ Наконец, трудно постичь всю безмерность этой Вселенной и то, как она может быть так идеально синхронизирована. Попытаться вообразить поведение субатомных частиц, настолько крохотных, что триллионы их содержатся в самой крошечной песчинке, которую можно представить, а потом увидеть, что все они ведут себя таким образом, который указывает на то, что они сами принимают решения и что эти решения основываются на решениях, принятых где-то в другом месте, может оказаться нам не по силам. Так же трудно затем представить, что каждый из нас как человеческое существо есть не что иное, как энергетическая система, составленная из этих самых субатомных частиц, и что если они способны на такое «волшебство», как принятие решений на основе решений, принятых в другом месте, то почему мы не способны. И это только взгляд внутрь до наименьших частиц, какие можно вообразить, где мы

не можем видеть глубже только из-за ограниченной разрешающей способности наших средств измерения. Я полагаю, вполне допустимо, что субатомные частицы содержат мириады субатомных частиц и так далее вглубь до бесконечности. А уж смотреть вовне, через телескоп, зная, что Вселенная бесконечна и это делает нас в таком контексте суб-суб-субатомными частицами, и затем пытаться вообразить, что мы ведем себя подобно этим частицам, — совершенно из ряда вон.

Однако это возможно, даже весьма вероятно, даже верное дело, если вы дадите себе разрешение узреть эту сказочную перспективу. Ваше сопротивление может исходить из потребности оставаться с тем, что вам знакомо, и представить все эти умствования другим!

Некоторые идеи по поводу синхронности в работе

☺ Скажите себе, что вам не нужно отказываться от главной роли в своем жизненном спектакле. Вам не нужно отказываться от веры в свою способность делать выбор и обладать свободной волей. Все, что вам нужно, — это принять тот парадокс, что мы всегда живем в форме и в бесформенности одновременно, а правила для каждого измерения совершенно противоположны, несмотря на то что действуют одновременно. Признав, что вы обладаете свободной волей внутри совершенной Вселенной, вы можете избавиться от стрессового мышления, занимающего такую большую долю жизни.

Когда вы начинаете испытывать стресс по поводу того или иного события, ласково напомните себе, что все совершенно, что вы не можете изменить все это ни на йоту и что во всех неприятностях содержится поучительный урок. Осознание того, что все делается, как должно делаться, что нет случайностей и что мы находимся там, где нам надлежит быть, делая то, что нам надлежит делать, в значительной мере снимает с вас давление и устраняет потребность судить других.

Просто попытайтесь отстраниться мысленно и вообразить, как это изумительно — быть частью живого совершенства. Увидьте все это как величественную пьесу, разыгрываемую перед каждым и внутри каждого, и перестаньте колебаться. Это не убаюкивает вас в самодовольстве. Это скорее зарядит вас энергией человека, который участвует в этом гигантском спектакле в качестве статиста в Божьем сне и одновременно порождает кого захочет в этом сне. Ваше благоговение позволит вам плыть с этим, а не судить или ставить под сомнение что-то из этого.

☺ Возьмите на себя ответственность за вашу роль в большой драме *всех* времен. Не рассматривайте эту кажущуюся неудачу как пребывание не в том месте и не в то время. Увидьте его как нечто, из чего можно извлечь урок и что

вы сами породили. Когда вы знаете, что сами создаете свою реальность внутри совершенно синхронизированной Вселенной, и отказываетесь винить кого-то или что-то за пережитое вами и когда вы знаете, что ваш вклад в мир возвращается к вам, вы заметите сдвиг в вашей «удачливости». Вам не придется бесконечно сталкиваться с одними и теми же негативными происшествиями, если вы готовы усвоить заключенные в этих происшествиях уроки. А когда вы готовы извлечь урок из вашей «неудачи», вам не придется повторять ее. Когда вам выписывают штраф за нарушение правил движения и вы сердцем знаете, что это знак вам снизить скорость и ездить впредь осторожнее, вы усвоите урок. Если же вы просто бесконечно ворчите по этому поводу, в дальнейшем вас могут ждать еще большие неприятности. То есть вы будете продолжать ездить небрежно, пока не породите несчастный случай или лишитесь водительских прав, или случится еще что-нибудь. Зная в глубине души, что несчастных случаев нет, что даже мельчайшие субатомные частицы работают с намерением, не говоря уже о вас, вы можете действительно преобразить свою жизнь.

Попробуйте! Выделите несколько месяцев на испытание. Если вы хотите увидеть что-то другое, даже если речь идет лишь об изменении вашего «везения», попробуйте поверить во что-то новое, и, уверяю вас, то, во что вы верите, начнет проявляться в вашей жизни. Я знаю, что это справедливо для меня, и я абсолютно уверен, что вы можете сделать это правдой для себя.

☺ Перестаньте беспокоиться! О чем вам беспокоиться в этой идеально синхронизированной Вселенной? Ведь нет смысла беспокоиться о вещах, которые вы считаете неподконтрольными себе. И нет смысла беспокоиться о вещах, которые вы контролируете: ведь если вы их контролируете, нет причины для беспокойства. Мораль: беспокоиться не о чем. Для вас уже все устроено. Просто плывите вместе с этим, а не боритесь с ним.

☺ Успокойте свой разум, чтобы почувствовать совершенный ритм Вселенной. Когда вы уходите вглубь себя и представляете себе свободу быть в покое, без суждений, просто медитируя и переживая всеобщее единство, вы скоро начнете соединяться с той энергией, о которой я толкую на протяжении всей книги. Это спокойное состояние ума при достаточной практике убедит вас в совершенстве всего.

Я создавал то, что другие называли бы чудесами, в минуты спокойной медитации. Я уходил в невероятный свет, который является частью моей медитации, и чувствовал, как становлюсь чистой мыслью, хотя и продолжал сознавать, что имею тело. Возвращаясь в форму, я чувствовал себя заряженными невероятной энергией. Я знаю, как выглядит измерение за формой, потому что способен переживать его по своей воле, и я призываю вас перестать сопротивляться этому понятию и просто сделать попытку. Если вы будете терпеливы и готовы оставаться с этим, я гарантирую позитивные результаты. Не случайно, что большинство просветленных духовных людей,

когда-либо существовавших среди нас, практиковали ежедневные экскурсии в трансформацию или медитацию. Вы наверняка увидите, что вы тоже достаточно божественны, чтобы принимать участие в этой чудесной практике, если вы готовы перестать идентифицировать себя исключительно с формой хотя бы на несколько минут каждый день. ☺ Пересмотрите три стадии просветления и спросите себя, в какой из них вы в настоящее время пребываете. Если вы находитесь в первой стадии и вам еще приходится ждать некоторое время, чтобы извлечь урок из своей травмы, тогда работайте над тем, чтобы быть со своей проблемой в настоящем и попытаться увидеть в ней что-то позитивное, пока она происходит. Это означает отвлечься на несколько мгновений от своего гнева и раздражения, порожденного ситуацией, и занять другую позицию: «Все правильно, я сам каким-то образом создал для себя эту неприятность, хоть и не знаю как. Чему я могу научиться, что извлечь из этого?» Это упражнение отвлекает вас от того, чего вам недостает или что неправильно, и возвращает вас к цели.

Если вы находитесь во второй стадии и извлекаете урок уже в момент его развертывания, посмотрите, не можете ли вы проиграть все случившееся в мысли, увидеть мысленно последствия этого и затем поработать над тем, чтобы избавиться от необходимости переживать эти последствия в форме, что неизбежно сопряжено со страданием. Просто силой своего разума остановите травму на корню и затем следуйте своим инстинктам, которые подскажут вам, как избавиться от последствий, поскольку вы уже видели, какие результаты вас ждут, если будете упорствовать, и сердцем чувствуете, что вам туда двигаться уже не нужно.

☺ Если вы находитесь в третьей стадии и способны обходить эти травмы или, по крайней мере, сводить их к минимуму, предвосхищая их в уме, тогда всеми средствами помогайте другим добиваться того же. Разделите свой дар с другими и дайте им увидеть красоту трансформации.

☺ Постарайтесь избавиться от идеи, что невидимые связи нереальны. Я показал вам, как много подобных связей находит применение в вашей повседневной жизни. Поняв, что мысли могут связываться как с вещами, так и с мыслями и что всё без исключения в нашей Вселенной является вибрацией энергии, вы сможете увидеть, насколько все синхронизировано и совершенно. С этим внутренним прозрением вы сможете начать создавать синхронистические события для себя. Вы можете использовать великую силу вашего разума, чтобы фокусироваться на том, к чему вы стремитесь, укреплять взаимоотношения с другими людьми и обрести внутренний баланс и гармонию. Все это достижимо, когда вы фокусируетесь на том, что хотите создать, и верите, что можете стать наряду с интеллектом, который поддерживает вашу форму, соучастником творения всего, чего вы хотите для себя, без каких-либо ограничений. Но сначала вы должны понять, что ваша способность быть мыслью и есть тот

локомотив, который двигает процесс трансформации в вашей жизни. Через мысль и только через мысль вы творите чудеса, которые до сих пор могли быть неподвластны вам.

☺ Развивайте доверие к своей интуиции, или «внутреннему чувству». Этот интуитивный процесс и есть ваше высшее сознание в действии, и если вы игнорируете его, вы возвращаетесь к тому, что реагируете по привычке или в соответствии с тем, чему вас учили всю жизнь. Если вы чувствуете это внутри себя и знаете, что именно этому надо следовать, помните, что это тот же самый процесс, как если бы вы выждали это, проанализировали как следует и затем выбрали самый логичный путь.

Внутреннее чувство, интуиция — это мысль. Оно божественно. Оно есть вы, и вы есть оно. Доверьтесь ему — это ваша фундаментальная богочеловеческая система раннего оповещения. Если вы боитесь или хотите сначала услышать это от кого-то другого, вы фактически подавляете работу этой системы и учите себя игнорировать ее. Вскоре от пренебрежения и недоверия эта система раннего оповещения перестает включаться, и вы обрекаете себя на жизнь согласно желаниям и требованиям других.

Когда вы играете в теннис, вы не перестаете размышлять и анализировать каждый удар. Вы позволяете вашей форме реагировать одновременно с вашими мыслями. Чем в большей мере вы позволяете это, тем более эффективно форма работает. Реагируйте автоматически по интуиции, предоставьте синхронности этой совершенной Вселенной плыть через вас.

☺ Помните, что «анализ» — акт интеллектуального насилия, который разлагает мысль и разрезает Вселенную. Когда вам нужно расчленить что-то и более пристально исследовать каждый компонент, вы в буквальном смысле своим разумом режете по живому. Это акт насилия, который не позволяет вам видеть целое, фокусируя ваши мысли на процессе расчленения. Вы причиняете себе большой вред в метафизическом плане, расчлняя себя, свои отношения с другими, саму жизнедеятельность и пытаясь найти скрытое значение в каждом отдельном кусочке поведения.

☺ Помните, что «синтез» противоположен «анализу». Вы можете переключиться с анализа на синтез и тем самым перейти от интеллектуального насилия к интеллектуальной гармонии. Синтезировать — значит сводить воедино, видеть, как части укладываются в целое. Вы можете видеть свое поведение и поведение других в русле того, как это соотносится со всей вашей Вселенной. Вы можете искать способы сведения себя в более центрированное целое и попутно приведения себя в гармонию со всем остальным, что составляет Существо Человечества.

Одним из неотъемлемых свойств западной культуры является стремление анализировать, думать только о себе, забывать о других и даже расчленять себя на все большее число составляющих — в нашей личности, эмоциях, мыслях,

форме, культурном наследии и т. д. Чтобы переступить через это интеллектуальное насилие, которое не дает нам видеть идеально синхронизированное целое, мы можем перейти к процессу синтеза, видя себя связанным со всеми и самым связующим звеном. Мы можем перестать думать о том, как все воздействует только на нас. Вместо этого мы можем выбрать перспективу служения другим.

Я ишу, как мы связаны воедино, практически во всем, что я читаю, вижу и делаю. Я отказываюсь видеть себя чьим-то врагом, невзирая на мнение многочисленных политиков. Я знаю, что мир, который расходует 25 миллионов долларов в минуту на вооружения и позволяет в ту же минуту умирать от голода сорока детям, — это мир, который тратит слишком много интеллектуальной энергии на расчленение нашей планеты, фокусируясь на том, какие мы все разные. Я знаю, что могу противиться искушению верить, что каждый человек на планете отделен и отличен от меня. Всякий раз, когда я вижу других людей любого цвета кожи, убеждений или национальности, я знаю, что разделяю нечто общее с ними: мой повседневный опыт бытия человеком. Они знают, что такое быть человеком, быть голодным, любить детей, переваривать пищу, испытывать спазмы в желудке, мыслить. У всех нас это общее. Чем более мы мыслим синтезирующим образом, а не исключительно аналитическим, тем больше вероятность, что мы сойдемся все вместе. И тем больше вероятность, что мы перестанем делать упор на то, что разделяет нас.

Всякий раз, вглядываясь в свой мир и видя миллионы и миллионы распускающихся цветков, помните, что Бог делает все это без применения какого-либо насилия. Все это сделано с синтезированным совершенством.

И если говорить о цветах, то мне недавно рассказали историю букета, который превратился в нечто гораздо большее, чем могли представить себе люди, подарившие его.

У одной семейной пары в Нью-Джерси к дому примыкала большая теплица, которую они засадили цветами, в том числе настурциями, редко растущими в теплицах.

Одним снежным январским вечером супруги отправились на репетицию любительского оркестра в близлежащий городок, где они жили когда-то. Они решили взять с собой большой букет настурций, чтобы вручить на репетиции, так как полагали, что солнечные цвета — оранжевый, желтый, красный — несколько разогреют этот холодный вечер.

Приехав в город, они свернули в переулок у реки. Падая снег, на улице было пусто, если не считать одинокой маленькой старушки. Они признали в ней мать их бывшего соседа и остановились, предложив подвезти ее. Она как будто

смутилась, но наконец сказала, куда ей нужно, и они подвезли ее, на прощанье подарив букет цветов.

Три дня спустя они получили от нее письмо с благодарностью за услугу и цветы, в котором она рассказала, как много значил для нее их жест. Она всю жизнь проработала медсестрой, но в тот день поняла, что слишком стара и слаба, чтобы продолжать работать. Она не хотела быть обузой для своей семьи и пришла к мысли броситься в реку. Но Бог подал ей знак, что он не хочет этого. Этот букет буквально спас ей жизнь.

Как много «случайностей» совпало в этом одном происшествии! Если бы супруги не взяли цветы на репетицию, если бы не повернули в переулок, если бы не подъехали к реке как раз в тот момент, когда к ней приблизилась старушка, если бы она не восприняла их подарок как знак, она потеряла бы несколько последних лет своей жизни и ее семья лишилась бы радости заботы о ней.

Позвольте мне завершить эту главу еще одной историей. Это случилось со мной в феврале 1959 г., когда мне было девятнадцать лет.

Одним особенно холодным вечером я голосовал на дороге, возвращаясь автостопом домой в Мичиган с военно-морского аэродрома в Лексингтон-Парке, штат Мэриленд. Мой старший брат тоже собирался приехать домой, и я надеялся увидеть его впервые за два года. Я уже добрался до изолированного придорожного места отдыха где-то посередине Пенсильванской магистрали. Температура воздуха была около -25°C , а ветер дул так сильно, что я выдерживал, голосуя, на краю подъездного ската лишь по десять минут. Было примерно 3 часа утра, и я вышел было сделать очередную попытку поймать машину, как по дороге встретил другого моряка, возвращавшегося на заправочную станцию погреться. Было слишком темно, чтобы видеть что-нибудь, кроме контура униформы, но поскольку мы оба были в форме, то перебросились несколькими словами.

«Будь осторожен там, парень, — сказал мне замерзший моряк. — Так холодно, что я смог выстоять всего несколько минут».

«Спасибо, — сказал я, — я это уже оценил».

Я отправился к шоссе, а моряк вернулся в тепло. «Бесполезно» прождав пятнадцать минут на холоде, я вернулся на заправку. Войдя в теплое помещение я увидел моряка, с которым только что разговаривал в темноте. Это был мой старший брат Джим, который автостопом возвращался домой из Норфолка, штат Пенсильвания, чтобы увидеться с семьей и со мной.

Сколь много переменных величин должны были совпасть, чтобы вот так свести нас вместе посреди чуть ли не пустыни, разговаривающими в темноте, ежась на морозном ветру? Я не притворяюсь, будто знаю ответ, но я знаю, что в идеально синхронизированной Вселенной случайностей нет. И вы увидите это, только когда поверите в это.

Глава 7. Прощение

Чтобы простить — нужно сначала обвинить.

Достижение пробужденной жизни практически невозможно, пока мы не начнем использовать в своей повседневной жизни принцип прощения. Я включил в книгу главу о прощении, потому что знаю, что неспособность прощать является истинной причиной многих людских страданий. Работая в течение многих лет с тысячами людей, я пришел к заключению: отсутствие прощения равносильно пожизненному заключению в непросветленной жизни. Этот принцип не менее остальных важен для изучения и применения.

Мы не можем пробудиться и жить действительно просветленной жизнью, пока верим, что жестко ограничены формой. Как мы уже видели, просветление и изобилие идут рука об руку. Ради пробужденной жизни мы должны переступить через свои тела, должны научиться быть отрешенными и более тонко настраивать себя на синхронность Вселенной. Но если вы не научились прощению, вы можете овладеть всеми другими принципами и всё равно оставаться узником. Искренне почувствовать прощение — значит понять и применять всё, что вы прочли в этой книге. Прощение — это последнее испытание для человека, который готов и способен жить просветленной жизнью.

Вы уже знаете историю моего посещения могилы отца в 1974 г. Эта история есть история прощения. И этот акт прощения послужил, вне всяких сомнений, катализатором моего перехода в новую жизнь изобилия и любви. Это был самый освобождающий и любящий поступок в моей жизни. Избавившись от ненависти и гнева, которые я копил в себе по отношению к этому человеку, даже не зная его, я освободил в себе место для совершенно нового образа жизни и мировосприятия. Это новое мировоззрение, избавление от критики и ненависти, стало поворотным пунктом в моей жизни.

Если вы хотите пойти по пути высшего сознания, вы должны беспристрастно оценить свою готовность прощать. Большинство из нас не обладают этой способностью в достаточной мере, погрязли в критике и ненависти, хорошо умеют винить других в неприятностях своей жизни. Прощение — я имею в виду стопроцентное прощение — предполагает существенный сдвиг в мышлении. Опять мы здесь, опять возвращаемся к самой сути Вселенной и самой сути нашего существования. Мысль! Не прощать — значит не понимать, как работает наша Вселенная и какое место мы занимаем в ней.

Вселенная не прощает, ибо она не видит

Жизнь — это цепь событий, которые мы создаем и притягиваем к себе. Вселенная — тоже цепь событий, которые возникают независимо от нашего мнения о них. Она просто есть, и она совершенна. Звезды занимают отведенные им места. Каждая снежинка падает туда, куда ей надлежит упасть. Температура каждый день такая, какой должна быть — ведь даже оглашение количественного значения на термометре является своего рода суждением о температуре, когда вы думаете о ней. Штормы, наводнения, засухи, положения рек и гор, орбиты планет — всё это просто есть. Вселенная представлена нам во всем ее совершенстве. Здесь нечего прощать, потому что нечего критиковать и некого винить.

Когда мы знаем, что создаем всё необходимое для нашего существования, мы начинаем понимать и то, что сами породили всю эту ненависть и злобу в отношении других. Мы даже создали тех самых других в нашей жизни, чтобы было кого винить.

Наш долг прощать — пример вопиющего недоразумения. Убежденность, что другие не должны обращаться с нами так, как они это делают, — крайний абсурд. Вселенная всегда работает так, как ей надлежит, и это же относится ко всему в ней, даже к вещам, о которых мы судим как о неправильных, ошибочных, жестоких и вредных для нас и других. Наше желание улучшить эти вещи — тоже часть современной Вселенной. Как могут другие обращаться с нами иначе, чем они делают это? Вместо того чтобы сердиться на то, как с нами обращаются, как бы ужасно это ни задевало нас, нам нужно научиться видеть их обращение с иной точки зрения. Они делают то, что умеют делать исходя из условий их жизни. Все остальное, что носим в себе, — наше. Мы владеем этим. Если это ненависть, значит, именно ее мы выбрали, чтобы носить с собой, и именно ее мы будем отдавать другим.

Вы в буквальном смысле отдали контроль над своей жизнью тем, кто, по вашему мнению, неправильно относится к вам. Чтобы научиться прощать, нужно научиться исправлять недоразумения, порожденные нашими мыслями. Прочистив свои мысли, вы возьмете полную ответственность на себя, включая ответственность за то, как с вами обращаются, и достигнете той точки, где вам больше не придется практиковать прощение. Вы исправите все свои недоразумения и устранили три источника вашей неудовлетворенности, которая в первую очередь и создает потребность прощать.

Избавьтесь от обвинений, мстительности, критики

Я верю, что сумел достичь своего нынешнего места в жизни во многом благодаря тому, что избавился от этих трех крупных деструктивных образов

мышления. Пока они хоть в малейшей степени оставались в моей жизни, принцип прощения запутывался в них, и я не мог жить естественно и свободно. Теперь я живу без них, и о прощении говорю, лишь когда делюсь с теми, кто страдает из-за своей привязанности к традиционному образу мышления. Пока мы продолжаем мыслить деструктивно, нам приходится работать над прощением. Когда мы перестушаем такого рода мышление, прощение больше не стоит в повестке дня.

Обвинение

Если мы неспособны прощать тех, кто (в нашем восприятии) плохо обращался с нами когда-то в прошлом, нам приходится искать выход в том, чтобы винить их в нашем несчастье. Стремление винить других становится эпидемией в нашей культуре, и очень вероятно, что оно выходит из-под контроля и в вашей жизни. Взрыв количества судебных исков свидетельствует о неготовности большинства людей взять на себя ответственность за свои жизни. Они преследуют столько людей, сколько могут, презрев всякую щепетильность, и в конце концов заставляют кого-то расплачиваться за их неудачи. В рекламных объявлениях с предложением юридической помощи пишут: «Это не ваша вина, каковы бы ни были обстоятельства. Вам следует подумать о судебном преследовании ради возмещения ущерба прямо сейчас». Эта мысленная установка на возможность переложить ответственность за наши жизненные обстоятельства и неудачи на других является продуктом обвинительной позиции. Чем больше вы практикуете это в своей жизни, тем более вероятно, что вам будет трудно практиковать прощение.

Вы должны быть абсолютно честны перед собой, если хотите когда-либо полностью избавиться от обвинения других. Для начала вы должны взять на себя полную ответственность за то, кем вы являетесь в своей жизни. Прямо сейчас. Скажите себе: «Я есть полная сумма решений, принятых мною до сих пор». Ваше воспитание может затруднить для вас использование этого наставления. Вы, может быть, скажете: «Я ничего не мог поделать», или «Это чья-то вина», или «Я оказался не в том месте и не в то время», или «Меня впутали в грязное дело», или «Мое несчастье породили семейные обстоятельства», или придумаете какое-то иное оправдание, чтобы снять с себя ответственность.

Отбросьте все это и взгляните на свою жизнь в другом ракурсе. Все, что происходило с вами, — это урок, за который вы можете быть признательны. Всякий, кто входил в вашу жизнь, был вашим учителем, как бы вы ни ненавидели или винили его или ее. Случайностей нет! Эта Вселенная работает идеально, в том числе все субатомные частицы, которые составляют вас и тех, кого вы обвиняете. Это все такое, каким должно быть. Все ситуации с самого

раннего детства содержали бесценные уроки, которые вам следует усваивать, из которых следует извлекать пользу, которые блокируются ненавистью и обвинениями.

Оцените силу своего сопротивления принципу взятия на себя всей ответственности за вашу жизнь и веры в то, что нет никаких случайностей в этой совершенной Вселенной. Последуйте за этой логикой. Кто-то чем-то навредил вам в прошлом. Вы испытываете гнев и обиду, и этот гнев со временем превращается в ненависть. Это *ваши* ненависть. Вы несете ее с собой, куда бы ни шли. Это ваша собственность. Это вы, и вы это. Ненависть — это мысль, а она всегда с вами, куда бы вы ни шли.

Вы дали кому-то позволение не только один раз обидеть вас, но и продолжать контролировать вашу внутреннюю жизнь. Ненависть инфицирует вашу жизнь, в то время как тот другой продолжает идти своим путем, делая то, что умеет делать, независимо от вашего нынешнего несчастного состояния. Абсурдность обвинения в том, что оно отдает другим людям контроль над нами в момент совершения ими подлого поступка и продолжает отдавать им контроль над тем, как мы взаимодействуем с другими. Мы становимся пленниками без надежды на достижение высшего смысла пробуждения и счастья.

Вот почему обвинение является бесплодной и деструктивной практикой. Пока мы виним других за то, как чувствуем себя сегодня, нам приходится дожидаться, пока они переменятся, чтобы мы могли выйти из нашего текущего состояния паралича. Прощение — это инструмент, позволяющий нам переступить через негативные эффекты обвинения. Когда мы прощаем другого человека, нам больше нет нужды винить его. Когда мы простим всех, не останется кого винить. (Не останется и кого прощать, и в этом главный урок данной главы.)

Прощение означает исправление вашего неправильного восприятия. Когда мы прощаем другого за то, что он мог сделать нам, мы на самом деле говорим: «Я больше не даю вам власти управлять тем, кто я есть, как я думаю и как я буду вести себя в будущем. Я отныне возлагаю на себя ответственность за это все». Таким образом, нам и прощать-то нечего, ибо мы сами создаем свою реальность, выбирая, как воспринимать поведение других. Когда мы выбираем обвинение, мы воспринимаем их поведение как обидное для нас. Но мы могли бы выбрать не иметь ненависти внутри себя и просто позволить ей уйти. Когда мы изменяем восприятие жизненных обид и боли и видим, что мы сами создаем всё, включая негодаев, нам больше не нужно винить никого ни в чем. Это подлинная свобода.

Полное освобождение от потребности обвинять и принятие всей ответственности на себя требует большой дисциплины. Это дисциплина любви к себе, а не самодовольства. Когда мы любим себя, мы не позволяем другим

управлять нашими эмоциями. Прощение — средство достижения этой цели. Когда вы выбираете этот вариант, он со временем становится автоматической реакцией на тех, кто презрительно относится к вам. Прощение — это акт любви к себе, а не какое-то альтруистическое святое деяние. Оно дает нам власть над нашей собственной внутренней жизнью и мыслями. Знание того, что нет ничего случайного и что все в жизни имеет свое предназначение, даже люди, которые кажутся столь деструктивно отличными от нас, позволяет нам воспринимать эти «случаи» и этих «негодяев» как события, что-то значащие для нас. Я могу уверить вас: когда вам больше не нужны будут уроки, предоставляемые этими неприятными событиями, они перестанут появляться в вашей жизни. Если именно прощение есть то, что вам нужно практиковать, вы будете продолжать притягивать к себе возможности попрактиковаться с прощением. Если вашей реакцией являются гнев, ненависть и пренебрежение, значит, «этот сорт людей» и «чертовское невезение» будут продолжать заполнять вашу жизнь. Я в своей жизни уже редко сталкиваюсь с подобными вещами. Я в каждом ищущем хорошее и беру на себя ответственность за все, что встречается на моем пути, и отвечаю за все это! И тогда я вижу то, во что верю, снова и снова. Вы тоже видите то, во что верите, и если вы обвиняете других и наполнены ненавистью, значит, именно в это вы верите, и, конечно, именно это вы видите.

Мстительность

Мы живем в мире, который подпитывает злобу и мстительность. Это мир, в котором народы почти всегда воюют в той или иной форме. Война — крайнее средство разрешения разногласий. Война между нациями развязывается теми представителями этих наций, которые не живут в мире с собой. Война развязывается даже как попытка решения человеческих проблем — «война» с бедностью, наркотиками, неграмотностью и голодом. Мы молимся за тех, кто проповедует прощение, мы клянемся в любви и уважении к великим духовным наставникам и их учениям, но когда речь заходит о практическом прощении, мы выбираем месть и войну. Стрельба в Вифлееме на Рождество и в Иерусалиме на Пасху — грустное напоминание о том, что прощение для нас зачастую лишь нечто, о чем мы любим громогласно рассуждать, в то же самое время распиная своих надуманных врагов.

Мечь — это физическое проявление обвинительных мыслей. Виним мы в мыслях, а мстим в форме. Эта действующая часть парализует тех, кто выбирает мстительность как стиль жизни и нарушает священную заповедь «Не убий». Мы убиваем, убиваем в непостижимых количествах; мы создаем оружие такой поражающей мощности, что способны стирать с лица земли целые города со всеми их жителями. И это несмотря на совершенство Вселенной, частью которого все это является, и на то, что такой же частью является желание

покончить со всем этим, которое испытывают миролюбивые люди. Поэтому пока насилие продолжается и увеличивается, мы все должны спросить себя: «Какой урок извлечь в этой ситуации, когда мы как общее тело человечества постоянно воюем?» От отыскания ответа на этот вопрос зависит существование нас самих и будущих поколений.

Ежедневно мы слышим о людях, которые делают что-то плохое — избивают, убивают, калечат, насилуют, грабят, — и о желании отомстить преступникам. Семьи жертв переполнены гневом и жаждой мести. Ненависть расцветает вместе с требованиями адекватно наказать за боль, причиненную нашим любимым. Однако даже когда это наказание исполняется, жертвы продолжают испытывать боль, страдание и ненависть. Они отравляют свою жизнь злобой — и становятся жертвами не только преступников, но и своей потребности отомстить.

Я помню случай, рассказанный мне Эрлом Найтингейлом. Он по-настоящему убедил меня в важности прощения. Мать потеряла свою единственную дочь, ставшую жертвой преступления. В течение последующих восемнадцати лет она испытывала острое желание отомстить, оставшееся неудовлетворенным, как она считала, лишь потому, что в штате, где убийце был вынесен смертный приговор, смертная казнь была впоследствии отменена. Все эти годы женщина не могла жить полноценной жизнью, так, как мечтала когда-то. Она искала помощи в своем несчастье в самых различных источниках, и лишь акт прощения в конце концов освободил ее. А когда навестила и простила убийцу своей дочери, продолжавшего сидеть в камере смертников и восемнадцать лет спустя, она описала это как духовный опыт любви к себе, к своей дочери и к убийце.

Обвиняя других в своих жизненных неурядицах, мы подпитываем гнев. Есть много людей, в том числе профессионалов, которые поощряют гнев как здоровую реакцию на внешний мир. Я согласен лишь с тем, что гнев — одно из множества чувств (мыслей), которые мы, люди, способны переживать. Никогда не испытывать гнева было бы так же невероятно, как вечно безоблачное небо. Но когда мы цепляемся за гнев, умышленно или от беспомощности, то обнаруживаем, что нас заполняет стремление обвинять, мстить и судить, от которого мы не способны или не готовы избавиться. Я не одобряю, когда детей бьют, чтобы научить их не драться, и не верю, что **выражение** гнева всегда имеет терапевтическое значение. Не верю я и в то, что другие виновны в моем эмоциональном состоянии.

Я рекомендую быть доброжелательным к себе и любить себя невзирая на то, как другие реагируют на Вселенную. Попробуйте не «заклиниваться» на убеждении, что другие должны быть иными, чем они есть, и вместо этого понять: они идут своим путем и ваше мнение о них не имеет никакого отношения к тому, как они себя ведут. Наполните себя любовью даже к тем, кто

вредит вам, чему, кстати, учили все духовные лидеры, и вы увидите, останется ли в вас гнев и мстительность. Это трудно, только если вы привязаны к идее, что лидер должен быть иным, нежели он есть. Если вы можете принять даже то, существование чего нежелательно для вас, и слать любовь, куда прежде слали ненависть, вам не придется больше страдать от гневных мыслей. Вам не придется «сводить счеты». Вы вместо этого найдете себя неспособным держаться за гнев или позволять этим мыслям парализовывать вас.

Когда вы делаете свои мысли гармоничными, а не диссонирующими или разделяющими, вы обнаруживаете, что гнев становится неприемлемым. Когда вы перестаете винить других и берете ответственность на себя за весь свой внутренний мир, гнев исчезает. Когда вы, наконец, полностью избавитесь от гнева, вам больше не придется уродовать свою жизнь жаждой мести. Вы не будете передавать контроль над своей жизнью тем, кто (в вашем восприятии) навредил вам. Вы обретете душевный мир и путь к просветлению. Если достаточное количество людей интегрируют сознание прощения в свою жизнь, возможно, когда-нибудь мы внедрим это в отношения между нациями.

Молодые люди погибают сегодня, мстя за своих предков. Они сражаются на Святой земле, где ходил Иисус, проповедуя прощение. Они бесконечно разжигают войну. Что она доказывает? Куда она ведет нас? К миру? Никогда! Побежденные жаждут реванша и увеличивают число людских потерь в битвах, порожденных застарелой враждой. Это все может начать меняться вместе с вами, если вы постигнете принцип прощения, научитесь переступать через ненависть как реакцию на ненависть, а отдавать вместо нее мир. Прощать — не слабость, а галантный и мужественный шаг.

Борьба ослабляет каждого, кто участвует в ней. Все, против чего вы боретесь, в какой-то мере ослабляет вас. Как учил Павел в своем Послании к Римлянам (12:21), «Не будь побежден злом, но побеждай зло добром». Вам просто нужно прощать и никогда не вести себя так, чтобы презирать самого себя. Древняя китайская пословица учит: «Тому, кто ищет отмщения, следует копать две могилы».

Критика

Вы можете перестать винить других и вычеркнуть из своей жизни мщение. Но самое лучшее, что вы можете сделать с критическими суждениями, — это лишь уменьшить их количество в своей повседневной жизни. Судить, критиковать — значит видеть мир таким, какой **вы** есть, а не таким, какой **он** есть. Полностью избежать критики невозможно, поскольку практически всякая мысль содержит внутри себя суждение. Скажешь себе, какой прекрасный сегодня день, — это суждение. Посылать кому-то любовь —

это суждение. Оценивать кого-то или что-то — суждение. Таким образом, избегать суждений вы можете, только когда избегаете мыслей вообще, — а это абсурд.

Но вы можете значительно сократить количество негативных суждений, и это является своего рода прощением, которое поможет вам существенно улучшить качество жизни. Первое, что нужно помнить насчет критики, — она не меняет ничего и никого во Вселенной. Тот факт, что вам не нравится кто-то или что вы негативно реагируете на чье-то поведение, не изменяет ни человека, ни поведение, которое вы осуждаете. Я на- поминаю: когда вы судите другого, вы не определяете этого человека, вы определяете **себя**. Ваши суждения могут что-то сказать лишь о **вас**. Они описывают **ваши** симпатии и антипатии. Они не определяют человека, которого критикуют. Этот человек определяется своими мыслями и поступками. Когда вы признаете это, вы начнете заменять свою склонность критиковать принятием того, что есть, а это уже прощение в действии. Когда вы принимаете других, вы больше не испытываете обиды, которой диктуется и сопровождается осуждение их. Когда кто-то действует неприемлемым для вас образом, имейте в виду, что обида, гнев, страх или иное сильное чувство — лишь выбранный вами способ восприятия поведения этого человека. Если вы не можете или не хотите заметить л о чувство и изгнать его, значит, внимания требует именно типе «я». Поведение этого человека вошло в противодействие с чем-то незаконченным или непонятым в вашей жизни. Когда вы угнетены поведением другого человека, это значит, что вы пытаетесь избежать чего-то внутри себя. Чего-то очень тонкого, быть может, но очень важного. Ваши мысли о том, как другие ведут себя, — это ваши мысли. Они принадлежат вам. Вы носите на себе и результаты этих мыслей. Если вы не судите окружающих, но принимаете их точно такими, какие они есть, то избавляетесь от необходимости расстраиваться по этому поводу и практически применяете прощение. Прощение на самом деле есть исправление вашего искаженного восприятия. Вам на самом деле и прощать-то нечего, кроме как самого себя за критику и обвинения.

Все эти три «головы Змея Горыныча» — обвинение, мстительность и критика — являются глубоко укоренившимися привычками мышления. Они развиваются в культуре, которая сама прославилась тем, что винит всех других во всем происходящем и бесконечно стремится воздать по «справедливости». Они являются результатом мыслей о мщении, которые с детства вбивали вам в голову, оправдывая словами «патриотизм» или «справедливость». Однако всякое такое поведение в крайней степени самоубийственно и безответственно, не говоря уже о его непросветленности. И это очень глупо — критиковать всех

и всё!

Когда вы замечаете, что ведете себя подобным образом, напомните себе, что вы же станете главной жертвой этого. Вы позволяете поведению других управлять вашей жизнью, и как бы вы ни оправдывали себя, вы остаетесь рабом чужих капризов, пока действуете таким образом, и обречены оставаться в непробужденном состоянии. Вы не можете обрести чувство предназначения и жить гармоничной, сбалансированной жизнью, позволяя кому-то другому диктовать вам ваши мысли и действия. Обвиняя и критикуя других или мотивируясь чувством мести, вы не даете своему предназначению найти вас, дабы жить духовно и в любви. Просветление требует, чтобы вы взяли на себя всю ответственность за свою жизнь. Ответственность буквально означает **способность отвечать**. Ясно, что это невозможно, когда вы парализованы ненавистью, обвинениями и мстительностью.

Взгляните на жизнь наиболее почитаемых в истории людей. Те, кто заиклился на мести, вели нас в бесконечную череду войн, убивая без разбора, уничтожая всё на своем пути, и всё это во имя обвинений и злобы. Как может человек внести положительный вклад, настроиться на волну любви, когда он озабочен местью? Это невозможно.

Прислушайтесь же к словам тех, кем вы восхищаетесь, и вместо того, чтобы вешать на себя ярлык христианина, еврея, мусульманина, буддиста или кого-то еще, дайте обет быть хриstopодобным, богоподобным, буддоподобным и мухаммедоподобным. В результате этого обета мы и весь мир станем намного лучше, мы начнем жить прощением каждый день, а не толковать о прощении в церкви, чтобы затем, вернувшись в повседневную жизнь, помогать строить всё новое оружие, судиться с соседями и осуждать тех, кто географически удален от нас.

Прощение

Одна из самых запоминающихся журнальных обложек появилась несколько лет тому назад. На ней был изображен папа Иоанн Павел II, сидящий в тюрьме с человеком, который покушался убить его. Этот портрет прощения произвел на меня неизгладимое впечатление. Люди, которых мы считаем святыми, или духовными, или образом для подражания, всегда способны прощать без ограничений и сомнений. Они не затуманивают свое сознание мыслями о злобе, ненависти и мести в отношении тех, кто пытался причинить им зло. Они служат нам моделями всепрощения, чтобы мы использовали их опыт в своей повседневной жизни.

Образ Христа, прощающего тех, кто мучает и убивает его, возможно, является самым сильным воплощением такого духовного наставника: «Отче! прости им, ибо не знают, что делают» (Лука, 23:34). Это самая суть

христианства, и, однако, очень немногие способны жить по этому завету.

Важно, чтобы каждый из нас задумался над значением слов «не знают, что делают». Люди, причиняющие зло другим, в самом деле искренне не знают, что они делают с другими. Они всегда действуют, побуждаемые своей злобой, ненавистью, стремлением свалить вину на других или отомстить. То, что они направляют на других, ничего не говорит о тех других. Однако это очень многое говорит о них самих. Именно этому вы должны научиться в отношении прощения.

Те люди, чьи деяния вы расцениваете как вредные или обидные для вас, на самом деле не знают, что они сделали вам. «Почему?» — может последовать ваш резонный вопрос. Потому, что они не способны видеть, что все мы взаимосвязаны. Они живут своей отдельностью. Они видят себя отдельными от всех других. Они — как та раковая клетка в теле, не имеющая соответствия целому. Ввиду того что они составлены из дисгармонии, они воздействуют на своих соседей-людей так же, как раковая клетка, пожирающая прилегающие клетки, пока не уничтожит все тело и самоё себя в конце концов. Вы ведь не станете винить раковую клетку за то, что она — раковая клетка, не так ли? Очевидно, вы и ожидаете от нее тех самых действий, которые она выполняет, учитывая ее природу. Это же верно и в отношении тех людей, чье поведение вам не нравится. Они не могут знать, что они делают другим, потому что не чувствуют себя соотносящимися с другими. Они шлют вам свою дисгармонию, потому что им больше нечего слать. Ненавидеть их за их поведение — все равно что ненавидеть мох, растущий на дереве и портящий его красоту. Мох только и умеет быть мхом, и невзирая на ваше мнение, что ему не следовало бы вести себя таким мохоподобным образом, он продолжает делать все то, что умеет делать.

Преступники тоже действуют на основе того, что они знают, и единственно, чем вы можете помочь им перестать вести себя подобным образом, это помочь им превратить свою дисгармонию в приятие себя и любви к себе, так что впоследствии именно это они будут отдавать другим.

Это вовсе не означает, что преступники не должны сполна привлекаться к ответу за свои деяния. Но я-то здесь говорю с вами, а не с преступниками.

Сочувствие к другим невозможно, если вы уверены в том, что отделены и отличны от других человеческих существ. Когда вы поймете, по-настоящему, всем сердцем поймете, что мы связаны со всеми другими, даже с теми, кто творит зло, тогда вы будете обладать полным соответствием всему целому, называемому Существом Человечества. С этим новым осознанием приходит способность прощать, и именно поэтому духовные наставники говорят о способности прощать как о направляющем принципе в жизни. Они знают, что те, кто шлет вовне ненависть, просто исходят из того, где они находятся и как они мыслили до этого момента. Просветленный человек достаточно уверен в

собственной божественности, чтобы не судить себя никоим отрицательным образом из-за действий других.

В самом деле, прощение является высочайшим достижением человека, потому что оно демонстрирует истинную просветленность в действии. Оно показывает, что человек находится в гармонии с самой сутью Вселенной, с энергией любви. Это способность отдавать любовь вовне в самых трудных обстоятельствах.

Люди, служащие нам примером для подражания, напоминают нам, что тот, кто выбирает творить зло другим, **не знает, что делает**. Потому что мы не можем оправдать того, чего не имеем, и отдаем только то, что имеем, и это верно как ничто другое, что я знаю о людях. Если мы отдаем ненависть или зло, это потому, что только это мы и имеем. Невозможно человеку, имеющему внутри только любовь, отдавать ненависть. Вот почему ваша способность прощать приходит к вам автоматически, когда вы становитесь воистину пробужденным.

Марк Твен очень красиво писал об этом: «Прощение — это пыльца, которую фиалка оставляет на раздавившем ее колесе». Прекрасный образ, и вам следует держать его в уме, когда вы будете работать над этим универсальным принципом прощения.

Мой личный путь прощения

Стоя перед могилой отца в 1974 г., я еще не осознавал предстоящих мне перемен и вызовов, но я уже знал, что участвую в какой-то очень величественной драме. Разговаривая с отцом со слезами на лице, я чувствовал какую-то перемену в себе, и к тому времени, как я покинул штат Миссисипи, я уже осознавал себя новым человеком. Я знал, что каким-то необъяснимым образом был послан к этой могиле с определенным умыслом. Прощение, то есть исправление моего неправильного восприятия, из-за которого я носился столько лет со своей ненавистью по всему свету, освободило меня, дав возможность заняться теми делами, что поджидали меня. Я создал жизнь волнующую, изобильную, в любом смысле этого слова, жизнь любви, о какой прежде ничего не знал.

Я писал, говорил, записывал кассеты, много выступал в средствах массовой информации за эти годы. Я стал регулярно появляться на национальном телевидении, выступал перед большими аудиториями и зарабатывал больше денег, чем когда-либо мог вообразить. Потом однажды я получил письмо, которое подвергло мой вновь обретенный экстаз настоящему испытанию. Это было заказное письмо от одного адвоката, извещавшего меня, что против меня возбуждено судебное преследование. Хотя я чувствовал, что это преследование совершенно беспочвенно, оно повергло меня в шок. Никто

никогда не угрожал мне иском, и у меня даже не было адвоката.

Потратив на юридические баталии тысячи долларов и почти два года времени, я понял, что возвращаюсь к старому, становлюсь мстительным. Злость, которую я испытывал, наполняла меня яростью, разрушавшей меня. Я плохо ел. Я потерял много фунтов веса. Все это время я чувствовал себя ужасно, а гнев продолжал владеть мною. Я чувствовал себя последней жертвой. Ни дня не проходило, чтобы я не мыслил сердито: «Почему это происходит? Почему это не исчезнет?»

Потом однажды вечером, после того как я выступил перед большой группой людей и рассказал им историю, как простил своего отца на его могиле, и обо всех событиях, приведших меня к этой могиле, меня озарил прекрасный внутренний свет. До меня наконец дошло, что ключ ко всему — прощение. Не ненависть, не злоба, но прощение. В этот момент все, что касалось того злополучного судебного процесса, кануло для меня в прошлое. В ту ночь я впервые за долгое время нормально выспался. Я думал о людях, которые несправедливо преследовали меня, и слал им прощение. Наутро я окончательно довершил акт прощения. Я больше не собирался участвовать в этом абсурде. Я выпустил из себя мысли о каких-либо проблемах, с которыми мог сталкиваться, и вместо этого сосредоточил все свое мышление на вовлеченных в этот процесс людях. Мое сердце открылось им, и я изгнал все гневные мысли. В то утро я послал им всем цветы и набор книг. Я уведомил своего адвоката, что оплачу все счета по этому делу и что ему следует просто отстраниться от участия и больше ни на что не реагировать. Мои мысли, прежде наполненные гневом, почти мгновенно обратились в любовь. Я сердцем знал, что смогу справиться со всеми непредвиденными обстоятельствами, которые могут возникнуть из этого дела, и что все закончится прекрасно.

Три дня спустя я получил извещение от представителя группы истцов, что они снимают свои претензии и извиняются за вызванные их действиями проблемы. Они дали отбой. Все было замечательно!

Потратив тысячи долларов и пережив двухлетний кошмар, я наконец выучил урок прощения, который сам себе задал еще в Билокси. Мне пришлось воссоздать для себя несчастные условия существования, чтобы на этот раз совершенно ясно понять послание, и все, что я потратил, все, что пережил, — все это имело определенную цель: научить меня преодолевать любовью ненависть. Чтобы это наконец прочно впечаталось в меня. Что единственным ответом на ненависть является любовь, потому что все остальное лишь тянет вас вниз. Я не сожалею ни об одном истраченном в этом деле долларе. В тот момент когда я переключился с гнева на прощение, это все осталось в прошлом для меня. Я стал свободен за одно мгновение, и оставалось лишь проиграть это в форме.

После того как эта стычка с юридической системой исчезла из моей

жизни, я дал себе обещание полностью внедрить прощение в практику. Я связался с каждым, к кому испытывал в своей жизни какую-либо враждебность или даже легкое раздражение. Я решил очистить их всех прощением. Я хотел быть абсолютно уверен, что если я внезапно умру, ни у одного человека на всей планете не останется и тени враждебности ко мне, которую бы я не попытался рассеять, даже если для меня было очевидно, что «это ни в коей мере не могло быть моей виной». (Разве не так все мы думаем?) Несколько человек одалживали у меня деньги и явно не собирались отдавать. Я не разговаривал с ними годами, и тот факт, что они не расплатились со мной, расстроил наши взаимоотношения. Я послал каждому из них экземпляры моих книг с автографами, записанные мною кассеты и цветы с запиской, что я желаю всем им добра, шлю им любовь и верю, что они будут счастливы и веселы. О долгах я не упоминал. Я внутренне отказался от этих денег, примирившись с тем, что они не расплатятся со мной. Это все было позади, и я не только простил их, но и послал им выражение своей любви, а не раздражения и горечи.

Я дал себе обещание прощать и во всех других сферах моей жизни, какими бы незначительными события были. Это заняло всего несколько часов и осталось позади. У меня больше вообще не оставалось врагов. Некому направлять ненависть на всей планете. Никаких членов семьи, кого я мог бы обвинить в чем-то. Никаких бывших коллег и боссов, с кем у меня оставались бы разногласия. Я был теперь на волне прощения, и это принесло потрясающие результаты.

Мои взаимоотношения со всеми этими людьми наладились, и я не только слал любовь, но и принимал ее. Несколько должников вернули мне деньги, и, хотя другие так и не расплатились, — это прекрасно. Я люблю их всех, и сегодня, сейчас, когда пишу эту книгу, я не могу припомнить ни одного человека на земле, к которому у меня бы остались отрицательные эмоции.

Кроме того, я теперь знаю, что мне некого прощать, да и не было никогда. Мне просто нужно было исправить недоразумение, будто быть несчастным заставляют меня другие, будто они являются причиной моего недовольства. Как ни парадоксально, через этот акт прощения я пришел к тому, что вопрос о прощении для меня больше не возникает. Я научился принимать других такими, какие они есть, и не притворяться, что я люблю что-то, чего не люблю. Но я также понял, что мне больше не нужны парализующие эмоциональные реакции, которыми прежде сопровождалась мои столкновения с людьми, чье поведение мне не нравилось. Это безусловное принятие позволило мне видеть их такими, какие они есть и где они есть, и осознавать то же самое о себе. Любая враждебная или негативная реакция, вызванная во мне поведением других, на самом деле просто дает мне знать, где я нахожусь или не нахожусь, и больше не требует никакого прощения. Простив, я пришел к исчезновению у себя потребности прощать. Еще один парадокс.

Приведение прощения в действие

Для меня и, я уверен, для вас очевидно, что мы все противимся прощению, когда предпочитаем винить других. Мы жаждем мщения, живя в мире, который в каждом своем уголке практикует месть. Мы находим прощение благовидным принципом, когда читаем о нем в своих священных книгах, но исключительно трудным для повседневной жизни, поскольку он посягает на нашу потребность расквитаться и «сравнять счет». Мы также не способны реалистично взглянуть на то, что дает прощение человеку, одержимому злобой и ненавистью.

Когда мы читаем о том, что кто-то совершил ужасный акт насилия в отношении другого человека, наша первая внутренняя реакция такова: «Надеюсь, этого мерзавца пристрелят!» Когда кто-то причиняет нам зло, мы, как правило, забываем важные слова о прощении и говорим себе: «Ничего, расквитаемся» или «Надеюсь, он получит свое».

Процесс внедрения прощения в повседневную жизнь предполагает принятие остальных шести универсальных принципов. Прощение придет к вам автоматически, когда вы проходите через ворота — когда вы способствуете трансформации своей личности и чтите интеллект, скрытый за вашей формой и всякой формой. Когда вы используете силу мысли, чтобы быть в гармонии, а не бороться с потоком энергии, составляющим нашу Вселенную. Когда вы перестаете расчленять свой мир и живете в единстве со всеми людьми, зная, что мы все связаны божественным интеллектом, все, даже те, кто мыслит и ведет себя не так, как вы бы предпочли. Когда вы сердцем знаете что-то, о чем вы мыслите, и остаетесь сфокусированным на том, что вы любите и за что вы признательны. Когда вы освобождаетесь от всех привязанностей и позволяете себе жить полной жизнью. Когда вы знаете, что всё в этой единой песне синхронизировано и работает идеально.

Когда вы начинаете жить таким образом, и мыслить таким образом, и позволять другим делать то же, тогда прощение приходит автоматически. У вас внутри не останется ненависти или дисгармонии, которую вы могли бы отдавать. Прощение приходит так же естественно и автоматически, как Нуриев выполняет пируэт в прыжке после тысяч часов тренировок или как изгибается и поворачивается Исая Томас, нанося удар по мячу. Никто не может научить этих двух гениев выполнять их кажущиеся чудеса. Они делают это интуитивно после практики, практики и практики. С прощением примерно такая же ситуация. Практикуя уроки высшего сознания, вы обнаружите, что прощение — самый легкий из универсальных принципов для применения в повседневной жизни. Это произойдет автоматически. Если это не происходит автоматически сейчас, значит, вам нужно больше практиковаться в других сферах вашей

жизни.

Не сокрушайтесь по поводу своей неспособности искренне прощать. Просто старайтесь жить по принципам высшего гармоничного сознания, и в скором времени вы обнаружите, что это придет к вам без малейших усилий. Когда вы видите, как другие действуют на основе обвинений, гнева и мести, прощайте их и будьте открыты к тому, чтобы помочь им изменить их выбор, вредящий им самим и другим. Вы начнете самоотверженно помогать другим избавляться от мстительных, не прощающих мыслей и тогда поймете, что это же избавление имеет место и у вас. Вы будете словно лететь на автопилоте, реагируя своими мыслями точно так же, как вы реагируете автоматически, без использования сознательного мышления, когда делаете что-то, в чем практиковались много-много раз. Но пока этот автоматический акт прощения не включился, вот вам способы ускорения этого процесса.

Отдавать — ключ к прощению

Это один из самых важных уроков, которые я выучил в своей жизни. Если вы можете овладеть им без тени цинизма, вы найдете прощение как образ жизни для себя. Отдавать — это ответ на вопрос: «Зачем я здесь?» Поскольку вы не можете ничем владеть и все ваши привязанности не дают изобилию войти в вашу жизнь, значит, всё, что вы можете делать, это отдавать, раздавать себя и все вещи, которые циркулируют в вашей жизни. Большинство из нас склонны ограждать забором всё, что мы можем приобрести для себя и своих семей, и забывать о необходимости поддерживать всё это в движении. В нашем стремлении приобретать мы невольно порождаем злые взаимоотношения, даже с незнакомыми людьми, возводя оборонительные рубежи из опасения, что отнимут что-нибудь у нас.

Крепко держите в уме, что невозможно порождать злобу и ненависть к другим, когда наша первейшая цель — быть отдающим человеческим существом. Прощение приходит почти автоматически, когда вы стремитесь избавиться от необходимости получать что-либо и фокусируетесь вместо этого на стремлении к другим. Ирония в том, что чем менее вы одержимы приобретением и чем больше готовы отдавать, тем больше вы получаете.

То, о чем вы думаете, увеличивается. Таким образом, если ваши мысли концентрируются на приобретении всего, что можно, и на опережении кого-то другого, кто, как вам кажется, пытается обмануть вас, значит, вы постоянно думаете об обмане, беспокоитесь о нем и планируете его. Ваши мысли фокусируются на нечестности другого человека и жестокости мира. И это разрастается в вашей жизни, так как вы думаете об этом. А следовательно — вы обнаруживаете, что всё больше боитесь быть обманутым, страхуясь от такой возможности, нанимая адвокатов, чтобы они защитили вас, и окружая себя

врагами. Вы буквально навязываете себе вражеские отношения чуть ли не с каждым встречным. И конечно же вы обнаруживаете, что лавина отрицательных последствий нарастает.

Теперь давайте взглянем на противоположный подход к жизни. Ваши мысли (вы) теперь смещаются на новую перспективу. Вы совсем не думаете о своих квотах, приобретениях, финансовом положении. Вместо этого вы раздаете то, что имеете внутри. То есть гармонию и дружелюбие. Поскольку вы не ищете возможности что-то получить от других, вам нечего бояться. Предположим, что кто-то входит в вашу жизнь с намерением обмануть вас и встречает в вашем образе чело века, искренне заботящегося о нем, как о человеческое существо. Вероятность мошенничества значительно уменьшается, когда нет ожидания его. Когда вы стремитесь к гармонии и сотрудничеству и отдаете это другим, в результате, скорее всего, и с вами так будут обращаться. Вы не будите притягивать к себе врагов, потому что не занимаете враждебную позицию ни к кому как бы к вам ни относились. Стремление отдавать становится ключом к созданию взаимоотношений, в которых прощение становится ненужным. Это действительно работает! Прислушайтесь к моим словам, прежде чем давать волю привитому вам скептицизму.

Разумеется, я понимаю, что есть в нашем мире люди, которые ведут себя бесчестно. Я знаю, что регулярно совершаются ужасающие преступления. Я знаю, что многие люди верят, что нам следует продолжать строить новые тюрьмы и сажать туда всех этих «ублюдков» от греха подальше. Но постройка новых тюрем и заключение туда все большего числа людей просто не помогают. За минувшие десятилетие мы удвоили и учетверили количество тюрем, а они все равно переполнены. Ответ придет, когда мы поймем, почему среди нас столько людей, стремящихся отнимать у других, и начнем работать над исправлением такого подхода к жизни. Единственный способ начать движение по этому пути — возвышать свое собственное сознание. Я обнаружил, что наискорейший способ обезоружить человека, который фокусируется исключительно на обмане, — это доброжелательно дать ему понять, что я живу иначе.

Я недавно купил автомобиль и после подписания бумаг обнаружил, что продавец добавил в контракт сумму в двести долларов сверх той цены, на которой мы сошлись. Я заметил это, только когда вернулся домой и изучил бумаги более тщательно. Для меня это было прекрасной возможностью применить на практике все то, о чем я пишу в этой книге. Несколько лет назад я бы, вероятно, рассердился, посчитал себя обманутым и имел неприятный разговор с торговцем автомобилями. Но не в этот раз. Я просто позвонил ему и высказал свое мнение о том, что произошло, объяснив, что я не считаю, что он действовал честно. Я также поговорил с владельцем и снова выразил свои чувства на этот предмет без какой-либо злобы или горечи. Мы любезно

побеседовали, и продавец извинился, но сказал, что едва ли сможет вернуть мне деньги, так как бумаги подписаны, и «сделка есть сделка». Я сказал ему, что не уважаю такое ведение дел, и изгнал все это из себя. Мне не нужно было прощать его, поскольку в этой ситуации я не испытывал никакого гнева.

Я дал зарок впредь быть более осмотрительным при заключении контрактов и покончил со всей этой историей. Пока через десять дней не пришло следующее письмо:

Дорогой Уэйн

Поразмыслив после нашей телефонной беседы, я решил вернуть вам \$188,50, о которых шла речь. Я полагаю, что произошло недоразумение, а не попытка ввести в заблуждение. Однако позитивное отношение покупателей к нам очень важно, и я надеюсь, что данный мой шаг подтвердит это.

Если могу быть еще чем-нибудь полезен, пожалуйста, дайте мне знать.

Спасибо.

Я отдал полученные деньги в фонд «Покончим с мировым голодом» и через пять дней получил чек на 988,50 долларов из Аргентины, авторское вознаграждение за что-то написанное мною пятнадцать лет назад. Я отдал шестьсот долларов из этой суммы в помощь каким-то своим родственникам и спустя шесть дней получил чек на 6269,50 долларов из Мексики, тоже совершенно неожиданно, за что-то сделанное мною много лет назад. Я по настоящему познал истинность поговорки «как аукнется, так и откликнется».

Вы знаете, что есть процессы, которые работают в вас и поддерживают вашу жизнедеятельность, такие как слюноотделение, пищеварение, выделение и т. п. Вы знаете также, что во Вселенной действуют принципы изобилия, синхронности, отрешенности и единств;

Вам нужно лишь настроиться на них и дать им возможность работать через вас, точно как работают процессы, поддерживающие ваше физическое совершенство. Когда вы в гармонии с самим собой, вы хотите отдавать это внутреннее блаженство вовне, и это становится фокусом вашей жизни. Поскольку вы есть энергия, как и все остальное во Вселенной есть энергия, все, что вам нужно делать, — это поддерживать ее течение. Никаких блокировок, только свободное течение. Когда вы шлете это вовне, это же возвращается к вам. Помните, что надо отдавать ради того, чтобы отдавать, и поддерживать циркуляцию по мере того, как это возвращается к вам обратно, и вы скоро увидите результаты этого в своей жизни.

Если вы сомневаетесь в таком принципе, он не сработает в вашей жизни. Ваше сомнение — блокада. Но все мои знакомые, кто искренне подверг этот принцип испытанию, находят, что он работает прекрасно. Что касается меня, то я не просто верю в него. Я просто знаю, что он верен. Поэтому я редко встречаю

людей, которые пытались бы обмануть меня. Если же это случается, я действую исходя из любви, а не гнева, понимая, что они не могут прочувствовать то, о чем я говорю, сосредоточившись на том, чтобы брать, а не давать. Их мышление бедности и попытки отнимать у других воздействуют на качество их жизни, и они верят, что им никогда не будет достаточно. Я же верю, что всегда буду иметь достаточно, каковы бы ни были обстоятельства. Поэтому я могу отдавать, и то, что я отдаю, магическим образом возвращается ко мне. Я поддерживаю круговорот, поскольку не хочу ни к чему быть привязанным. У меня нечего красть.

Это понимание важности отдавать сильно поразило меня несколько лет назад, когда я начал раздавать всем подряд экземпляры своей книги «Подарки от Эйкис»

Чем больше я раздавал, тем лучше чувствовал себя и тем большее изобилие вливалось в мою жизнь. Я понял, что отдавать и получать — одно и то же. Никакой разницы. Каждый подарок, который я отдавал, приносил мне что-нибудь другое. Занимаясь такой практикой, я ощущал в себе глубокий сдвиг.

Это было не сознательное решение стать большим филантропом. Я и сейчас сопротивляюсь, когда кто-то говорит мне, что именно я должен отдать. Это была автоматическая реакция на происходившие в моем сознании сдвиги. Отдавая, я действительно обогащал свою жизнь, причем в совершенно неожиданных направлениях. Медитируя однажды вечером, я понял, что мы посланы сюда воистину для того, чтобы отдавать, и что самая важная вещь, которую следует отдавать, невзирая на обстоятельства, — это любовь.

И все-таки мне бывает очень трудно удержаться от гнева, когда я вижу нечеловеческое обращение человека с человеком. Снимок в газете, изображавший молодого человека, избившего двух ни в чем не повинных людей, — особенно трудное испытание для меня. Я иногда смотрю на это фото, которое все мы видели, и спрашиваю себя: «Способен ли я дарить любовь и ему тоже?» Я пытаюсь увидеть этого человека крошечным младенцем. Увидеть его невинность и тот факт, что, невзирая на его преступления, он тоже заслуживает любви. Это очень трудное для преодоления место, особенно если жертвой были вы сами или любимый вами человек. Наше суждение о нем не определяет его, он уже определил себя своими мыслями и поступками. Джоэль Голдсмит в своей книге «Эпизод в вечности» пишет:

Любить своего ближнего как самого себя — значит признавать в нашем ближнем то же благочестие, какое признаём в себе, невзирая на внешние обстоятельства момента. Этим ближним может быть женщина, уличенная в адюльтере, или пойманный за руку вор, но вы к этому никакого отношения не имеете. Все, что нам нужно делать, — это любить всех наших ближних, постигая их истинную натуру, так же как нас любили бы, зная нашу истинную натуру, несмотря на то, как временно

могут выглядеть внешние обстоятельства.

Мы можем начать с того, что будем слать любовь и сочувствие той части нас самих, которая борется с болью, печалью и гневом. Когда мы станем искренними в этом в отношении самих себя, то обретем способность стать частью той универсальной энергии, того высшего сознания, того благочестия, которое есть в каждом из нас, и отдавать даже тем, кто вредит нам, поскольку оно внутри нас.

Отдавать в той мере, насколько это в ваших силах, не ожидая никакой награды за свои усилия, — это величайший шаг, который вы можете сделать, чтобы ввести изобилие в свою жизнь и избавиться от необходимости прощать. Парадокс (еще один): пока вы не ожидаете этого, вы будете получать всё больше и больше. В конце концов вы обнаружите, что отдавать и получать — одно и то же.

Простить себя: а почему бы нет?

Если вы живете по принципам, обсуждаемым в этой книге, то обнаружите, что становитесь более доброжелательными к самим себе. Это акт самопрощения, который показывает, что вы живете пробужденной жизнью. У меня в кабинете есть красивая подушка, на которой написано: «Мне позволено». Ее изготовила много лет назад моя невестка. Для меня она служит напоминанием, что я позволяю себе жить, как мне нравится, совершая ошибки, учиться на этих ошибках и так далее. Многие проживают свои жизни, веря, что им не позволено. В детстве взрослым удалось убедить их, что существуют непререкаемые правила, которые устанавливают, что вам можно и нельзя говорить, которые велят вам никогда не опаздывать, не пить, не курить, ненавидеть назначенных вам врагов, никогда не мастурбировать, презирать все религии, кроме той, в которой вы рождены, пренебрегать теми, кто отличается от вас, никогда не разводиться и так далее. В какой-то момент своей жизни вы принимаете эти правила и делаете из пожизненным кодексом поведения. Однако вы также обнаруживаете, что не можете хоть иногда не нарушать их. Это наполняет вас чувством вины за то, что вы не живете по навязанному вам кодексу.

Это чувство вины есть нечто препятствующее вашему пробуждению, и единственный способ избежать этого — простить себя за все, что вы сделали. Опять же на поверхность выходит абсурдность необходимости прощения. Вам на самом деле не за что прощать себя, и все-таки, если вы этого не сделаете, вас по-прежнему будет глотать чувство вины. Чем более вы постигаете уроки высшего сознания и живете исходя из этой перспективы, тем менее склонны вы будете думать о необходимости прощать себя.

Взгляните на свои убеждения с той точки зрения, насколько хорошо они

помогают вам жить в гармонии и предназначении. Если что-то в вашем поведении нарушило эти якобы непререкаемые правила, вы на самом деле не сделали что-то плохое! Вы просто что-то сделали. И это сделано. Если вы, однако, мучаетесь угрызениями совести и чувством вины, тогда осуждение вашего деяния как плохого кажется способствующим тому, чтобы это больше не повторилось. И действительно способствует? Едва ли. Поэтому не вините себя, а извлекайте из этого урок, решив, является ли это тем, что вы хотели повторить, исходя из *вашей* системы ценностей, а затем оставьте это в прошлом. Нужны усилия, чтобы определить, продолжаете ли вы действовать по правилам, установленным другими. Усилия вполне стоят того, если вы не возлагаете на себя ответственность за свой собственный разум. Вам позволено — всё очень просто. Вам не нужно, чтобы вас прощал кто-то еще, — только вы сами, и даже это на самом деле перестанет быть необходимым, когда вы полностью примете себя таким, какой вы есть. Вы узнаете это, когда овладеете искусством самопрощения. Когда вы больше не судите других, вы простите себя и продолжите путь к просветлению.

Перестать судить других — это на самом деле перестать судить себя. Ваша потребность классифицировать других определяет вас, а не их. Когда вы перестаете заниматься этим, вы прощаете себя за все те аспекты самого себя, которые видите в других. Чем более спокойно вы относитесь к поведению других, даже если бы вы сами не стали так вести себя, тем более спокойно вы относитесь к себе. Чем дольше вы продолжаете реагировать интеллектуальным насилием на поведение других, тем более понимаете, что вам нужно поработать над сам о прощением.

Скажите себе: «Мне повезло». Не потому, что я это вам говорю, и не потому, что ваши родители больше не командуют вами, и не потому, что какая-то власть дала вам это позволение, но просто потому, что вы сами с любовью позволяете себе это. Никакой вины, никакой злобы, никакого самобичевания по поводу того, что вы считаете ошибками. Простое понимание того, что в жизни неудач нет, есть только результаты и вы имеете право учиться и расти на любых результатах, которые вы производите. Слово «неудача» — само по себе суждение, и если вы применяете к себе этот термин в каком бы то ни было контексте, вы судите, а не принимаете себя. Принятие себя превратится в любовь к себе, а когда вы наполнены любовью к себе, именно ее вы отдаете вовне.

Поэтому готовность простить себя — необходимый шаг к достижению гармоничного бытия в соответствии со всеми универсальными принципами. Это дает вам позволение быть тем, кем вы выбираете быть. Это дает вам право на самоопределение. Всё, что вы делаете, уже сделано, как бы вы ни относились к этому. Это просто есть. Попробуйте же просто *быть*. Прошлое прошло, и всё, что вы делали до сих пор, привело вас к тому, чем вы являетесь в данный

момент. Все должно было случиться именно так, как оно случилось, без исключений, и случилось для того, чтобы вы были сейчас здесь читая эти строки именно в том месте, в котором вы сейчас находитесь. Вам необходимо было все это сделать и теперь, чтобы по-настоящему выучить урок прощения, вам нужно лишь впустить эту мысль в себя, с любовью простить себя. Извлеките из этого урок и живите в гармонии с самим собой и со всеми, кто вам встречается на пути. Чем более примиряетесь вы с этой идеей и чем более готовы быть доброжелательными к себе даже если оступаетесь, тем в большей мере прощение становится образом вашей жизни. То есть тем более становится вашим образом жизни принятие, которое является отсутствием необходимости прощать.

Вы увидите, сколь многие нарушают систему ценностей и убеждений, которой вы придерживаетесь. Отказывайтесь судить их. Помогайте им, когда вас просят, и знайте, что на каком бы этапе своего пути вы ни были в вашей воле не давать поведению других влиять на вас

Чем в большей мере вы осознаете, что мыслите и действуете в гармонии со Вселенной, тем менее вы склонны судить других. И вы перестанете судить и себя тоже, и это очень славный аспект данного процесса. Вы обращаетесь с собой так, как действительно хотите, чтобы в вами обращались, с вами, божественным существом. Вы обладаете интеллектом, который поддерживает вашу форму, постоянно понижая вас. Вы достаточно важны, чтобы знать это, и достаточно божественны, чтобы дарить это.

Капитуляция: последний акт

Я завершаю эту книгу, этот чудесный труд любви, заключительным понятием, которое я назвал капитуляцией. Этот термин ни в коем случае не подразумевает передачу контроля над вашей жизнью другому человеку, организации или набору идей. Под капитуляцией я просто подразумеваю довериться силам и принципам, вечно работающим в этой совершенной Вселенной, как вы каждодневно капитулируете перед принципами, которые делают вас работающей, любящей единицей, без вопросов, борьбы, условий, не требуя даже полного их понимания. И как вы капитулируете перед более великими принципами, которые правят Вселенной и всеми живыми существами, обитающими в ней.

Акт прощения становится легче, когда вы капитулируете. Зная, что каждый из нас идет своим путем, делая то, что может делать в данный момент с учетом условий его жизни, вы в состоянии избавиться от малейшей злобы в отношении тех, кто по-своему решает свою судьбу. Вы также знаете, что сами каким-то образом и по какой-то причине ввели каждого человека с его поведением в свою жизнь. Капитулируя, вы понимаете, что результат

пребывания этого человека в вашей жизни есть хороший урок для вас, даже если этот человек причиняет вам несчастье и боль. Прощение приходит с капитуляцией перед совершенством всего этого. Капитуляция заменяет собой поиски ответа на вопрос, почему некоторые вещи так болезненны и так трудны для постижения.

Капитуляция идет дальше прощения и может легко вместить в себе заряд не только этой главы, но и всей книги. Неотъемлемой составляющей капитуляции является понятие доверия. Капитулируя, вы доверяетесь совершенству и красоте всего этого и одновременно постигаете тот парадокс, что все страдания, продолжающие иметь место на нашей планете, являются частью этого совершенства, как и наше желание покончить с ними.

Смерть — не наказание, но переход. Единственное, что умирает, — это форма, мысль же есть вечная энергия. Вы являетесь этой мыслью и потому никогда не можете умереть. Сдайтесь полностью и перестаньте бороться с чем-либо и со всем. Когда вы постигнете эту истину, вы удивитесь, почему не капитулировали намного раньше, ввиду того покоя и безмятежности, которые ждут вас.

Один из путей приблизиться к капитуляции — пообещать себе простить каждого человека, с кем у вас когда-либо были какие-то конфликты. Пошлите каждому подарок и записку с пожеланием добра, и когда у вас возникнет искушение вернуться к старому мышлению горечи и боли, напомните себе, что отношения с данным человеком уже излечены бальзамом прощения. Это как если бы вы знали, что завтра умрете и не сможете осуществить переход, если после вас останутся люди, которых вы ненавидите. Вообразите рай, требующий любви ко всем без исключения, и что вы способны сделать это явью. Во многих отношениях рай на земле требует именно этого — любви, которая ничем не обусловлена, которая свободна от каких-либо требований, которая дает любимому человеку право быть тем, кем он сам хочет, без утраты вашей любви. Это и есть капитуляция, о которой я говорю, вера в то, что все во Вселенной находится в идеально работающем порядке, включая вас самих.

Приблизившись к написанию этой книги, я капитулировал. Я принял принципы, о которых пишу, как верные и вездесущие во Вселенной. Я доверился им полностью, как доверяюсь и сейчас. В ходе работы я позволил себе свободно плыть через весь этот проект, без напряжения, без волнения, без страха, что не смогу завершить этот начинание. Я капитулировал перед идеей, что эта книга будет написана и что мне не с чем сражаться или бороться в процессе работы. Я просто садился и очерчивал идеи, которые вынес из собственного жизненного опыта, своих исследований, из того, что я читал, что услышал от великих духовных наставников.

Все, что мне нужно было, приходило как будто само и точно в нужное время. Работая над какой-то главой, я мог получить по почте кассету от

человека, который слышал мое выступление и утверждал, что это прояснит некоторые моменты. И это всегда помогало мне. В других случаях кто-то присылал мне книгу, говоря, что мне просто стоит прочитать ее. Эта книга оказывалась той самой, что мне нужна была в тот день. Много-много раз, когда мне нужна была определенная цитата, я тянулся к массивной стопке книг и брошюр на моем огромном стеклянном столе, и мои руки сами вытягивали какую-то книгу. Садясь к пишущей машинке я открывал эту книгу наугад, и там оказывалось то, что мне было нужно. Именно то, чем я хотел приукрасить свое рассуждение. Никогда раньше я не добивался такого не требующего усилий совершенства на протяжении столь продолжительного времени. Я капитулировал перед этим совершенством в своей работе и позволил ему свободно плыть через меня к вам. Никакого беспокойства, никакого стресса, никакой борьбы, я просто знал, что все это работает совершенно.

Я не выступаю в защиту отсутствия планирования или беспечности. На самом деле вы обнаружите себя заботящимся и готовящимся еще более, чем когда-либо прежде. Я описываю лишь процесс познания того, что все получается хорошо, когда вы обладаете внутренней гармонией. Я имею и могу отдавать лишь любовь и безмятежность. Когда вы работаете над трудом своей жизни, имейте внутреннее знание, что все делается так, как должно делаться.

Именно в этом заключается капитуляция. Во внутреннем знании, внутреннем удовлетворении, которое овладевает вами, когда вы доверяете силе Вселенной быть в гармонии с вами. В знании, что изобилие принадлежит вам по праву рождения и что оно течет к вам и через вас, когда вы больше ни с чем не боретесь. Это как иметь ангела-хранителя или доброжелательного наблюдателя, составляющего часть вашего сознания, товарища, с которым вы постоянно ведете молчаливые доверительные беседы, сознание позади вашей формы. Эта часть вас всегда совершенна. В этой части вас нет ни борьбы, ни страдания. Это ваше трансцендентное измерение мысли.

Тонко чувствующий норвежский поэт Рольф Якобсен написал красивое стихотворение, озаглавленное «Ангел-хранитель». Оно заслуживает того, чтобы прочесть его медленно и с любовью.

*Я птица, которая утром стучит в твое окно,
и твой товарищ, которого ты не можешь знать
цветы, которые зажигаются для слепого.*

*Я гребень ледника над лесами,
ослепительно сверкающий,
и медные голоса с башен кафедрального собора.
Мысль, которая вдруг осеняет тебя среди бела дня
и наполняет тебя необыкновенным счастьем.*

*Я тот, кого ты давно любишь.
Я хожу рядом с тобой весь день,
и внимательно смотрю на тебя,
и прикладываю свои уста к твоему сердцу,
но ты не знаешь этого.*

*Я твоя третья рука и твоя вторая тень, белая тень,
к которой ты не имеешь злобы в сердце
и которая никогда не сможет забыть тебя.*

Мы все имеем свою собственную связь с этой невидимой частью нас. Жизнь есть нечто гораздо большее, чем просто проживание своих дней в форме и затем исчезновение в бездне бесконечного нечего. Наши мысли составляют магическую часть нас и несут нас туда, где нет ни границ, ни пределов. В этом безмерном мире мысли возможно все.

Пробужденная жизнь требует от вас, только чтобы вы наполняли себя жизненной энергией, которая совершает динамическую работу, и чтобы вы чтити невидимую часть себя так же, как чтите видимую. Впустите эти идеи в себя и просто смотрите, куда они поведут вас. И при этом:

Помните, что вам не нужно бороться...

Вам не нужно сражаться...

Вам не нужно побеждать...

Вам нужно только Знать.

МОЯ МОЛИТВА И ДЕВИЗ:

Я прославляю то место в вас, где все мы — одно.

**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 содержанием 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.