

УЭЙН ДАЙЕР

ДЕСЯТЬ СЕКРЕТОВ УСПЕХА И ДУШЕВНОГО ПОКОЯ

Уэйн Дайер
Десять секретов успеха и душевного покоя
(перевод Михаила Синельникова)

Моей дочери Стефани Луизе Дайер:
ТЫ для меня - все.

"Тебе наливают чистое вино - так пей его! А если чаша грязна - что за печаль тебе?"

- Руми.

"Располагайте в правильном порядке все частицы целого, которые попадают вам на пути".

- Вирджиния Вулф.

Введение

Нет дня, чтобы я не помнил о Боге. Более того, я постоянно ощущаю Его присутствие. Это дает мне то чувство полноты бытия и счастья, которое я не смогу описать. Когда я познал душевное спокойствие, все мои заботы и проблемы, достижения и накопления утратили былое значение. В этой небольшой книжке я хочу подробно объяснить вам десять принципов, обеспечивающих успех и душевное равновесие. Если вы усвоите их и будете систематически их практиковать, они помогут вам обрести внутренний покой и радость.

В последние тридцать лет меня часто приглашали выступать с лекциями в школах и колледжах. Многие мои слушатели просили меня написать книгу специально для молодежи, начинающей путешествие во взрослую жизнь, чтобы снабдить ее "секретами" успеха и счастья.

Десять секретов, изложенных в этой книге, - те самые, о которых я говорю, когда обращаюсь к молодым людям. Однако эти секреты могут принести пользу любому, кто решил жить сознательно. Рано или поздно каждый из нас решает это сделать: одни - в юности, другие - в зрелом, а то и в преклонном возрасте. Начать применять эти секреты можно на любом этапе жизни.

Вообще-то в подобных книгах (как и на школьных выпускных вечерах) принято говорить о том, сколь важную роль в нашей жизни играют трудолюбие и упорство, разумное отношение к деньгам, продуманные взаимоотношения с людьми и правильный выбор карьеры. Молодым людям еще раз напоминают о необходимости прислушиваться к советам старших, следовать общепринятым нормам, ставить перед собой реалистические цели, вести здоровый образ жизни и быть благодарными родителям, учителям, школе, стране. Все эти рекомендации хороши и, без сомнения, принесли бы пользу, если бы кто-нибудь им следовал. Однако мой долгий опыт учителя, к тому же еще и отца восьмерых детей от 11 до 33 лет, заставляет признать, что подобные наставления обычно вызывают лишь удивление: "Как - и это все?"

А потому я не буду советовать вам, как ставить цели и без усталости трудиться, как планировать свое финансовое будущее и учитывать мнение старших, как уважать закон и культуру и т. п. Откровенно говоря, сам я почти всегда прислушивался только к собственным внутренним побуждениям, хотя мне приходилось дорого платить за то, что я выбирал "непроторенные тропы" и пренебрегал общепринятыми дорогами. Советовать вам поступать так, как я скажу, и следовать по моим стопам, пожалуй, было бы с моей стороны лицемерием. Вместо этого я предлагаю вам освоить десять секретов, с помощью которых ваш собственный дух станет путеводителем вашей жизни.

Тесно общаясь со многими людьми в течение нескольких десятков лет, я

понял, что очень многие, некогда согласившиеся стать анонимными членами толпы, теперь мучаются раскаянием и чувствуют себя неудачниками. Они находятся в конфликте с самими собой, разочарованы и пытаются понять, в чем же смысл жизни.

Я писал эту книгу в надежде, что она поможет и таким людям избавиться от чувства неуверенности и разочарования. Надеюсь, что с ее помощью они обретут душевный покой, потому что наши успехи в жизни зависят, в первую очередь, именно от него. Открывайте свои сердца этим секретам. Используйте те из них, которые найдут отклик в душе, а те, которые оставят вас равнодушными, просто отбросьте.

Когда человек пребывает в душевном покое и преуспевает в своих делах, у него появляется потребность разделить с другими свой покой, радость и любовь. Однако ненависть, насилие, предрассудки и разногласия, царящие в мире, свидетельствуют о том, что для обретения подлинного душевного покоя и равновесия людям надо проделать огромный путь.

Пусть на вашем пути всегда светит зеленый свет.

Секрет Первый

ОТКРОЙТЕ СВОЙ УМ ВСЕМУ И НИ К ЧЕМУ НЕ ПРИВЯЗЫВАЙТЕСЬ

"Я хочу сказать о том, что я думаю и чувствую сегодня, но с той оговоркой, что завтра, может статься, я опровергну все, что сказал".

- Ральф Уолдо Эмерсон.

"Я всегда лелею большие надежды".

- Роберт Фрост.

Открыть свой ум всему и ни к чему не привязываться - это кажется несложным, но только до тех пор, пока вы не задумаетесь над теми условностями, которыми полна ваша жизнь. Большая часть ваших теперешних мыслей сформировалась под влиянием местности, где жили ваши предки, и их религиозных верований, под влиянием вашей национальности и политических убеждений ваших родителей, под влиянием вашего роста, пола, школы, в которой вы учились, и занятий ваших родных. И это далеко не полный список. Каждый из нас появляется в этом мире ребенком, одаренным неограниченными способностями. Однако многие из этих способностей остались нераскрытыми из-за специально разработанных стандартных программ, рассчитанных на то, чтобы сделать каждого из вас пригодным для культурной среды ваших взрослых опекунов. Вряд ли у вас была возможность противоречить культурному и социальному устройству вашей жизни.

Возможно, кое-кто из взрослых и призывал вас жить с открытым умом, однако, если вы будете честны с самими собой, то увидите, что ваши жизненная философия и религиозные верования, ваши манера одеваться и формы общения являются результатом влияния вашей социальной среды (и ее культуры), которая четко определила, что для вас хорошо и правильно. Если вы когда-либо пытались протестовать против этого predeterminedного уклада, вам, несомненно, приходилось слышать суровые и настойчивые требования вернуться на место и делать все так, как "полагается". Вот тогда вам и пришлось приспособиться к условиям среды, подавив стремление открыть свой ум к восприятию новых идей.

Если ваши родители евреи, вряд ли они учили вас уважать мусульман. То же верно и в противном случае. Если ваши родители республиканцы, вряд ли вы слышали от них похвалы в адрес демократов. Но какие бы причины ни заставляли наших предков придерживаться узких взглядов, хорошо известен тот факт, что в давние времена мир был населен далеко не так густо, как сейчас. В

сегодняшнем перенаселенном мире просто невозможно жить, придерживаясь тех же старых принципов. Я призываю вас открыть свой ум перед любыми возможностями. Сопротивляйтесь, когда на вас пытаются повесить ярлык, и не позволяйте пессимизму овладеть вашим сознанием. Это один из основных принципов, благодаря которому вы сможете обрести душевный покой и внести свой вклад в укрепление мира и благополучия на земле.

Найдите возможность понаблюдать за крошечным ростком, пробивающимся к свету. Испытайте восхищение перед этим зрелищем. Великий поэт Руми сказал: "Продай разумность и купи неистовство". Пробивающийся из-под земли росток олицетворяет собой начало жизни. Никто в мире не знает, как это возможно. Откуда берет начало этот творческий порыв? И что такое наблюдатель, процесс наблюдения, сознание и восприятие? Откуда они возникли? Эти вопросы о чудесах, окружающих нас, бесконечны.

Недавно, согласно очередной космической программе, на Марс было послано небольшое передвигающееся устройство, управляемое с Земли пультом дистанционного управления. Уже через десять минут после того, как устройство оказалось на Марсе, невидимые сигналы заставили маленькое земное устройство поворачиваться в нужную сторону и брать пробы марсианского грунта. Нас поражают такие чудеса современной технологии. Но задумайтесь на минутку: в бесконечности Вселенной движение Марса, нашего ближайшего соседа, подобно движению частицы величиной в миллиардную долю дюйма по странице, которую вы читаете! Если вдуматься, то мы передвигаем крошечное устройство по скверу у соседнего дома. Но как же мы гордимся собой!

Только в нашей Галактике миллиарды и миллиарды планет и звезд, а таких галактик бесчисленное множество. Земля выглядит пылинкой в беспредельных пространствах Вселенной. А если представить, что мы добрались до конца Вселенной... Может быть, там стоит стена? Если так, то кто бы мог построить эту стену? И что находится за стеной? Какой толщины эта стена?

Как можно быть пессимистом в мире, о котором мы так мало знаем? Сердце ребенка начинает биться в материнской утробе уже спустя несколько недель после зачатия. Эту поразительную тайну не способен разгадать ни один человек на нашей планете. Наши познания, по сравнению с тем, что нами не познано, едва ли превышают познания эмбриона. Об этом стоит помнить, когда сталкиваешься с тем, кто убежден, что существует только один способ решения проблем.

Не делайтесь пессимистом. Из всех сил боритесь с пессимизмом, потому что по сравнению с тем, что нам предстоит еще познать, наши знания так ничтожны! Представьте себе, что думал пессимист, живший каких-нибудь двести лет назад, о мире, в котором мы живем теперь. У нас есть электричество, самолеты, автомобили, телевидение, сотовые телефоны. Пессимист не мог бы и

представить подобного. И все это появилось благодаря озарениям открытого ума, который определяет расцвет творчества и рост прогресса.

А как насчет будущего и ваших надежд на завтра? Сможем ли мы посетить Англию XIV века, левитировать, общаться друг с другом с помощью телепатии, распадаться на отдельные молекулы и снова материализоваться, но уже на другой планете? Сможем ли мы клонировать овцу по фотографии овцы? Открытый ум дает простор исследованиям, творчеству и росту. Закрытый ум препятствует любому творчеству. Помните, прогресс был бы невозможен, если бы ничего не менялось. Способность совершать настоящие чудеса появляется тогда, когда ваш ум открыт и готов использовать свои безграничные возможности.

Не позволяйте себе ожидать ничтожных результатов от своей деятельности. Как говорил Микеланджело, дело не в том, что ставишь перед собой слишком высокие цели и поэтому не можешь достичь их, - дело в том, что они недостаточно высоки и только поэтому неосуществимы. Представьте, что внутри вашего существа - яркое пламя, которое горит, невзирая на любые окружающие вас обстоятельства. Это внутреннее пламя символизирует вашу способность творить чудеса.

В каждом отдельном случае, когда человек исцеляется от неизлечимой болезни или преодолевает непреодолимые препятствия, в его внутреннем мире происходит полный переворот: он практически полностью меняет свое отношение к реальности. Для того чтобы в вашей жизни происходили настоящие чудеса, вы должны почувствовать свою связь с Богом. Все Священные писания говорят: "С Богом все возможно". Теперь скажите, что мешает вам осуществить этот принцип в своей жизни? Ум, открытый всему, означает состояние покоя, дар любви, умение прощать и быть щедрым, уважать жизнь и, что не менее важно, способность осуществить в жизни все, чего вы желаете сердцем. Поймите: универсальный закон, с помощью которого всегда свершались чудеса, продолжает работать. Его никогда не отменяли и не отменяют. Вы обладаете той же энергией и тем же Божественным сознанием, которые необходимы для того, чтобы стать чудотворцем. Вы только должны познать себя и искренне поверить в свои силы.

Поймите, что ваши мысли отражаются на всей вашей жизни. ("О чем человек мыслит, тем он и является".) Если ваш ум полон сомнений и закрыт, то эти сомнения неизбежно скажутся на ваших действиях, они будут влиять на все, что вас окружает. Но как только вы решитесь открыть свой ум, вашими действиями начнет управлять внутренняя энергия, и тогда вы сможете и творить чудеса, и быть их свидетелем. Вы испытаете то, о чем говорил Уолт Уитмен, когда написал: "Каждый кубический дюйм пространства - чудо".

Всему значит всему. Без исключений. Если вам излагают идеи, идущие вразрез с привычными вам представлениями, не спешите заявлять, что это

нелепо и невозможно. Лучше выслушайте их и скажите, что никогда не слышали об этом и что над этим стоит подумать. Постарайтесь выслушать без предубеждений и понять самые сумасбродные идеи, проекты и представления других людей. Если кто-то утверждает, что кристаллами можно вылечить геморрой, что употребление лекарственных трав способно снизить уровень холестерина в крови, что когда-нибудь люди научатся дышать под водой или левитировать, - не противоречьте, просто выслушайте с интересом.

Освободитесь от привязанности к тому, во что вас приучили верить. Откройте свой ум любым возможностям, потому что, верите вы во что-то или нет, в любом случае вы будете правы. Каким образом? От вашего принятия реальности и ее возможностей зависит то, кем вы станете. Если вы убеждены, что не сможете разбогатеть, добиться славы, стать великим художником, певцом или спортсменом, вы будете действовать в соответствии с этим внутренним убеждением, и оно помешает вам осуществить свои желания. Такого рода убеждения основаны на вашей привязанности к идеям о неизменном порядке вещей в этом мире, лишенном чудесных изменений.

Первый секрет состоит из двух частей. В первой части речь идет об уме, который ко всему открыт; во второй части - об уме, который ни к чему не привязан. Из привязанностей возникают все ваши проблемы. Необходимость доказать свою правоту, добиться победы любой ценой, обладать кем-то или чем-то или заставить других поверить в ваше превосходство над ними - все это не что иное, как привязанности. Открытый ум отрекается от этих привязанностей и взамен достигает душевного покоя и успеха.

Чтобы освободиться от привязанности, вы должны взглянуть на себя по-другому. Если вы привыкли отождествлять себя со своим телом и прочей собственностью, то вашей жизнью изначально руководит чувство эгоизма. Только укротив эгоизм, вы сможете освободить свой дух и позволить ему быть вашим проводником по жизни. Ведь вы - существо, наделенное духом, а потому способны не отождествляться со своим телом, а стать сочувствующим наблюдателем своего бытия. Ваша духовная сущность способна увидеть ничтожность всех привязанностей, потому что наше внутреннее духовное "я" и есть наша бессмертная душа. Ничто внешнее не может сделать вас счастливым и преуспевающим. Ваш мир определяется состоянием вашей души.

Если ваш ум открыт и спокоен, то и чувства ваши будут спокойными, и это спокойствие вы привнесете во все ситуации жизни. Если же ваш внутренний покой и успех зависят от чего-то внешнего, а внутренне вы привязаны к своей правоте, ваша жизнь будет непрерывным стремлением к чему-то - стремлением, обреченным на неудачу.

Можно буквально гореть желанием и при этом не иметь привязанности. Вы должны ясно представлять все, к чему стремитесь, и в то же время не быть привязанным к результату. Как это сделать? Поразмышляйте над

высказыванием из книги "Курс чудес": "Бесконечное терпение дает мгновенный результат". Звучит парадоксально, не так ли? Бесконечное терпение означает полную уверенность в том, что все, чего вы желаете, непременно осуществится. Мгновенным результатом, который вы получите от этого понимания, будет состояние покоя. Если вы не привязаны к результату, вы спокойны и, в конце концов, достигаете успеха.

Представьте, что вам предлагают выбрать одну из двух волшебных палочек. Волшебная палочка А может исполнить любые ваши материальные желания. Палочка Б способна обеспечить вам состояние внутреннего покоя до конца ваших дней независимо от обстоятельств. Какую из них вы выберете? Ту, что гарантирует вам материальное благополучие, или ту, которая подарит вам покой до конца жизни? Если вы предпочтете покой, считайте, что палочка Б у вас уже есть. Живите с открытым умом, и ни к чему не привязывайтесь. Пусть все приходит и уходит. Наслаждайтесь всем, что приходит и уходит, но не позволяйте своему счастью или успеху зависеть от привязанности к какому-либо предмету, месту или человеку.

Если вы сумеете полюбить людей настолько, что позволите каждому из них сделать собственный выбор в жизни, не привязываясь к ним и не возлагая на них своих надежд, вы обретете истинный покой. По-настоящему любить человека - значит любить его таким, какой он есть, а не таким, каким вы хотели бы его видеть. Это и значит жить с открытым умом и без привязанностей.

Секрет Второй

НЕ ДАЙТЕ УМОЛКНУТЬ СВОЕЙ МУЗЫКЕ

"Лишь одна жизнь дана каждому из нас - наша собственная".

- Еврипид.

"Музыкант должен творить музыку, художник - писать картины, а поэт сочинять стихи, если, конечно, они хотят жить в мире с собой. Человек обязан быть тем, кем он может быть".

- Абрахам Маслоу.

Мир, в котором вы живете, - это разумная система. Ее можно сравнить с огромным оркестром. Универсальная жизненная энергия управляет этим оркестром и расписывает партии. Все пребывает в абсолютной гармонии, а вы являетесь одним из инструментов. Вы воплотились в этом теле в точно

назначенный час и покинете этот мир, когда вам суждено его покинуть. Вы играете важную роль в этой сложной, разумной системе, которая не имеет ни начала, ни конца и в которой все галактики движутся в гармонии друг с другом. Должна же существовать некая причина, по которой вы здесь появились!

Калиль Джигран сказал: "Когда вы являетесь на свет, труд ваш влагает в ваше сердце". Итак, в чем же заключается ваш труд? В чем ваша цель? Проживаете ли вы свою жизнь по зову сердца?

Указывая на себя, вы непременно показываете пальцем туда, где находится ваше сердце. Ваш палец не покажет на голову, он покажет на сердце. Непрерывающийся ритм ударов вашего сердца это символ вашей бесконечной связи с вечным сердцебиением Бога или Универсального Разума. Левое полушарие вашего мозга занимается расчетами, определениями, анализом и логическими выводами. Эта часть мозга умеет только думать. Правое полушарие отвечает за вашу интуицию. Эта область находится за пределами рассудка и анализа. Правая часть мозга дает вам способность чувствовать, отзываться на любовь и знать, что для вас важно. Она позволяет вам преисполниться нежностью, когда вы держите на руках младенца, или насладиться великолепием ясного дня. Левая часть мозга не способна анализировать те чувства, которые вы испытываете благодаря правой.

Рассмотрите любую ситуацию и выясните, что в ней для вас важнее - то, что вы знаете, или то, что вы чувствуете. Обычно сразу привлекает внимание то, что связано с вашими личными обстоятельствами. Ваш разум часто пытается выяснить, как вам следует вести себя, если в ваших отношениях с другими что-то не клеится или, наоборот, если вы безудержно чему-то радуетесь. Однако случаются и такие моменты, когда чувства заглушают знания. Когда вы боитесь чего-то, опасаетесь, испытываете чувство одиночества, или, наоборот, чем-то взволнованы, переполнены любовью или восторгом, эти чувства будут преобладать и влиять на ваши поступки. В такие моменты правдива реакция вашего правого полушария. Из него вы черпаете страстное побуждение достичь своей цели.

Каждый знает некое невидимое "присутствие", которое всегда с вами. Я представляю себе это присутствие в виде крошечного ворчливого существа, сидящего на правом плече и вечно напоминающего вам о том, что вы не должны отклоняться от своей цели. Этот приятель - ваша собственная смерть. Она подталкивает вас делать то, ради чего вы явились в этот мир, потому что вам отведен определенный срок, чтобы завершить свое дело. Если вы будете делать то, что велят вам делать другие, или заниматься тем, что вам не по душе, ваш невидимый компаньон не даст вам покоя.

Вы сами знаете, что, если вы занимаетесь тем, что вам не по душе, вас постоянно преследует разочарование. Но понимание этого не всегда способно повлиять на ваши поступки, потому что у вас может не хватить смелости

следовать требованиям правой половины мозга, которая знает, что предназначено вам судьбой. Голос интуиции настойчиво зовет вас играть музыку, которая звучит в вашем сердце. Ведь вы не хотите умереть, уничтожив эту музыку? Однако левая часть вашего мозга твердит вам: "Не торопись. Будь осторожен. Не стоит рисковать. Ведь если ты потерпишь неудачу, что подумают те, кто имеет свое мнение о том, чем ты должен был заниматься?" Но и тогда ваш невидимый компаньон - смерть - еще громче и настойчивее призывает вас идти за своей мечтой.

Если вы будете слушать только левую часть своего мозга, вы, в конечном счете, превратитесь в лицемера или, что еще хуже, в поденщика, который встает каждое утро, чтобы вместе с толпой отправиться на работу. Работа обеспечивает ему заработок и помогает оплатить счета. Так продолжается изо дня в день. А тем временем музыка вашей души звучит все слабее, и, наконец, вы совсем перестаете ее слышать. И только ваш верный невидимый приятель продолжает слышать эту музыку и неустанно хлопает вас по плечу, пытаясь привлечь ваше внимание.

Эти попытки могут принять форму язвы желудка или другой болезни, которая ослабит сопротивляемость вашего организма, вы можете вылететь с работы, надоевшей вам до смерти, или стать беспомощным и смиренным в результате несчастного случая. Обычно все эти несчастные случаи, болезни и всякого рода невезение в конце концов, заставляют нас опомниться. Но не всегда. Некоторые люди, подобно герою Толстого Ивану Ильичу, лежа на смертном одре, с горьким сожалением и отчаянием восклицают: "Неужели я прожил свою жизнь зря?" Должен заметить, что перспектива довольно мрачная.

Не обрекайте себя на такую участь. Прислушайтесь к голосу своего невидимого приятеля и позвольте своей музыке звучать. Не слушайте тех, кто указывает вам, как вы должны поступать. Помните, что сказал Торо: "Если человек идет не в ногу со своими товарищами, это означает, может статься, что он слушает другого барабанщика. Дайте ему идти под музыку, которую он слышит, какой бы медлительной или далекой она ни была".

Будьте готовы к тому, что другие назовут вас предателем. Пусть вы предали их идеи и цели, но вы остались верны своей музыке и своей цели. Слушайте музыку своей души и делайте все, что сочтете нужным, для того чтобы чувствовать себя полноценным, целостным и способным осуществить собственную судьбу. Вы никогда не успокоитесь, если не освободите свою музыку и не позволите ей звучать. Пусть мир узнает, для чего вы здесь, в этом мире. Делайте свое дело со страстью.

Отказавшись следовать своим внутренним побуждениям, можно жить комфортной и устроенной жизнью. Можно хорошо приспособиться и следовать готовым предписаниям: вовремя оплачивать счета, заполнять нужные бланки, исполнять все, что от вас требуется. Но ведь все это придумали не вы, а кто-то

другой. И вы хорошо понимаете, что имеет в виду ваш ворчливый приятель, когда шепчет вам: "На первый взгляд, все в твоей жизни правильно. Но так ли это на самом деле? Неужели ты занимаешься тем, ради чего явился в этот мир?" Многие в ответ зададут мне встречный вопрос: "Откуда мне знать, в чем заключается моя высокая миссия?"

Вы можете страстно увлечься только тем, что действительно вдохновляет или воодушевляет. Что значит слово "воодушевляет"? Оно произошло от слова "душа". Если вы делаете что-то с воодушевлением, у вас нет необходимости иметь цель, потому что вы живете этой целью. Например, одна из моих дочерей испытывает настоящее воодушевление, когда садится в седло или находится в конюшне. Она испытывает невероятную радость, когда скачет верхом на лошади и даже когда чистит ее стойло. Другая дочь с таким же вдохновением поет и сочиняет музыку, причем ее увлечение началось, когда ей было всего два года. Третья нашла свою цель в изобразительном искусстве и дизайне. Четвертая - в создании веб-сайтов и составлении компьютерных программ. Моя цель - писать книги и читать лекции, помогая людям обрести уверенность в себе. Это было моим страстным увлечением с самого детства.

А что является вашей страстью? Что волнует вашу душу? Какое занятие дарит вам ощущение полной гармонии с собой и наполняет вашу жизнь смыслом? Что бы это ни было, знайте, что именно этим вы сможете и заработать на жизнь, и принести пользу другим. Это я вам гарантирую.

Единственное, что мешает вам петь свою песню и шагать под ритмы собственного барабана, - это страх. В "Курсе чудес" выделяются два основных эмоциональных состояния человека: первое - это страх, второе - любовь. Вы можете бояться, что другие не одобряют вас. Попробуйте, и вы увидите, что ваши действия вызовут наибольшее одобрение с той стороны, откуда вы его меньше всего ожидаете. Вас может пугать неизвестность. Рискните! Спросите себя: "Что же все-таки произойдет, если у меня ничего не получится?" А произойдет то, что вы преодолеете свой страх. Подумайте, ведь вас не будут пытаться или истязать, если у вас ничего не выйдет. Но и мечта об успехе может пугать, если вас когда-то заставили поверить в то, что вы ограничены и заурядны. Однако единственный способ противостоять этой нелепости стремиться к своей цели. И пусть тогда успех гонится за вами, что, без сомнения, рано или поздно, случится. Но, конечно же, больше всего вас пугает возможность провала.

Может быть, вас удивит, если я скажу вам, что провал - это иллюзия. Неудач и провалов не бывает. Все, что вы делаете, приносит свой результат. Если вы играете в футбол и пропускаете мяч, это не значит, что вы потерпели неудачу. Вы просто получили такой результат. Вопрос в том, как вы распорядитесь полученными результатами. Вы можете огорчиться неудачей и бросить свое увлечение, но можете и продолжать учиться, пока не добьетесь успеха. Провал - это всего лишь суждение. Это только мнение, которое

возникает из ваших страхов. Его можно уничтожить любовью. Это может быть любовь к себе, любовь к тому, чем вы занимаетесь, любовь к другим или любовь ко всей планете. Страх не может ужиться с любовью. Подумайте над смыслом древней мудрости: "Страх постучался в дверь. Любовь открыла, но на пороге никого не оказалось".

Музыка, звучащая в вашей душе, заставляет вас идти на риск, и, если вы следуете за своей мечтой, вы подсознательно связаны с той целью, которая заложена в вашем сердце с момента рождения. Делайте все, что делаете, с энтузиазмом и помните, что слово "энтузиазм" буквально означает присутствие Бога (enthos) внутри (iasm). Страстное стремление внутри вас - это и есть присутствие Бога, Который побуждает вас идти на риск и быть самим собой.

Я давно обнаружил, что сознательный риск вовсе не является риском, потому что, решившись на него, вы преодолеваете свои страхи и впускаете в свое сердце любовь и уважение к себе. Если другие смеются над результатами ваших действий, почему бы вам не присоединиться к ним? Если вы уважаете себя, то, споткнувшись, вы способны посмеяться над собой, тем более что это случается с вами редко. Если вы любите и уважаете себя, то не станете бояться или избегать насмешек и осуждения со стороны других. Поэт Редьярд Киплинг сказал: "Равно встречай успех и поруганье, // Не забывая, что их голос лжив... // Тогда весь мир ты примешь как владенье, // Тогда, мой сын, ты будешь Человек!" Ключевое слово здесь - "лжив", означающее, что и победа, и поражение не реальны. Они существуют только в наших умах.

Прислушайтесь к тому, что говорит вам интуиция, следуйте за своими чувствами и пропойте свою уникальную песню. Никого и ничего не бойтесь, и тогда вам не придется, лежа на смертном одре, с тоской спрашивать: "Неужели я прожил свою жизнь зря?" Каждый раз, когда вы соьетесь с пути, потеряете цель, ваш невидимый приятель, пристроившийся на вашем правом плече, начнет тормозить вас, заставляя прислушаться к музыке, звучащей в вашей душе. Поэтому слушайте ее и не позволяйте ей умолкнуть.

Секрет Третий

ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ОТДАТЬ ТО, ЧЕГО У ВАС НЕТ

"Тот, кто занят очень трудным делом и делает его очень хорошо, никогда не теряет уважения к себе".

- Бернард Шоу.

"Поверь в себя - и ты тотчас поймешь, как надо жить".
- Иоганн Вольфганг Гете.

Понятно, что отдать то, чего нет, невозможно! Сказанное настолько очевидно, что вы меня спросите, с какой стати я представил это как один из своих десяти секретов успеха и душевного покоя. Однако опыт показывает, что большинство людей, которые не умеют наслаждаться покоем и не добиваются успеха, не смогли овладеть этой простой истиной.

Вспомните тех из ваших знакомых, которые способны отвечать любовью на негативную энергию, посланную в их адрес. Таких людей немного, и они делают это потому, что в их сердцах живет любовь. Они понимают, что невозможно дать то, чего не имеешь, но для того, чтобы обрести то, что им хотелось отдавать и получать, им пришлось многое преодолеть. Если вы хотите отдавать и получать любовь и радость, помните: вы можете дать только то, что у вас есть. Вы можете полностью изменить свою жизнь, изменив то, что находится внутри вас. Но вы должны быть готовы кое-что преодолеть.

Рассмотрим еще одну идею о внутренней реальности. Наши мысли создают нашу реальность, потому что они определяют наши ответные реакции на повседневную жизнь. Эти ответные реакции и являются вашей внутренней энергией, которую вы отдаете. Если вы злитесь, это значит, что вы накопили злобу внутри себя. Как и все в мире, ваши мысли - это форма энергии. Все, что вы чувствуете и переживаете, - результат вашего энергетического притяжения. Вы получаете от мира только то, что отдаете сами. Вы притягиваете ту же энергию, которую отдаете.

Низкая энергия притягивает низкую энергию. К чувствам низкой энергии относятся гнев, ненависть, стыд, страх и чувство вины, а также соответствующие мысли. Они не только ослабляют вас, но и притягивают себе подобные! Заменив мысли низкой энергии на возвышенные мысли о любви, гармонии, мире и радости, вы начнете притягивать к себе более высокие энергии и вибрации, которые потом сможете отдавать другим. Эти высокие энергии придадут вам сил и помогут рассеять мысли с низким потенциалом, подобно тому, как свет рассеивает мрак.

Если вы будете больше любить себя, вы сможете притягивать более высокие энергии, которые помогут вам внутренне измениться. Научитесь слушать свой внутренний голос и помните, что вы можете посвятить себе все свое время. Представьте, что какая-то часть вас существует для того, чтобы любить и поддерживать только вас. Выберите определенное время дня и позвольте себе сосредоточить все свое внимание только на себе. Если вы будете проводить в этом состоянии всего несколько минут в день, то постепенно ваша любовь к себе начнет распространяться и на других людей. Вскоре вы почувствуете, как эта энергия возвращается к вам и, в конце концов, ее будет

так много, что вы сможете посылать любовь и радость всему миру. Заметив, что ваши мысли пытаются ускользнуть в область низших энергий, в тот же миг, по возможности, измените их. Если вам не удастся изменить их, тогда, по крайней мере, постарайтесь любить себя за то, что вы смогли заметить их.

Возьмите за правило почаще напоминать себе о том, что вы не можете отдать то, чего у вас нет, и продолжайте работать над личной программой любви и уважения к себе, накапливая как можно больший запас качеств, которыми вы могли бы поделиться.

Вселенная отвечает нам той же энергией, которую мы посылаем ей. Сам я неустанно продолжаю познавать и практиковать эту мудрость. Если вы притягиваете к себе людей, которые хотят использовать вас, вам следует пересмотреть те из своих поступков, которые привлекают обманщиков в вашу жизнь. Если вы часто впадаете в гнев, исследуйте гневные чувства, накопившиеся внутри вас. Если ваше сознание переполнено требованиями "дай! дай! дай!", - вы будете притягивать к себе различные энергии, связанные с требованиями. Вам не раз приходилось в этом убеждаться, когда вы не успевали закончить свою работу в срок, когда чувствовали, что ваш начальник или клиенты требуют от вас слишком многого, или когда вам казалось, что вы стали жертвой. Посланная нами энергия требований возвращается к нам.

Если вы посылаете во вселенную свою любовь и уважение к себе, вселенная ответит вам любовью и уважением. В действительности, это очень просто. Но вы не можете отдавать то, чего у вас нет.

Если вы хотите выразить свое доброе отношение к соседу, подарив ему дюжину апельсинов, то вам сначала нужно приобрести их. Если вы хотите купить своим родителям новую машину, чтобы выразить им благодарность за то, что они помогли вам закончить медицинский институт, вы должны иметь для этого средства. Точно также, вы не можете дарить любовь другим, если не любите себя. Вы не можете уважать других, если не уважаете себя. Вы не можете приносить радость другим, если сами не испытываете радости.

Вы можете отдать только то, что имеете, и то, что вы ежедневно отдаете, вы черпаете из собственных накоплений. Если вы отдаете ненависть, значит, внутри вы накопили ненависть. Если вы отдаете миру свои горести, значит, у вас есть готовый запас, откуда вы их черпаете.

Приведу простой пример, поясняющий эту мысль. Когда выдавливают апельсин, знают, что в результате получают апельсиновый сок. Неважно, кто его давит, в какое время суток, с помощью какого инструмента и при каких обстоятельствах это делается. Важно, что мы можем получить только то, что находится внутри апельсина. Тот же принцип распространяется и на вас.

Когда кто-то оказывает давление на вас, критикует или говорит вам что-то неприятное, а вы отвечаете на это гневом, ненавистью, огорчением, унынием или раздражением, это значит, что внутри вы уже накопили все эти чувства.

Штука в том, что вы не можете отдать то, чего у вас нет, и потому отдаете только то, что имеете. Если вы хотите сделать целью своей жизни любовь и служение другим, спросите себя, что вы накопили внутри, что носите в себе, и что вы готовы и отдавать другим.

Несомненно, каждый стремится найти смысл своей жизни. Меня часто спрашивают: "Как узнать, в чем смысл моей жизни?" Задающий этот вопрос обычно думает так: "Я был бы счастливее, если бы у меня была цель, но я просто не знаю, в чем она состоит". И тогда я отвечаю, что все мы пришли в этот мир ни с чем и уйдем из него ни с чем. Невозможно унести с собой свои достижения и приобретения, поэтому единственное, что можно сделать со своей жизнью, - это принести ее в дар. Вы обретете смысл жизни, если найдете способ служить другим.

Смысл жизни - в служении. Это значит, что вы должны отказаться от себя и собственных интересов и найти возможность приносить пользу другим. Вы строите что-то, потому что любите строить, но вы делаете это также и для того, чтобы порадовать других. Вы составляете проекты, потому что ваше сердце велит вам делать это, но плоды вашей работы служат другим. Вы пишете, потому что вам нравится выражать себя в словах, но эти слова способны помочь вашим читателям и вдохновить их. Если вы еще не нашли свою цель, то будете продолжать искать ее в различные периоды своей жизни. Существует множество систем распределения человеческой жизни на различные стадии. Сейчас я вкратце расскажу вам о четырех архетипах, соответствующих стадиям жизни, и объясню смысл каждого из них.

Архетип атлета концентрирует свое внимание исключительно на теле. Для него важны внешний вид и манеры поведения. Архетип воина нуждается в соревновании, поражении и накоплении наград. Архетип государственного деятеля находит особый смысл своей жизни в том, чтобы осуществлять желания других людей. Он спрашивает: "Чем я могу быть полезен вам?" На последней, самой высокой стадии находится духовный архетип. На этой стадии вы понимаете, что значит жить в этом мире, но не принадлежать ему. Ваш дух знает, что ни это тело, ни этот мир не могут быть вашим постоянным домом. Духовный архетип призывает вас свести до минимума свои материальные нужды и посвятить свою энергию истинным ценностям жизни - любви и служению.

Проходя каждую из этих стадий, вы начинаете замечать, что все меньше заботитесь о собственных интересах и все больше думаете о том, как сделать этот мир лучше для других. Так вы открываете великую истину. Пытаясь достичь своих личных целей и преследуя только личные интересы, вы начинаете замечать, что они прячутся и ускользают от вас. Но когда вы посвящаете свои мысли, а следом за ними и свою деятельность, в чем бы она ни состояла, служению другим, то все, чего вы когда-то желали, будет следовать за

вами везде, куда бы вы ни отправились. Когда вы полностью исключите себя из общей картины, Силы Вселенной, будто сговорившись, начнут обеспечивать вас всем, чего вы так страстно желали для себя. И тогда, поскольку вы больше не привязаны к своим желаниям, вы позволите всему свободно приходить в вашу жизнь и свободно уходить из нее.

По сути, я призываю вас к тому, чтобы вы не воспринимали свою жизнь как личную проблему. Вы сможете избавиться от любых страданий, если будете напоминать себе о том, что во Вселенной нет ничего личного. Вас, конечно, учили относиться к жизни как к личной истории. Но это - иллюзия. Обуздайте свое эго и освободите себя от необходимости относиться к чему бы то ни было лично.

Особенно помните об этом, когда вы растеряны или чувствуете, что упускаете свою цель. Повторяйте в уме: "Моя цель - отдавать. Я не буду думать о себе, а вместо этого стану размышлять о том, как принести пользу или оказать помощь какому-нибудь несчастному существу на этой опасной планете". Такие мысли помогут вам понять, что, чем бы вы ни занимались, главное - ваша способность отдавать. Для того чтобы найти цель своей жизни, чувствовать себя полезным и способным служить, вы должны твердо знать, что обладаете теми качествами, которые вам хотелось бы отдавать другим.

Секрет Четвертый

ПРИДИТЕ В ОБЪЯТИЯ ТИШИНЫ

"Одиночество как возможность часто оставаться наедине с собой решительно необходимо и для сколь-либо глубокой медитации, и для личности вообще; одиночество же пред лицом красоты и величия природы - это колыбель таких мыслей и чаяний, которые не только ценны для индивида, но и без которых не может обходиться общество".

- Джон С. Милл.

"Быть может, одна из лучших наград, которые даруют нам медитация и молитва, - это нисходящее на нас чувство сопричастности".

- Билл У.

Мы живем в шумном мире, где на нас непрерывно обрушивается громкая музыка, вой сирен, грохот строек и грузовиков, рев самолетов, шум машин, стригущих газоны, и т. п. Эти неестественные звуки вторгаются в наши чувства и нарушают покой. Фактически, мы живем в мире, где тишины не только

остерегаются, но просто боятся. В автомобиле всегда играет радио, и мы испытываем неловкость, если возникает пауза в беседе. Для многих одиночество превращается в настоящий кошмар, а тишина подобна пытке. Вспомним, еще Блез Паскаль говорил: "Все несчастья человека начинаются с того, что он не способен оставаться один в тишине своей комнаты".

В промежутке между мыслями бывают короткие мгновения тишины, и можно научиться осознавать их. В молчаливом пространстве этих мгновений вы найдете покой, которого так не хватает в повседневной жизни. Невозможно познать покой, если между мыслями нет промежутков. Считается, что через голову обычного человека в день проходит около 60 тысяч мыслей. При таком количестве мыслей промежутки между ними кажутся почти невозможными. Если вы хотя бы наполовину уменьшите это количество, то перед вами откроется совершенно новый мир возможностей, потому что, только погрузившись в тишину и растворившись в ней, можно восстановить контакт со своим Источником и познать покой, который называют Богом. "Пребывай в покое, и ты познаешь Бога", - говорится в Священных Писаниях всех народов. Ключевые слова в этой фразе - "покой" и "познаешь".

Пребывать в покое - значит погрузиться в молчание. Мать Тереза сказала о тишине и ее связи с Богом так: "Бог - друг тишины. Посмотрите, какая тишина царит в природе, - трава и деревья растут в молчании. Посмотрите, как молчаливо движутся солнце, луна и звезды... Только в тишине мы можем прикоснуться к своим душам". И ваша душа - не исключение!

Мы способны наслаждаться музыкой только благодаря паузам между нотами. Без этих пауз нам пришлось бы слушать одну непрерывную ноту. Весь сотворенный мир возникает из тишины. Из этой пустоты появляются наши мысли и слова. Из нее возникла наша сущность. Те, кто должен прийти нам на смену, ждут своего часа в этой необъятной пустоте. Без покоя невозможно никакое творчество. Наш душевный покой зависит от того, сколько времени мы проводим в тишине. Погружаясь в молчание, мы сможем избавиться от напряжения и беспокойства, пополнить свои силы и, заново познав радость близости к Богу, испытать чувство единения со всем человечеством. Молчание снимает усталость и освобождает творческую энергию.

Второе слово это древней мудрости - "познаешь" - указывает на то, что нам необходимо установить личный и сознательный контакт с Богом. Чтобы познать Бога, надо избавиться от сомнений и навязанных нам определений и описаний Бога. Мы должны лично познать Бога. И пусть Мелвилл еще раз напомнит нам о том, что "Молчание - это единственный голос Бога".

Я советую вам проводить как можно больше времени в тишине. Это достижимо, если ежедневно заниматься медитацией. Помните, что плохой медитации не бывает. Найдите время, чтобы уединиться и посидеть спокойно. Вначале ваши мысли будут метаться, пытаясь убедить вас, что вы попусту

тратите время, что вы должны быть продуктивными и вас ждет масса дел. Множество непрошенных и бессвязных мыслей будут вторгаться в ваш ум.

Следует просто переждать бурю ментальных протестов, продолжая спокойно наблюдать за этой внутренней болтовней. В конце концов, вы сможете на некоторое время задерживаться в паузах между мыслями, наслаждаясь кратковременным покоем. Попробуйте заняться этим, не откладывая. Можно использовать для этого Господню молитву. Сначала сосредоточьтесь на словах "Отче наш". Попробуйте проникнуть в паузу между словами "Отче" и "наш". Затем повторите то же со словами "иже еси на небесех". Попытайтесь ускользнуть в короткую паузу между словами, и на мгновение вы испытаете блаженство покоя.

Я провожу курс медитации под названием "Медитация проявления", который записан на кассету и диск. В этой медитации в качестве мантры используется звук "а-х-х-х", который помогает удерживать мысли от блужданий во время утренней медитации. Этот звук присутствует во многих именах Бога, например, в именах Яхве, Аллах. Повторяя эту мантру, вы сознательно входите в контакт с Богом. Во время вечерней медитации используется звук "ом", через который выражается благодарность всему, что случилось в вашей жизни. Повторяя мантру "а-х-х-х" по утрам и мантру "ом" по вечерам в течение двадцати минут, вы обретете душевный покой и добьетесь таких успехов, каких и представить себе не могли.

Существует много способов погружения в тишину. Я стремлюсь медитировать, даже когда останавливаюсь на красный свет светофора. Я сижу в машине, мое тело бездействует, и только в уме продолжается движение мыслей. Я использую эти несколько минут, чтобы восстановить гармонию между своим умом и телом, и в награду обретаю покой. Мне приходится останавливаться на перекрестках раз 20-30 в день, что, в общей сложности, дарит мне около часа покоя. А если я слишком расслаблюсь, то нетерпеливый сигнал автомобиля, стоящего позади, ворвется в мою тишину и оповестит о том, что пора продолжать путь.

Если человек спокоен, то излучает особую энергию, и она очень отличается от тех вибраций, которые исходят от него, когда он напряжен или подавлен. Если вы спокойны, то без усилий способны противостоять воздействию негативных энергий, атакующих вас. Вокруг вас образуется невидимое защитное поле, в которое может проникнуть только более высокая духовная энергия. Вы встречаете враждебные вибрации с улыбкой и знаете, что они к вам не имеют никакого отношения. Человек, который хочет огорчить вас, не сможет достичь своей цели без вашего согласия. Практика медитации усилит сопротивляемость. Вы не только сможете противостоять негативной энергии окружающих, но благодаря вашему покою окружающие тоже смогут прийти в состояние гармонии с самими собой и с вами.

Ученые провели исследования, измерив уровень серотонина (нейромедиатор, регулирующий состояние покоя и гармонии) у людей, находившихся по соседству с большой группой медитирующих. Удивительно, но, находясь в энергетическом поле медитирующих, обычные наблюдатели тоже испытали чувство покоя и гармонии. Поразительная сопричастность! Чем более глубокий покой вы обретете посредством медитации, тем сильнее ваше состояние будет влиять на окружающих.

Я достаточно давно заметил, что моя медитация успокаивает не только меня. Она воздействует умиротворяюще и на мою семью, и на всех, кто находится рядом. Однако главная польза медитации - в состоянии, которое остается после нее. Теперь я почти никогда не раздражаюсь и не поддаюсь негативным влияниям. Медитация помогает мне установить контакт с Источником покоя, и тогда я чувствую свою близость к Богу.

Большинство организованных религий берут на себя ответственность толковать своей пастве о Боге, включая разъяснение Его заповедей. Но человек не может познать Бога по опыту и свидетельству других. Он должен обрести свой личный опыт. Я призываю вас заняться медитацией не только потому, что регулярная медитация непременно поможет вам обрести покой, снимет напряженность, улучшит ваше окружение и защитит от негативных влияний. Главу "Придите в объятия тишины" я включил в свой сборник десяти главных секретов успеха и душевного покоя прежде всего потому, что это единственный известный мне способ установить сознательный контакт с Богом.

Бога невозможно увидеть. Существует только одно вездесущее Присутствие, которое называют Богом. Это Присутствие пульсирует во всем и проявляется в Силе, которая создает и поддерживает жизнь. Это Присутствие невозможно разделить на части. Во вселенной существует только одна-единственная Сила, которая управляет всем. Однако весь человеческий опыт основан на двойственности. "Верх" существует за счет того, что существует его противоположность - "низ". Свет существует благодаря тьме, истина - благодаря лжи. Нет человека, у которого было бы только лицо и не было бы затылка. Если есть внутреннее, есть и внешнее. Северный полюс находится напротив южного. Наш физический мир - это мир двойственности. Он состоит из противоположностей и всегда разделен.

Однако покой - это единственное переживание, которое невозможно разделить. Поделите покой на две половины - и вы получите только покой. Существует только один покой. Поэтому покой - это единственная возможность испытать целостность и неделимость Бога. Вот почему вам хочется медитировать. Через медитацию вы познаете Бога, а не узнаете о нем.

В молчании вы найдете ответы на все свои вопросы. Помните, что все возникло из пустоты. Когда вы записываете музыкальную ноту, то в ней вместе со звуком присутствует и тишина, из которой она появилась. Эта тишина

присутствует в моменты вашего исцеления и кроется во всех ваших отношениях с другими людьми. Погружаясь в тишину и слушая ее, вы черпаете вдохновение. Перед тем как начать лекцию или приступить к написанию книги, мне просто необходимо некоторое время побыть в одиночестве и покое, чтобы, обратившись к Богу, призвать вдохновение.

Когда вы чувствуете, что с вами что-то не так, отправляйтесь на природу и найдите в ней покой. Если вы пошлете беспокойных подростков в лес наблюдать животных и общаться с природой, вы увидите, какими спокойными и безмятежными они станут. Молодые люди забывают о своих пристрастиях к наркотикам, когда увлекаются плаванием на каноэ или походами в горы. Многие люди, страдающие неизлечимыми болезнями, проведя несколько месяцев в уединенном домике среди дикой природы в медитациях и общении с Богом, находят это лучшим лекарством и порой, на удивление врачам, получают заметное облегчение.

Если вы страдаете бессонницей, побродите минут десять босиком по траве, перед тем как лечь спать. Природа наделена чудесной способностью исцелять от многих болезней. Попробуйте провести день в уединенном месте, слушая голоса птиц, шелест листьев, шум ветра. Эти целительные звуки излечат вас от городского шума.

Возьмите себе за правило регулярно проводить время на природе. Посвятите несколько дней каждого месяца уединенному общению с Богом. Это и впрямь лучшее лекарство, и оно обойдется вам куда дешевле, чем визиты к врачам и психологам.

Все, что вы хотите осуществить, берет свое начало в Духе. Ваше эго не способно воплотить ваши желания. Фактически, эго только препятствует творческому процессу. По этой причине я не советую вам разглашать своих внутренних постижений и творческих замыслов. Когда вы говорите о возникающих у вас идеях и делитесь своими прозрениями с другими, вам часто приходится разъяснять и защищать их. В такие моменты вмешивается ваше эго, и с его вмешательством таинство внутренних воплощений прекращается.

Прозрения происходят в тишине, поэтому храните свои невоплощенные чудеса в таинстве молчания, стремясь как можно чаще погружаться в нее. Вы можете полностью довериться молчанию и наслаждаться безмятежностью и душевным покоем, которые дарят вам тишина и медитация.

Секрет Пятый

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ СВОЕЙ ЛИЧНОЙ ИСТОРИИ

"Флоренс Фарр однажды сказала мне: "Сумей мы искренне сказать себе: 'Этот миг ничем не хуже любого другого из всех, какие мне предстоят', - то в этот же миг мы бы умерли и соединились с Богом"".

- Уильям Батлер Йейтс.

"Вот лежит мое прошлое
Я поцеловал его на прощанье;
Спасибо, ребята,
Я не стану о нем скучать".
- Огден Нэш.

Когда быстроходный катер набирает скорость и мчится по поверхности воды, позади него образуется волна пены, которая называется кильватером. Кильватер - не что иное, как след на поверхности воды. Что заставляет катер двигаться? Конечно же, энергия, которую производит мотор. Благодаря этой энергии катер движется вперед. Но может ли катер двигаться за счет кильватера? Может ли след, остающийся позади катера, заставить его двигаться? Ответ на эти вопросы вполне очевиден. Разумеется, кильватер это только след, и он не способен заставить катер двигаться вперед.

Можно использовать этот образ для понимания своей жизни. След, оставляемый событиями вашей жизни, ничем не отличается от следа, оставляемого катером. Подумайте, может ли след вести вас вперед. Ваше прошлое ни в какой степени не может отвечать за то, что вы сейчас переживаете, или за то, что вам не удастся в настоящее время. Кильватер это всего лишь след, остающийся позади.

Более четверти века я работаю с людьми, помогая им подняться на более высокий уровень сознания. Мой опыт говорит, что большинство людей живут, застряв в собственных следах. Они цепляются за личные истории, пытаются оправдать свое бессилие и стремление к саморазрушению. Лелея свои прошлые несчастья, обиды и неудачи, они торопятся поделиться ими с первым встречным через минуту после знакомства: "Меня бросили еще в детстве", "Я алкоголик", "Мои родители развелись, и я до сих пор не могу придти в себя". И таких откровений можно набрать добрую сотню.

Очнитесь! Ваше прошлое давно миновало! Цепляясь за прошлое, вы не только парализуете свое настоящее, но и препятствуете собственному исцелению от прошлых травм. Ссылаясь на трудности в прошлом и находя в

них причины, помешавшие вам добиться успеха в жизни, вы тем самым приписываете прошлому способность управлять вашим настоящим. Другие люди, со своей стороны, утверждают, что не могут осуществить своих целей и быть счастливыми, потому что старые добрые времена прошли и вернуть их невозможно. "Все изменилось, - говорят они. - Люди перестали уважать друг друга. Доллар перестал быть долларом. Все ужасно подорожало, и люди не хотят больше помогать друг другу, как раньше. Когда мы были детьми, мы уважали старших, а теперь дети ни во что не ставят своих родителей". И эти люди живут прошлым и приписывают ему ответственность за свое незадачливое и безрадостное сегодня.

Представьте себе карандаш, который умеет записывать только прошлое. Его невозможно использовать ни для чего другого. Все ваше прошлое заключено в этом карандаше. Что делать с таким карандашом? Хранить его? Но зачем? Может, лучше избавиться от него? Пусть Омар Хайям своими стихами поможет вам сделать это:

За знаком знак чертит бессмертный Рок
Перстом своим. И ни одну из строк
Не умолишь его ты зачеркнуть,
Не смоят буквы слез твоих поток
(пер. О. Румера).

Вы можете проплакать всю ночь над историей, которую напишет этот фантастический карандаш, вы будете рыдать над теми ситуациями, которые вам хотелось бы стереть или вернуть, но все ваши слезы не смоят ни единого слова из прошлого.

Пытаясь избавиться от своей личной истории, которую символизирует этот карандаш, вы попытаете убежать от нее, но всякий раз, независимо от того, как далеко вы убежите, оглянувшись, вы обнаружите ее на прежнем месте. Вы хотите избавиться от своей личной истории, чтобы жить полноценной жизнью в настоящем? Тогда я советую вам взять этот самый карандаш и с чувством сострадания выложить на бумагу историю своих бед, поражений и обид, стараясь понять ее, принять и почувствовать благодарность за все, что вы пережили и познали. Это даст вам силы превратить свое прошлое в поэму, песню или картину или уничтожить его каким-нибудь иным оригинальным способом.

Вселенная - это разумная система, пребывающая в процессе творчества, и в ней не бывает случайностей. Возможно, вы не сразу признаете это, но именно те испытания, которые выпали на вашу долю, помогли вам достичь того духовного уровня, на котором вы находитесь теперь. Любому духовному продвижению, как правило, предшествуют различные падения или бедствия. Все ваши несчастные случаи, периоды разорения, трудные ситуации, болезни, обиды и крушения надежд происходили в определенном порядке. Они

произошли, и вам придется согласиться с тем, что они должны были произойти, потому что вы ничего не можете с ними поделать.

Посмотрите на свои несчастья с этой точки зрения, примите, поймите и полюбите их, чтобы в конечном счете трансформировать их или освободиться от них. Освободитесь от прошлого, чтобы погрузиться в настоящее - в текущий момент - и постараться открыть его, взрастить, наполнить, обыграть, исследовать и получить от него радость.

Многим кажется, что они не способны и не готовы испытать полноту жизни в настоящем. Принимаясь за закуску перед обедом, не мечтайте о десерте. Читая книгу, наблюдайте за тем, где находятся ваши мысли. Если вы в отпуске, отдыхайте и не думайте о том, что вам нужно было сделать или что предстоит сделать по возвращении домой. Не позволяйте посторонним мыслям вторгаться в ускользящий момент настоящего.

В привычке ума ускользать в другие времена и места есть некий парадокс, потому что сами наши ментальные блуждания происходят только в настоящем. У нас есть только настоящее, и наши мысли могут блуждать только в настоящем. У нас действительно есть прошлое, но не в настоящем. Будущее у нас тоже есть, но, опять-таки, не в настоящем. Вы можете использовать свое настоящее, размышляя о том, что было, или о том, что может произойти, но тогда вы лишите себя душевного покоя и успеха, которых могли бы достичь.

Вряд ли какие-либо другие существа, кроме человека, тратят свое время на размышления о прошлом или будущем.

Бобр всегда занят своими насущными проблемами. Он не проводит свои дни, мечтая снова стать молодым или размышляя о том, что родители уделяли ему меньше внимания, чем его братьям. Он не печалится о том, что его отец сбежал с молодой бобрихой, когда он был совсем маленьким. Бобр живет в настоящем. Мы можем поучиться у всякой Божьей твари, как получать удовольствие от текущего момента, не терзаясь мыслями о прошлом и не беспокоясь о будущем. Учитесь жить в настоящем. Не пускайте в настоящее мыслей из прошлого, которые вас ограничивают.

Остановитесь и посмотрите на все, что окружает вас сейчас, - на людей, животных, растения, на движение облаков и архитектуру зданий. Оставайтесь в настоящем и с помощью медитации старайтесь приблизиться к Высшей Сути текущего момента, которая есть Бог.

Подумайте над этим. Бог всегда будет занят тем, чем Он занят сейчас. Его деяния две тысячи лет назад ничем не отличаются от деяний, которые Он совершит завтра. Поистине, вы сможете познать Бога только тогда, когда обретете покой в настоящем.

В своем Четвертом Секрете я говорил о том, что медитация помогает вам сознательно войти в контакт с Богом. Теперь я хотел бы открыть вам один из высших секретов, в который меня посвятил один из моих наиболее почитаемых

учителей: "Вы только тогда по-настоящему познаете Бога, когда полностью отречетесь от прошлого и будущего и растворитесь в настоящем, потому что Бог существует только здесь и сейчас".

Очень немногие люди способны понять этот принцип и жить в соответствии с ним. Это объясняется в основном тем, что далеко не каждый готов отказаться от привычных границ и приучить свой ум жить здесь и сейчас.

Именно поэтому я говорю, что не каждый согласится сделать сверхусилие. Однако, сделав его, вы обретете душевный покой и привлечете к себе успех, научившись жить в настоящем. Поэтому для начала исключите из своей личной истории весь репертуар готовых оправданий, которыми вы привыкли прикрывать свое беспокойство.

Сделайте усилие и сорвите все ярлыки, которыми вы увешаны. Эти ярлыки ограничивают вас. Ведь вам приходится соответствовать этим ярлыкам, и вы лишаете себя возможности познать безграничность собственного духа, который является вашей истинной сущностью. Вы не американец, не итальянец и не африканец. Вы принадлежите к единой человеческой расе. Вы не мужчина и не женщина, не демократ и не республиканец. Вы едины с безраздельным и единственным Богом. Вы не спортсмен и не фокусник, не математик, не литератор и не кто-либо еще. Освобождение от ярлыков, особенно от тех, которые в прошлом повесили на вас другие, открывает перед вами возможность стать в настоящем всем, чем вы пожелаете. В каждый момент настоящего вы можете быть абсолютно всем.

Я советую вам любым способом трансформировать свою личную историю и помнить, что вы трансформируете все те убеждения, которые служили вам ярлыками и обозначали ваши границы. Поймите, что вы не являетесь тем, что вы делали, или тем, что делали с вами. Вы - частица Божественной любви и всегда связаны со своим Источником.

Ваше прошлое не имеет никакого отношения к вашей реальности в настоящем. Не позволяйте прошлому засорять свой ум. Ваша жизнь подобна пьесе из нескольких актов. Одни персонажи играют главные роли, другие второстепенные. Одни выступают в роли злодеев, другие играют положительных героев. Но все роли важны, иначе их не было бы в пьесе. Примите их все и переходите к следующему акту.

Секрет Шестой

УМ, СОЗДАВШИЙ ПРОБЛЕМУ, НЕ СПОСОБЕН ЕЕ РАЗРЕШИТЬ

"Любой путь - это всего лишь путь, и в том, чтобы свернуть с него, если так велит твое сердце, ни для тебя, ни для других нет ничего оскорбительного".

- Карлос Кастанеда.

"Всякий может совершать ошибки, но лишь глупец упорствует в своих заблуждениях".

- Цицерон.

Любая проблема имеет духовное решение. В одной из самых интересных глав "Курса чудес" говорится, что проблем вообще не существует: вам только кажется, что они есть. Книга Бытия начинается так: "В начале сотворил Бог небо и землю". Дальше, после описания акта Творения следует: "И увидел Бог все, что Он создал, и вот хорошо весьма". Из этих утверждений явствует, что проблем как таковых не существует. Если все создал Бог, и все Его творение хорошо, то плохого не существует. "Однако, - возражаете вы, - в нашем мире свирепствуют болезни, войны, отчаяние и тому подобное. Наш мир несовершенен".

Чувствуя себя отрезанными от Божественного источника, мы способны с такой силой поверить в это, что любую неприятность станем воспринимать как проблему. В духовном мире проблем просто не существует, они нереальны. Но если ваша связь с Духом слаба, если вы отделились от духовного мира, если вы верите, что существуете отдельно от него, у вас возникают проблемы. Когда ваш ум создает иллюзию разделения, ваше тело, под влиянием эгоистических мыслей, начинает страдать от болезней. Наше общество создано коллективными мыслями, и когда язва разделения поражает его, в обществе появляются социальные проблемы. Все социальные проблемы являются результатом духовной недостаточности, и вылечить их можно только духовным путем. Если вы измените свой образ мысли, то разрешатся все ваши проблемы. Если свой образ мысли изменим все мы, то исчезнут социальные проблемы.

Понимаете ли вы, что ваша уверенность в разделении с Богом создает то, что именуется проблемой? Можете ли вы понять, что ваши проблемы иллюзорны, что они ошибки вашего разума? Если Бог везде, то нет ни единого места, где бы Его не было. Это значит, что Бог с вами везде и всегда. Однако вы не можете поверить в это. В этом и состоит причина проблем. В присутствии Истины подобные иллюзии растворятся.

Вы отлично знаете, что три плюс три будет шесть, а не десять. Знание этой простой арифметической истины помогает вам с легкостью устранить ошибку. Точно так же присутствие Высшей Истины способно развеять ваши заблуждения, создающие проблемы в вашем уме. Святой Франциск поведал нам, как изменить свои мысли: "Позвольте мне на месте ненависти сеять любовь". Свет всегда рассеивает тьму. Любовь всегда уничтожает ненависть, а Дух разрешает проблемы. Проблемы - это убеждения эгоистического ума, который не способен выразить то, что осознает ваш дух, как мрак не способен понять свет.

Изменив отношение к реальности, вы измените свой образ мысли и избавитесь от всего, что кажется вам проблемой. Измените свое отношение к себе и твердо поверьте в свою связь с Высшей божественной силой, даже если находитесь в самом отчаянном положении. Препоручите решение всех своих проблем Высшей Силе и поверьте, что они - отнюдь не то, чем кажутся. Измените свое отношение к себе и своим способностям.

Ваши мысли - источник всего, что происходит в вашей жизни. Все ваши связи и отношения с людьми зависят от того, что вы носите в себе. Если у вас скверные отношения с людьми, то лишь потому, что вы считаете скверными этих людей. Когда вы находитесь на работе или в ванной, дорогого вам человека рядом нет, но ваши мысли о нем всегда с вами. Ваше представление о другом человеке - это ваши мысли о нем.

Вы не можете проникнуть в мысли других людей и стать этими людьми. Вы можете только создать их образы в своем сознании. Если вы ищете в них недостатки и создаете их негативный образ, то ваши отношения с этими людьми будут негативными. Если вы сосредоточитесь на тех их качествах, которые вам нравятся, то ваши отношения полностью изменятся. И все это произойдет благодаря тому, что вы заменили негативные мысли позитивными!

Старайтесь всегда помнить, что все ваши отношения с людьми зависят от ваших собственных мыслей о них. Роберт Фрост напоминает нам: "Любимые вещи вы любите за то, каковы они есть". Когда вы забываете об этом и создаете образы других людей, опираясь на свои представления о том, какими они должны быть, какими они были когда-то или что они представляют собой по сравнению с вами, то вы изгоняете из своего сердца любовь, и ваши отношения портятся. Вы все переживаете в уме. Измените свой ум - и одновременно изменится ваше отношение к тому, что кажется вам проблемами.

Мир таков, каков он есть. Люди, которые ведут себя "плохо", делают то, что делают. Вы можете относиться к этому как угодно. Но если это вызывает у вас гнев, то вы только вносите собственный вклад в скверну гнева.

Желание справиться со своими низшими энергиями должно побудить вас стать более любящим, более чувствительным и более спокойным. Так вы сможете вернуться к Источнику тем, кто слишком удалился от Бога. Принятое

вами решение поддерживать контакт с Духом, сколь бы трудным оно ни казалось, позволит вам достичь гармонии. Если вы передадите Богу заботу о своих "болезнях", приучите свое тело к регулярным физическим упражнениям, здоровой пище, большому количеству чистой воды и будете много отдыхать, вы сможете стать проводником Духа, позволив Божественной энергии течь через ваше тело.

Установив новые отношения с реальностью, объединив свое физическое тело и личность со своей духовной сущностью, вы будете излучать энергию любви и света. Где бы вы ни были, окружающие почувствуют сияние вашего божественного сознания, и тогда беспорядок, препятствия и проблемы просто не посмеют возникать в вашем присутствии. Станьте "орудием божественного покоя", как советует Святой Франциск в первой строке своей известной молитвы. Двигайтесь по лестнице человеческого сознания от низших ступенек к высшим. Станьте чудотворцем, заменив ум, создающий проблемы, умом, разрешающим их.

Есть три уровня, которыми определяется человеческое сознание на протяжении жизни. Почти нет людей, чье сознание всегда остается на одном и том же уровне. Эти уровни сознания - от низшего к высшему - таковы:

Когда сознание находится на этом уровне, вы уделяете основное внимание своей личности и телу. Вы прочно убеждены, что существуете отдельно от других людей, от своих целей и от Бога. Такая позиция заставляет вас соревноваться с другими и стремиться к первенству. Победить и быть первым кажется для вас самым важным. Вы постоянно пытаетесь определить, насколько опередили других.

Если у вас чего-то больше, чем у других, вы чувствуете свое превосходство перед ними. Завоевывая награды и авторитет, вы поднимаетесь все выше по общественной лестнице, и это заставляет вас гордиться собой. Эгоистическое сознание побуждает вас конкурировать, сравнивать и заключать, что вы лучше всех.

Поэтому вы концентрируетесь на том, чтобы бегать быстрее и выглядеть лучше других. Это тот уровень сознания, на котором проблемы кажутся реальными. Здесь вы практически лишены внутреннего покоя и не способны добиться успеха, потому что все время куда-то стремитесь.

Для того чтобы спокойно двигаться вперед, вы должны укротить свое вечно требующее и вечно неудовлетворенное эго. Из постоянного беспокойства и стремления жить в соответствии с внешними стандартами возникают чувства отчаяния, гнева, ненависти, огорчения и подавленности. В результате вы испытываете разочарование из-за того, что не смогли должным образом приспособиться и соответствовать неким "требованиям". Эго ни за что не позволит вам отдохнуть: ведь оно боится, что вас назовут неудачником. Если же вы выходите за рамки своего эго и ваша духовная сущность становится ведущей

силой вашей жизни, вы начинаете испытывать чувство удовлетворения, благодать душевного покоя и радость успеха, которые указывают на то, что вы продвинулись вперед и выше.

Групповое сознание подобно эгоистическому, однако оно отличается тем, что ваше внимание уже не фокусируется только на вас. Теперь оно распространяется и на тех, кто является членом вашей общины, клана. Вы подавляете свое эго и становитесь частью группы, которая представляет собой групповое эго. Вы можете быть связаны с этой группой узами семьи, религии, расы, языка, политики и т. п. Теперь вы думаете и действуете по правилам своей общины. Из чувства патриотизма вы отправляетесь на войну убивать других, которые из того же чувства хотят убить вас. Вы отождествляете себя со своей национальностью и называете себя итальянцем, китайцем или афро-американцем. Находясь на уровне группового сознания, вы часто вынуждены посвятить свою жизнь решению таких социальных проблем, как войны, религиозные распри, насилие, которые развязали ваши предки и которые длятся тысячелетиями. Они и теперь вмешиваются в вашу повседневную жизнь. Семья настаивает на том, чтобы вы разделили ее точку зрения, ненавидели тех, кого ненавидят члены вашей семьи, и любили тех, кого любят они. Со слепой преданностью вы работаете на компанию, которая производит оружие, и, хотя эта идея враждебна вам, вы продолжаете там работать, потому что это ваша работа. Некоторые полицейские и солдаты, полагая, что исполняют свой долг, ведут себя хуже преступников, которых яростно ненавидят. Бесчеловечное обращение со своими братьями часто находит себе оправдание в групповом сознании. Члены партий или общин, подстрекаемые групповыми идеями, позволяют себе совершать чудовищные жестокости. Короче говоря, вы отождествляете себя с тем, что диктует вам группа.

Помните, что ум, который создает проблему, не способен решить ее. Для того чтобы разрешить проблемы, возникающие из группового сознания, необходимо изменить ум, иначе эта проблема будет преследовать вас. Ваше сознание должно подняться на более высокий уровень.

На этом уровне сознание освобождается от проблем и испытывает чувство единства, а не разъединенности. Мистическое сознание позволяет почувствовать связь с каждым человеком, каждым живым существом, со всем миром и с Богом.

Чувство единства помогает понять, что мир представляет собой единое целое и что зло, которое мы причиняем другим, отражается на нас самих. Теперь взаимосвязанность вытесняет конкуренцию, любовь побеждает ненависть, а грусть сменяется радостью. Достигнув этого уровня, вы становитесь представителем человечества, а не членом отдельной группы. Вы становитесь гражданином мира, обладающим глобальным сознанием, а не патриотом только своей страны. На уровне мистического сознания вы не

чувствуете отчуждения от других и от Бога. Вам не нужно быть кем-то или соответствовать чьим-то чужим представлениям. Изменив свое сознание, вы становитесь любовью. Проблемы превращаются в фантазии ума, и вы перестаете воспринимать их серьезно.

Как сказал великий гуманист Махатма Ганди: "Величие человека измеряется его служением на благо своих собратьев". На уровне мистического, или Божественного, сознания вы можете жить без проблем. На этом уровне вы по-настоящему сможете понять, что имел в виду Торо, когда сказал: "От любви нет лекарства, кроме еще большей любви".

Секрет Седьмой

ОПРАВДАНЫХ ОБИД НЕ БЫВАЕТ

"Счастье твоей жизни зависит от образа твоих мыслей... смотри, не вынашивай помыслов, несовместных с добродетелью и благоразумием".

- Марк Аврелий.

"Господь не велит нам вершить великие дела. Достанет малых дел, совершенных с великой любовью".

- Мать Тереза.

Конечно же, вам приходилось слышать от кого-нибудь: "Я имею право сердиться, потому что ко мне плохо относятся. У меня есть повод гневаться, обижаться, печалиться и возмущаться".

Цель седьмого моего секрета душевного покоя, успеха и счастья заключается в том, чтобы научить вас избавляться от подобных мыслей. Всякий раз, когда вы возмущаетесь, то теряете контроль над своими эмоциями и даете возможность другим манипулировать вами.

Я понял эту зависимость много лет назад, когда присутствовал на собрании группы людей, которые лечились от алкоголизма и наркомании. Все эти люди привыкли винить других в своих слабостях. Они находили множество различных причин, чтобы оправдать свою позицию жертвы обстоятельств и свою тенденцию к саморазрушению. В комнате, где проходило собрание, висел плакат с надписью: "Обида не имеет оправданий".

Невзирая на обвинения, которые эти люди предъявляли в адрес жизни, каждый из них должен был понять, что их обиды не имеют оправдания. Следует хорошенько подумать, на кого вы обижаетесь и насколько это может вам помочь, прежде чем выдвигать обвинения. Обиды - это то, что дает нам право

вернуться к старым привычкам. Поймите, что, сохраняя свои обиды, вы снова попадете в беду!

Всем хорошо известно популярное телешоу под названием "Кто хочет стать миллионером?" Если участник конкурса отвечает на 15 вопросов, он выигрывает миллион долларов. Начиная с вопроса стоимостью в сто долларов, участник должен ответить на пять вопросов, чтобы набрать 1000 долларов. На этой стадии участник может выйти из игры, получив свою награду. Дальше вопросы становятся труднее, и, если участник ответит на них, он достигает уровня 32000 долларов, и снова, если пожелает, может выйти из игры, получив выигранную сумму. Итак, в игре установлены два решающих уровня: уровень 1000 долларов, которого можно достичь, ответив на пять относительно простых вопросов, и уровень 32000 долларов, которого достигают, ответив на пять более сложных вопросов.

Я напоминаю вам об условиях этого телешоу, чтобы пояснить идею о тех двух уровнях сознания, которых вы должны достичь для того, чтобы подняться на самый высокий - "миллионный" уровень сознания. Достигая первого уровня, вы учитесь не предъявлять обвинений. Если вы не научитесь этому, вы уйдете домой с пустыми руками.

Не предъявлять обвинений - это значит никогда не сваливать ответственность за то, что с вами происходит, на других. Вы можете признать, что не понимаете причины своей болезни, несчастного случая или плохого отношения к вам со стороны других, но вы должны быть готовы взять на себя всю ответственность за то, что происходит в вашей жизни. Зачем вам это делать? А затем, что, если вы берете на себя ответственность за происходящее, у вас появляется возможность исправить свои ошибки или извлечь из них урок.

Если вы возьмете на себя хоть малейшую ответственность за свою мигрень или депрессию, у вас появится шанс избавиться от нее или понять, о чем она пытается вам сообщить. Если же вы сваливаете ответственность на кого-то другого, то вам придется ждать, когда этот кто-то удосужится изменить что-то ради вас. А на это надежды мало. Итак, на первом уровне вам необходимо избавиться от обвинений, иначе вы не сможете подняться на более высокий уровень.

На следующем уровне вас ждет новое испытание - последнее препятствие на вашем пути к высшим сферам самореализации и сознания. Что бы ни происходило в вашей жизни, вы должны научиться дарить любовь и радость, приносить мир и добро и уметь прощать. Это начало пути по пустынной дороге, где, кроме любви, вам отдавать будет нечего.

Если кто-то говорит вам что-то обидное, не воспринимайте это лично и ответьте на обиду любовью. Если с вами плохо обошлись, не нужно отвечать тем же. Доброта освободит вас от необходимости доказывать свою правоту. Китайская пословица гласит: "Если собираетесь кому-то мстить, лучше

выкопайте сразу две могилы". Обиды разрушают вас. Их питают низкие энергии. На вашем новом пути вы встретите только тех, кто осознал эту истину. Те, кто не достиг этого уровня, просто вышли из игры, не сумев ответить на более простые вопросы. Они вернулись в толпу и продолжают удивляться, почему им пришлось уйти с пустыми руками. И будьте уверены, что они продолжают винить в своей неудаче других.

Сначала вы должны отвыкнуть обвинять других. Затем вы должны научиться отвечать на обиды и гнев любовью. Рассказывают, что один просветленный мастер всегда отвечал добротой и любовью на любые выпады, осуждение и насмешки. Ученик спросил его, как ему это удастся. Мастер ответил на вопрос вопросом: "Если кто-то преподносит вам подарок, а вы его не принимаете, то кому этот подарок принадлежит?" Действительно, спросите себя: "Почему нечто, принадлежащее другому, может стать причиной моего огорчения?" Вдумайтесь в смысл названия одной известной книги: "То, что ты думаешь обо мне, меня не касается".

Когда ваше сознание находится на обычном уровне или ниже его, вы тратите много времени и энергии на поиски причин для обиды. Этими причинами может стать сводка новостей, падение экономики, невежливый незнакомец, изменение моды, грозовая туча в небе или отсутствие облаков - словом, все что угодно. Среди тех, кто решился идти вперед, вы не встретите людей, занятых подобными пустяками.

Станьте людьми, которых никто и ничто не может обидеть. Если вы что-то не одобряете, чистосердечно признайтесь себе в своих чувствах. Затем постарайтесь уничтожить их и освободиться. Большинство людей руководит их эго; им необходимо утвердить свою правоту. Поэтому, если кто-то говорит вам нечто на ваш взгляд неуместное и вы уверены, что он тысячу раз не прав, не пытайтесь переубедить его. Лучше скажите ему, что он абсолютно прав. Эти слова предотвратят конфликт, и вам не придется выслушивать обиды в свой адрес. Ваша цель - достичь покоя, а не доказать свою правоту. Если вы верны своим убеждениям, то ни убеждения, ни поведение других не могут огорчить или обидеть вас.

Чтобы избежать обид, вы должны сказать себе: "Я сам хозяин своих чувств, и я сохраню свой душевный покой, невзирая на то, что происходит вокруг". Если вы испытываете чувство обиды, значит, вы судите. Вы осуждаете кого-то за глупость, бесчувственность, грубость, гордыню или невнимательность, а затем расстраиваетесь и обижаетесь на него. Но вы не понимаете, что, осуждая другого, вы даете определение не ему, а себе как человеку, склонному судить других.

Вы не можете дать определение другим, как и они не могут дать определение вам. Если вы перестанете судить и научитесь просто наблюдать, вы обретете тот душевный покой, о котором я говорю здесь. Этот душевный

покой освободит вас от негативной энергии обид, и вы сможете жить в радости. В награду за это вы почувствуете, что людей больше и больше притягивает к вам. Спокойный человек притягивает к себе энергию покоя. Не познав покоя, вы не познаете Бога, потому что Бог есть покой.

Обиды лишают нашу жизнь Божественного присутствия, потому что они заставляют нас заниматься ими. Чтобы не испытывать обид, вы должны полностью исключить из репертуара своих мыслей претензии такого рода: "Будь ты похож на меня, мне не пришлось бы теперь так огорчаться". Вы таковы, каковы есть, и те, кто вас окружает, таковы, как они есть. Вряд ли они когда-нибудь станут похожими на вас. Поэтому не требуйте от других, чтобы они стали такими, какими вам хотелось бы их видеть. Этого никогда не произойдет.

Это ваше эго требует, чтобы весь мир и все люди стали такими, какими вы хотите их видеть. Но ваша сокровенная высшая сущность стремится только к покою. Она принимает мир таким, как он есть. Когда вы отвечаете ненавистью на ненависть, вы только умножаете те проблемы, которые порождает ненависть, вместо того, чтобы с помощью любви разрешить их. Любовь не способна обижаться, она всегда готова прощать. Любовь с ее способностью прощать вдохновит вас действовать "за", а не "против". Если вы против ненависти и насилия, вы будете сражаться против них своей собственной ненавистью. Если вы "за" любовь и мир, то никакая ненависть не устоит перед вами. Когда мать Терезу попросили выступить с протестом против войны во Вьетнаме, она ответила: "Я не стану выступать против войны. Я буду участвовать только в процессии за мир".

Понятие прощения лежит в основе практически всех религиозных учений. Иисус Христос учил любить врагов, благословлять проклинающих вас и молиться за обижающих вас. Прощение - это лучшее средство для полного избавления от обид и желания мести.

Подумайте о каждом из тех людей, которые когда-либо причинили вам вред, поступили с вами нечестно, обманули или сказали что-то злобное в ваш адрес. От обиды, нанесенной ими, в вашем сознании осталась только мысль, которую вы продолжаете держать в своей голове. Эти мысли об обидах, гнев и ненависть постепенно истощают и ослабляют вас. Освободившись от них, вы станете намного спокойнее.

Учитесь прощать. Во-первых, это позволит другим понять, что вы не таете против них зла. Во-вторых, вы сами освободитесь от обид, которые ведут к саморазрушению. Обиды подобны змеиному яду, который пропитывает все ваше существо и действует очень долго после укуса. Этот яд не убивает вас сразу - он медленно вас отравляет. Но вы можете очиститься от этого яда, твердо решив избавиться от обид. Пошлите любовь тем, кто, на ваш взгляд, плохо поступил с вами, и вы почувствуете заметное облегчение.

Я никогда не знал своего отца. И когда в глубине души я сумел простить его, это произвело мощный переворот в моем сознании. Из человека с обычными представлениями я превратился в человека, поднявшегося на более высокий уровень сознания. Я достиг успехов, о которых прежде даже не мечтал.

Если вы решили неуклонно двигаться вперед и испытывать душевный покой и успех на каждом шаге своего пути, вы согласитесь, что оправдания для обид не существует.

Секрет Восьмой

ОТНОСИТЕСЬ К СЕБЕ ТАК, БУДТО ВЫ УЖЕ СТАЛИ ТЕМ, КЕМ ХОТИТЕ БЫТЬ

"Чтобы быть счастливым, необходимо в мыслях быть верным себе".
- Томас Пейн.

"Сначала скажи себе, кем ты хотел бы стать, а потом делай, что должен".
- Эпиктет.

Какими бы возвышенными и недостижимыми ни казались вам ваши идеалы, представьте себе, что вы уже достигли их и стали тем, кем хотите быть. Этот чудесный метод поможет вам активизировать силы для исполнения вашей мечты. Чтобы разбудить творческую энергию, скрытую внутри вашего существа, вы должны проникнуть в невидимый мир, лежащий за пределами вашей формы. Здесь вы можете создать то, чего не существует в мире форм. В мире форм вы получаете информацию. Из мира духа вы черпаете вдохновение. Следуя за этим вдохновением, вы сможете достичь всего, чего желаете.

В книге, написанной две тысячи лет назад великим учителем Патанджали, я нашел один из самых полезных советов. Патанджали призывал своих учеников к вдохновению. Он говорил, что вдохновение пробуждает в нас силу преодолеть ограничения, вызывает мысли, способные разорвать любые оковы, и расширяет сознание. Сейчас я объясню вам, как вызвать вдохновение.

Сосредоточьте свои мысли на том, кем вы хотите стать, - художником, музыкантом, программистом, дантистом, словом, кем угодно. Четко представьте себе, что вы обладаете всеми необходимыми для этого качествами. Не позволяйте себе сомневаться. Вам нужна твердая уверенность. Затем начните вести себя так, будто ваши идеалы стали вашей реальностью. Если вы хотите стать художником, то в своем воображении вы будете писать картины, посещать художественные галереи, встречаться со знаменитыми художниками

и жить в мире искусства. Словом, вы будете вести жизнь художника. Таким образом вы создаете свой собственный образ, берете ответственность за свою судьбу в свои руки, одновременно культивируя вдохновение.

Чем яснее вы видите себя в образе, к которому стремитесь, тем сильнее будет ваше вдохновение. Скрытые силы, о которых говорит Патанджали, начнут работать внутри вас, и вы обнаружите в себе возможности, о которых раньше и не подозревали. Сила, спавшая внутри вас, пробудится и начнет сотрудничать с вами. И все это произойдет благодаря вдохновению, которое вы черпаете из своего воображения!

Смелость, с которой вы утверждаете, что уже достигли того, к чему стремитесь, заставит вас полностью изменить поведение и наполнит вашу жизнь радостным волнением и духовностью. Можно применять этот метод и в тех областях, которые не касаются выбранной вами профессии. Если вы испытываете нехватку чего-то, что имеют многие люди, то, возможно, для вас наступило время изменить свой образ мышления и представить себе, что вы уже наслаждаетесь тем, чего вам не хватает.

Нарисуйте в своем воображении красивую машину, которую вы мечтаете иметь, или наклейте картинку с ее изображением на дверь своей спальни или дверцу холодильника. Перенесите этот образ на машину, которая есть у вас сейчас. Посетите автомобильный салон, выберите машину, которая вам нравится, обойдите ее, любуясь ее формой, затем сядьте за руль и вдохните особый аромат нового автомобиля. Потом совершите пробный пробег, воображая, будто вам дано особое право водить эту машину, и что однажды она обязательно станет вашей. В каком-то смысле эта машина уже ваша. Расскажите другим о том, чем она вам нравится. Можете также создать ее образ на экране своего компьютера, чтобы всякий раз, находясь рядом, видеть ее.

Все это может показаться вам глупостью, но когда вас что-то вдохновляет, и вы ведете себя так, будто уже имеете то, чего хотите, вы пробуждаете в себе те скрытые силы, которые помогают вам превратить мечту в реальность.

Вдохновение, о котором я говорил выше, может стать вашим привычным поведением. Оно не имеет ничего общего с обманом или самодовольством и не наносит ущерба другим. Это тайное соглашение между вами и Богом, где вы разумно взаимодействуете с Силами Вселенной, стремясь осуществить свои мечты. Сюда также входит ваше понимание того, что с момента рождения вы имеете право на успех и душевный покой, потому что вы - дитя Бога, которому суждено жить в радости, любви и счастье.

Представьте, что ваши любовные связи и отношения с семьей и коллегами, уже достигли желаемого вами уровня. Если вы хотите мирных и дружеских отношений со своими сотрудниками, создайте ясную картину этих отношений. Еще в начале рабочего дня вообразите, как вы вместе со своими

коллегами мирно и спокойно заканчиваете работу. Если в течение дня у вас возникнут с кем-то из них небольшие разногласия, восстановите в своем уме мирную картинку и ведите себя так, чтобы не нарушать покоя и гармонии, которые ждут всех по окончании работы. Это заставит вас относиться к другим так, будто они уже стали такими, какими могут стать.

Вместо того, чтобы говорить своим сотрудникам, что они всегда опаздывают с выполнением работы, лучше сказать им: "Я уверены, что вы сможете закончить работу в срок". Такое отношение к другим поможет им осуществить те цели, о которых вы им напоминаете.

В семье и, в особенности, в отношениях с детьми старайтесь помнить об одной важной вещи - вы должны заставлять их за тем занятием, которое они любят. Почаще напоминайте детям, что они от природы талантливы, умны, что у них развито чувство ответственности и они обладают сверхъестественными способностями. Относитесь к ним так, будто они уже обладают этими качествами: "Ты необыкновенно умен. Я уверен, что ты хорошо подготовишься и сдашь экзамены". "Ты талантлив, и твое интервью пройдет блестяще". "Ты всегда связан с Богом, и Бог помогает нам, когда мы боеем, поэтому завтра ты наверняка почувствуешь себя лучше".

Если вы будете видеть в своих отношениях с близкими только самое лучшее и прекрасное, то они неизбежно станут такими, какими вы их видите. Применяйте этот метод в общении со всеми людьми как можно чаще. Если у вас в отношениях что-то не ладится, спросите себя: "Что я вижу в этих отношениях? То, чем они являются, или то, что я хочу в них видеть?" Вы хотите, чтобы ваши отношения были мирными и гармоничными? Вы хотите любви, уважения и взаимного понимания? Несомненно. Что ж, для этого вам нужно сосредоточить свое внимание на этих качествах, и они непременно проявятся.

Постарайтесь выяснить для себя, что вам нравится в человеке, а не то, что не нравится, и вы увидите, что этот человек будет относиться к вам с любовью. Ваша способность увидеть результат раньше, чем произойдет действие, научит вас действовать так, чтобы получить нужные результаты.

Этот метод можно применять абсолютно ко всему. Прежде чем начать лекцию, я представляю себе своих слушателей любящими, внимательными и готовыми получить огромное удовольствие от моей лекции. Перед тем как взяться за перо, я должен почувствовать вдохновение и найти духовное руководство, доступное мне в любое время. Как говорится в "Курсе чудес": "Если вы знаете, Кто всегда идет рядом с вами, вы никогда не испытаете страха". В этом заключается суть вдохновения и способности видеть будущее таким, каким вы хотите его видеть, чтобы действовать в точном согласии со своим представлением.

Случайных совпадений не бывает. Совпадают те вещи, которые

соответствуют друг другу. Вы обращаетесь к Духу и вдохновляетесь, когда Силы Вселенной начинают работать на вас. Поскольку всем руководит Дух, то расстояние между вашими мыслями и их воплощением становится очень незначительным. Вкладывая все больше и больше энергии в то, что вы хотите осуществить, вы начинаете видеть, как ваши намерения воплощаются в жизнь.

Стоит вам подумать о ком-то, и этот человек "мистическим образом" появляется. Вы не можете найти нужный вам учебник, и вдруг кто-то приносит его к вам домой. Вам нужна информация о месте, где вы хотите провести отпуск, и внезапно вы находите ее в письме. Вскоре вы начинаете рассматривать все эти так называемые чудеса как проявление взаимодействия Сил Вселенной с вашими высокоэнергетичными мыслями.

Вы должны всегда помнить, что эти явления происходят в вашей жизни только благодаря тому, что ваша энергия целиком сосредоточена на том, что вы страстно, всем сердцем, стремитесь осуществить. Здесь действует закон притяжения: ваши мысли буквально притягивают к себе энергию. Вначале это может показаться чем-то невероятным, но, сохраняя верность Духу и действуя так, будто вы уже достигли желаемого, вы будете видеть в этом все меньше загадочного. Сохраняя связь с Богом, вы становитесь той Божественной силой, которая устанавливает эту синхронность в вашей повседневной жизни. Вскоре вы почувствуете, что ваши мысли способны влиять на окружающий мир. Это заставит вас внимательнее и осторожнее относиться к тому, о чем вы думаете. Итак, прежде всего вы представляете себе, что уже стали тем, кем хотите, затем ваши мысли воздействуют на ваши чувства и, в конце концов, вы приступаете к действиям.

Подпитывая свое вдохновение четкими представлениями о том, чего вы хотите достичь, вы заставите свои мысли, чувства и действия подтверждать эти представления. Объявите себя гением, знатоком или богачом и держитесь за свой идеал с такой страстью, чтобы вам ничего не оставалось, как вести себя согласно с ним. Так вы пошлете в мир притягивающую энергию, которая поможет вам воплотить свой идеал.

Старайтесь подобным образом относиться ко всем, кого вы встречаете. Радуйтесь проявлению положительных качеств в людях, и я гарантирую вам, что они оправдают ваши самые высокие ожидания. Все зависит от вас. Поверьте вы этому или нет, в любом случае вы будете правы. Ваши мысли оправдают себя, проявляясь во всем, что вас окружает.

Секрет Девятый

ДОРОЖИТЕ СВОЕЙ БОЖЕСТВЕННОСТЬЮ

"Есть только два способа прожить свою жизнь. Первый - так, будто никаких чудес не бывает. Второй - так, будто все на свете - чудо".

- Альберт Эйнштейн.

"В лицах мужчин и женщин я вижу Бога".

- Уолт Уитмен.

Вы - творение Бога, а потому не можете существовать отдельно от своего Творца. Если вы представите, что Бог - это море, а вы - сосуд, это поможет вам в момент сомнений, растерянности или одиночества вспомнить о том, что вы - сосуд, содержащий в себе Бога. Если вы опустите стакан в море, он наполнится морской водой. Возможно, ваш сосуд не слишком велик и крепок, но он наполнен Божественным. Если вы поверите в это, то никогда не будете чувствовать себя разлученным с Богом.

Подумайте о капле воды, которая отделилась от океана, своего источника. Эта капля превратится в пар и, в конце концов, снова вернется к источнику. Дело в том, что, отделившись от источника, эта капля теряет силу. В этом и заключается суть моего девятого секрета - секрета бережного отношения к своей божественности.

Когда ваш ум отдаляется от своего Источника, вы теряете Божественную силу, силу своего Источника. Подобно капле воды, вам тоже придется изменить форму и, в конечном счете, вернуться к Источнику. Если вы чувствуете себя оторванным от Бога, значит, вы теряете силу своего Источника, которая содержит в себе безграничные творческие возможности, способность творить чудеса и радоваться жизни. Капля воды, отделенная от океана, символизирует ваше эго.

Ваше эго - это всего лишь идея, с которой вы не расстаетесь, где бы вы ни были. Она содержит в себе всю сумму того, чем вы обладаете, чем занимаетесь и кем являетесь. Ваше эго утверждает, что вы - отдельное существо, состоящее из тела и личности и вынужденное конкурировать с эго других людей, чтобы добыть свою долю пирога в этом конечном и ограниченном мире. Эго заставляет вас остерегаться других, которые тоже хотят получить то, что, на их взгляд, по праву принадлежит им. Постепенно ваше эго заставляет вас поверить в то, что вы все время находитесь среди врагов, которых нужно опасаться, потому что они могут обмануть вас. В результате вы просто перестаете доверять окружающим.

Ваше эго также говорит, что все, чего вам не хватает, находится вне вас, и поэтому вам необходимо приложить как можно больше усилий, чтобы добыть то, чего вам не хватает. Поскольку эго отождествляет вас с вашим телом и личностью, вы отделяете себя от Бога. Бог представляется вам в виде внешней силы, которая, подобно остальным внешним силам, контролирует вас и нагоняет страх. Поэтому в своих молитвах вы просите Бога одарить вас особыми силами, которые помогут вам справиться с эгоизмом других людей, пытающихся стащить у вас то, что по праву принадлежит вам.

Ваше эго заставляет вас постоянно находиться в состоянии страха, напряжения и беспокойства. Оно вынуждает вас быть лучше тех, кто окружает вас, и приложить как можно больше усилий, чтобы заставить Бога быть на вашей стороне. Короче говоря, ваше эго разделяет вас с Богом и заставляет бояться своей собственной божественности.

Каждый день напоминайте себе о том, что Бог пребывает везде и во всем. Бог покоится в минералах, струится в соке растений, разгуливает в облике различных животных и мыслит в человеке. Осознайте, что Бог - это Присутствие, а не Личность, и что благодаря этому Присутствию росток пробивается из семени, звезды совершают свой ход по небосклону и в наших умах возникают идеи. Благодаря этому Присутствию растет трава и растут ваши волосы. Бог присутствует во всем, следовательно, Он присутствует и внутри вас, и в том, чего вы, на ваш взгляд, лишены в своей жизни. Невозможно объяснить как, но волей этого универсального, всеобъемлющего Духа вы уже соединились с тем, к чему стремитесь.

Возможно, вы знаете о великом индийском святом по имени Саи Баба. Похоже, он обладает мистическими силами, с помощью которых способен в одно мгновение материализовать любой предмет, даровать исцеление больным и распространять блаженство и покой на всех, кто оказывается в его присутствии. Однажды западный репортер спросил его: "Вы Бог?" Сатья Саи Баба, не задумываясь, ответил: "Да". Все, кто находился рядом, были потрясены. После короткой паузы Саи Баба добавил: "Вы - тоже Бог, но между нами есть небольшая разница: я знаю об этом, а вы сомневаетесь".

Мы все - частицы Божьего творения, существа, наделенные искрой божественного света и появившиеся в этом мире в строго назначенный час. Наступит момент, когда каждому из нас придется покинуть свое тело. Но вы не тело, которое кажется вам вашим, и не личность со всеми ее достижениями и приобретениями. Вы - чудо, частичка вечного совершенства и Божественного Разума, который питает и поддерживает все и вся в этом мире. В мире, который сотворен Божественным Разумом, не может быть случайностей. Всякий раз, когда вас охватывает чувство страха или беспокойства, когда вы испытываете чувство вины, ненависти или отчаяния, вы отрицаете свою божественную природу и поддаетесь влиянию своего эго, убедившего вас, что вы отделены от

Бога.

Много лет назад писатель Ю.С. Андерсон написал прекрасную книгу "Три магических слова", в которой он говорит о способности каждого человека стать чудотворцем и жить, следуя идеалу Иисуса Христа: "Даже самый слабый среди вас способен совершить то, что совершил я, и сделать еще больше". Только в конце книги автор открывает тайну трех магических слов, которые заключены в утверждении: "Вы есть Бог". Вы являетесь Богом не потому, что вы "лучше других", а потому, что вы навеки связаны со своим Источником Силой всеобъемлющей Любви, которая никогда не покидает вас и никогда не иссякает. Вы можете довериться этому Источнику, постоянно напоминая себе о своей непрерывной связи с ним.

Секрет Десятый

МУДРОСТЬ ОТРЕЧЕНИЯ ОТ МЫСЛЕЙ, КОТОРЫЕ ВАС ОСЛАБЛЯЮТ

"Поверьте, что жизнь стоит того, чтобы жить, - и вашей верою это станет именно так".

- Уильям Джемс.

"Сами по себе вещи не бывают ни хорошими, ни дурными, а только в нашей оценке".

- Шекспир.

Ваши мысли можно разделить на две категории: мысли, ослабляющие вас, и мысли, придающие вам силы. Существует простой тест, с помощью которого вы можете проверить любую из своих мыслей. Для этого вы должны вытянуть руку в сторону. Затем попросите, чтобы кто-нибудь давил на вашу руку, а сами попытайтесь сопротивляться этому давлению и удерживать руку на одном уровне. Если в этот момент вы решите солгать, ваша рука заметно ослабеет. И наоборот, если решите сказать правду, вы почувствуете прилив сил. Такой тест можно проделать с любой мыслью, которая вызывает у вас определенные чувства.

В своей книге "Сила против усилия" доктор Дэвид Хокинс разъясняет этот метод и предлагает нам схему, помогающую определить, насколько каждая мысль способна либо ослабить, либо восполнить ваши силы. Истинная мудрость заключается в том, чтобы постоянно проверять свои мысли и сразу отсеивать те из них, которые нас ослабляют. Это помогает удерживать сознание на более высоком уровне и не позволять мыслям ослаблять тело. Чтобы пополнить свои силы, вы должны вызывать и удерживать в уме те мысли,

которые пробуждают ваш дух и наполняют вас энергией.

Сила побуждает стремиться к высшему и быть сострадательным. Усилие заставляет совершать движение. Сила создает вокруг вас прочное поле, которое ничему не противодействует. Однако усилие, находясь в непрерывном движении, вызывает сопротивление, которое поглощает много энергии, потому что постоянно нуждается в подпитке. Конкуренция, суждения и потребность контролировать других нуждаются в усилиях. Например, если во время спортивных соревнований вы подумаете о необходимости победить соперника и любой ценой завоевать победу, то ощутите слабость во всем теле, потому что эти мысли крадут у вас силы.

Но если перед соревнованиями вы сосредоточите свои мысли на том, чтобы ваше выступление прошло на высшем уровне, и постараетесь как можно эффективнее использовать свои силы и мастерство, если вы с благодарностью вспомните о том, что ваши способности дарованы вам Богом, вы почувствуете необыкновенный прилив сил. Усилие связано с сопротивлением, и эта борьба ослабляет вас. Но мысли о силе укрепляют вас, потому что вам не нужно тратить энергию на сопротивление. Мысли о силе заряжают вас энергией, потому что ничего от вас не требуют.

Если мысли способны ослабить или укрепить мышцы вашей руки, то, представьте, что они могут сделать со всеми остальными органами вашего тела! Ваше сердце - это мышца, которая из-за ваших мыслей может стать слабее. Все наши жизненно важные органы окружены мышцами, и наши мысли влияют на них.

Самым разрушительным для большинства людей является чувство стыда. Оно заставляет нас испытывать унижение. Трудно даже представить, насколько важно уметь прощать себя. Если вас мучает стыд за поступок, совершенный когда-то в прошлом, вы становитесь слабее и физически, и духовно. Мы часто пытаемся пристыдить или унижить кого-то, чтобы заставить этого человека исправиться. Но знайте, что этим вы только ослабляете человека: он не сможет стать лучше, если мысли о позоре и унижении будут преследовать его. Чтобы избавиться от собственного стыда, вы должны быть готовы распрощаться с прошлым. Постарайтесь извлечь из него урок, и, с помощью молитвы и медитации, восстановить связь со своим Источником.

За чувством стыда следуют чувство вины и апатия, которые также делают вас слабыми. Они заставляют нас винить других и приводят к отчаянию. Чувство вины за то, что случилось в прошлом, парализует наше настоящее. Но сколько бы вы ни винили себя, вы не сможете изменить то, что уже произошло. Если на ошибках прошлого вы учитесь, то это не означает, что вы испытываете вину. Вы испытываете вину, если из-за этих так называемых ошибок прошлого в вашей жизни образуется застой.

Освобождаясь от чувства вины, вы будто сбрасываете тяжесть со своих

плеч. Любовь и уважение к себе - лучшее средство для того, чтобы избавиться от чувства вины. Любовь и уважение помогут вам укрепить свои идеи о совершенстве и избавиться от мыслей, которые огорчают и ослабляют вас, отравляя драгоценный миг настоящего. Но вы можете обещать себе, что станете лучше, и исполнение этого обещания будет истинным испытанием вашего благородства.

Апатия приводит к отчаянию. Она заставляет вас сторониться жизни. Апатия возникает из жалости к себе и постоянной необходимости развлекать себя в попытках избежать скуки. Если вы любите себя, вы никогда не будете безразличны к себе или одиноки наедине с собой. Каждый момент жизни дарит нам бесконечное множество возможностей ощущать полноту жизни и связь с ней. Чтобы избежать апатии, совсем не обязательно беспрерывно пялиться в телевизор или слушать радио. Ваш ум наделен богатейшими и неограниченными способностями. Каждое утро, проснувшись, вы можете сказать: "С добрым утром, Господи!"

В моменты скуки или апатии вы теряете и физические, и духовные силы. По-моему, скука и апатия - это оскорбление нашей удивительной, загадочной и полной чудес Вселенной.

Мысли, порождающие страх и гнев, также относятся к числу тех, которые лишают сил. Они заставляют вступать в противоборство, создают напряжение внутри и приводят к бессилию. Если вы поддались страху, значит, вы отвергли любовь. Помните, что "совершенная любовь уничтожает страх". Сначала вы боитесь чего-то, потом негодуете и, в конце концов, начинаете ненавидеть. Страх и ненависть, поселившись в вашей душе, постоянно ослабляют вас.

Каждая мысль, содержащая в себе страх, препятствует на пути к вашей цели и делает вас слабыми. Страх сковывает действия. Когда вы чувствуете, что вас охватывает страх, остановитесь и призовите Бога. Обратитесь к Нему как к своему Старшему Партнеру со словами: "Я не в силах справиться со своим страхом и поэтому передаю его в Твои руки. Я знаю о своей связи с Тобой, чудесная творческая Сила Вселенной!" Попробуйте это сделать, и вы с удивлением увидите, как Сила высшей Любви уничтожит и рассеет ваши страхи, наполнив вас новыми силами.

Гнев - это ваша эмоциональная реакция, вызванная нежеланием принимать мир таким, каков он есть. Вы желали бы, чтобы мир был таким, как вам хочется. Но он не таков, и это заставляет вас злиться. Гнев часто оправдывают, но не забывайте - он всегда ослабляет вас. Поэтому будьте мудрыми и избегайте мыслей, которые делают вас слабыми. Не обязательно злиться, когда вы боретесь с несправедливостью или стремитесь сделать этот мир лучше. Если вы обретете душевный покой, от вас будет исходить только покой. Моменты разочарования не возбуждают в вас гнева. Они помогут глубже осознать действительность и подтолкнут к принятию верного решения. Каждая

гневная мысль перекрывает поток любви внутри вас и призывает к ненависти и мести, которые порождают ответную реакцию и ослабляют всех, кто причастен к этому. Все эти чувства - стыд, вина, апатия, страх и гнев - несут в себе заряд энергии, поскольку вся наша Вселенная наполнена вибрациями различной частоты. Чувства, ослабляющие вас, относятся к вибрациям низкой частоты, но если они соприкасаются с вибрациями высшего духовного плана, они просто растворяются в них.

Меняя мысли низкой частоты на мысли высокой частоты, вы избавляетесь от слабости и собираете силы. Обвиняя других, вы теряете силы. Когда вы любите и доверяете, вы становитесь сильнее. Ваши мысли несут в себе заряд энергии, поэтому вы можете просто заменить ослабляющие вас мысли на те, которые придают вам силу. Когда вы поймете, что от ваших мыслей зависит ваше восприятие реальности, вы начнете относиться к своим мыслям с большей осторожностью.

Много лет назад в популярной программе "Самый странный секрет" Эрл Найтингейл учил нас становиться тем, о чем мы думаем в течение целого дня. Мысли определяют наше состояние радости или печали, успеха или неудачи. Все зависит от мысли, которую вы носите в голове. Счастливые мысли создают счастливые клетки вашего тела. Ваше здоровье в большой степени зависит от ваших мыслей. Твердо решите, что не подхватите насморк - и ваше тело отреагирует на ваши мысли. Не поддерживайте мысли о болезни и слабости - и ваше тело защитит вас от них.

Ум заставляет тело вырабатывать лекарства, нужные для поддержания вашего здоровья. Дайте человеку кусочек сахара и убедите его, что это лекарство от артрита. Тело этого человека отреагирует на сахар и выработает лекарство против артрита. Поистине, ум - мощное орудие для восстановления здоровья. Ум помогает нам установить связь с Богом, достичь успехов в бизнесе, создать свое благополучие и даже... отыскать место для парковки машины! Если ваши мысли сосредоточены на том, к чему вы стремитесь, и вы вкладываете в это всю свою страсть и энергию, ваши мысли, в конце концов, повлекут за собой действия, ибо мысль предшествует любому действию.

К мыслям, придающим вам силы, относятся мысли о любви, покое, радости. Эти мысли не создают противодействия. Самые сильные, радостные и добрые мысли возникают из вашей готовности принять мир таким, как он есть. Они приводят вас в состояние блаженства, когда безмятежность вытесняет борьбу, уважение к жизни замещает беспокойство, а понимание разрушает презрение. И вы становитесь оптимистом: вместо того, чтобы видеть стакан наполовину пустым, вы видите его наполовину полным.

К этому приводит ваше сознательное решение взять на себя ответственность за свои мысли. Каждое мгновение, дарованное вам жизнью, помните, что вы сами вправе выбирать свои мысли. Никто другой не сможет

вложить мысль в вашу голову. Невзирая на обстоятельства, в которых вы находитесь, выбор всегда остается за вами. Поэтому замените ослабляющие вас мысли на возвышенные, духовные.

Не говорите: легче сказать, чем сделать. Ваш ум - полностью в вашей власти. Вы сами создаете и отбираете свои мысли. Вы можете изменить их, если пожелаете. Это ваше врожденное право, Божий дар, частица свободы, которую никто не сможет у вас отнять. Никто не способен контролировать ваши мысли без вашего согласия, поэтому избегайте мыслей, которые ослабляют вас, - и вы достигнете мудрости.

Выбор за вами!

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.