

Лиз Бурбо

Слушай свое тело снова и снова

ЧАСТЬ 1

ИМЕТЬ

Глава 1

Иметь веру и страх

В самом начале времен Бытие представляло собой чистый дух, то есть свет. Он пожелал и решил обрести опыт бытия БОГОМ в материи. Для этого Ему пришлось создать три тела — ментальное, эмоциональное и физическое, — которые составили три измерения мира, три измерения материального плана. Бытие таким образом становилось все более человеческим и переживало все разновидности опыта на планете Земля. Вот почему существа, живущие на планете Земля — планете материальной, — называются человеческими существами.

Создавая себе материальное тело, Бытие создало также душу, и отсюда произошла дуальность как следствие разделения души и тела. Душа представляет тонкий план материального мира, то есть эмоциональную и ментальную сферы человека. Изначальный замысел состоял в том, что Бытие проживет все виды опыта в материальном плане, всегда располагая свободной волей, то есть возможностью выбора. Каждое существо имеет свободу выбирать любые виды опыта, которые оно пожелает прожить в материальном мире, а также способ этого проживания. Его же свободным выбором определяется и тот отрезок времени, когда Оно осуществит свою жизнь.

К сожалению, большинство живых существ настолько погрузились в материальную сферу, что забыли свое божественное право экспериментировать с материей! Большинство людей забыли свою суть, потому что начали думать и поверили, что их суть — интеллект. Почему интеллект? Потому что это самое высокое, самое мощное измерение в материальном мире.

Давайте уделим несколько минут тому, чтобы разобраться, что же такое человеческий интеллект — его можно называть также низшим разумом, маленьким я или внутренним я, просто памятью. Это от него происходят мыслеформы (элементали), верования, страхи и эго. Главная задача человеческого интеллекта — с самого начала и прежде всего собирать и накапливать всевозможную информацию, поступающую от

органов чувств физического тела и от желаний тела эмоционального. Таким образом, интеллект — это в первую очередь память.

Все, что было замечено нашими физическими органами восприятия и почувствовано нашим эмоциональным телом на протяжении этой жизни и предыдущих жизней, записывается в память, интеллект. Задача интеллекта сводится к регистрации этих опытов и к их использованию по потребности, но не к суждению: он не должен решать, хороши они или плохи. Самая важная его функция — помочь нам вспомнить, что мы существа световые, желающие прожить свои опыты в любви и гармонии.

Личность уравновешенная, знающая, что она есть БОГ, живет не иначе как по законам любви. Уравновешенное существо любит себя и любит других и поэтому дает себе и другим право прожить все виды опыта без чувства вины. Суждения нет, есть только констатация, которая помогает нам оставаться в равновесии, быть самими собой. Если наши опыты болезненны, если мы не в гармонии, то только потому, что забыли БОГА и любовь.

Всякий зарегистрированный интеллектом опыт личности, всякая ее мысль становятся мыслеформами, или элементалими, которые живут вместе с этой личностью. Эта память, эти мыслеформы обязаны нам помогать, когда в этом возникает необходимость. Память нужна нам как средство передвижения по планете Земля; мы все время что-то вспоминаем — от собственного

имени до умения ходить, разговаривать и т. д.

Однако вместо того, чтобы пользоваться памятью для простого запоминания пережитого опыта и происшедших событий, человеческие существа решили считать, что их опыт — это и есть реальность. И вместо того, чтобы просто отправить этот опыт в память и обращаться к нему по потребности, человек, в чьем физическом или эмоциональном мире произошел некий болезненный инцидент, приписывает ему особую важность: «Нельзя, чтобы, этот инцидент повторился, поэтому я его не забуду. Я очень боюсь нового страдания, если это еще раз случится». Чем больше мы усиливаем некую мыслеформу, твердя себе «нельзя» или «я не должен», тем больше она разрастается, укореняется и в итоге превращается в верование. Как все живущее в материальном плане, верования становятся тем сильнее, чем больше их питают. Верование — это память, которой мы позволяем управлять нами.

Возьмем для примера рождение ребенка в семье, где родители уже перегружены — другими детьми, службой, общественной деятельностью и т. п. Новый человек появляется не в лучший момент, никому, в сущности, нет дела до него. Опыт этого ребенка может развиваться по следующей схеме. Он почувствует себя заброшенным, лишним, его почти не замечают в повседневной суете. Он станет задавать себе вопрос: чем же он так отличается от других?

Если в этот период он придет к выводу, что он действительно лишний, что никто не любит его, потому что ни у кого нет на него времени, то такой вывод (мыслеформа) окажется тем сильнее и устойчивее, чем больше энергии пойдет на его подкрепление. Этот опыт имеет очень большие шансы повторяться и в зрелом возрасте: человек склонен чувствовать себя лишним и нелюбимым, ведь он еще в детстве пришел к этому выводу, поверил в это.

Большинство людей, переживающих ситуации подобного рода, рассуждают так: «Конечно, так оно и есть. Как же не верить, если это повторяется всякий раз!» Они считают, что верят во что-то потому, что это происходит, на самом же деле все наоборот. Мучительный опыт повторяется потому, что они сами считают себя лишними и нелюбимыми. Задача состоит в том, чтобы именно это осознать. Ведь как только мы позволяем какой-либо мыслеформе стать нашим верованием, она тут же превращается в нашего хозяина и командует нами, мешая нашему внутреннему существу, нашему собственному свету направлять нашу деятельность.

Это и означает забыть свою суть, забыть, кто мы есть. Можно сказать, что с нами всегда происходит то, во что мы верим, а не то, чего мы хотим. Почему? Потому что, позволяя интеллекту управлять нами, мы передаем ему и нашу творческую способность. А поскольку интеллект представляет собой всего лишь память, то он и не может управлять иначе, как опираясь на прошлый, уже зарегистрированный опыт. Он способен только воссоздавать опыт прошлого.

Очень важно отметить еще одно обстоятельство: когда нами руководит вера, мы живем в страхе. Почему? Потому что нас больше не ведет наш внутренний свет. И, следовательно, мы блуждаем во мраке. Но у нас всегда есть выбор между светом и мраком, между любовью и страхом, между счастьем и несчастьем.

Конечно, ты мне возразишь: «Во что-то же нужно верить! С детства меня учат, что нужно верить в себя, верить в жизнь, верить в счастье, верить в БОГА». Я согласна с тобой. Человек, достигая все более высоких ступеней сознания, использует свой интеллект для того, чтобы различать среди своих верований действительно благотворные. Интеллект всегда решает, что хорошо и что плохо. И когда человеческое существо становится совершенно сознательным, оно интуитивно знает, что для него хорошо, и ему уже нет нужды в это верить. Некоторые люди начинают со слов: «Я верю (я считаю), что могу справиться с этой ситуацией»; потом они осуществляют свое намерение. То есть они начинают с верования, но приходит день, когда они могут сказать: «Теперь я в состоянии справиться».

Утверждение «Я могу справиться» значительно сильнее, чем «Я верю, что могу справиться». Пока есть вера, есть и возможность сомнения, возможность веры во что-то другое. Это относится и к БОГУ. Человек начинает с веры в БОГА, но в один прекрасный день он уже чувствует и знает: «Я есмь БОГ, я есмь выражение БОГА в материальном плане», а это значительно сильнее. Таким образом, вера — необходимый этап на пути к знанию. Когда твои верования действительно благотворны (например, «Я верю, что я могу»), ты знаешь, что они ведут тебя к чему-то, по

меньшей мере, приятному.

И все-таки очень важно помнить, что всякая вера поддерживает страх — страх того, что случится что-то неприятное, если ты будешь действовать вопреки этой вере.

Чтобы избавиться от некоторых верований, необходимы большие дополнительные усилия только потому, что эти верования разделяют миллионы других людей. Вот некоторые примеры:

- [верят, что от сквозняка бывает насморк;
- [верят, что если поздно лечь спать, то завтра будешь разбитым;
- [верят, что с возрастом трудоспособность снижается, а болезни неминуемы;
- [верят, что трехразовое питание в день является условием крепкого здоровья и энергии;
- [верят, что если человек делает то, что хочет, то он эгоист;
- [верят, что если человек говорит то, что нужно говорить, то он ранит других людей;
- [верят, что если человек всегда говорит правду, то его меньше любят;
- [верят, что того, кто ведет себя разумно, больше любят;
- [верят, что если человек не скрывает свои эмоции, то другие этим воспользуются;
- [верят, что красивое тело необходимо для того, чтобы быть любимым и желанным;
- [верят, что для красоты необходимо быть худощавым.

Такие верования можно назвать популярными, или всенародными. Очень важно осознать их как можно раньше, в противном случае ты позволишь им направлять и контролировать твою жизнь. Кроме популярных верований, в тебе гнездятся и всевозможные другие, в большинстве своем неосознанные.

Всю эту совокупность верований у отдельного человека называют его «эго» или маленьким я. Эго - это то, что мешает человеку быть самим собой. Личность, обладающая сильным эго, испытывает много затруднений в отношениях с другими людьми: она без конца возражает и часто упрямится. Она считает, что все знает, что всегда права, — потому что всегда остается узником собственных интеллектуальных верований. Она верит только собственному интеллекту; она закрыта для советов со стороны и для всего нового.

В общем, тебе крайне необходимо осознать свои верования, ибо, оставаясь неосознанными, они управляют твоей жизнью, а ты питаешь и укрепляешь их, даже не отдавая себе в этом отчета. Когда ты прекратишь их подпитку, они снова станут простыми воспоминаниями, которыми можно пользоваться при случае.

Чтобы выполнить эту задачу, я настоятельно рекомендую тебе пересмотреть обитающие в тебе страхи — ведь всякое верование всегда связано с некоторым страхом. Как правило, кажется легче вначале осознать страх, а затем уже — соответствующее верование. Бывает и наоборот: сначала человек осознает свое верование, а затем и порождающий его страх.

Как пример рассмотрим человека, который ищет работу, но никак не может найти. Хотя этот человек говорит, что хочет работать, но тот факт, что он никак не найдет то, чего хочет, подсказывает: неосознанное интеллектуальное верование блокирует поиски. Для того чтобы обнаружить, что мешает проявиться настоящему желанию, этот человек должен задать себе вопрос: «Если я найду работу, что неприятного может со мной произойти?». На такого рода вопрос обычно следует ответ: «Ничего неприятного со мной не произойдет, потому что именно этого я желаю. Мое самое большое желание — получить работу. Это было бы чудесно». Такой ответ показывает, что в данный момент человек находится в контакте со своим желанием, а не с блокирующим его страхом.

Чтобы найти страх, человеку следует углубиться дальше: прежде всего, необходимо допустить возможность того, что скрытый страх существует. Самый быстрый способ найти страх — дать себе право иметь его; тогда человек открывается для поиска и ему удастся обнаружить тот или иной из следующих разновидностей страха: страх оказаться не на высоте на новой работе; страх не получить достойную оплату своего труда; страх, что тебя будут эксплуатировать; страх потерять

свободу, страх ошибиться и получить неинтересную работу; страх оказаться объектом насмешек (особенно если подобное уже случилось) и т. п.

Предположим, что речь идет о человеке очень преданном, и этот человек опасается, как бы его не стали эксплуатировать. Можно сразу же догадаться, что в прошлом ему уже случалось проявить преданность, которую кто-то затем использовал в корыстных целях. Этому человеку совершенно необходимо осознать угнездившееся в нем верование, сущность которого такова: если ты кому-то очень предан, то рано или поздно тот, другой, использует тебя в своих целях. Именно это верование предопределяет неминуемое возникновение таких ситуаций. Дело не в том, что кто-то хочет использовать этого человека; скорее он сам создает соответствующие обстоятельства, потому что верит в их неизбежность. Способность создавать у человека огромна. И только полностью осознав свое нерациональное и неблагоприятное верование, он сможет создавать то, чего так желает, а не что-то противоположное.

Другой способ осознать неблагоприятное верование — пересмотреть свои повседневные привычки. Как правило, наши привычки продиктованы нашими верованиями. Поэтому, что бы ты ни делал по привычке, спроси себя: это действительно твой выбор или данная привычка возникла из страха? Например, если ты привык принимать пищу три раза в день, то не потому ли это, что ты боишься ухудшения здоровья? Если ты пропускаешь один прием пищи, тебе становится страшно, что разболится голова или наступит усталость? Если да, то это означает, что не ты, не твоя сущность принимает решения. Очевидно, наесться три раза в день тебя заставляет определенное интеллектуальное верование. Твое же тело может и не нуждаться в таком количестве пищи.

Осознать собственные верования можно также, проследив за своими суждениями и высказываниями, как мысленными, так и озвученными. Я здесь не буду распространяться, поскольку подробно на эту тему мы поговорим в главе 9.

Кроме указанных средств, ты можешь также заняться учетом всех случаев, когда подумал или сказал «нужно, чтобы» или что-то подобное в условном наклонении, вроде «нужно бы», «я должен был бы», «я хотел бы», «мне бы следовало», «мне бы не следовало», «хотелось бы» и т. п. Все эти выражения выдают страх в тебе и показывают, что даже если ты хочешь чего-то, то ничего не делаешь для этого, потому что твоя голова, твой интеллект говорят обратное.

Когда ты говоришь «нужно, чтобы», действительно ли ты делаешь выбор? Возможно, ты оказался в таких обстоятельствах или обязался сделать нечто такое, что выход из этой ситуации обойдется тебе слишком дорого. В таком случае ты становишься в позицию «нужно, чтобы»: поскольку это твой выбор, постольку это благотворно для тебя. И наоборот, когда ты осознаешь, что «нужно, чтобы» сказано под действием интеллектуального верования, а не в силу сознательного выбора, это поможет тебе понять, что, опять-таки, не ты управляешь своей жизнью.

Всякий раз, когда человек позволяет себе руководствоваться своими ментальными верованиями, он не находится в равновесии; другими словами, он сам себе не господин. Если за нас решает наше верование, то решение не может быть благотворным, потому что по-настоящему определить свои потребности мы можем только в уравновешенном состоянии.

Вообрази свою сущность как центр всего, а вокруг этого центра расположены тела — ментальное (интеллектуальное), затем эмоциональное и, наконец, физическое. Подобно луковице, ты окружил свой центр равновесия этими телами, чтобы практически действовать в материальном мире; только в материальном мире они субстанциальны, с духовной же точки зрения они суть лишь иллюзия. Человек гармоничный отчетливо знает, чего хочет, он легко распознает свои потребности: они идут из его центра, то есть от внутреннего БОГА, и только тогда с целью их проявления он использует три свои тела материального плана. Так материя служит Сущему.

Первоначально человек чего-то хочет. Желание идет от его интуиции, из центра равновесия. Эмоциональное тело первым испытывает это желание; затем человек, обращаясь к своей памяти, подключает интеллектуальное тело, чтобы найти средства проявления желания. Наконец, человек использует физическое тело, чтобы выполнить конкретные действия. Именно так, через совокупность этих четырех элементов, потребность может гармоничным образом проявиться в физическом мире. К сожалению, многие наши потребности не проявляются вообще — из-за препятствий, воздвигнутых нашими ментальными верованиями.

Еще один очень хороший способ выявить верование — расшифровка болезни или

недомогания. В книге «Кто ты?» я даю некоторые объяснения, помогающие лучше осознать те ментальные механизмы, которые вызывают состояние болезни или недомогания.

Болезнь или недомогание в Физическом теле указывают на то, что в определенном участке тела что-то мешает энергетическому потоку. Физическое препятствие возникает из-за эмоционального торможения, которое само является следствием ментальной блокировки. Это означает, что ты чего-то хочешь в своем физическом мире, но интеллект (верование) блокирует эту потребность, нашептывая тебе, например, что если ты это сделаешь, то останешься без денег или тебя перестанут любить и т. п.

Пораженный участок физического тела непосредственно определяется характером твоего желания, даже если оно бессознательное. Поэтому, намерившись найти интеллектуальное верование, ставшее причиной блокировки, ты должен принять во внимание локализацию боли или дискомфорта. Мне по этому поводу вспоминается одна моя знакомая, у которой болела вся правая рука, а особенно область локтя. Я спросила ее: «Если боль усилится, чему это помешает?» Поскольку правая рука нужна для разнообразных работ, я этим вопросом хотела выяснить, какое конкретное занятие важно для этой женщины. Ее первый ответ был: «Это помешает мне играть в теннис». Я сразу поняла, что ее блокировка как-то связана с теннисом; ведь она не сказала, что боль помешает ей убирать квартиру или брать на руки ребенка. Вот что она сказала на самом деле: «Меня угнетает моя манера игры в теннис». После этого я спросила ее, действительно ли она любит играть в теннис, и она ответила утвердительно.

Поскольку я знаю, что болезнь для того и возникает, чтобы помочь нам осознать нездоровую ментальную установку, я спросила женщину, что же ей не нравится в собственной манере игры. И тогда она рассказала: «Мне нравится играть в теннис ради удовольствия, но сейчас я играю с тремя другими женщинами, а они стремятся к выигрышу. Мы разделились на две команды, и теперь в каждой игре я должна выкладываться, иначе потеряю партнершу. В общем, все это превратилось в соревнования, а удовольствия никакого».

Ее настоящим желанием была игра в теннис для удовольствия, но она считала, что должна уступить желанию подруг, чтобы не потерять их. Ее верование «Я должна делать то, чего хотят другие, тогда у меня будут друзья» мешало ей играть в теннис ради чистого удовольствия. Если бы она и дальше позволяла этому верованию руководить собой, ей становилось бы все труднее делать что бы то ни было на собственный вкус.

Но женщина поняла, насколько вредным для нее было то, что она бессознательно считала необходимым. Она поговорила с подругами, чтобы выяснить, приемлемо ли для них играть просто ради удовольствия, а не на выигрыш. И они нашли компромисс. Подруги согласились играть ради удовольствия, но раз в месяц устраивать соревнования. Все оказались в выигрыше, и моя знакомая не потеряла своих друзей. Боль в руке прошла, и женщина поняла, что ее верования не всегда соответствуют действительности. Возможно, она пережила подобную ситуацию в детстве, когда не уступила желаниям подруги и та ушла от нее. Как бы то ни было, самое важное — осознать, что то, что однажды случилось, вовсе не обязательно должно повториться.

Самая приятная сторона осознания заключается в том, что оно помогает решить проблему значительно быстрее — и не только на физическом, но и на эмоциональном и ментальном уровне.

Повышая свое осознание, ты замечаешь, что верование не обязано быть незыблемым. Все, что ты видишь в материальном мире, преходяще. Никакие явления материального мира, независимо от их уровня — физического, эмоционального, интеллектуального, — не обладают постоянством. Жизнь движется безостановочно. Постоянство существует лишь в мире духовном — но человек слишком легко путает два мира. Забыв о своей духовной природе, он считает постоянным видимый ему материальный мир; это — заблуждение. И констатировать это — благотворно: ты приходишь к пониманию, что нет смысла до конца своих дней цепляться за одни и те же верования, даже если им уже много лет...

Чтобы разоблачить нездоровое верование, осознай, чего ты хочешь, и задай себе вопрос: «Что самое худшее может со мной произойти, если я позволю себе проявить мое желание?» Не забывай, что если твое желание не проявляется, значит, оно заблокировано страхом. Не доверяйся интеллекту, когда он бормочет: «Нет, нет, я не боюсь, это мое истинное желание, никакой блокировки нет». Позволь блокировке быть, дай себе право на нее. И тогда ты осознаешь то верование, которое взяло

верх над тобой.

Другой способ раскрыть неблагоприятное верование: постарайся вспомнить кого-нибудь, кто проявил такое желание, а в результате с ним произошло нечто на твой взгляд неприятное. Значит, в тебе сидит страх, что с тобой может произойти то же самое.

После этого этапа наступает самая важная часть процесса: ты должен согласиться с тем, что был такой момент, когда ты принял нечто на веру. Это совершенно необходимо, если хочешь достичь интеллектуального преобразования. Если ты злишься на себя за то, что поверил во что-то, значит, твое верование никуда не делось: чем меньше ты приемлешь нечто, тем крепче это нечто держится за тебя, тем более постоянным оно в тебе становится. И наоборот, если позволяешь ему быть тем, чем оно есть, — а этого ведь и требует закон любви, — то оно становится более подвижным. Жизнь есть процесс непрерывного преобразования; для того чтобы была жизнь, необходимо, чтобы была любовь.

Важно понять и то, что ты поверил в это в более молодом возрасте и вследствие некоторого опыта, который заставил страдать тебя или кого-то из любимых тобой людей. Единственная причина, по которой ты решил в это верить, заключалась в том, что ты не хотел подобным образом страдать в будущем. Такая мотивация на тот момент была хорошей. Только теперь ты осознаешь то, чего не знал, когда принимал решение верить: тебе не нужен был этот постоянный страх, что твое страдание может повториться. В том состоянии, только что пережив опыт страдания, ты поверил, что тебе необходимо защитить себя.

Отнесись к этому верованию так же, как ты относишься к старому костюму, который висит в глубине шкафа и давно уже ни на что не годен. Логично ли и разумно ли злиться на себя за то, что много лет назад купил этот костюм? Нет, конечно. Ты знаешь, что тогда он был нужен, он тебе понравился, у тебя были веские причины его купить. А теперь тебе осталось только избавиться от него, как от всякой лишней вещи. То же самое происходит и с твоими верованиями, когда они становятся бесполезными.

Если хочешь понять, полезно верование или вредно, посмотри, какого рода результаты оно приносит.

Если результаты тебя не радуют, значит, твое верование перестало быть полезным. Тебе надлежит поговорить с ним как с человеком; верование и в самом деле подобно человеку, которого мы создаем в своем ментальном пространстве. Объясни ему, что оно было полезным некоторое время, теперь ты его просишь превратиться в воспоминание — время от времени, при необходимости, ты будешь пользоваться им как памятью о том давнем событии.

Ты больше не хочешь, чтобы это верование управляло твоей жизнью, чтобы оно мешало тебе действовать, пугая возможностью повторения неприятного инцидента. Таким образом, ты снова намерен занять свое место и требуешь того же от своего верования. Ты делаешь открытие: уравновешенный человек, пребывающий в гармонии с самим собой, управляет своим интеллектом и не позволяет интеллекту управлять собой. Интеллект вовсе не для того создан, чтобы управлять человеческим существом; он даже не знает, как это делать. Это не входит в его функции. Не забывай: интеллект был создан для того, чтобы запоминать сведения и таким способом помогать нам анализировать, философствовать, судить. Для всего этого нам необходима память.

Применяя описанные выше средства для выяснения собственных верований, ты заметишь четкое изменение уровня твоих страхов. Поскольку твой страх является порождением верования, ты подвергаешь его той же процедуре, что и верование. Ты даешь себе право иметь этот страх, ты позволяешь ему — на мгновение — быть частью тебя. Впрочем, эта процедура длится не один день. Все зависит от того, насколько страх вьелся в тебя. Дай себе право и дай себе время постепенно освободиться от этого страха и от этого верования.

Часто бывает так, что страдание, порожденное страхом, становится невыносимым, — и именно тогда человек наиболее быстро избавляется от своих верований. Вначале, благодаря страху, ты испытываешь определенное удовлетворение: у тебя создается впечатление, что ты не страдаешь. Но, в конце концов, и страдание, и страх становятся сильнее, чем первоначальная иллюзия отсутствия страданий.

Рассмотрим пример, когда человек не решается самоутвердиться, поставить свои требования, из страха, что ему скажут «нет», что его отвергнут. Этот страх приводит к тому, что он не говорит ничего; страх мешает ему сказать о своих требованиях. Таким образом, человек не подвергает себя никакому риску, что ему откажут. Он даже извлекает из этого некоторое чувство безопасности; он верит, что будет лучше принят окружающими, если станет говорить только то, что им нравится. И так он будет действовать до тех пор, пока страдание, вызванное необходимостью молчать, не превысит иллюзорную безопасность, обеспеченную согласием молчать.

Вот в такие моменты и совершаются наиболее быстрые скачки в развитии человека — он больше не видит смысла держаться за свои страхи и свои верования. Становится намного легче совершать поступки, противоположные тем, которые обычно совершались под гнетом страха. Это помогает постепенно избавляться от верований, ставших бесполезными; ведь всякое верование влияет на наши поступки, определяет характер нашей повседневной деятельности. Итак, начиная действовать иначе, чем ты действовал раньше в подобной ситуации, ты замечаешь, что прежнее верование уже не управляет тобой.

В заключение главы я предлагаю тебе упражнение. Составь список из пяти результатов, которых в настоящее время ты не можешь добиться (чего-то хочешь, но получается нечто другое).

Завершив список, задай себе вопрос: «Что самое худшее может случиться со мной, если я добьюсь исполнения моего желания?» Покопайся в себе, пока не найдешь ответ.

Чтобы помочь тебе, я приведу пример человека, который хочет быть организованным, но всегда оказывается дезорганизованным. На заданный выше вопрос он отвечает так: «Если бы я оказался организованным, то, кажется, я чувствовал бы себя обязанным выполнять запланированное, то есть лишился бы свободы и спонтанности».

Если ты не можешь найти самое худшее, подумай, нет ли у тебя знакомого, который дал себе право на такое же желание. Твое суждение об этом человеке может помочь тебе обнаружить верование или страх, мешающие проявлению твоего желания. А уж если ты его обнаружил, следуй по пути, описанному выше.

Наводя порядок в собственных верованиях и страхах, ты испытываешь очень яркое чувство внутреннего освобождения.

Поистине, наша настоящая свобода находится внутри нас!

Глава 2

Иметь ожидания

Что значит иметь ожидания? Это хорошо или плохо? Или нормально? Естественные вопросы. Из толкового словаря можно узнать, что «ожидать чего-то» означает «предвидеть, считать вероятным, рассчитывать на, надеяться; верить, что кто-то или что-то появится, иметь уверенность в чем-то предстоящем, предвкушать».

Когда человек говорит «Я ожидаю того-то и того-то», то, как правило, он основывается на некотором обещании или на договоренности с кем-то. Мы не раз слышали фразы вроде «Я ожидаю денег по почте. Я ожидаю гостей к восьми вечера. Я жду поезда». Если человек ждет денег по почте, значит, кто-то сказал ему, что придет их. Тот, кто ожидает поезда, доверился расписанию, в котором указано время прибытия поезда.

Иметь ожидания в нашем материальном мире — дело привычное и хорошее; но оправданны они лишь в том случае, если имеется некая предварительная договоренность, — в противном случае из них ничего, кроме эмоций, не следует. Если человек ожидает чего-то, не имея соответствующей предварительной договоренности, значит, он основывается на некотором ментальном веровании: он верит, что нечто должно произойти или некто должен поступать, говорить, действовать определенным образом. Одним из главных источников эмоций в наших повседневных отношениях — будь то отношения служебные, социальные, интимные или семейные — является ожидание, которому не предшествует договоренность.

Почему так происходит? Существует несколько причин. Одна из них, как я уже сказала, заключается в том, что люди полагаются преимущественно на предсказания собственного интеллекта, не удосуживаясь проверить, отвечают ли их ожидания намерениям причастных к делу лиц. Такие верования, принятые за достоверное знание, и являются главной причиной.

Например, некто считает, что, поскольку приближается его день рождения, все должны об этом вспомнить и прислать ему поздравления.

Так всегда было раньше, следовательно, можно верить, что так будет и впредь. Понятно, что, если никто не вспомнит об имениннике, ему придется пережить бурю эмоций и разочарование.

Другой пример — вера в то, что «когда мы поженимся и у нас будут дети, то воспитывать их мы будем вдвоем». Во всяком случае, я лично пережила очень большие эмоции вследствие именно этих ожиданий. Мне казалось вполне естественным, выйдя замуж, нарожать детей. Ведь брак для того и существует, чтобы рождались дети; так нас тогда воспитывали. Я даже не дала себе времени убедиться в том, что мне этого хочется; да чего там, у всех, кто женился, рождаются дети, это как-то само собой понятно... Я еще, помню, спросила мужа: «Если заводить детей, то, наверное, лучше делать это сразу, как ты думаешь?» Он ответил мне, что ему это совершенно безразлично, так как он не ради этого женился; а если я хочу иметь детей, то он не возражает, потому что всегда считал, что матери надлежит воспитывать детей. Раньше мы никогда не обсуждали эту проблему, потому что, оказывается, я тогда еще не знала, что означает слово общение. Со всем пылом молодости я принялась вить семейное гнездо, не спросив у мужа, разделяет ли он мой энтузиазм относительно детей. Я считала само собой разумеющимся, что он будет заниматься детьми, поскольку он их отец. Не тут-то было.

Как видишь, помимо верований, весьма серьезной причиной несбывшихся ожиданий является недостаток общения. В продолжение нашего брака больше всего эмоций приносили мне мои многочисленные ожидания. Когда я упрекала мужа в том, что он мало мне помогает, он отвечал: «Да, ты права, но я не умею быть отцом, я никогда этому не учился. В нашей семье я был младшим, и я был совсем еще ребенком, когда отец оставил нас. Я, в сущности, никогда не видел, каким бывает отец». Я все-таки ждала, что он автоматически научится быть отцом — ведь он же на самом деле отец! Это стало одной из причин нашего развода. Я решила, что он безответственный человек, потому что не хочет заниматься детьми, как я этого ожидала.

На чем были основаны мои ожидания? В детстве и юности образцом для меня был мри отец; он не принимал решений относительно детей, но всегда помогал матери, когда мы были совсем крохами, и потом много занимался с нами, когда мы стали подростками. Тогда-то и определилась моя вера в то, что хороший отец семейства должен вести себя именно таким образом и хотя бы частично освободить мать от домашних обязанностей. Выходя замуж, я забыла одну важную вещь: выяснить, что об этом думает мой жених, и отнестись с уважением к его точке зрения. Мне казалось очевидным, что он разделяет мои взгляды.

Отсюда следует, что все ожидания, не основанные на предварительной договоренности, возникают от недостатка общения.

Например, жена говорит мужу: «Ужин будет готов к шести часам». Она ожидает его возвращения к указанному времени, даже если он этого не обещал; она просто уведомила его, что ужин будет к шести. Легко представить себе эмоции, которые переживут супруги, если муж опоздает или не придет на ужин. Накопление таких эмоций постепенно превращает их совместную жизнь в тяжкую повинность.

То же самое с детьми. Родитель решил купить ребенку подарок, но, как водится, даже не выяснил, чего на самом деле хочется малышу. Родитель ожидает радости и признательности, а ребенку подарок совершенно не интересен. Откуда же такое родительское ожидание? Еще в детстве его научили, что, получая подарок, нужно быть благодарным. Но современная молодежь, к счастью, не желает постоянно соответствовать «нормальным» ожиданиям взрослых. Дети предпочитают быть правдивыми и не скрывают этого, несмотря на то, что многих взрослых это обескураживает или шокирует.

За каждым безосновательным ожиданием прячется страх. Скажем, родители хотят, чтобы их

дети хорошо питались, были здоровы и отлично учились; но все это из-за страха, что в случае неудач дети их сочтут плохими родителями. Или вы считаете, что это не так?

Кроме того, мы нередко бываем склонны ожидать от других того, чего сами не смогли или не можем сделать. Нестерпимый вакуум незавершенности заставляет нас искать кого-то, кто бы его заполнил. Так отец ожидает, что сын закончит институт и сделает хорошую карьеру, — этот отец никак не может смириться с тем, что сам не сумел получить надлежащее образование. Самое досадное в подобных ситуациях то, что ради всех этих ожиданий принимаются решения относительно других людей. Решать за другого, не удостоверившись, что ему это нужно или что он этого желает, — значит прямо попирает законы любви.

Ожидание, которому не предшествовала договоренность, свидетельствует о желании человека контролировать другого человека или ситуацию. Если ты узнал себя в предыдущих примерах, то полезно будет напомнить тебе, что ты имеешь право выбора в твоём материальном мире, но это право распространяется только на тебя самого. Никто на этой Земле не вправе выбирать за другого, если не получил на это согласия. Никогда не бывает известно, что предстоит пережить человеку для обретения собственного пути.

Быть может, ты думаешь, что иметь ожидания — это нормально, учитывая, что они есть у всех, в любом слое общества и в любых разновидностях. У начальников есть ожидания относительно подчиненных, у подчиненных — относительно начальников, родители чего-то ожидают от детей, дети от родителей (дети ожидают внимания со стороны родителей, но также и денег в желаемом количестве), у супругов — свои ожидания и т. д.

Из-за всех этих ожиданий без предварительной договоренности человеческие существа живут в нескончаемых эмоциях, от простого страха боли до злобы, зависти, ненависти.

Мне не раз приходилось быть свидетельницей отношений, подобных описанным ниже. Старая женщина 80 лет, очень больная, живет в доме для престарелых. У нее трое детей, муж умер. К ней приходит лишь одна из дочерей, а она ожидает, что все трое будут регулярно посещать ее. Из-за того что двое других появляются очень редко, она сильно разочарована и подавлена. Дочь, которая опекает старую мать, со своей стороны тоже ожидает, что брат и сестра станут приходить чаще, чтобы выполнять свою часть обязанностей. Кроме того, она ожидает признательности от матери, за которой никто, кроме нее, не ухаживает. Не видя никакой признательности от капризной и требовательной матери, она начинает испытывать по отношению к ней такую же досаду и злобу, как и по отношению к сестре с братом, которые живут, как им нравится, совершенно не заботясь о больной матери в приюте.

Все эти ожидания приводят к унынию и болезням — таким, как боли в позвоночнике (потому что люди слишком много взваливают на спину, стараясь всем угодить), боли в ногах (потому что ногам приходится идти не туда, куда им действительно хочется, а в нелюбимые места) и т. п. Вот почему так важно разобраться с нашими ожиданиями и осознать их: ведь не для того человек создан, чтобы жить эмоциями; он обладает эмоциональным телом лишь для того, чтобы чувствовать и желать. Если же он не может избавиться от эмоции, это означает, что его желание не проявилось — оно заблокировано ментальным верованием, которое управляет жизнью этого человека. Другими словами, получается, что эмоциональное тело выполняет функции, противоречащие первоначальному замыслу. Человек не может быть счастливым, пока он живет эмоциями. Он должен чувствовать свое окружение, ощущать ситуации, но не испытывать при этом эмоций.

Все, чего ты ожидаешь от других людей, представляет в то же время твои собственные ожидания от самого себя — обычно человек поступает с другими так же, как и с собой. Внешнее поведение есть проявление того, что происходит внутри человека; возможность узнать себя через других представляет главную причину человеческой потребности жить в обществе. Наоборот, всегда легче смотреть, что происходит у соседа, чем следить за собой, потому что обычное состояние человеческого существа — неуравновешенность. Человек забыл свою истинную природу и слишком занят внешним, материальным миром. Я рекомендую тебе проверить, чего ты ожидаешь от окружающих, а затем проанализировать свои ожидания относительно самого себя.

Всякий раз, когда ты разочарован и осуждаешь себя, критикуешь себя, бьешь себя по лбу, — все это делается для того, чтобы лучше осознать ожидания, которые ты лелеял на свой счет, но

забыл проверить, соответствуют ли они тому, чего ты действительно хочешь. Эти ожидания основаны на том, что ты усвоил раньше, когда был моложе. Ты, вероятно, ожидал, что всегда будешь деликатным, будешь все знать, ничего не забывать, всем приносить счастье, что у тебя будет крепкое здоровье, что ты никогда не будешь впадать в ярость по пустякам и т. п. И теперь, когда ты не соответствуешь собственным ожиданиям, тебя

охватывает разочарование, злость, досада на самого себя. Ты всё чаще бываешь в скверном расположении духа, а это ведет к недомоганиям и настоящим болезням.

Конечно, если ты систематически колотишь себя по лбу, обзывая идиотом, то этого вполне достаточно, чтобы вызвать головную боль. Если ты принадлежишь к тому типу людей, которые считают, что их дом всегда должен быть в образцовом порядке, что все у них должно быть сделано точно к сроку и безупречно, прежде чем они смогут позволить себе сесть и отдохнуть — тогда очень вероятно, что у тебя разболются ноги или поясница именно в тот момент, когда ты решишься сесть и отдохнуть прежде, чем закончишь работу. Твое тело помогает тебе понять, что иногда ты хочешь сесть и ничего не делать, прекратить эту нескончаемую гонку за совершенством твоего физического мира. Мало того, что ты живешь в эмоциях, обращенных на себя; твои ожидания заставляют тебя переживать и по поводу других людей, стоит тебе заметить, что они позволяют себе то, чего ты себе не позволяешь. Ты ожидаешь от других, что они будут вести себя так же, как и ты.

То же самое происходит, когда ты хочешь указывать кому-то путь. Сколько людей дают советы, наставляют любимых на истинный путь, а затем переживают разочарование, потому что те не следуют их наставлениям! Если ты принадлежишь к такому типу, то тебе полезно будет иной раз проследить, обещал ли твой подопечный следовать твоему совету и хочет ли он вообще знать, что бы ты делал на его месте. Если ты хочешь дать совет, помочь кому-то — сделай это без ожиданий. Сделай это с любовью. Точно так же поступай и в том случае, когда определяешь собственную линию поведения. Отведи время для внутреннего разговора с собой: действительно ли ты готов следовать этой линии? Оставил ли ты себе возможность исследовать ее, проверить результаты? У тебя есть право давать себе советы, и вместе с тем ты не обязан этим советам следовать.

Если ты решил что-то кому-то дать, будь верен тому же принципу — давай без ожидания. Чтобы убедиться в том, что ты есть воистину дающий, проверь себя: ожидаешь ли ты получить что-то взамен? Как ты будешь себя чувствовать, если сделаешь человеку несколько услуг, а он тебе — ни одной? Если ты не испытываешь по этому поводу никаких эмоций, значит, ты даешь без ожиданий. Но если внутренний голос говорит тебе: «Хорошенькое дело! Я уже в четвертый раз оказываю ему услугу, теперь его очередь. Я не обязан ему угождать», — это знак того, что ты даешь с ожиданиями.

Чем давать с ожиданиями, лучше не давать вовсе. Если все-таки даешь, то осознай, что делаешь это с ожиданиями, и используй ситуацию для обнаружения страха, который толкает тебя на этот поступок. Ибо если ты даешь с ожиданиями, это означает, что в глубине души тебе не хочется этого делать. Ты делаешь это по определенной причине — быть может, чтобы тебя любили, или из страха, что перестанут любить иди назовут эгоистом, и т.п. Если ты осознал свой страх, то сможешь иногда позволить себе давать с ожиданием, уведомляя об этом и партнера: «Мне доставит удовольствие тебе это дать, но я хотел бы получить нечто взамен. Можем ли мы сделать вот такой обмен?» Тогда будет ясно, что ты стремишься установить предварительную договоренность с другим человеком; и в таком случае твои ожидания, какого бы рода они ни были, вполне обоснованны, поскольку партнер подтвердил свою готовность к обмену. Точно определить и вразумительно высказать то, что мы сами же и совершаем, почему-то оказывается самой трудной задачей для всех.

Все те, кто дает с неопределенными ожиданиями, считают своим долгом что-то отдать взамен, когда сами получают дар. Это чувство долга по отношению к другому человеку происходит от собственной привычки ожидать ответного дара. Ты предполагаешь, что и другие испытывают то же самое, и даешь из чувства долга, а не из чистой радости дарения. По той же причине ты и сам испытываешь дискомфорт, когда получаешь дар. Ты не веришь в бескорыстные дары, то есть в дары без ожиданий. Даже невинные удовольствия ты позволяешь себе с трудом, стараясь, например, вдвойне отработать их, чтобы оправдать свою «слабость».

Для того чтобы отучить себя от бесполезных ожиданий, необходимо привыкнуть заранее сообщать другим о своих желаниях. Например, родитель может сказать ребенку: «Если ты действительно хочешь сделать мне приятное, то приноси хорошие отметки, готовь себя к серьезной работе. Я очень хотел бы на это рассчитывать». Но не следует ожидать автоматического исполнения только потому, что этого очень хочется. Научись давать свободу партнеру, когда он не хочет браться за то, что тебе так мило. Дай ему право решать самому. Когда ты отчетливо сообщаем о своих желаниях, имеющих отношение к другому человеку, он с большей вероятностью захочет сделать тебе приятное, потому что ты достаточно глубоко уважаешь его, чтобы играть в открытую игру, и ты заведомо соглашаешься с его решением, каким бы оно ни было.

А что делать с твоим ожиданием, если оно возникло как следствие договоренности с другим человеком, но он не выполняет своих обязательств? Такой опыт дает тебе возможность проверить свой уровень толерантности, ибо, напомним еще раз, другие относятся к тебе так же, как и ты сам к себе. Когда другой в чем-то обязуется перед тобой, у тебя появляются основания для ожиданий; если он не выполняет своих обязательств, ты должен использовать этот случай и хорошо проанализировать свои чувства, поскольку они бывают точно такими же и тогда, когда ты не выполняешь своих обязательств перед самим собой. Степень разочарования одна и та же, а роль другого сводится к тому, чтобы помочь тебе осознать это.

Не случается ли тебе время от времени пообещать себе что-нибудь, например, откладывать деньги на будущую покупку или ежедневно выполнять физические упражнения, но потом по той или иной причине ты нарушаешь собственное обязательство? Способен ли ты позволить себе такое поведение и не испытывать досады и злости на себя? Толерантность к самому себе, оказывается, точно такая же, как и к другим в подобных обстоятельствах. Ты должен научиться быть одинаково толерантным и к себе, и к другим людям.

В тот момент, когда человек дает обещание или берет на себя обязательство, он обычно исполнен благих намерений; но обычно в таких случаях никто по-настоящему не знает, по плечу ли ему взятая на себя ноша. У тебя могут быть искренние намерения, ты хочешь все сделать наилучшим образом, но идет время, и ты начинаешь замечать, что взял на себя слишком много. Обнаружить это нельзя иначе, как на опыте, переживая реальную ситуацию. И тогда ты должен дать себе право не надрываться, осознать, что в данный момент ты еще не готов выполнить задуманное, и снять свои обязательства.

Это не означает, что подобные обстоятельства непреодолимы: все в материальном мире, включая пределы наших возможностей, носит временный характер. Если ты даешь себе право иметь пределы, то сможешь предоставить такое право и другим (супруге, детям и т. д.). Тебе легче будет примириться с тем фактом, что они не всегда выполняют свои обещания.

Используй окружающих тебя людей для того, чтобы выработать такое к ним отношение, какого ты хотел бы ожидать от них.

Я заметила также, что мы испытываем куда больший гнев на себя, чем на другого, когда тот пообещал нам что-то и не сдержал обещания. Мы злимся на себя за то, что позволили другому использовать себя, наше эго уязвлено. Эго считает, что не выполнить обязательство — плохо. Но это не плохо и не хорошо; это просто еще один опыт, помогающий нам сделать выбор — предпочесть любовь гневу. Поэтому полез-

но научиться заранее давать себе право принимать обязательства, зная в то же время, что выполнить их не всегда бывает возможно.

Со временем ты станешь лучше осознавать свои ожидания. Ты заметишь, что иногда они у тебя есть, а иногда отсутствуют. Тебе станет легче различать, когда и от кого стоит чего-то ожидать. Ты найдешь свое место, и окружающие тебя люди будут больше уважать твоё пространство.

С другой стороны, наши родители, дети, супруги, сотрудники и другие люди нередко имеют свои ожидания относительно нас. Их ожидания тоже основаны на том, во что они верят. Если их ожидания превосходят твои пределы, значит, они верят в твои возможности больше, чем ты сам.

Например, если твой ребенок ожидает, что ты как родитель всегда будешь терпелив, снисходителен и склонен прощать, то он тебя идеализирует. Он не понимает, что у тебя есть

известные пределы выносливости и толерантности. Оцени тот факт, что другие считают тебя лучше, чем ты сам себя. Поблаговари их за этот знак любви; будь признателен и скажи: «Я благодарю тебя за то, что ты веришь в меня, в мою способность сделать это. Но, признаюсь, я не разделяю твоей веры и не чувствую, что готов ответить твоим ожиданиям». Не сердись на других за то, что они ожидают от тебя чего-то на твой взгляд нереального.

Не забывай, что в нашем материальном мире невозможно не иметь ожиданий: они составляют его часть. Тебе не остается ничего другого, как принять ту истину, что ты находишься здесь лишь для того, чтобы пережить все виды опыта. Иногда твои ожидания оправданны, то есть им предшествовала договоренность, а иногда нет. Твои ожидания приносят тебе возможность проверять с годами собственный прогресс — продвижение к безусловному приятию самого себя и других людей. Кроме того, они помогают лучше осознать свои беспочвенные верования, которые не дают дороги желаниям. Как видишь, во всем, что с тобой происходит, есть хорошая сторона.

В заключение этой главы, а также для лучшего осознания всего, что в ней изложено, я предлагаю тебе найти человека, относительно которого у тебя есть неоправданные ожидания, и найти время поговорить с ним — просто и понятно рассказать о своих ожиданиях, то есть о связанных с ним желаниях. Проверь вместе с ним, могут ли эти ожидания сбыться и согласен ли он на них отвечать. Примите взаимные обязательства, если это возможно.

После этого найди человека, у которого есть ожидания относительно тебя. Поговори с ним, скажи ему, что тебе очень приятно видеть такие ожидания на свой счет. Поскольку, вероятно, он тебя слишком идеализирует, скажи ему, что он видит в тебе то, чего ты сам еще не видишь. Расскажи ему о своих ограничениях и о своих возможностях отвечать на его ожидания в настоящий момент.

И, наконец, найди человека, на чей счет у тебя есть вполне обоснованные ожидания, то есть с которым у тебя была предварительная договоренность, но он свое обещание не сдержал. Расскажи ему о своих переживаниях по этому поводу. Поблаговари его также за то, что возникшая ситуация помогает тебе разобраться в собственных ожиданиях, что она показала тебе то, что ты раньше воспринимал лишь как внутренние переживания.

Глава 3

Иметь зависимости

Зависимость означает невозможность реализовать себя без какого-то (чьего-то) воздействия или вмешательства. Легче всего осознать наши зависимости, связанные с владением, обладанием (с возможностью иметь) в физическом мире, потому что физический аспект зависимости всегда конкретен и осязаем. Именно физический мир мы называем грубым планом материального мира, в противоположность его более тонким планам — эмоциональному и ментальному. Позже я еще возвращусь к физическим зависимостям и их прямым связям с зависимостями психологическими (эмоциональной и ментальной).

Чтобы выяснить, имеешь ли ты зависимости, вспомни, без чего ты не можешь обойтись на протяжении хотя бы недели в твоём физическом мире. Иногда люди не могут выдержать и пятнадцать минут — например, курильщик без сигарет, если он привык курить их одну за другой.

Типичными объектами зависимости являются сигареты, спиртные напитки, наркотики, сахар(десертные блюда, пирожные, жевательная резинка, сладкие ликеры, булочки, макаронные изделия), кофе, лекарства. Нередко наблюдается зависимость от телефона (человек не может выдержать, не позвонив в течение дня кому-нибудь или если не позвонит ему), секса, магазинов, спорта, чтения, телевизора, религиозных обрядов, компьютера.

Однако следует четко различать зависимость от чего-то (кого-то) и любовь к чему-то (кому-то). В качестве примера рассмотрим чтение. Если человек любит читать, то делает это с удовольствием, в надлежащее время и знает, когда остановиться. Человек зависимый не способен остановиться. Начав читать, он не может прекратить, даже когда его одолевает усталость, и глаза сами закрываются. На следующий день, если книга не закончена, чтение продолжается с самого

утра, не взирая на важные дела. Человек не в состоянии распорядиться своим временем, чтение постоянно оказывается на первом плане. Это и есть типичная зависимость.

Зависимость означает неспособность обойтись без чего-то, даже когда мы знаем, что в данный момент это не нужно. Если человек любит закурить по случаю, но прекрасно себя чувствует и без сигареты, значит, у него нет зависимости. То же можно сказать о булочках, тортах и т. п.

Ты можешь проверить степень своей зависимости: проследи за своими ощущениями, когда полностью откажешься от какого-то особенно тобою любимого удовольствия. Если не можешь выдержать и нескольких часов, значит, твоя зависимость велика. Отметь количество часов или дней, в течение которых ты чувствуешь себя хорошо, обходясь без этого удовольствия. Я не предлагаю тебе контролировать себя постоянно, а лишь использовать этот способ для проверки степени своей зависимости. Если ты видишь, что твой предел составляет два дня, после чего это становится наваждением, и ты ни о чем другом не можешь думать, то я предлагаю позволить себе желанное удовольствие — и хорошенько осознать степень своей зависимости.

Такие физические зависимости являются просто отражением одной или нескольких психологических зависимостей от другого лица. Почему один человек зависит от другого? Потому что он не любит себя по-настоящему, его любовь к себе не наполняет его в достаточной мере; он испытывает потребность пойти и поискать любовь где-то еще. Вот самые распространенные типы зависимости от других.

Зависимость от согласия или мнения других. Человек, страдающий этой зависимостью, не доверяет сам себе, не верит в свои способности в определенной сфере и поэтому не может положиться на собственное мнение, будь то вопрос покупки, записи на курсы или важное жизненное решение. Такому человеку очень трудно на что-то отважиться без одобрения со стороны. Он обязательно спрашивает кого-нибудь: «Что ты об этом думаешь?» Я знаю женщин, которые никогда не посмеют поменять прическу без согласия мужа.

Читая эти строки, ты, возможно, думаешь: «Я никогда не нуждаюсь ни в чьем мнении, я всегда принимаю решения сам». Будь осторожен; нужно быть очень проницательным, чтобы не дать интеллекту ввести себя в заблуждение. Это тонкая задача; те, кто не признает своей зависимости, чаще всего действуют противоположно тем, кто действительно независим. Если ты хочешь выяснить, есть ли у тебя зависимость от согласия или мнения других (даже если ты этого не проявляешь), я подскажу тебе, как это сделать.

Как бы ты реагировал, если бы, приняв решение, ни с кем не посоветовавшись, услышал от кого-то (особенно от близкого человека): «Правду говоря, не нравится мне это твое решение»? Испытывал ли бы ты эмоции? Почувствовал бы внутренний дискомфорт из-за этого неодобрения? Попытался бы убедить собеседника в обоснованности своего решения, чтобы добиться его одобрения? Если да, — значит, ты зависишь от его мнения. Человек, не имеющий этого типа зависимости, не испытывает эмоций, когда обнаруживает, что другие с ним не согласны; он только констатирует, что с ним не согласны, — вот и все. Вероятно, это его не радует, но он легко воспринимает иное мнение.

Зависимость от признательности других. Человек, зависящий от признательности других, считает, что он слишком мало делает. Как ты уже знаешь, за всякой зависимостью скрывается верование. В предыдущем примере человек считал, что он слишком мало знает; здесь же человек верит, что его работа недостаточна. Чтобы стимулировать себя к более продуктивной деятельности, он нуждается в признательности других. Он нуждается в словах благодарности. Он хочет слышать: «Что бы я делал без тебя!»

Вот типичные примеры: хозяйка дома, только что закончившая генеральную уборку; служащий, который жаждет услышать похвалу или слово признательности от начальника; супруг, ожидающий благодарности за принесенные в дом деньги; и т. п. Такой человек обязательно рассказывает другим (хотя те его об этом не просят) обо всем, что он сделал или собирается сделать. Он очень старается довести сделанное им до сведения всех, чтобы получить признательность, в которой так нуждается.

Если ты чувствуешь неуверенность относительно этой зависимости, спроси себя в тот момент, когда ты только что завершил некоторое дело, потребовавшее особенных усилий: не чувствуешь ли ты разочарования из-за того, что никто вокруг этого не замечает? Если окружающие не говорят

ничего такого, что показывало бы их признательность за твою работу, не хочется ли тебе самому им об этом рассказать? Если да, значит, у тебя есть эта форма зависимости.

Зависимость от комплиментов. Человек с этой зависимостью не считает себя достаточно красивой или значимой личностью; поэтому ему необходимо слышать комплименты от других, они его подбадривают, а без них он страдает. Комплименты могут относиться к его внешности или к выполненной им работе и подчеркивать хорошее качество или красоту. Если, как в предыдущем примере, человек зависит от признательности, то это в первую очередь касается затраченных им усилий; здесь же человек больше всего озабочен тем, что он собой представляет, что происходит в нем или с ним как с личностью. Он часто стремится произвести впечатление на окружающих своим внешним видом.

Зависимость от присутствия других. Человек с этой зависимостью полагает, что, если его оставляют одного, значит, не любят. В молодости, переживая опыт одиночества, он сделал именно этот вывод и решил в это верить. Такому человеку трудно найти себе интересное занятие, когда он один. И наоборот, "все идет прекрасно, когда он в компании. Присутствие других людей сообщает ему энергию, желание работать, изобретать. Когда все уходит, он сразу теряет свой энтузиазм. Можно привести пример: один из супругов хочет куда-нибудь пойти вечером, а другой отказывается. Если первый не идет из-за чувства одиночества, это означает, что он зависим от присутствия другого.

Если ты испытываешь дискомфорт, когда уходят любимые тобой люди (супруга, дети, родители), если тебе неприятно оставаться одному, это означает, что у тебя есть зависимость от присутствия других. Если ты считаешь, что не зависишь от присутствия других, потому что уже много лет живешь сам, то это еще ни о чем не говорит. Если ты живешь один, но всегда стараешься приглашать гостей или получить приглашение, если тебе необходимо постоянно быть занятым, если тебе плохо наедине с самим собой, — это тоже признаки того, что ты зависишь от присутствия других.

Зависимость от внимания других. Человек, страдающий этой зависимостью, считает себя незначительным. Он чувствует свою значимость лишь тогда, когда кто-нибудь уделяет ему внимание. Человек, зависимый от присутствия других, может быть счастлив и часами обходиться без внимания, если он знает, что есть кто-то рядом; но зависимый от внимания постоянно испытывает потребность, чтобы с ним разговаривали, чтобы его слушали, чтобы им занимались. Он часто прерывает или расспрашивает других лишь затем, чтобы привлечь к себе внимание.

Зависимость от чувства полезности. Если человек считает, что должен забыть о себе ради других, и убежден, что для него это лучший способ показать свою любовь и быть любимым, значит, он зависит от чувства полезности. Люди такого типа нуждаются в ком-нибудь, у кого есть проблемы; это может быть, например, супруг, зависимый от алкоголя. Возникает цепочка — зависимость от зависимости другого человека.

Такие люди ощущают себя спасателями, их переполняет счастье, когда они, по их мнению, помогают другому человеку выйти из трудного положения (часто не считаясь с его желанием!). Они предлагают свои услуги раньше, чем их об этом просят, они всегда опережают других. Человек, который часто думает или говорит другим: «Тебе повезло, что я здесь» или «Какое счастье, что у тебя есть я!», безусловно, жаждет чувствовать себя полезным. Эта зависимость очень похожа на зависимость от признательности, но носит более яркий характер, так как может заставить человека совершенно забыть о себе ради других.

Зависимость от руководства и доминирования. Человек с этой зависимостью считает себя неспособным делать что бы то ни было самостоятельно. Его привлекают люди, умеющие руководить. Он испытывает полную растерянность, когда приходится что-то решать самому, поскольку не верит в свою способность принимать решения.

Если ты всегда принимаешь решения сам, это еще не означает, что у тебя нет этой зависимости. Возможно, ты из тех людей, которые заставляют себя принимать решения самостоятельно, лишь бы убедить себя в отсутствии зависимости. Если это так, то всякое решение требует от тебя усилий; где-то внутри слышится негромкий голос: «Ну вот, опять я должен принимать решение. Господи, как же мне этого не хочется...»

Зависимость от счастья других. Количество счастья у человека, страдающего этой

зависимостью, прямо пропорционально количеству счастья у его близких. Он делает все, чтобы видеть их счастливыми и благополучными, потому что считает себя ответственным за их счастье. Он способен провести бессонную ночь, решая их проблемы, хотя никто его ни о чем не просит. Едва заметив, что кто-то из его окружения не совсем счастлив, а особенно если это любимый человек, он все бросит и будет совершать чудеса преданности, чтобы уладить ситуацию. Он счастлив, когда счастливы другие, и несчастлив, когда несчастье постигает их.

Это важно — определить, есть ли у тебя зависимости перечисленных выше типов и в какой степени они отягощают твою жизнь. Выявив одну или несколько зависимостей, проведи ретроспективный анализ, чтобы понять их корни, уходящие в детство. Эти зависимости вошли у тебя в привычку в юном возрасте: тебя к ним приучили родители или же тебе действительно не хватало того, от чего ты теперь зависишь. И сегодня ты ищешь кого-то, кто бы компенсировал нехватку. Так возникает состояние зависимости.

Ни одно человеческое существо не может сделать счастливым другого человека, потому что счастье приходит изнутри.

Именно так. Невозможно стать счастливым, если ожидаешь, что счастье принесет кто-то другой или что-то другое извне.

Когда человек не может получить извне того чувства или внимания, в котором он так нуждается, и когда он сам не способен создать себе равновесие, он прибегает к последнему средству — к искусственным произведениям физического мира, — чтобы заполнить мучительную пустоту. Это называется перенесением сферы интересов — на алкоголь, наркотики, курение, сладости, секс и т. п. Эти искусственные физические средства временно утоляют чувство пустоты и боли, но никак не воздействуют на его глубинную причину.

Чем активнее ты ищешь во внешнем мире что-то такое, что заполнило бы твою внутреннюю пустоту, тем сильнее ты страдаешь. Возможно, ты считаешь, что, например, сладостями просто утешаешь себя за то, что другие не проявляют к тебе чувств любви и признательности, в которых ты нуждаешься. Пойми, что не другим людям надлежит удовлетворить эту твою потребность. Ты полностью и целиком ответствен за это сам. То, что приходит извне, должно прибавляться к тому, что уже есть у тебя, а не восполнять то, чего у тебя недостает. Никто в мире не может обещать и не может быть обязан дать тебе ту любовь и внимание, в которых ты будешь нуждаться до последнего дыхания. А если бы такой человек и нашелся, то подумай, что произойдет в тот день, когда он уйдет из твоей жизни? Всякое присутствие бывает только временным, поэтому ты должен культивировать собственное равновесие, собственную стабильность чувств, чтобы избежать катастрофы, обусловленной уходом другого, какими бы причинами ни был вызван этот уход.

Чтобы уточнить, какие конкретные связи существуют между твоими физическими и эмоциональными зависимостями, ты можешь поступить следующим образом. Обратись к одной из своих физических зависимостей — например, кофе — и спроси себя: «Что мне дает употребление кофе? Что я чувствую когда пью его?» Если ты ответишь тебе стимулирует, то поищи среди своих психологических зависимостей такую, которая стимулирует тебя еще сильнее. Если обнаружишь, что признательность с чьей-то стороны стимулирует тебя к еще большей активности, то твое увлечение кофе можно связать с признательностью.

И в тот момент, когда тебе снова хочется выпить чашечку кофе, твое тело предупреждает тебя: тебе сегодня недостает признательности в твой адрес, ты ищешь ее, и ты переносишь свое желание на кофе.

Если ты зависишь от сладостей, то, задавая себе тот же вопрос — поймешь, что они ублажают тебя, что это у тебя некий способ заняться собой; теперь ищи эмоциональную зависимость, которая порождает в тебе желание, чтобы тобой занимались. Это может быть зависимость от чьего-то присутствия. Когда кто-то занимается тобой, у тебя возникают моменты, когда ты испытываешь блаженство. Когда же этого человека нет или он не расположен заниматься тобой, ты ищешь способа достичь блаженства самостоятельно — и компенсируешь нехватку внимания сладостями, вместо того чтобы войти в контакт с блаженством, которое уже присутствует в тебе. Быть может, ты никогда не давал себе времени поискать его в себе, отвести ему надлежащее место, почувствовать его? Если ты чувствуешь, что твоя тяга к сладостям сильнее, то это может тебе помочь осознать необходимость контакта со своим внутренним блаженством, необходимость его

культивирования. В таком случае стань благосклоннее, не будь так требователен к себе.

Если человек, зависимый от признательности или комплиментов, замечает, что те, от кого он зависит, расточают свои любезности не столько ему, сколько кому-то еще, он страдает даже сильнее, чем если бы ему вообще не уделяли внимания. При высокой степени зависимости страдания становятся буквально нестерпимыми. У некоторых людей эта зависимость носит периодический характер, у других тянется годами.

Чем сильнее твоя зависимость, тем сильнее ощущение ненасытности, и наоборот. Это настоящий порочный круг. Твоя вера в то, что ты лишен любимого удовольствия, пропорциональна твоей зависимости. Поэтому тебе могут сказать все существующие комплименты и выразить всю мыслимую признательность, но поскольку ты не веришь этому, то будешь жаждать еще и еще. Вспомни же, что твое счастье зависит только от того, что ты взрастил в себе. Но если ты зависишь от внешних даров, то твое счастье длится лишь мгновения — пока тебе эти дары несут.

Сильно зависимая личность живет в клубке эмоций и страхов, часто перевозбуждена и постоянно боится быть наказанной. Она также очень душевна, то есть широко открыта в области солнечного сплетения. Действительно, человек, привыкший зависеть от внешнего мира, должен быть очень открытым, чтобы воспринимать приход событий, чтобы быть начеку со всеми и вся вокруг. Столь же открыт он для любых эмоций и желаний других людей, их умственной деятельности, их повседневной жизни. Эта открытость солнечного сплетения обуславливает и сильнейшую связь с астральным миром. Такой человек без труда переходит в астрал — это его способ оставить Землю, когда его зависимость не находит удовлетворения, когда то, что он переживает, кажется ему невыносимым.

Чем более зависим человек, тем сильнее у него ощущение пустоты в душе.

Ему хочется кричать: «На помощь, я недостаточно люблю себя, и мне необходимо что-то из внешнего мира, чтобы заполнить эту пустоту внутри меня!» И он действительно пытается заполнить внутреннюю пустоту чем-нибудь из внешнего физического мира. Чем меньше любит себя человек, тем сильнее он блокирует себя на уровне сердца, тем самым все больше удаляясь от собственного света и укрепляя чувство неудовлетворенности и движения в ложном направлении. Мало того, что он живет в эмоциях и страхе, он также подавляет собственные творческие способности и поэтому не может построить такую жизнь, какой ему хочется.

Из-за всех этих блокировок у сильно зависимых личностей развиваются и чисто физические недуги — боли в области копчика, проблемы пищеварения, болезни ног, гипогликемия, диабет, кожные заболевания. Упорные физические зависимости (сладкое, алкоголь, табак) приводят к преждевременному старению надпочечников и постепенному угасанию их нормальных функций: именно эти железы вырабатывают адреналин, необходимый для того, чтобы человек противостоял страху; естественно, чем сильнее они изношены, тем труднее человеку бороться с паникой.

Самые серьезные физические проблемы у хронически зависимых людей возникают в ментальной сфере: это психозы, шизофрения и даже безумие. Такие люди всецело зависят от общества, поскольку чувствуют себя совершенно неспособными действовать самостоятельно.

Обнаружив свою зависимость, многие делают вывод, что лучший способ от нее избавиться — запретить, прекратить, лишить себя любимого удовольствия. Но это не лучший способ. Это всего лишь контроль. А поскольку постоянно контролировать себя невозможно, человек в конце концов этот контроль теряет и предается своей зависимости с еще большей страстью или переносит ее на другой объект. Чтобы проверить, эффективен ли твой контроль, обрати внимание на то, насколько трудно тебе выдержать, когда ты лишаешь себя объекта физической зависимости. Если такой эксперимент оказывается слишком тяжелым, если желание превращается в наваждение и ты почти ни о чем другом не можешь думать, если ты страдаешь, видя, как другие предаются такой же зависимости, — можешь быть уверен, что это только контроль и что ты не признал своей зависимости. Не забывай значение слова «признавать»:

Признавать — значит дать себе право иметь зависимость, даже если ты с ней не согласен.

Пойми: смысл твоей зависимости состоит в том, что маленький ребенок в тебе когда-то решил, что его недостаточно любят, что у него чего-то недостает для того, чтобы его любили по-настоящему, что он у какой-то не такой, что он не на высоте или не способен действовать самостоятельно и что в силу всех этих причин он лишен чего-то жизненно важного во внешнем мире. А поняв это, дай себе право иметь эту зависимость в настоящее время, не осуждай и не критикуй себя за нее.

Следующий этап — позволить себе признаться в этом перед другими. Если, например, ты нуждаешься в признательности, то можешь выразить это следующими словами: «Поскольку мне пока трудно поверить, что я хороший человек, достаточно эффективный и значимый, то я нуждаюсь в том, чтобы мне об этом говорили другие и я им верил. Не можешь ли ты, если тебя это не слишком затруднит, говорить мне время от времени спасибо, хвалить меня за сделанное, — самому мне это очень нелегко сделать»

Если ты зависишь от присутствия других, сделай то же самое и скажи: «Я еще не люблю себя настолько, чтобы быть одиноким. Я еще, нуждаюсь в присутствии других. Если это возможно очень хотел бы, чтобы ты чаще бывал со мной». То, что ты дашь себе право иметь эту зависимость и отважишься сознаться в этом, не осуждая себя, позволит тебе признать, что тот, другой, вовсе не обязан удовлетворять твою потребность.

Ты его просишь, ты делаешь его частью своих желаний и в то же время учишься получать все меньше и меньше внимания.

Осознай: насколько твоя зависимость сильна, настолько ты еще склонен к ее переносу в физический мир.

Совершая такой перенос, ты, очевидно, подвергаешь дополнительной нагрузке свое физическое тело: ты терзаешь его, часто давая ему то, что явно вредит, а иногда, пожалуй, и превышает его возможности. В этом случае очень важно объяснить ситуацию своему физическому телу. Скажи ему, что в настоящий момент ты страдаешь зависимостью, с которой пока не можешь справиться, и что поэтому вынужден часто прибегать к переносу в физический мир. Это не значит, что ты не любишь свое тело; это значит, что сейчас ты вот такой, как есть, и вести себя лучшим образом пока не можешь.

Поскольку все на свете преходяще, скажи своему физическому телу, чтобы оно не расстраивалось, что со временем ты будешь становиться все менее и менее зависимым, а следовательно, все меньше нужды будет в этом переносе, так что физические злоупотребления прекратятся.

Действуй постепенно. Когда тебе захочется выкурить сигарету, съесть четверть торта или выпить четвертую чашку кофе, скажи себе: «Я сознаю, что хочу того, что на самом деле мне не нужно. Поэтому, чтобы облегчить немного состояние моего физического тела, возьму-ка я лишь часть». У тебя может возникнуть сожаление, что ты переводишь продукты; на этот случай я советую тебе предложить или послать мысленно все, что остается, кому-нибудь на планете, кто в этом действительно нуждается, — это поможет тебе легче расстаться с остатками сладкого пирога! Когда вот так мысленно пересылаешь еду, то, благодаря пожеланию, которое ты высказываешь и забрасываешь во Вселенную, где-то перед голодным человеком может неожиданно появиться необходимая ему пища.

Как я уже сказала выше, продолжительный контроль не приносит пользы—не забывай об этом! Я знаю людей, которые перестали курить десять и пятнадцать лет назад или которые уже несколько лет не брали в рот спиртного — они первые судят тех, кто еще не расстался с плохими привычками. Эти люди держат себя под контролем. Известно, что тот, кто себя контролирует, всегда совершает перенос на что-то другое. По этой причине, например, те, кто перестал употреблять спиртное, становятся великими любителями лакомств. Они практикуют перенос на сахар, кофе, сигареты, лекарства. Справившись с одной стороной своей зависимости и перейдя к другой, они, вероятно, облегчили жизнь своему физическому телу, но коренная причина зависимости никуда не делась — психологическая зависимость остается.

И еще одно. Чем острее ты чувствуешь свою зависимость, тем настоятельнее я советую тебе: каждый вечер говори себе комплименты. Возможно, что благодаря этим комплиментам и признанию, что ты — особый, ты в это поверишь и в конце концов в глубине твоей души воцарится спокойная уверенность в этом. Я предлагаю тебе начать хотя бы с десяти комплиментов в день. Ты можешь делать их по самым незначительным поводам, вовсе не обязательно совершать что-то необычайное. Похвали себя за то, что хорошо о ком-то подумал; что кому-то искренне улыбнулся; что был терпим к другому человеку; не забудь и работу, которую сам выполнил за день. Постепенно тебе будет становиться все легче делать себе комплименты.

Кроме того, поскольку человек, зависящий от других, считает, что и другие зависят от него, тебе следует спросить у окружающих, не считают ли они, что ты слишком много занимаешься их делами и стараешься создать у них впечатление, что они без тебя обойтись не могут. Например, если ты часто высказываешь свое мнение детям или супругу, старайся объяснить, как и зачем нужно делать то-то и то-то, при всем том, что они тебя об этом не просят, — это признак твоего верования, что они не могут обойтись без тебя. Согласись с той мыслью, что они способны сами все делать, не зависят от тебя и не нуждаются в твоём руководстве. Смирившись, с этим, ты легче откажешься и от веры в то, что твое счастье зависит от других.

В заключение я предлагаю тебе найти три вещи, от которых ты зависишь физически, и проверить степень этих зависимостей, запретив себе доступ к ним на неделю.

Продержись подольше, пока не станет совсем трудно. Очень важно не сбиться на контролирование, как уже упоминалось выше. Затем установи связи этих зависимостей с зависимостями психологическими и поэтапно, как описано выше, избавься от одной из зависимостей.

Не забывай самое важное:

Дай себе право иметь эту зависимость, не суди и не контролируй себя.

Глава 4

Иметь красивое тело

Нетрудно видеть, до какой степени важной стала красота физического тела! Посмотрите на бесчисленные центры физического усовершенствования — они открываются почти ежедневно; посмотрите, сколько в продаже продуктов для ухода за телом; сколько лекарств и рецептов от ожирения и т. п. Вокруг этого возникла целая индустрия, с каждым годом набирающая все больше оборотов, особенно в западном мире.

Обычно самые серьезные проблемы с внешностью испытывают люди, считающие себя или какие-то части своего тела слишком толстыми. Бывает и так, что люди считают себя слишком тощими. Согласно некоторым статистическим данным, около трех четвертей населения Северной Америки недовольны своим телом и озабочены проблемой веса. В моей первой книге этому вопросу посвящена целая глава, поэтому здесь я изложу только мои последние открытия.

Я не скажу ничего нового, напоминая тебе, что физическое тело является внешним отображением того, что происходит внутри, то есть на психологическом уровне. Поскольку физическое, эмоциональное и ментальное тела являются частями материального мира, то очевидно, что все они связаны между собой, и то, что ощущается в одном из тел, влияет и на два других тела. Психологи говорят, что самое важное время и жизни человеческого существа — период от рождения до семи лет. По-видимому, все мы в это время принимаем много очень важных решений, которые затем постоянно влияют на нашу жизнь в подростковом и зрелом возрасте. Эти решения, принятые на уровне ума, оказывают потом прямое воздействие на эмоциональный и физический уровни.

Вот результаты моих наблюдений, касающихся тесной связи между психической и физической природой человека.

Начнем с людей, отличающихся маленькими размерами — иногда слишком маленькими. Миниатюрный рост часто указывает на то, что еще грудным младенцем или даже на внутриутробной стадии этот человек почувствовал себя отвергнутым. Он чувствовал себя настолько отвергнутым и ненужным, что решил, что лучше бы ему вообще не быть. И он всеми силами старается исчезнуть. Потом он становится взрослым с крохотным телом, показывая этим свое стремление занимать как можно меньше места. Такие люди, особенно если у них очень маленькие ноги, очень легко выходят в астрал. Когда они садятся, то обычно скрещивают ноги под сиденьем: им неприятно «укореняться в Земле». Чем меньше они укоренены в Земле, тем легче отправляются в астрал. Это разновидность бегства: они создают свой иллюзорный мир в астрале, надеясь оставаться в нем как можно чаще и дольше.

Слишком малый рост может говорить также об отсутствии внимания в юном возрасте. Если у матери не было времени, чтобы дать ребенку все необходимое, то он заключил, что так и должно быть что он никогда не будет получать всего вдоволь. Он вырос человеком, которому всегда и всего недостает. Именно по этой причине его тело производит такое впечатление, словно на него не хватило плоти; уменьшены даже отдельные органы — например, у некоторых женщин бывают неразвиты груди или бедра, у других слишком малы руки или ноги.

Личность, у которой развилось это ощущение недостатка, становится очень зависимой от других, потому что ей всегда хочется чего-то еще, она пристаёт, цепляется к другим, постоянно чего-нибудь требуя. Ей хуже, когда ее бросают, чем когда отвергают, — быть отвергнутой для нее привычно и «нормально». В общем, самые худощавые люди — те, кто почувствовали себя отвергнутыми и решили исчезнуть, а также те, которым всегда чего-то не хватало и которые стали очень зависимыми от других.

Если ты узнал себя в этом описании, то для тебя очень важно понять, что постоянное бегство в астральный мир — не лучшее решение, потому что всякий опыт, которого таким способом удалось избежать, рано или поздно придется принять и пережить — если не в этой жизни, то в будущей. Тебе придется возвратиться, чтобы завершить то, от чего ты убежал. Поэтому после того, как ты решишь вернуть себе тело и возвратишься на Землю, будет гораздо разумнее с твоей стороны остаться на ней и жить отныне нормальной жизнью.

Пойми также, что твое тело — это просто отображение тех решений, которые ты принял в юном возрасте, и что эти решения не являются необратимыми.

Вместо того чтобы считать себя отверженным, посмотри на другую сторону медали и пойми, что то, что ты считал «отверженностью», когда был маленьким, на самом деле было лишь выражением ограниченности человека, который должен был заботиться о тебе. Если ты считаешь, что не получил достаточно внимания и ухода в детстве, то тебе необходимо признать, что твои родители дали тебе все, что имели, и сделали для тебя все наилучшим образом в пределах их знаний и возможностей на то время. А теперь ты должен научиться быть самодостаточным и не зависеть все время от других.

А для лиц, которые страдают от излишнего веса или считают какую-то часть или части своего тела слишком толстыми, все это выглядит иначе. Изложенное ниже является дополнением к тому материалу на эту тему, который был представлен в первом томе.

Иногда о некоторых людях говорят, что они «крепкие» или «плотные». От них исходит некое сияние мощи. У мужчин, принадлежащих к той категории, чаще всего более развитой является верхняя часть тела — широкие плечи и объемистая грудная клетка; зато талия и бедра — узкие. Кажется, что вся их сила сосредоточена в верхней части корпуса. У женщин впечатление силы и мощи производят обычно ноги, бедра, ягодицы и вся тазовая область.

Сила, которую мы чувствуем у этих людей, указывает на то, что они стремятся контролировать других. Своими телами они как бы говорят: «Посмотрите на мою силу. Вы мною управлять не будете. Я сам буду управлять». В этом случае можно сделать вывод, что такая установка была выработана в молодые годы как реакция на стремление одного из родителей управлять ребенком. Ребенок решил, что он не позволит управлять собой, что лучше самому управлять другими. Такие люди постоянно испытывают потребность всюду быть на высоте. Они

всегда начеку, никогда не лезут в карман за словом, их трудно застать врасплох. Они решили, что всегда будут извлекать максимальную пользу из любой ситуации.

Люди, которые выглядят не так «крепкими», как «толстыми», или отличаются увеличенными размерами отдельных частей тела, пережили унижение и стыд в юном возрасте. Стыд связан преимущественно с «делать» или «иметь». Человек решил набрать на себя побольше плоти, чтобы скрыть этот стыд. Он считает, что если успешно сделает это, то ему нечего будет стыдиться и у других не будет причины стыдиться за него. Ради этого он становится настоящим мазохистом. Он нередко говорит: «Я могу и еще набрать!» Чтобы соответствовать ожиданиям других, он способен совершенно забыть о себе.

Если ты находишь себя слишком толстым, я тебе советую вспомнить все случаи из твоей жизни, когда тебе было стыдно или когда ты боялся, что тебе будет стыдно, или, наконец, боялся, что кому-то другому будет стыдно за тебя. Этот стыд постоянно наполняет тебя, даже тогда, когда ты не осознаешь этого. Задавая себе вопросы, ты сможешь понять, до какой степени силен страх стыда и сколько раз в течение дня ты пытаешься этот страх заглушить. Мне не раз приходилось работать с очень полными людьми, используя в них этот элемент стыда, и я видела, как прочно он в них въелся. Например, стоит мне сказать полному человеку, что он мог бы сделать то-то и то-то другим способом, и я сразу чувствую его защитную реакцию: «Я должен был это знать, мне стыдно, что я об этом не подумал!»

Если ты отведешь себе время на воспоминания и составишь список различных форм унижения и стыда, которые пережил с раннего детства, то увидишь, что их гораздо больше, чем ты мог предположить. Лица склонные к полноте, обычно росли в семьях, где было запрещено рассказывать другим, что происходит дома, — чтобы другие люди не стыдились их. У таких лиц чаще всего бывает короткая, толстая и напряженная шея, потому что все, что они хотели сказать, все, что теснится у них в горле, приходится сдерживать.

Итак, если с некоторых пор у тебя возникла проблема веса, осознай: это ты в действительности сам решил, когда был еще совсем маленьким, что если совершенно забыть о себе ради других и как можно больше всего делать, то это и будет наилучшее спасение от стыда. Это решение, как и вытекающие из него верования, неблагоприятно для тебя.

Если ты находишь слишком толстыми только некоторые части своего тела и считаешь их непропорциональными всему остальному, то причины этому могут быть различные. Например, если у тебя толстые ноги, значит, ты решил, что никто не заставит тебя идти против твоей воли и не сможет внушить тебе, что ты не способен что-то делать. Ты вырастил себе мощные ноги, чтобы никто не мог сбить тебя с пути и чтобы сам ты мог идти на помощь другим.

Если чрезмерно толстыми являются бедра, ягодицы и живот, то, возможно, здесь имеет место сексуальная блокада. Твое тело говорит:

" Ты меня не получишь!" Ты не хочешь, чтобы кто-то другой получил твое тело на сексуальном уровне. Возможно, ты пережил сексуальные домогательства в детском возрасте или боялся стать жертвой насилия. И тогда ты решил, что, набрав побольше плоти на эти места, ты защитишь их от посягательств. И теперь, когда ты стал взрослым, очень важно осознать, что тебе нет нужды защищаться таким способом, ты можешь отстоять себя и сам, собственной волей.

Лица с излишним весом в области живота и солнечного сплетения как бы говорят: «Подавайте-ка сюда ваши эмоции. Уж я-то с ними справлюсь, они первые выслушают кого угодно и готовы прийти на помощь кому угодно, они чувствуют себя ответственными за счастье других людей и все принимают на себя, приговаривая: «Чего там, это мне вполне по плечу!»

Женщина с огромными грудями говорит или думает: «Я могу нянчить всех». Ее семья, супруг, дети, родители — все охотно пользуются ее услугами, потому что каждый хочет, чтобы с ним нянчились!

Вот почему я сказала выше, что люди легко набирающие вес, являются по своей природе мазохистами. Им часто приходится страдать из-за того, что они забывают о себе ради других. Чем больше они накапливают вещей, чем больше поддерживают всех и каждого, тем больше нуждаются в панцире, который скрывал бы их уязвимость. Построив панцирь, они оказываются отгороженными от внешних воздействий. И чтобы пробить собственную броню, им необходимы большие проблемы с бурными эмоциями — так они убеждаются, что еще чувствуют что-то через

свои доспехи.

Иногда проблема веса проявляется таким образом, что человек выглядит, как будто его постепенно сжимают в тисках: кожа напряжена до предела, кажется, вот-вот лопнет. Все тело производит впечатление надутого. Этот человек словно говорит: «Я наберу столько веса, я так раздуюсь, что все это взорвется и разлетится». Все это происходит на бессознательном уровне, и, разумеется, это не путь к решению проблемы лишнего веса. Скорее, его тело кричит: «Спасите, я больше не могу увеличиваться!» Такому человеку давно бы пора что-то предпринять, в первую очередь изменить свой способ мышления. Это особенно бросается в глаза, когда полный человек носит тесную, облегающую одежду, что еще сильнее подчеркивает излишнюю полноту и создает впечатление неминуемого взрыва.

Общее свойство всех людей с характером мазохистов заключается в том, что чем больше они уверяют себя, что могут брать, тем труднее им становится получать: им не хочется, чтобы их воспринимали как любителей брать, но они не осознают, что только это и делают. Когда им что-то дают, то, вместо того чтобы подумать «Как хорошо, я получил что-то», они думают «Я взял что-то». Они считают, что чем больше берут, тем больше должны отдавать обратно. Они даже не испытывают удовольствия, когда получают: они всегда должны отдать еще больше, чтобы расплатиться и чтобы их любили. Поэтому о таких людях можно говорить как о мазохистах.

Легко обнаружить их стыд: когда они позволяют себе малейшее удовольствие, скажем, покупают обнову или съедают кусок торта, то радость длится лишь несколько мгновений, а затем верх берет стыд. Они могут не говорить этого вслух, но часто думают так: «Мне должно быть стыдно за этот кусок торта, ведь это меньше всего нужно было моему телу». Мазохисты редко испытывают удовольствие, потому что оно же подавляется стыдом.

Мазохист постоянно хочет чувствовать, что его любят, особенно за то, что он сделал. Если кто-то не согласен с ним или критикует его, он сразу соглашается вслух или про себя, что действительно не прав, что это его вина; — вместо того, чтобы просто констатировать, что всем не угодишь.

Ты относишься к той категории людей, которые быстро набирают вес, быстро его теряют и вновь набирают, в зависимости от режима диеты? Если да, значит, одна часть тебя является мазохистом, а другая часть — ригидна. Ригидный человек всегда жестко контролирует себя и, как правило, обладает красивым, пропорциональным телом. Не все, имеющие красивое, пропорциональное телосложение, обязательно ригидны, но многие из них поддерживают свою форму за счет постоянного самоконтроля. Они контролируют себя и в еде, и в повседневной деятельности, а это требует больших усилий и энергии. Еще в детстве эти люди, подвергавшиеся контролю со стороны одного или обоих родителей, решили: «Я не хочу показывать, до какой степени я уязвим, я не хочу жить эмоциями. Поскольку большинство людей путают эмоции с чувствами, то, отказав себе в эмоциях, они отказались и от собственных чувств.

Ригидные личности всегда и на все смотрят свысока, потому что все контролируют, а в первую очередь самих себя. Какие бы трудности, какие бы препятствия ни возникали на их пути, на вопрос: «Как ты это пережил? Как чувствуешь себя?» они отвечают: «Ничего особенного. Все в порядке, меня это не касается». Они создают видимость жизни без проблем.

Этим объясняется нередко наблюдаемая картина, когда человек, в течение многих лет поддерживавший прекрасное телосложение, в определенном возрасте вдруг начинает толстеть. А дело в том, что, приучив свое тело к контролю теперь не, в состоянии этот контроль обеспечивать, и его мазохистское начало берет верх. По этой же причине всевозможные режимы и диеты, приносят ощутимый результат лишь в единичных случаях. Согласно статистике, 98,5% людей, похудевших благодаря режиму питания, набирают прежний вес спустя лишь пару лет после «режима».

Как видишь, большинство людей носят маски. Это способ скрыть свой страх, свои эмоции и слабые места. Мы принимаем решения очень молодыми и искренне верим (в том возрасте), что такая позиция поможет нам впредь избегать страданий. В самом деле, такого типа решения, как упомянутые в этой главе, мы всегда принимаем в результате каких-то страданий. И лишь когда сама маска начинает причинять страдания, большинство людей принимают решение отказаться от

нее и вступают в личную, внутреннюю борьбу.

Каждому хочется вновь обрести свою чистую детскую душу, душу маленького ребенка, который знал, кто он есть и кем он хочет быть - самим собой! Именно потому, что он хотел быть самим собой, его контролировали, ему не доверяли, его унижали и предавали, и тогда он решил: «Когда я бываю собой, меня не воспринимают взрослые и даже родители. Пожалуй, я надену маску, чтобы меня воспринимали». Становясь взрослыми, мы должны сбрасывать наши маски одну за другой. Это и называется развиваться как личность. Развиваться — это значит сбрасывать слои, которые мы наложили на себя один поверх другого с самого раннего детства. Первоначальное намерение было правильным, но нет ничего хорошего в том, чтобы придерживаться его всю жизнь.

Усвоив, что тело является внешним выражением нашей внутренней сущности, нетрудно понять, почему маленький, тощий человек может съесть в два-три раза больше, чем иной толстяк. В раннем возрасте очень худой человек принимает решение, что ему всегда не хватает. И тогда даже если он ест огромное количество пищи, ничто не задерживается в его организме — ведь он уверен, что ему недостаточно. Его система очень быстро перерабатывает все, что бы он ни съел. А тело такого человека изнашивается очень рано.

Поэтому полные люди часто выглядят моложе худых одного с ними возраста. Этим же фактором объясняются отношения между худым мужчиной и полной женщиной (или наоборот): один способен отдавать и готов все делать для другого, другому же всегда не хватает.

Физическая внешность всегда, начиная с самых древних времен, играла очень важную роль в жизни людей. Ценится она и в наше время, и каждое поколение передает свою веру следующему. Изменить тут что-либо очень трудно. Ты, конечно, замечал, что красивый младенец неизменно пользуется повышенным вниманием со стороны семьи и окружающих. Когда человек просит ссуду или работу, то у него больше шансов получить желаемое, если он хорош собой.

Поскольку это массовое верование очень сильно, то очень нелегко сказать себе: «Ну и пусть мое тело не очень красиво, я все равно уверен в себе». И все же ты должен дать себе право иметь такое тело, какое есть в данный момент. Безусловное принятие включает и форму твоего тела.

Я читала недавно, что человек считается толстым лишь в том случае, если его полнота мешает его деятельности, если она угрожает его здоровью и если она вызывает сексуальное отвращение. Многие люди считают себя слишком толстыми, хотя ни один из этих факторов их не касается. Просто они так решили.

В частности, такое отношение наблюдается у лиц, страдающих анорексией и булимией. У обоих типов обнаруживаются проблемы взаимоотношений с матерью. Действительно, пища связана с Землей, поэтому Земля воспринимается как символ матери-кормилицы, тогда как Космос символизирует отца. Личность булимического характера склонна поедать пищу как машина, она глотает все, что подвернется под руку, она не может остановиться — она хочет «сожрать» свою мать. Противоположную картину демонстрирует анорексическая личность. Она лишает себя пищи, почти отказывается от нее: она хочет «отрезать» себя от матери, от любой эмоциональной поддержки с ее стороны. Она может быть крайне истощена, но при этом считает себя все еще слишком полной. Это похоже на то, как будто она стремится исчезнуть. Анорексия особенно часто наблюдается у женщин. Такая женщина настолько не желает быть похожей на свою мать, что отрезает себя полностью. Когда же она больше не может оставаться отрезанной от матери, то впадает в булимию, желая теперь «сожрать» свою мать. Ей недостает эмоциональной поддержки со стороны матери, ей хочется, чтобы у нее была мать, но она недолго позволяет себе такое желание: когда анорексия приобретает булимический характер, то это заканчивается рвотой сразу после еды — из страха растолстеть.

Становясь мудрее, мы понимаем, что физическое тело дано нам для того, чтобы помочь осознать собственную сущность, и что его существование временно. Все мы знаем, что придет час, когда наше физическое тело умрет. Поэтому я очень прошу тебя: используй свое тело наилучшим образом, чтобы как можно глубже узнать себя; благодари его за то, что оно служит тебе зеркалом, в котором ты видишь себя настоящего, даже когда не хочешь видеть; вместо того чтобы злиться на него и обижать его, будь ему признателен. И очень важно для тебя — осознать свою внутреннюю красоту и степень внутреннего принятия.

Внутренне принять себя — значит дать своему телу право быть таким, каково оно есть.

Оно всегда выполняет свою работу безукоризненно, оно никогда не уклоняется от своих функций. Злиться на него за то, что оно такое, какое есть, означает возвращать в себе несправедливость. Время, затраченное на претензии к своему телу, есть время потерянное. Твое тело — это провожатый, который поможет тебе восстановить контакт с определенными аспектами своей души, с масками, которые ты надел, когда был еще очень молод, и которые тебе больше не нужны. Эти маски тормозят твоё развитие, блокируют твоё счастье, искажают гармонию с самим собой и с другими людьми.

Сейчас, даже если твоё тело не соответствует нормам, установленным в обществе, ты должен принять идею, что оно соответствует твоей природе, то есть твоей внутренней жизни. Хотеть, чтобы оно стало «нормальным», — значит хотеть контролировать; но чем сильнее ты попытаешься контролировать, тем больше отклонишься от своего истинного направления. Контролировать — значит идти в направлении, диктуемом головой, интеллектом, всем тем, чему ты научился в прошлом. Пока ты совершишь все действия и переживешь все опыты, необходимые для возрождения твоей истинной личности, ты должен дать возможность своему телу постепенно меняться, следуя переменам во внутренней жизни; на это может потребоваться немало месяцев. Физическое преображение наступит как следствие преображения внутреннего.

Между тем ничто не мешает тебе холить и лелеять своё тело! Говори ему спасибо, люби его, ласкай, натирай смягчающими кремами и т. п. — ему, несомненно, будет приятно. Одень его в красивые и удобные одежды и скажи ему: «Я благодарю тебя за то, что ты соглашаешься мне помогать, и я тоже буду тебя любить таким, как ты есть».

Некоторым людям, вероятно, следует оставаться толстыми всю жизнь. Это вопрос приятия. Могло быть, например, что в предыдущей жизни они так презирали толстых людей, что теперь им надлежит самим пережить этот опыт. Однако никто не может быть уверен в причинах подобного опыта, поэтому если это твой случай, то тебе лучше всего свыкнуться со своей полнотой, сказав себе: «Я научусь себя любить, я даю себе право быть таким, как есть, и будь что будет. Я доверяю собственному телу, оно лучше меня знает, что ему нужно в этой жизни».

Прими тот факт, что жизнь продолжается всегда. Придет день, и твоё тело снова превратится в энергию Земли. Но если ты не изменишь свои интеллектуальные верования, обусловившие излишек веса, если ты и дальше будешь продолжать стыдиться и все взваливать на свои плечи, то в следующую жизнь ты придешь все с теми же делами, которые придется завершать, и все с теми же верованиями, которые придется менять, — потому что умирает только твоё физическое тело.

И вот мои предложения в заключение этой главы.

Если ты очень худощавый человек, если у тебя излишек веса или просто не такое тело, какое ты хотел бы иметь, — выясни, к какой категории ты относишься, и приступай к соответствующим действиям: они будут отличаться от тех, которые ты предпринимал до сих пор. В результате ты должен прийти к другим верованиям.

Если ты принадлежишь к категории слишком полных людей, начни хотя бы с одного поступка, который доставлял бы тебе настоящее удовольствие. Если тебе хочется съесть что-то такое, что тебе не нужно, — съешь это один раз в день ради удовольствия! Поблагодари нашу мать, Природу, за то, что она дает нам такие вкусные вещи, поблагодари и тех, кто их приготовил. Вообще, дай себе право любить красивые вещи, доставлять себе удовольствие, любить физический мир и не стыдиться этого. По всему своему жилищу развесь утверждение: «Я даю себе право быть не в состоянии все брать на себя».

Если же ты слишком худощав, возьми себе за правило каждый день констатировать, насколько ты значительная личность. Практикуй привычку быть хозяином своей жизни, своих решений. Когда тебе кажется, что тебя отвергают, напомни себе, что это только кажется: тебя не отвергают, а лишь выражают свои ограничения.

Если ты находишь свой темперамент в какой-то степени ригидным, найди время каждый вечер вспоминать прожитый день и выяснять, как ты себя чувствовал в той или иной ситуации, в тех или иных разговорах, это поможет тебе развить свои чувства.

Глава 5

Иметь деньги и материальные блага

В преддверии новой эпохи — эры Водолея — проблема денег остается актуальной, а нередко и главной в повседневной суете. Некоторые люди спрашивают себя: «Теперь, когда я чувствую возросшее влечение к духовному, не следует ли мне избавиться от моих материальных благ и не гоняться за деньгами?» Духовное становление вовсе не требует отказа от материального. Наоборот, истина в том, что чем выше духовность человека, тем ближе он к своей истинной сущности и тем более отстранен от материальных благ.

Быть отстраненным от материальных благ и от денег не означает отказаться от них; скорее это означает любить материальные вещи, но не быть к ним привязанным. Проверить нашу привязанность к материальным благам очень легко: достаточно проследить за нашей реакцией, когда мы что-то теряем, например деньги, или кто-то портит наше имущество — автомобиль, мебель или другую ценную вещь.

В эпоху Рыб считалось, что бедному легче приблизиться к БОГУ, чем богатому. Богач все может получить без особых затруднений — друзей, развлечения, утешение, материальные ценности. Все это он может купить за свои деньги. И все, что его окружает в материальном мире, способствует тому, чтобы он забыл БОГА.

Одиноким бедняк, у которого ничего нет и нет работы, который живет в постоянном голоде, более склонен к молитве и к общению с БОГОМ — единственным источником утешения и поддержки. Потому-то и считалось так долго, что стать духовным человеком бедняку легче, чем богачу.

Но сейчас энергетика эры Водолея заставляет нас снова ощутить БОГА в материальном плане, то есть использовать все сущее в мире физическом, эмоциональном и ментальном, чтобы приблизиться к БОГУ. Дорога предстоит неблизкая, потому что богатые люди, по всей видимости, находятся пока гораздо ближе к деньгам, чем к БОГУ. Они так заняты деланием денег, так стараются не потерять их, а приумножить, что у них неминуемо развивается именно страх потери денег.

Единственный вред материальные блага и деньги приносят тогда, когда отдаляют нас от БОГА, то есть когда усиливают наши страхи.

Мы должны отдать предпочтение состоянию процветания, а это не синоним денежного богатства. Процветающий человек знает, что у него всегда будет то, в чем он нуждается, и в тот момент, когда это понадобится.

. Противоположное состояние — бедность: человек постоянно испытывает страх, что у него не будет необходимого или он потеряет и то, но имеет. Человек может не иметь денег и процветать, так же как другой может иметь их и быть бедным. Есть различие между иметь и быть. Это различие основано на верованиях, усвоенных нами в юном возрасте.

Что касается денег, то множество верований на их счет давно передаются из поколения в поколение. На массу людей сильно повлияли те, кто жаждал власти над ними; для этого достаточно удерживать людей в бедности, то есть в страхе, и тогда ими легко управлять. И для нас теперь важно снова обрести внутреннее состояние процветания, сколь трудной ни казалась бы эта задача.

Для того чтобы решить эту задачу, ты должен прежде всего осознать те многочисленные верования, которые ты перенял от родителей и других людей, влиявших на тебя в юные годы, и которые чаще всего находятся в сфере бессознательного. Вот некоторые из них. Проверь, знакомы ли они тебе, обдумывал ли ты их когда-нибудь или хотя бы слышал от родных:

- [Деньги не приносят счастья.
- [У меня нет богатства, зато есть здоровье.
- [Я рожден не для богатства.
- [Деньги не растут на деревьях.

[Деньги портят людей.
 [Я не богач, но я порядочный человек.
 [Все богачи — воры.
 [Те, у кого есть деньги, притворяются кем-то другим.
 [У меня нет достаточного образования, чтобы много зарабатывать.
 [Деньги уходят быстрее, чем приходят.
 [Не нужно говорить другим о своих доходах, чтобы не просили займы.
 [Не надо никому давать займы и покрывать чужие долги.
 [Нужно экономить на черный день.
 [Нужно работать, чтобы получать деньги.
 [У меня деньги сквозь пальцы летят.
 [Чем больше я зарабатываю, тем больше должен отдавать государству.
 [Слишком много тратить неразумно.

Я упомянула лишь некоторые самые популярные верования, касающиеся денег. Существует еще множество других, и все они блокируют состояние процветания. Эти верования просочились в тебя без участия твоего сознания и теперь управляют твоей жизнью. Если у тебя нет столько денег, сколько необходимо (или хочется), то нелишне будет напомнить тебе, что твои ментальные верования сильнее твоих желаний

и успехов.

Что ж, тебе необходимо изменить представления о деньгах. Деньги сами по себе не благо, а скорее средство обмена в процессе приобретения благ; с их помощью покупаются материальные блага или оплачиваются различные объекты и явления материального мира. Средства обмена существовали всегда. Одно из таких средств — обмен услугами. Ты можешь приобрести или обеспечить что-то, уплатив за это не деньгами, а услугой.

Поскольку каждый человек, живущий на планете Земля, нуждается материальных благ, начиная с крыши над головой, пищи и одежды заканчивая платой за электричество и другими повседневными потребностями, то и каждый, очевидно, должен найти средства для удовлетворения всех этих потребностей. Необходимо и некоторое общее для всех средство обмена, составляющее часть жизни на этой планете, — и настоящее время самым распространенным средством такого рода являются деньги.

Люди, занятые духовным поиском, с некоторым трудом воспринимают представления о материальных благах и деньгах. Мой личный: опыт в этом вопросе я описала в автобиографической книге «Я — Бог!». Я занималась торговлей, и это была сугубо материальная работа. Я продавала продукты и находила совершенно нормальным получать за это деньги. В сфере торговли все верят — и я это тоже там усвоила, — что чем лучше ты продаешь, тем больше получаешь денег. Я верила в свой талант продавщицы и считала совершенно нормальным получать деньги. У меня не было проблемы регулярной зарплаты. Я знала, что если отработаю некоторое количество часов в неделю, то деньги обязательно будут. Кроме того, я знала, что если мне понадобится вдвое больше денег, то просто придется затратить на это вдвое больше времени. Именно так я и поступала, потому что была убеждена: получать столько денег,

сколько вложил энергии, — закон профессии продавца.

Постепенно и незаметно я начала воспринимать деньги как энергию в движении: чем больше энергии я вносила в работу, тем больше денег прибывало. Но в голове моей еще не было ясности, я не очень хорошо понимала, что происходит. Я считала, что если продала какой-то проект в материальном мире, то, естественно, получаю что-то материальное взамен.

Когда я оставила торговлю и занялась книгой «Слушайте свое тело», и уже ничего материального не давала. Прошло два года, прежде чем я поняла, что мои верования не изменились. Я все еще считала, что зарабатывание денег — процесс физического плана. Я чувствовала вину, когда брала деньги за лекции. Я говорила себе: «Если бы это было возможным, я почти ничего не брала бы за лекции». Я бы охотно всех учила любви. Меня задевало, когда люди не могли позволить себе ходить на лекции из-за того, что у них не хватало денег.

Не удивительно, что на протяжении этих двух первых лет я испытывала серьезные финансовые трудности. Поскольку я не давала людям ничего материального, то не могла себе позволить и брать деньги. И только когда до меня дошло, что я как продавец предлагаю людям не продукты, а энергию в обмен на их деньги, моя жизнь стала более обеспеченной.

Сегодня мне совершенно ясно, что духовная сфера может расширяться только при условии, если она будет согласована с материальными средствами всего остального мира. Так функционирует все на нашей материальной планете. Те, кто продает порнографию и поощряет насилие и страх через кино, телевидение, прессу, используют для этого деньги. Для того чтобы выдержать соревнование, те, кто ориентированы на

духовную жизнь и хотят помочь людям в их стремлении к миру, гармонии и любви, должны использовать те же средства, инвестируя их в пропаганду своих знаний и учений. Это единственный способ не дать захлестнуть себя волнам страха и насилия.

Иметь деньги очень полезно и для того, чтобы открыть свою внутреннюю красоту. Если ты принимаешь идею, что все существующее вне тебя есть отражение того, что существует в тебе, то согласишься и с тем,

что, окружая себя красотой в нашем физическом мире, мы облегчаем себе контакт с нашим внутренним миром. Когда ты окружаешь себя людьми уверенными, тебе становится значительно легче развивать собственную уверенность. Когда вокруг тебя люди положительные, они служат тебе моделями для подражания в поиске контакта с собственными положительными качествами. Это относится и к твоей внутренней красоте. Но для того, чтобы окружить себя красотой, нужны красивые вещи, а для их покупки необходимы деньги.

Дай себе право жить среди красивых вещей и не думай, что ты их не заслуживаешь, не заработал, что эта роскошь позволительна только богатым. Я предлагаю тебе покупать понемногу и начать с таких, что помогают раскрыться твоему сердцу, когда ты на них смотришь. Лучше пусть их будет немного, но эти вещи должны быть прекрасными и значительными для тебя. Постепенно ты станешь позволять себе иметь их все больше и больше, и все, что ты хочешь иметь и имеешь в своем физическом мире, будет помогать тебе снова обрести контакт с внутренней красотой — собственной и других людей. — с БОГОМ, который, обитает внутри тебя, с твоей творческой способностью. Все это чрезвычайно благотворно для тебя.

Все красивые вещи, когда-либо созданные на Земле, такие, как драгоценные украшения, шелк, роскошные ткани, красивые дома, все, что тебе нравится в твоём окружении. — все это создано силой божественного творения, которая таится в каждом человеке. Творческая личность, по-настоящему сосредоточенная на своем божьем даре, создает только прекрасные вещи. И наоборот, если личность живет в страхе, то она может создавать только ситуации, порождающие страх у других людей, потому что она не сосредоточена, не уравновешена, она не развивается в гармонии.

Принимая идею о том, что деньги — это просто средство обмена что только твоя способность создавать притягивает к тебе все, в чем ты нуждаешься в своей жизни, ты перестаешь бояться, что тебе чего-то будет недоставать или ты что-то потеряешь. Действительно, творческая способность неограниченна: если ты смог однажды воплотить плод своих желаний, то ты способен и повторить этот акт. Именно этим объясняется тот факт, что немало людей, потерявших несколько миллионов долларов, сумели восстановить свое богатство. Они не перестали верить в свою творческую способность.

**Чем более ты уравновешен и сосредоточен, чем более способен
услышать собственные потребности и собственную интуицию,
тем чаще Вселенная действует таким образом, что
ты оказываешься в нужном месте в нужный момент.**

Если человек последовал своей интуиции и предпринял некое дело, то самое страшное, что может с ним случиться, — его голова, его собственный интеллект возьмет верх и забубнит: «Тебе не следует это делать. Тебе следует, видимо, подождать еще. Если, не дай Бог, ты не угадал, то твои деньги пропали!» Появляется страх - начинаются проблемы. Блокируется состояние процветания, энергия денег перестает циркулировать.

Принимая идею о том, что деньги — это энергия, циркулирующая во вселенной, и понимая, что эта энергия вечна, ты избавляешься от верования, что за деньги нужно цепляться. Каждый раз, когда ты используешь деньги, чтобы что-то оплатить, пойми, что ты их кому-то посылаешь, что рано или поздно в той или иной форме их тебе вернут. Ты не знаешь наперед, в какой это будет форме, но помни, что все, что от тебя исходит, к тебе вернется обязательно, ибо это движение есть неотъемлемое свойство жизни. Твоя жизнь — подобие бумеранга: все возвращается к тебе. Об этом заботится духовный закон причины и следствия.

Например, когда в конце каждого месяца я посылаю деньги в компанию, которая дает мне возможность пользоваться телефонной связью, я знаю, что плачу за оказанные мне услуги. Эти деньги пойдут на зарплату работникам телефонной компании, и, глядишь, один из них запишется на курсы в центре «Слушай свое тело». Деньги циркулируют и постоянно возвращаются к нам, ничто никогда не теряется. Энергия циркулирует непрерывно во всем мире.

Когда кто-то думает, что заработанные деньги принадлежат ему, то отказаться от этого представления очень трудно, потому что он верит, и их может и не быть. Вера в такую возможность вселяет страх. Когда-то чувство часто посещало меня, и эти моменты страха были для меня серьезным испытанием. Теперь, когда я оплачиваю расходы по центру «Слушай свое тело» или собственные, я знаю, что эти деньги мне не принадлежат. Деньги, вырученные за лекции и проданные книги, — это только поток через мои руки. Я посылаю их кому-то другому, а тот перешлет их еще кому-то, и так без конца. Колесо вертится без остановки. В таком настроении мои будни проходят легче, и жизнь приносит то, что мне нужно, в тот самый момент, когда это нужно.

Когда ты привыкаешь оперировать все большими суммами денег, это признак того, что твои отношения с ними постепенно улучшаются и одновременно развивается твое ощущение процветания. Пятнадцать лет назад я считала долг в пять тысяч долларов огромным. Сегодня я могу иметь долг в пятьсот тысяч долларов, и это меня не пугает, спать я буду спокойно. Я могу задать себе вопрос: «А что за страшная ситуация может случиться при моем долге?» И мне становится понятно, что в худшем из сценариев, когда все пойдет не так, как надо, я вынуждена буду все начинать сначала и переживать новые опыты. Кто знает? Быть может, эти новые опыты окажутся исключительно интересными и плодотворными.

В действительности, когда всматриваешься в свою жизнь более пристально, замечаешь, что постоянно собираешься что-то начать; так должно быть: развивающаяся личность всегда жаждет перемен, новизны.

Если ты принадлежишь к той категории людей, которые стараются игнорировать деньги и говорят себе: «Деньги — это не важно; я человек преимущественно духовный, меня не интересуют материальные проблемы, я занят более глубокими вопросами бытия», — то, как это ни удивительно, тебе еще предстоит дать себе право желать материальных благ, чтобы найти равновесие между духовным миром и миром материальным.

Не забывай: отстранение не является синонимом отказа.

Некоторые люди считают, что их единственным источником денег является работа. Между тем это лишь одно из многих средств. И очень важно открыть для себя эти средства (часто неожиданные), ибо первоисточник универсален. Если тебе трудно или неудобно принимать, не блокируешь тем самым часть этих средств. Загораживая ручей плотиной, мы замедляем поток воды, не правда ли? Точно так же и твои блокировки замедляют поступление к тебе материальных благ.

Кроме того, поскольку мы всегда собираем то, что посеяли, очень эффективным способом собирать деньги и материальные блага является дарение. Отдавая, ты находишься в позиции человека преуспевающего, а не такого, кто живет в недостатке. Я не имею здесь в виду отдачу вещи, которая тебе не нравится и не нужна. Я говорю о вещах, которые представляют собой определенную ценность для тебя. Отдавай их просто ради удовольствия доставить удовольствие. Этим самым ты готовишь место для чего-то нового. Это еще один способ убрать внутренние плотины, образовавшиеся из страха перед нехваткой, и дать свободно течь потоку твоего процветания...

Что касается твоей службы, то работать исключительно ради зарплаты, которую она дает,

нецелесообразно. Необходимо разобраться, помогает ли эта работа развиваться твоим творческим способностям. С другой стороны, чем больше ты выкладываешься на работе, тем больше у тебя возникает желание принимать участие в важных реализациях, тем больше ты открываешь внутренний канал, создавая тем самым новый простор для процветания твоей жизни. Я настоятельно советую тебе проверить это на собственном опыте, потому что лишь с опытом приходит настоящее понимание.

Я знакома с одним человеком, который начал свою карьеру с того, что раскладывал фрукты по полкам в супермаркете. Он оказался весьма прилежным и постоянно придумывал различные ухищрения, чтобы фрукты было легко доставать и чтобы они выглядели более соблазнительными для покупателей. Через некоторое время его назначили старшим по отделу овощей и фруктов, а еще через несколько лет он стал директором этого магазина, хотя был еще совсем молод. У этого молодого человека почти не было образования, но работал он с душой, прилежно и не считался со временем. Впоследствии он стал директором одной из крупнейших сетей супермаркетов во всем Квебеке. Он очень богат. Почему? Потому, что его работа была для него больше чем работа. Он мог бы сказать себе: «Я никто, я ничего не делаю, я только раскладываю яблоки и апельсины». Но он запретил себе эту мысль. Он вложил в работу всего себя, свои творческие способности — и таким образом открыл себя изобилию.

Я знала также одного американца, который после Второй мировой войны в возрасте двадцати четырех лет был безработным и помогал жене по хозяйству и занимался с ребенком. Однажды, прогуливаясь по

окрестностям и любуясь красивыми большими фермами, он предложил фермерам раскрасить их почтовые ящики серебристой краской и начертать сверху красивым черным шрифтом (трафаретным) фамилии хозяев. Он просил за работу по пять долларов — сумму немалую, но как раз в такой сезон, когда у фермеров были деньги и не было времени сделать это самим; а видеть свою фамилию на красивом серебристом почтовом ящике очень хотелось.

Побывав таким образом у всех фермеров, он заметил, что крыши многих строений нуждались в ремонте. Он раздобыл грузовичок, оборудовал его установкой для разогрева гудрона и предложил фермерам новую услугу. Вскоре ни одна фермерская крыша уже не протекала. Прошло несколько лет в такого рода заработках, и он подумал, что, пожалуй, фермерам понравится, если подъездные дорожки будут покрыты асфальтом, а не гравием. Он приобрел оборудование для укладки и асфальта и еще раз предложил фермерам свои услуги.

Прошло еще несколько лет; его дело процветало. Когда я познакомилась с этим человеком, ему было около пятидесяти лет и его компания обладала самым крупным парком грузовиков в Соединенных Штатах. Когда я попросила его поделиться секретом успеха, он сказал: «Главное в моей жизни то, что я никогда не боялся браться за дело. Как только мне в голову приходила идея, я жал на газ. И я добился своего, потому что был уверен: почтовые ящики, которые нужно покрасить, найдутся всегда».

Я нахожу его биографию чрезвычайно поучительной. Его не путала возможность все потерять, потому что он знал, что в любой момент может все начать сначала. Разве это не замечательно? Этот мультимиллионер отличался великой простотой и всегда раскрывался навстречу жизни. Его окружал какой-то красивый свет. Видно было, что деньги не погребли под собой его жизнь — он лишь использовал их для творчества. Он никогда не переставал развивать свои удивительные творческие способности.

Именно в этом направлении ориентирует нас грядущая эпоха Водолея. У тех, кто отказывается использовать ее энергетику для созидания собственной жизни и игнорирует все предоставляемые ему средства, неминуемо будут развиваться страхи и болезни. Их интуиция не сможет им служить, потому что они отвергают творчество.

Многие болезни связаны с денежными проблемами и с переживаниями по поводу денег. Проявляются эти болезни преимущественно в нижней части тела: болят ноги и ступни, ноет поясница и нижняя часть живота, беспокоит седалищный нерв, плохо работает пищеварение (из-за беспокойства) и кишечник (из-за страха потерять деньги. Как правило, те, кто цепляется за свои материальные блага, цепляются и за свою пищу. С этим у них тесно связано торможение в системах выделения, они часто страдают запорами.

Распространено мнение, что «нехорошо иметь долги». Конечно, лучше, чтобы их было поменьше. Иногда человек влезает в долги настолько, что они, можно сказать, душат его.

Делая долги, то есть, получая ценности или услуги, которые ты не "можешь" оплатить фазу, ты должен спросить себя, помогает ли это тебе создать нечто новое в твоей жизни. Если долг открывает тебе возможность увеличить контакт с собственной внутренней силой, то его следует рассматривать не как долг, а как помощь, посылаемую Вселенной и способствующую наивысшему расцвету твоего творчества.

Если же покупка служит лишь чувственным удовольствиям или если тобой руководит страх, такой долг окажется камнем на шее. Пока и поскольку покупки мотивируются твоими творческими задачами, ты всегда легко сумеешь расплатиться с кредиторами. Я очень люблю следующее определение долга: «Долг — это степень доверия Вселенной к тебе в данный момент». Это действительно так. Когда ты заполняешь кредитный бланк и его принимают к исполнению, банковский служащий как бы говорит тебе: «Мы считаем возможным доверить тебе эти деньги».

Помни: если ты желаешь того, что не сумел проявить в своей жизни, значит, твое желание заблокировано неблагоприятными верованиями. Обратись к главе о верованиях, там ты найдешь объяснения на этот счет. Если ты ожидаешь, что блокировку снимет некая внешняя сила, то будешь дожидаться до конца своих дней, потому что сила может прийти только изнутри тебя.

Наконец, многие считают, что за хорошие деньги можно купить и любовь людей. Они верят, что деньги — залог престижа и что окружающие любят людей престижных. Делать деньги, с их точки зрения, означает быть любимым. В общем, они действительно добиваются многого, у них почти болезненная потребность показывать, что они добились многого. Деньги становятся символическим заменителем, на который они изливают всю свою любовь. Поскольку они любят деньги, то думают, что их любят все, кто эти деньги получает. Получив большую денег, они не могут позволить себе их сохранить, потому что искренне верят: если не дать денег другим, то эти другие не будут их любить. Вот так у некоторых людей деньги и любовь становятся неразделимыми. Такое отношение обычно возникает еще в детстве из-за родителей, которые используют деньги как единственную форму вознаграждения. Они дают понять детям: «Когда ты ведешь себя разумно и прилично, я тебя очень люблю и поэтому даю тебе деньги. Когда же я люблю тебя меньше, то денег не даю». Подобный подход не способствует самооценке, основанной на безусловном принятии. Такие люди зарабатывают деньги не для того, чтобы развить свои творческие способности и восстановить контакт с БОГОМ, а для того, чтобы купить любовь. Какая иллюзия!

Не забывай: если ты желаешь денег и материальных благ только в твоём физическом мире, ты никогда не будешь удовлетворен. Только желая, чтобы эти физические вещи приблизили тебя к твоему внутреннему БОГУ, ты обретешь удовлетворение и счастье.

В заключение этой главы я предлагаю тебе следующее. На протяжении целой недели записывай каждую свою мысль, каждое действие и каждое высказывание, касающиеся денег или твоего материального имущества. Попроси также людей, окружающих тебя повседневно, чтобы они тебе тоже об этом напоминали, чтобы ты осознавал верования, которые на тебя влияют.

По окончании всех записей определи тот страх, который скрывается за каждым верованием, и осознай, что же представляют собой эти страхи(тормозящие расцвет твоей жизни и блокирующие желания. Они не дают тебе даже удовлетворить важнейшие потребности — следовать собственной интуиции быть открытым каналом, позволяющим поступать к тебе всему, что нужно в жизни.

Вот почему так важно понять, что твоя способность достичь изобилия и процветания — это всего лишь отражение твоих верований и твоей внутренней состоятельности, твоей веры и твоего внутреннего БОГА.

Глава 6

Иметь детей

Зачем иметь детей? Большинство людей решаются обзаводиться детьми, даже не задав себе этого вопроса. К сожалению, фактические мотивы редко бывают хорошими. Вот различные ситуации и/или верования, которые толкают людей к увеличению семьи:

- [они считают, что, когда вступаешь в брак, это происходит само собой;
- [они хотят доставить удовольствие родителям, которым не терпится увидеть побольше внуков, желательно мальчиков, чтобы множилась отцовская линия;
- [они хотят реализовать собственные желания в детях; они говорят: «У меня никогда не было игрушек (мне никто не уделял внимания; я не получил высшего образования) — пусть же мои дети получают то, чего мне так не хватало»;
- [они верят, что таким образом смогут удержать супруга; особенно часто так считают женщины, которые боятся быть покинутыми;
- [они хотят манипулировать женихом — чтобы он согласился жениться;
- [некоторые женщины считают, что настоящая женщина должна рожать, что женщина неполноценна, если у нее нет ребенка;
- [они желают над кем-нибудь господствовать. Такие родители не в контакте со своей силой и чувствуют себя полноценными, только когда доминируют над ребенком. Как только у ребенка начинает развиваться собственный характер, у них часто появляется желание иметь другого ребенка, лишь бы не утратить это чувство власти.

Ни одну из этих причин нельзя оправдать: они суть порождение старого мира, эпохи Рыб, когда детей рожали, не сознавая мотивации.

Процесс, начало которому полагает рождение души в физическом плане, значительно более сложен, чем обычно представляют. Душу к ее будущим родителям влечет закон притяжения. Если молодая женщина

или молодой мужчина вступают в любовную связь без разбора, не осознавая последствий своего поступка, они предоставляют возможность воплотиться первой попавшейся душе. Огромное количество душ в астральном мире ожидают этого случая.

Главная причина, которая должна побуждать человека иметь ребенка, — желание использовать его присутствие для того, чтобы через него еще лучше осознать себя. Благодаря ребенку родители могут узнать о себе много нового, потому что семилетние дети имитируют их во всем. Родители, желающие лучше познать себя через детей привлекут к воплощению (согласно закону притяжения) душу, желающую познать себя через родителей. Такая взаимность создает чрезвычайный контекст, в котором становится реальной возможность истинного духовного роста. Встреча этих душ приносит много света! С самого начала устанавливается прочный фундамент для добрых отношений между родителями и детьми.

Приход ребенка в жизнь родителей подобен приглашению гостя и дом друзей. Дети не должны думать, что им все достанется в готовом виде. У них есть возможность радоваться появлению на свет, но они должны быть признательны тем, кто предложил себя, чтобы дать их душам возможность вернуться на планету Земля.

Родители никоим образом не отвечают за духовную эволюцию воплощенной ими души. Их ответственность ограничивается заботами, притом самыми добросовестными — о нуждах ребенка в материальном плане, то есть на физическом, эмоциональном и ментальном уровне. Наше общество утвердило законы, не позволяющие родителям уклоняться от этих обязанностей до тех пор, пока ребенок не достигнет определенной степени зрелости.

Помни: заботиться о физических, эмоциональных и ментальных нуждах ребенка вовсе не означает потакать всем его капризам, но помочь ему в его важнейших жизненных потребностях ты обязан. Все остальное следует рассматривать как дар, с твоей стороны безусловный, но не мотивированный чувством долга. Не забывай и о том, что вновь воплотившаяся душа пришла с багажом опыта, накопленного в главных предыдущих воплощениях.

Как родитель, ты не можешь нести ответственность за решения принятые этой душой в предыдущем воплощении. Ты отвечаешь только за собственные реакции и действия, ее касающиеся.

До воплощения душа жила в астральном мире, то есть в мире бесплотных сущностей. Возвращение в физический мир — болезненный процесс, еще более трудный для души, чем ее уход из физического мира,

потому что уход был возвращением в естественную для нее астральную среду.

Если родители — существа осознанные, они в большей мере способны помочь будущему младенцу подготовиться к новому окружению. Если в период беременности в семье царит любовь и гармония, если будущая мать следит за правильным питанием, культивирует добрые цели и эмоции, то тем самым семья создает все условия для того, чтобы юной душе хотелось вернуться на Землю, и чтобы она вернулась сюда с самыми благоприятными намерениями.

К сожалению, чаще бывает так, что при первых же контактах с будущей матерью новая душа слышит стенания по поводу всех связанных с ней проблем, реальных и мнимых: «Ах, нет, я не хочу этой беременности» или «Я надеюсь, что будет мальчик» и т. п. — подобные настроения не способствуют созданию теплой атмосферы для новой души. Представьте только, какое смутение возникнет в этой душе, когда она почувствует, что родители желают иметь мальчика, а ей суждено воплотиться в девочку. Уже в тот момент у ребенка рождается страх разочаровать родителей.

Душа, с момента зачатия и до первых месяцев жизни на Земле испытывающая сожаление или сомнение в связи со своим приходом, не может избавиться от мыслей: «Что мне здесь делать?» или «Что мне даст пребывание здесь?» Не зная, куда ступить, она так и растет — наполовину на Земле, наполовину в астральном мире. Одна ее часть хочет остаться здесь, она знает, что должна пережить земной опыт; другая часть стремится избежать этого опыта. В результате жизнь ее оказывается трудной и неполной.

Понимая и принимая представление о том, что каждый ответствен за отдавание собственного счастья, родители будут больше уважать индивидуальность ребенка. Созидать свое счастье означает делать выбор. Делать выбор означает реализовать свою свободную волю. Искусство делать разумный, взвешенный выбор не присуще человеку от природы: оно развивается.

Для того чтобы поддерживать добрые отношения с ребенком, уважай его индивидуальность, поощряй его к применению творческих задатков, к выбору и усилию. С самого начала, когда младенец пытается перевернуться на другой бок или сесть в кроватке, не бросайся к нему, не старайся сделать это за него. Дай ему простор для опыта, пусть сам узнает, какие средства выбирать для достижения своей цели, пусть учится делать усилия. Таким способом ты помогаешь ему развивать собственные творческие способности и практиковать свободный выбор.

Совершенно очевидно, что именно этого хотят маленькие дети. Едва научившись нескольким словам, они уже заявляют о своем желании поступать самостоятельно. Они дают нам понять, что сами способны делать многие вещи. Приходит время, когда взрослым пора прекращать свою постоянную опеку, прекращать ненужное обслуживание. И тогда дети развиваются быстрее, раньше становятся самостоятельными. Родители, которые стремятся все делать за детей, все предусмотреть и указать детям, что делать, как делать и когда делать, впоследствии будут жаловаться, что их дети такие зависимые, такие нерасторопные, такие безвольные... Но разве может быть иначе? До тех пор пока вы не спустите ребенка с рук, он не научится ходить.

Если ты будешь настойчиво пытаться вести себя с ребенком так, как когда-то тебя самого приучили, ожидай конфликтов. Те методы уже устарели, они не будут эффективными в работе с детьми эпохи Водолея. По этой причине и бунтуют сегодня многие дети, пытаясь в алкоголе, наркотиках укрыться от мира старших, который кажется им непоследовательным и нелогичным. Иногда дети доходят даже до самоубийства; Как я уже говорила, если ты хочешь больше узнать о самом себе, тебе необычайно интересно будет наблюдать за собственным ребенком: до семи лет он очень часто имитирует тебя.

Сегодняшние дети остро нуждаются в правдивых и последовательных родителях, потому что и сами они очень правдивы, сознательны и открыты. Когда то, что ты говоришь, не соответствует тому, что ты делаешь, и наоборот, ребенок оказывается дезориентированным, и это его сильно беспокоит. Он не может уважать тебя. Дэниел Кемп называет современных детей тефлоновыми.

Тефлон — это такой материал, к которому ничего не липнет и не клеится. Эти дети кажутся неблагодарными, эгоистичными существами, потому что старые воспитательные методы к ним «не клеятся». В результате собственных исследований, посвященных тефлоновым детям, Кемп пришел к выводу, что главное, в чем они испытывают острую потребность, — это уважение. Затем следует, по степени важности, общение, объект привязанности и, наконец, безопасность. У личностей более традиционного склада эти ценности располагаются в обратном порядке: первой потребностью является безопасность, затем следуют привязанность, общение и уважение.

Дети нового типа чувствуют уважение к себе тогда, когда их воспринимают как совершенно отдельные, самостоятельные существа человеческого рода. Именно по этой причине они часто говорят: «Я не ребенок». Они с трудом переносят, когда с ними обращаются как с младенцами. Наблюдая за ними, вы заметите, что они очень зрелые, несмотря на их детские тельца. Они больше уважают правдивых родителей и взрослых; но для большинства родителей завоевать такое уважение — слишком трудная задача, так как они веруют, что должны оберегать детей от превратностей жизни. Дети же настолько чутки и ясновидящи, что всегда знают, где неправда.

Ребенок очень быстро замечает, когда кому-то из родителей плохо. Если он спрашивает мать: «Что с тобой сегодня, мама?», а она ему отвечает: «Ничего, все в порядке», он думает про себя: «Кажется, она считает меня идиотом. Но я же не сумасшедший, я вижу, что ей плохо. Почему она не говорит мне правду?» Современный ребенок лучше поймет и будет больше уважать маму, которая ответит, например: «Да, сегодня у меня неприятности из-за денег» или «Я переживаю по поводу наших отношений с папой. Но я люблю тебя, и поэтому не тревожусь; это мои проблемы, я сама и должна их решать. Да, ничего не поделаешь, иногда приходится и понервничать».

Я отнюдь не хочу сказать, что тебе следует изливать свою душу ребенку, делиться с ним секретами или рассчитывать на то, что он поможет тебе в чем-то разобраться. Достаточно быть с ним правдивым, когда он задает вопросы. Это будет для него наилучшей подготовкой к будущим столкновениям с реальной жизнью. Когда родители расстроены или взвинчены, но сдерживают себя, не желая говорить откровенно, напряжение передается и детям. Если ты дашь себе право на эту слабость и скажешь ребенку правду, ты увидишь, как он расслабится и тоже станет более откровенным.

Есть еще одно преимущество в том, чтобы иметь детей: они помогают родителям совершить переход из эпохи Рыб в эпоху Водолея, то есть из эпохи, когда взрослые люди стремились соответствовать норме и действовать согласно норме, к новым временам, когда необходимо научиться жить настоящим временем и быть естественным.

Для сегодняшних детей принимать пищу, когда есть не хочется, выглядит полной бессмыслицей. Ребенок считает естественным есть тогда, когда этого хочет тело. Если родители говорят ребенку: «Положи игрушку на место, сейчас время кушать», а ребенок не голоден, они должны быть готовы к тому, что он совершенно выйдет из повиновения.

То же самое с отходом ко сну. Если у тебя в доме двое, трое или четверо детей, мне нетрудно представить, как ты сокрушаешься: «Господи, что же это будет за семейство, если каждый из них будет есть, когда захочет, и ложиться спать, когда ему вздумается!» Тебе просто необходимо проверить экспериментально мои предложения на этот счет, и ты увидишь, сколь безосновательны твои опасения. Эксперимент гораздо проще, чем тебе может показаться. Скажи детям: «Я не могу себе позволить каждый раз готовить вам еду по первому требованию. Если вам не хочется есть в назначенное время, я буду оставлять приготовленную еду в холодильнике; будете есть холодное или подогревать сами, когда проголодаетесь». Питательная ценность продуктов не зависит от того, горячие они или охлаждены. Когда говорят, что есть нужно свежеприготовленную пищу, — это не более чем интеллектуальное верование.

Я вполне отдаю себе отчет в том, что довольно часто ребенок намеренно отказывается от еды именно в установленное время, лишь бы показать родителям, что он не позволит собой манипулировать. Как правило, ребенку хочется есть в нормальные часы приема пищи — если только его не пичкают постоянно — ведь он растет. Если он почувствует, что волен есть тогда, когда ему этого хочется, то чаще всего будет делать это именно в обычные часы.

Что касается укладывания детей, то и в этом вопросе родителям следует быть правдивыми. Ведь большинство из них говорят детям: «Тебе пора ложиться спать», а думают при этом другое:

«Пришло время, когда я могу уединиться и часок отдохнуть». Получается, что родители пытаются внушить ребенку, что они заботятся о его здоровье и только поэтому заставляют его рано ложиться; но это неправда, и ребенок это чувствует.

А почему бы не сказать ребенку: «Уже восьмой час, у меня сегодня был очень тяжелый день, мне необходимо отдохнуть. Я прошу тебя, ступай теперь в свою комнату, поиграй там или почитай книжку. Спать сейчас не обязательно, ляжешь, когда захочешь. Только одно условие — не шуметь»? Я знаю немало родителей, которые достигли фантастических результатов, используя эту методику. Ибо ребенок чувствует, что им не манипулируют, что его не контролируют. Он чувствует, что его уважают. Правда и последовательность благотворно влияют на всю семью.

Дети помогают нам осознавать себя. Современные дети настолько проницательны, что моментально обнаруживают слабости взрослых, а обнаружив, тут же пускают в ход все средства, чтобы манипулировать ними и чтобы выяснить, как далеко можно зайти. Многие видят в этом дурные наклонности, но это ошибка. У детей манипулирование тесно связано с творчеством: они находятся в постоянном поиске, они ищут новые средства преодоления пределов — конечно же, временных, и они это хорошо знают.

А вот чего они часто не осознают, так это экологических последствий своей исследовательской деятельности. Мы должны уметь распознавать их творческое начало и их инициативу, используя в то же время закон причины и следствия, чтобы своевременно поправлять этих исследователей — то есть давать им испытать на практике результаты их манипуляций.

Взаимодействие с малышами полезно взрослому человеку еще и потому, что ему не придется долго искать свои слабости: он очень быстро обнаружит их благодаря безжалостной позиции собственных детей. Как только слабость выявлена, я советую родителю начать персональный процесс приятия себя — это отнимает всю силу у манипуляции. На примере родителя ребенок убеждается, что иметь слабости — это нормально! Сверхчеловека, лишённого слабостей, не существует! Всякая перемена состояния начинается с приятия этого состояния. Совершая такую перемену, и родитель, и ребенок выходят из нее преображенными, получив выигрыш в ситуации, которая слишком часто становится источником конфликтов и семейных драм.

Общение нового человека с другими людьми — его вторая, и очень важная потребность. Поскольку эпоха Водолея является эпохой общения, то рождение детей приносит тебе уникальную возможность для развития этой способности. Если у тебя нет собственных детей — используй каждую выпадающую тебе в жизни возможность для общения с чужими детьми.

Лучшая манера общения с ребенком — простота. Не усложняй. Дети слышат много слов, произносимых взрослыми. Вот я звоню по телефону подруге, и ее дитя берет трубку. На обычный вопрос с моей стороны: «Мама дома?» оно отвечает: «Да» и ждет, что будет дальше. Через несколько секунд я догадываюсь: «Скажи ей, что я хочу с ней поговорить». После этого слышу. «А, так вы хотите с ней поговорить?» Так ребенок заставляет меня понять, что произнесенные мною слова не содержат того смысла, который я хотела передать. Я не могу не улыбнуться собственной проницательности. Я, оказывается, предполагала, что ребенок понимает, чего я хочу, когда говорю: «Мама дома?»

Другой пример. Ты спрашиваешь незнакомого ребенка: «Ты знаешь, который час?» В ответ следует «Да» (если у него есть часы), но дальше дело не пойдет — он не скажет тебе, который час, потому что ты его об этом не спросил. Если ты хочешь узнать время, то нужно было так и спрашивать: «Который теперь час?» Или еще пример. Твой ребенок пришел домой после школы, и ты видишь, что он не в настроении. «У тебя неприятности в школе?» Следует ответ: «Да». Ты ждешь продолжения, но его нет. Наконец, ты не выдерживаешь: «Почему же ты не, рассказываешь? У тебя какие-то проблемы; я ведь хочу знать, в чем дело». Ребенок отвечает: «Но ты же меня об этом не спрашиваешь!» Это не грубость. Они учат нас выражаться точно, просто, понятно и по существу.

Если ты не знаешь, как вести себя с ребенком в той или иной ситуации, скажи ему: «Должен признаться, я не знаю, как мне с тобой поступить. Ты мой ребенок, но я не уверен, что правильно веду себя по отношению к тебе. Я никогда не проходил курсы, где обучают, как быть хорошим родителем. Если бы ты был родителем, а я твоим ребенком и вот этот ребенок поступил бы так, как ты сейчас поступил, как бы ты тогда вел себя?» Внимательно выслушай, что ответит ребенок,

особенно если ты не согласен с ним. Вполне возможно, что он откроет тебе новые средства, о которых ты сам не догадался бы. Я настоятельно рекомендую тебе проверить на практике предложение ребенка, даже если оно тебя смущает или пугает. Более того, тебе стоит признаться ребенку в том, что ты испытываешь нерешительность, боишься последовать его совету, но все равно попробуешь это сделать — ты согласен учиться вместе с ним.

Это важно: признай свои пределы как родитель.

Давая себе право иметь пределы, ты сможешь дать право и ребенку иметь свои пределы. Например, в отроческом возрасте мои дети любили слушать крикливую музыку, которую я не выносила. Входя в дом и

услышав эту музыку, я приходила в ярость и становилась агрессивной. Слушать подобные звуки было выше моих пределов. И однажды я сказала им, что не люблю музыку, которую они слушают, но, в общем-то, это не мое дело. Тем более что они тоже терпеть не могут музыку, которую предпочитаю я. Тогда мы заключили договор. Когда я дома, приоритетным правом пользуется моя музыка, когда же меня нет, они будут слушать свою на любом уровне громкости.

Поскольку я бывала постоянно занята и дома мне приходилось бывать редко, никаких проблем с выполнением условий нашего договора не возникало. Как только я появлялась в доме, один из детей тут же переключал программу радио. Я уважала их музыкальные вкусы, они уважали мои. Я не пыталась изменить их вкусы, я просто дала им понять мои пределы, после чего мы заключили полюбовное соглашение.

Предъявляешь ли ты требования к своему ребенку? Принадлежишь ли ты к той категории людей, которые восклицают: «Я этого ребенка воспитываю!». Воспитывать ребенка означает заставлять его приспособиться к такому поведению, какое ты считаешь приемлемым. Сегодняшние дети хотят, чтобы их информировали, а не воспитывали и не образовывали. У них есть жажда знаний, и они больше всего ценят тех взрослых, которые уделяют им время и рассказывают о новых для них

К тому же они очень быстро усваивают. Нечего и говорить, что эта быстрота обучения порождает серьезные проблемы приспособления к детям школьных программ и самих учителей: как быть с ребенком,

который отключился от учебы только потому, что его интерес не поддерживается? Скучая на уроках, он обычно развлекает себя тем, что поддразнивает других или отправляется в астрал, «на Луну».

Школа — институция очень солидная, она не может быстро перестроиться в соответствии с потребностями новых детей, но усилия в этом направлении необходимы. Чтобы убедиться в такой необходимости, давайте вместе оценим убытки, которые мы понесем, если оставим все как есть. Количество отстранившихся в наших школах неудержимо растет, они бросают учебу и пополняют ряды нарушителей закона. Молодежь любит риск и приключения и именно этому быстро обучается, не имея жизненного опыта, она не всегда делает разумный выбор. Одно приключение влечет за собой другое, и нередко молодые люди оказываются в таком положении, из которого очень трудно выбраться.

Когда подросток бунтует, пресыщенный школьной рутиной, от него чаще всего можно услышать: «Я не люблю школу, она мне ничего не дает. Там скучно, учителя зануды». Бесполезно в этом случае читать ему мораль и оспаривать его аргументы. Реплики вроде «Кто ты такой, чтобы позволять себе подобные выражения!» ни к чему хорошему не приведут. Необходимо уважать мнение ребенка.

Когда ты столкнешься с таким бунтовщиком, я тебе советую сказать, ему: «Я согласен с тобой, в жизни не всегда все складывается так, как хотелось бы. Правда и то, что в школе могли бы предлагать вам более интересный материал; но что поделаешь, постарайся пока использовать то, что есть. Хоть что-нибудь же тебе интересно? Вот и выбери самое стоящее, а станешь старше — будешь сам решать, чем заниматься». Лучше спокойно обсуждать аргументы школьника, чем читать ему мораль или твердить, что он неправ. Это позволит не доводить бунт к неповиновению до той степени, когда подросток присоединяется к отстранившимся, которых и без того слишком

много!

Рассмотрим еще одну интересную причину, побуждающую иметь детей: они дают тебе возможность разобраться в сложных узлах твоих отношений с твоими родителями. Закон возвращения справедлив для всех; и, если ты судишь своих родителей за несправедливость, подожди немного — до того момента, когда хотя бы один твой ребенок в свою очередь осудит за несправедливость тебя. Я допускаю, что такой подход не даст решения сразу всех вопросов, но ты по крайней мере поймешь, что в твоих отношениях с родителями не все ясно.

Чем больше ты будешь общаться с собственными детьми, тем больше будешь спрашивать — и узнавать — о том, как они, маленькие мальчики и девочки, ощущают себя в этом мире, каковы их надежды и мечты относительно будущего, что они переживают, когда представляют себя взрослыми, что они чувствуют, когда бывают наедине с мамой или отцом; так ты постепенно раскроешь многие собственные стороны.

Приводя в порядок некоторые свои подавленные эмоции по отношению к родителям, ты одновременно будешь приводить в порядок и эмоциональные отношения со своими детьми.

Освобождающая сила прощения поистине грандиозна; но ощутить ее можно только тогда, когда акт прощения свершился в тебе.

На мой взгляд, именно ради этого и стоит иметь детей. Мне неоднократно доводилось на собственном опыте убеждаться в том, что связь родитель — ребенок с большой достоверностью отражает внутренние проблемы самого родителя. Когда ребенок «урегулирует» некую проблему с родителем, это создает определенную атмосферу, в которой родителю оказывается намного легче урегулировать эту же проблему с собственными родителями. Справедливо и обратное. И в этом заключается великая сила прощения. Первый акт прощения в семейном кругу может повлечь за собой целую цепь других прощений, и там, где доминировало злопамятство, отныне воцаряются человеческая теплота и единение.

Слишком занятые родители не могут организовать все как следует для счастья собственных детей; они, к сожалению, забывают главную цель деторождения — осознание себя через собственных потомков. Если ты принадлежишь к такой категории родителей, пойми: когда ты занимаешься делами других, то пренебрегаешь собственными делами, а при таком отношении к семье неминуемы детские бунты.

Не впадая в жестокость и морализаторство, ты можешь все же установить определенную дисциплину. Очень важно убедить ребенка в том, что закон причины и следствия распространяется на всех и, что бы ты ни решил сделать или сказать в твоей жизни, тебе рано или поздно придется выдержать последствия сделанного или сказанного. Нужно помочь ребенку осознать, какими бывают эти последствия, и расспросить его — готов ли он платить соответствующую цену. Вместо пощечин и еще более суровых наказаний не лучше ли помочь твоему ребенку понять возможные последствия его поведения?

Например, если твой ребенок неаккуратен, разбрасывает свои вещи по дому, не проявляя уважения к другим членам семьи, ты ничего не добьешься, читая ему морали и неустанно напоминая, что он должен убирать за собой. Ты очень хорошо знаешь, что все твои усилия бесполезны. Я в таких случаях предлагаю родителям найти то, что, будучи следствием его решения, заставит его пережить и почувствовать то же, что чувствуют другие, когда он неаккуратен.

Вот как поступил один родитель после бесчисленных и безрезультатных напоминаний. Он собрал свое грязное нижнее белье и некоторые другие личные предметы, которые пора было выбросить в мусор, и забыл их в комнате ребенка. Тот, явно возмущенный, заявил отцу: «Почему это ты бросил свое барахло в моей комнате?» Отец изобразил на лице некоторое удивление и ответил: «Тебе в самом деле неприятно, когда мои вещи валяются в твоей комнате? Никогда бы не подумал». Вопрос был исчерпан: ребенок понял. Никакой морали, никаких дискуссий — а сколько энергии сэкономлено! Это очень эффективный метод, когда твоему ребенку пора осознать последствия, вытекающие из его действий. Но он должен сохранить право все разбрасывать в своей комнате — это его персональное пространство.

Большинство так называемых «традиционных» родителей воспринимают этот метод с

большим трудом. Их аргумент: так не делается. На чем основывается утверждение, что «так не делается»? Обычно на элементах прошлого, взятых из памяти, из интеллекта. Человек пытается вести себя нормально, то есть в соответствии с нормами, установленными в прошлом. Нынешние дети не желают иметь «нормальных» родителей; они тоскуют по родителям интеллигентным, естественным, живущим в настоящем времени. Открыться изучению новых методов, безусловно, лучше, чем сидеть в плену старых. Предпочитаешь ли ты создавать новые методы или будешь копировать старые?

Рассмотрим еще пресловутые карманные деньги, которые один из родителей регулярно вручает ребенку по достижении им определенного возраста. Подросток не должен получать еженедельно установленную сумму денег, не зная даже, за что и для чего конкретно она ему выдается; Сумма должна соответствовать его заслугам за истекшую неделю — ведь по такому же принципу зарабатывают деньги и родители. Самой важной работой ребенка является его учеба, поэтому я советую тебе как родителю сказать ему следующее: «Каждую неделю я буду платить тебе пропорционально твоим успехам в школе, то есть затраченному тобой учебному труду». Ребенок не должен получать деньги за то, что следит за чистотой в доме или выносит мусор. Он должен понимать, что если четыре человека загрязняют жилище, то эти же четыре человека должны его и чистить. Обрати его внимание на то, что, когда ты моешь посуду и стираешь все белье, тебе за эту работу никто не платит. Каждый должен выполнять свою часть работы по дому, и я советую тебе раз в неделю, когда вся семья в сборе, распределять обязанности.

Таким образом, ты оплачиваешь ребенку только его учебные занятия, то есть его полный рабочий день; исключение могут составлять сдельные поручения, за выполнение которых посторонними лицами ты должен был бы платить, — что-то отремонтировать, подстричь газон, посидеть с малышом и т. п.

Твой ребенок заслуживает оплаты точно так же, как и посторонний человек. Кроме того, это очень удобный случай продемонстрировать ему ценность хорошо выполненной работы, а также дать пережить удовольствие от того, что взрослый ценит его и доверяет ему.

За развитием ребенка необходимо следить очень пристально. На протяжении первых семи лет жизни на Земле душа постепенно адаптируется к новому окружению благодаря опыту, который она переживает в

своем новом теле. В этот период времени ребенок преимущественно эгоцентричен. Он думает только о себе, он тащит все к себе, он пытается завоевать всеобщее внимание. Он испытывает потребность открывать жизнь через все то, что открывает в себе и на себе, — через формы и ощущения собственного тела, через вкус еды, через все, что он видит и что вдыхает.

От семи до четырнадцати лет он постепенно осознает существование других людей. Он начинает «делать жесты» в их адрес, но с ожиданием ответной благосклонности. С четырнадцати до двадцати одного года другие переходят на передний план. Он «делает пируэты», чтобы быть любимым, потому что любовь других становится очень сильной его потребностью. После двадцати одного года, если этот уже взрослый человек развивается гармонично, у него постепенно крепнет желание давать и любить. Такова нормальная эволюция человеческого существа, у которого было естественное, гармоничное детство и которое уважали принимали родители, несмотря на все его особенности и недостатки.

В противном случае это существо остается ребенком всю жизнь, по меньшей мере во всем, что касается работы над собой. Некоторые люди и в тридцать, и в сорок лет остаются эгоцентричными. В юном возрасте эти люди решили позволить родителям доминировать над ними, надеясь таким образом завоевать их любовь и одобрение. Так они стали существами зависимыми, которые без устали домогаются любви и переживают многочисленные эмоции, обусловленные многочисленными ожиданиями.

Ребенок, которому была предоставлена свобода и самостоятельность, при всем том, что временами это вызывало определенные конфликты мнений, становится взрослым, который любит себя и не нуждается ни в ком, кроме самого себя, чтобы быть счастливым. И если другие приносят ему свою любовь и нежность, то тем самым они лишь прибавляют еще кое-что к тому счастью, которое уже присутствует в нем. А если другие люди не являются главным источником его благополучия, то нет и ожиданий. Прекрасная независимость!

В заключение главы я предлагаю тебе на этой неделе найти время для общения с тремя различными детьми. Если у тебя нет своих детей, общайся с детьми своих знакомых или родственников.

Отведи хотя бы один час для разговора с ребенком не старше семи лет. Общаться — значит обращаться к нему, выслушивать его, задавать ему вопросы, которые касаются его самочувствия и его мировосприятия.

После этого поговори в таком же ключе с ребенком от семи до четырнадцати лет. Осознай то, что ты откроешь для себя именно в этом общении. Если ребенок будет задавать тебе вопросы, отвечай правдиво, будь искренним и последовательным.

Наконец, пообщайся таким же образом с подростком или юношей в возрасте от четырнадцати лет до двадцати одного года. Эти опыты принесут тебе приятные сюрпризы. Открывай свое сердце — и дерзай!

ЧАСТЬ 2

ДЕЛАТЬ

Глава 7

Сравнивать себя

Почти каждый человек испытывает серьезный дискомфорт, когда не имеет возможности сравнить себя с другими людьми или других людей между собой. Почему? Ему не хватает уважения к себе. Самоуважение — это сознание собственной ценности. Если ты не знаешь себе цены, то тебе трудно действовать в соответствии с тем, что ты собой представляешь и чего ты хочешь. Естественно, тебе хочется себя с кем-нибудь сравнить.

Сравнивать можно по-разному. Можно выделять собственные преимущества, но можно и недостатки. Ты можешь сравнивать себя и с самим собой; ты можешь постоянно быть настороже, чувствуя, что тебя сравнивают другие. Такие сравнения всегда сопровождаются суждением. Если ты именно таким способом сравниваешь себя, это мешает тебе быть собой, быть естественным.

Человек, сравнивающий свое тело с телами других людей, обычно бывает склонен к жестам и позам, которые подчеркивают достоинство его телосложения. Как правило, когда кто-то сравнивает себя по критерию «кто лучше», то он же пользуется и критерием «кто хуже». Например, если ты недолюбливаешь свое тело, то глядя на человека, у которого тело, на твой взгляд, менее красиво, чем твое, ты скорее всего скажешь себе: «Посмотри на это тело, оно явно слишком толстое (или непропорциональное)». Таким способом ты пытаешься подбодрить себя, поскольку сам себе не нравишься. И ты обычно предпочитаешь сравнивать свое тело с более красивыми (опять же, на твой взгляд) телами других людей, тем самым снижая свою ценность в собственных глазах. Это не способствует принятию себя!

Сравнение не ограничивается физическим телом: сравниваются также действия. Человек, занятый напряженным трудом, поднимает голову и смотрит, как работают другие: «Боже мой, я работаю куда больше (и лучше), чем они; это же несправедливо, они ведь получают такую же зарплату (или еще больше)».

Бывает и наоборот: ты делаешь вывод, что выполняешь меньше работы, чем кто-то из сотрудников. Если при этом ты испытываешь чувство вины, то проявляешь несправедливость к самому себе, поскольку сравниваешь себя с человеком, чья работоспособность превышает твою. И в этом случае снова сравнение неблагоприятно — оно разрушает твоё счастье, подавляя самоуважение. Люди сравнивают себя повсюду. Один родитель сравнивает себя с другими родителями по уровню образования, которое он обеспечил детям. Кто-то сравнивает себя по умению распоряжаться деньгами — находит, что другие тратят меньше, и чувствует себя

виноватым; или, наоборот, считает других неэкономными и критикует их.

Еще кто-то сравнивает себя с супругом: «Он лучше меня намного, мне следует больше работать, я чувствую вину, когда вижу, как он старается». Есть люди, которые не могут простить себе, что в свое время не получили какого-то диплома: «Вот этот человек преуспевает по сравнению со мной, потому что у него есть диплом!»

На каждом шагу мы сравниваем себя по скорости — восприятия, действия и т. п. «Быстрый» человек часто поглядывает на других и тешит себя: «Я это делаю быстрее, чем они». При этом он с трудом воспринимает мысль, что другие могут быть медлительны именно потому, что считают свою работу более качественной. С другой стороны, медлительный человек также может сравнивать себя с людьми проворными и испытывать чувство вины или неполноценности. Вот почему сравнение себя с другими никогда не бывает благотворным. Те, кто считает себя лучше других, впадают в критиканство и нетерпимость; те же, кто считает себя хуже других, чрезмерно обвиняют себя и чем больше стараются измениться, тем меньше изменяются и тем больше отвергают сами себя.

Человек, часто сравнивающий себя с другими, обычно не бывает уравновешенным; он не в контакте со своим внутренним БОГОМ.

На чем мы основываемся, когда сравниваем? На нашем прошлом. На том, чему мы научились, на наших воспоминаниях, которые приходят из интеллекта. Когда интеллект становится нашим хозяином, и мы забываем БОГА внутри себя, мы теряем состояние равновесия. Нам необходимо помнить, что интеллект должен состоять на службе у внутреннего БОГА, а не заменять его. Уравновешенный человек — тот, кто пребывает в контакте со своей внутренней значимостью. Когда он наблюдал другого человека, который ему в чем-то уступает или, наоборот, превосходит его, он тоже основывается на прошлом, на том, что он уже видел и слышал. Но это только наблюдение, а не сравнение, не суждение и не критика, которые могли бы заставить его почувствовать себя хуже или лучше других. Уравновешенный человек не мучается эмоциями. Его преимущество и мудрость в том и заключаются, чтобы наблюдать, но не сравнивать.

Откуда у нас это стремление сравнивать? Из детства: так вели себя родители, когда мы были маленькими. Мы слышали, как родители сравнивали себя с другими людьми, сравнивали нас, детей, друг с другом, заявляли, что вот такой-то лучше, чем этот, а этот лучше, чем еще кто-то. От них и мы научились сравнивать. Поскольку то, чему мы научились, имеет очень большой, чаще всего доминирующий вес в нашей жизни, то мы сохраняем эту скверную привычку сравнивать и в зрелые годы. И поэтому исключительно актуально и важно понять: пока мы занимаемся сравнениями, наше неприятие будет только усиливаться.

Для того чтобы осознать, насколько ты втянулся в сравнение себя с другими, понаблюдай за своей манерой сравнивать других людей между собой. Ведь приходилось же тебе сравнивать, например, твоего ребенка с ребенком твоей сестры? Или двух коллег по работе? Этого достаточно: если ты проводишь сравнения между другими людьми, это верный знак, что ты сравниваешь и себя.

Сравнивая себя с другими, многие этим не ограничиваются, они сравнивают себя даже с самим собой: «Не понимаю, я же был когда-то более организованным. И энергии у меня было больше. Почему мне так трудно делать то, что раньше не составляло никаких проблем?» Занимаясь такими сравнениями, человек не может оторваться от воспоминаний, от своего прошлого. Он не живет в настоящем времени.

Другой способ поймать себя на сравнении — проследить за собственными выражениями. Слова «больше», «меньше», «слишком» или «недостаточно» обычно являются признаками сравнения. Человек, начинающий фразу словами «А вот я...», скорее всего, собирается сравнить себя с кем-то по поводу только что сказанного или происшедшего. Некоторые люди любят употреблять выражения типа «ему повезло» или «ему не повезло». Они сравнивают везение. Сравнение выдают и слова «как», «подобно». Когда мать говорит ребенку: «Ты как отец...», она уже сравнивает.

Чем больше ты сравниваешь, тем больше тебя самого будут сравнивать другие и тем больше

ты будешь ощущать себя объектом сравнений — больше, чем оно на самом деле имеет место. Почему? Потому что этим живешь. Ты так привык сравнивать, что уже не сомневаешься: все занимаются тем же. Как ты себя чувствуешь, когда кто-то сравнивает тебя и сравнение выходит не в твою пользу? Не приходилось ли тебе в детстве или отрочестве, натворив что-нибудь не очень приемлемое для родителей, слышать: «Ты совсем как твой папа (твоя мама)!», из чего следовало, что быть как папа (или мама) — плохо? Нравилось ли тебе такое сравнение?

Если ты слышишь сравнение в свою пользу, это может приятно ласкать самолюбие, но лишь временно. В глубине души, дав себе время поразмыслить, понимаешь, что сравнение никому не в радость. Когда тебе говорят: «Ты делаешь это намного лучше, чем они», ты испытываешь прилив гордости, но где-то в душе ощущаешь неудобство, чувствуешь, что здесь налицо определенная недоброжелательность по отношению к другим, недостаток любви.

Все, что приносит тебе сравнение, уменьшает уровень приятия себя таким, как есть.

Чем больше сравниваешь себя, тем больше развивается в тебе гордыня, потому что сравнивает всегда эго. Эго — это совокупность всех различных личностей, аспектов и поведений, присущих тебе и усвоенных тобою в прошлом.

Тот, кто сравнивает себя, всегда страдает гордыней: если он сравнивает в свою пользу, значит, считает себя лучше других и тем самым унижает других; если же он сравнивает не в свою пользу, то это всего лишь фальшивое смирение, потому что на самом деле ему хочется, чтобы другие разuverяли его. Гордыня в поведении всегда означает, что человек жаждет похвал и высокой оценки. Тот, кто достаточно уважает себя, не нуждается во внешних оценках, так как уже знает себе цену.

К сравнению нас подталкивает, по всей очевидности, стремление к совершенству, в высшей степени свойственное человеку. Не находя себя достаточно совершенными, мы прибегаем к сравнению, надеясь таким образом приблизиться к совершенству. Но такой способ ничего не дает: для того чтобы и дальше верить в свое совершенство, приходится постоянно снова и снова сравнивать себя с кем-то.

Где-то в глубине души мы знаем, что наше существо совершенно Личность уравновешенная, сознающая себя БОГОМ, знает, что совершенство присуще только БОГУ, то есть мыслимо только на духовном уровне. Но поскольку большинство людей забыли БОГА, они ищут совершенство в мире материальном, то есть в своих делах, своей внешности, своих знаниях, своей собственности. И рано или поздно им приходится убеждаться, что такое совершенство недостижимо в силу материальных ограничений. Совершенство — это такое состояние, когда что-то удастся настолько, насколько это возможно. А возможно оно всегда ровно настолько, насколько позволяют наши пределы.

Тот, кто ищет совершенства в материальном мире, редко бывает счастливым и удовлетворенным, поскольку на этом уровне совершенство не существует.

Часто кажется, что последний рекорд, установленный спортсменами на Олимпийских Играх, есть вершина совершенства. Проходит несколько лет, и кто-то бьет этот рекорд. Люди все время превосходят сами себя, потому что по мере того, как они возвращаются к БОГУ, к своей божественной сущности, они возвращаются и к безграничности. Чем глубже осознают они свою божественную сущность, тем легче им преодолеть собственные пределы в материальном мире.

Говорят, что все то, чего человечество достигло за всю свою историю, составляет лишь крохотную частицу колоссальных потенциальных возможностей человеческого рода. Великие Книги рассказывают нам о людях, в совершенстве овладевших материей. Эти люди способны ходить по воде, проникать через пылающий лес, мгновенно превращать энергию в пищу, напитки или в деньги. Эти люди намного ближе к БОГУ, чем мы, они преодолели ограничения материального мира. Они проявляют огромную созидательную мощь их внутреннего БОГА.

Мы должны дать себе время, чтобы приблизиться к этим проявлениям. Когда Иисус пришел показать нам великие возможности человека, он сказал: «Все, что делаю я, можете делать и вы, и

еще больше». Вот почему — что бы мы ни сделали, мы никогда не можем утверждать, что это вершина совершенства; отсюда же происходит и наша привычка сравнивать себя с другими. Мы рассуждаем про себя: «Как так получается, что другой человек способен делать нечто такое, чего я не могу?» Но в самой глубине души мы знаем, что по мере осознания своей огромной творческой способности мы будем неизменно преодолевать собственные пределы.

Чтобы достичь этой цели, ты должен начать с признания того факта, что пределы существуют. Далее, если ты хочешь их преодолеть, двигайся постепенно. Важно помнить, что все мы ограничены в плане физическом, эмоциональном и ментальном. Поспешность приведет к таким последствиям, как если бы человек, поднимающий определенный вес, принял решение с завтрашнего дня поднимать в четыре раза больше: он сильно рискует нанести себе физический вред, поскольку его тело не изготовлено к подобным перегрузкам. То же самое происходит и в плане эмоциональном или ментальном. Когда человек попадает в ситуацию, превосходящую его пределы, он может «сломаться» эмоционально и ментально и полностью потерять всякий контроль и над собой, и над ситуацией.

Стремление к совершенству, столь популярное в нашем материальном мире, только усиливает страхи. Человек, старающийся любой ценой быть совершенным во всем, что он делает, что говорит, как живет, — такой человек поддерживает в себе всевозможные страхи, включая страх оказаться не на высоте, страх не быть любимым, страх не быть принятым, страх критики, страх показаться слишком молодым, старым, выглядеть глупым, показать свою несостоятельность и т. п. Еще в детстве этот человек решил, что если он будет совершенным, то люди будут больше любить его. Иными словами, его порывы к совершенству мотивированы страхом, а все, что мотивируется страхом, может только вредить.

Человека, стремящегося к совершенству в материальном, а особенно и физическом мире, можно определить по следующим особенностям поведения:

- [ему очень трудно быть гибким;
- [он очень требователен к себе;
- [в его жизни доминирует «надо»;
- [он очень не любит перепоручать работу, страшась обвинений в несовершенстве, если перепорученная работа окажется плохо выполненной;
- [он всегда готов критиковать себя и других людей;
- [он не приемлет критики в свой адрес со стороны других;
- [очень боится провала;
- [с трудом мирится с тем, что что-то не получается;
- [если у него появляется малейшее сомнение в успехе, он может прекратить дело, не доведя его до конца; он предпочитает поискать причину изменения намерений, а не рассматривать все дело как неудачное; он предпочитает убедить себя, что есть вещи поважнее, чем это дело;
- [чем больше он боится провала, тем труднее ему рисковать снова; он предпочтет оставаться на том, чему хорошо научился, лишь бы чувствовать себя более уверенно;
- [наиболее охотно он идет на ситуации, которые хорошо знает и может лучше контролировать, и не любит ввязываться в новые затеи;
- [со временем он становится все более требовательным к себе, и для того, чтобы он мог похвалить себя, ему нужно превзойти самого себя;
- [поскольку ему трудно похвалить себя, он ищет комплименты и благодарности от других;
- [даже испытывая исключительную гордость за свои достижения, он без особой радости воспринимает комплименты, потому что в глубине души не верит в то, что заслуживает их;
- [он склонен считать, что другие люди просто проявляют вежливость, говоря ему комплименты;

[он скрывает свои чувства, так как ему очень неприятно показывать свои
 проблемы и переживания;
 [он старается поддерживать имидж безукоризненности;
 [он очень боится осуждения за то, что сделал или чего не сделал;
 [он склонен следить за тем, что и как делают другие, и постоянно сравнивает
 себя с ними.

Если ты узнал себя в этих характеристиках, значит, принадлежишь к категории вечно недовольных. Для того чтобы выяснить, насколько активно ты ищешь совершенства в физическом мире, я предлагаю тебе обратиться к хорошим знакомым — пусть они скажут, узнают ли они тебя в этом описании.

Печально во всем этом то, что человек, жаждущий совершенства в физическом мире, акцентирует гордыню в своем поведении: он старается во всем быть правым, так как верует, что, когда он прав, его больше любят. А поскольку он изо всех сил подавляет свои эмоции, то они в конце концов блокируют различные участки в его организме, что приводит к недомоганиям и настоящим болезням. Хуже того, в самый неподходящий момент он может потерять контроль над своими эмоциями, например, внезапно разразиться рыданиями, у него также с большой вероятностью могут появиться проблемы в некоторых гибких частях и суставах тела — в лодыжках, коленях, тазобедренных суставах, кистях, локтях, плечах и шее. Поскольку этот человек слишком требователен к себе, у него неминуемы сердечные приступы. Он также прекрасный кандидат на нервное истощение и депрессию. "Человек, который любит сравнивать себя с другими, часто бывает завистлив и ревнив. Очень важно осознать, что ни одно существо на планете Земля не может обладать всем тем, что есть у других, делать все, что делают другие, или быть в точности подобным кому-либо другому. Каждый действует в соответствии со своими способностями, возможностями и ограничениями. Вместо того чтобы завидовать человеку, насколько приятнее порадоваться за него! Но уж если ты кому-то завидуешь из-за того, что он обладает некоей вещью, которая, как ты считаешь, абсолютно необходима для твоего счастья, — тогда походи к нему и проси его совета, каким образом тебе тоже приобрести такую! Ибо очень часто бывает так, что зависть длится до тех пор, пока не узнаешь, что завидовать-то особенно и нечему. И вот тогда спроси себя, так ли уж нужна тебе эта вещь, так ли необходима для твоего счастья, научит ли она тебя больше любить. Видимость часто бывает обманчивой. Мы завидуем другим, а они, оказывается, завидуют нам, только другому поводу! Сравнения основываются на видимости, но, когда выяснишь, что там скрыто за видимостью, иногда приходится сильно удивляться.

Если ты обнаружил, что стремишься к совершенству в сфере «делать» или «иметь», то очень важно дать себе право быть таким, каков ты есть в этот момент. Далее, признай и тот факт, что ты не можешь быть совершенным в материальном мире и что каждый из нас делает лучшее, на что он способен со своими знаниями в этот момент. Все мы находимся здесь для того, чтобы пережить весь свой опыт и чтобы познать себя через него, а не для того, чтобы выносить суждения и сравнивать свой опыт с опытом других. У тебя есть свой план жизни, и каждый опыт, который ты переживаешь, имеет свой смысл, точно так же как и каждый опыт каждого другого человека. Сравнение между ними ничего хорошего не может дать.

Чтобы окончательно разобраться в этом, ты можешь, укладываясь спать сегодня вечером, вспомнить все, что произошло за день, задав себе вопрос: «Сделал ли я сегодня все, на что способен?» Если ты чем-то недоволен, ты можешь сказать себе, что мог бы сделать это лучше, но сначала спроси себя: «Наилучшим ли образом я употребил мои знания в тот момент, когда это делал?» Когда мы продумываем ситуации после того, как они имели место, нетрудно бывает констатировать, что некоторые действия могли быть и лучшими; но именно так мы и учимся.

Именно благодаря нашим опытам мы можем сказать себе: «Вот и хорошо. Я теперь знаю, что это можно делать по-другому». Лучше учиться на своих делах, чем не признавать и не принимать результатов. Человеку свойственно ошибаться.

Не существует других способов обучения в физическом мире, кроме как переживать опыты и учиться на собственных ошибках.

Именно таким способом нужно идти вперед по жизни, а не застревать в ситуации из-за того, что ты слишком критически относишься к себе. Здесь на Земле ты лишь для того, чтобы учиться и чтобы принять

себя безусловно; поэтому, если ты отказываешься что-то принимать тебе придется впоследствии пережить и научиться принимать это. Блокировки на всех уровнях твоего бытия обусловлены неприятием. Вместо

того чтобы сравнивать себя, ты можешь просто констатировать, что такая-то вещь оказалась такой-то, и тогда тебе намного легче будет дать и себе право быть таким, какой ты есть в данный момент.

В заключение этой главы выбери три сравнения на уровне «делать» — например, писать, работать, готовить, рисовать, причесываться, убирать дом, обедать и т. д. Затем выбери еще три на уровне «быть» — например, быть организованным, терпеливым, правдивым, красивым и др.

Наконец, дай себе время проанализировать ретроспективно то, что ты выбрал, сознавая свои пределы, способности и возможности. Признай, что ты наилучшим образом употребил свои знания — как и каждый из нас.

Глава 8

Принимать позицию жертвы

Человек, кажущийся жертвой жизненных обстоятельств, на самом деле такой жертвой не является. Он делает из себя жертву, поскольку не находится в контакте со своей великой властью творить собственную жизнь; не находится он в контакте и с законами любви, которые гласят, что человеческое существо само по себе совершенно. Такая «жертва» чувствует себя беспомощной, потому что не владеет своей силой.

Чаще всего начало такому поведению кладет определенная ситуация в детстве, когда очень ярко проявилась несправедливость. «Как же так, почему это произошло со мной? Бедняга я, это же так несправедливо», так сказал тогда себе ребенок и решил верить (ментально), что он рожден в жестоком и непобедимом мире, что он совершенно беспомощен против его ситуаций, что он отдан на милость окружающих и что другие могут командовать им и контролировать его. Постепенно все ситуации в его жизни начинают складываться так, что он неизменно становится жертвой кого-то или чего-то.

Эго, проявление человеческого интеллекта, хочет всегда быть правым и способно лишь воспроизводить то, что оно знает. По этой причине оно чувствует себя приятно польщенным, когда сбывается то, во что оно верит. Это наше эго говорит в нас: «Так я и знал, что это произойдет». Таким образом, эго постепенно забирает все большую власть в человеке, который лелеет представление о себе как о жертве: благодаря такой позиции человек оказывается всегда прав.

Согласно словарю, «жертвой» называют человека, который подвергается несправедливости с чьей-то стороны или страдает от несправедливого порядка вещей. Для начала необходимо понять, что в духовном мире справедливость вездесуща. Несправедливость мы встречаем только в материальном мире — в плане физическом, эмоциональном или ментальном. Чувство несправедливости происходит от суждения, вынесенного нашим интеллектом, и не имеет ничего общего с реальной человеческой сущностью. А суждение связано с нашим способом восприятия данной ситуации.

Реальность состоит в том, что ты не можешь подвергаться никакой несправедливости, поскольку твой внутренний БОГ точно знает, какие опыты тебе необходимо пережить, чтобы усвоить уроки, позволяющие тебе возвратиться к БОГУ.

Каждый опыт, который ты переживаешь, составляет часть божественного замысла, который осуществляется в виде логической последовательности событий с учетом твоих решений, принятых ранее. С тобой не может случиться ничего такого, чему не предшествовала бы соответствующая причина. Это великий закон причины и следствия. В него можно верить или не верить, но он существует, и ему подчиняется все сущее в нашей вселенной. Все, что исходит от нас, к нам возвращается.

Так как мы еще слишком мало сознательны, нам необходимо почаще переживать следствия причин, чтобы лучше осознать сами причины. Я не говорю, что человек виноват во всем, что с ним случается; я говорю, что все, что с ним случается, составляет часть божественного замысла и человек полностью ответствен за свою реакцию на то, что с ним случается.

Когда происходит инцидент, который кажется тебе несправедливым, у тебя есть выбор реагирования; ты можешь сказать себе: «То, что со мной произошло, происходит и с другими людьми. Это лишь инцидент в моей жизни, это не конец света». Многие боятся повторения этого инцидента на протяжении всей своей жизни, боятся, что жизнь состоит только из несчастий. Мудрые принимают решение верить в обратное. Самое ценное — помнить, что это твой интеллект решает, является ли инцидент несправедливым. Интеллект основывается на том, чему он научился в прошлом, и забывает сверить все элементы своего знания с текущей

Я работала со многими людьми, которые считают себя «жертвами», и заметила, что, как правило, один из родителей жертвы, а нередко и оба, отличаются точно таким же поведением. Поскольку мы учимся на примере своих родителей, то в случае, если они склонны делать из себя жертву, нам необходимо удваивать усилия, чтобы не перенять у них схему мышления и соответствующее мировоззрение. Вообще, даже если жертва чувствует себя жертвой и по-настоящему страдает от ситуации, она все равно упорствует в своем поведении, так как знает, что привлечет к себе внимание и окружающие пожалеют ее.

Кроме того, она часто болеет. Она болела в детстве, но если и считала болезнь несправедливостью, то, с другой стороны, эта болезнь позволяла ей привлечь к себе такое желанное внимание. Жертва считает, таким образом, что жизнь несправедлива и представляет собой последовательность несчастий, хотя из них можно извлекать и пользу — внимание окружающих. И причиной того, что человека, который принимает позицию жертвы, так трудно вытащить из порочного круга, является слепой страх: если из его жизни исчезнут несчастья, то как тогда завоевывать внимание?

Я нередко встречаю людей с энергетикой жертвы. Когда у меня есть время выслушивать их рассказы, то на меня одна за другой начинаются сыпаться драмы и трагедии. Им нет конца. Эти люди бывали в авариях, их обворовывали, насиловали, грабили всеми способами; у некоторых этот перечень настолько внушителен, что я сомневаюсь в его достоверности — трудно поверить, что на одного человека может свалиться столько бед.

Хорошенько присмотревшись, каждый может увидеть в себе частицу «жертвы». Никто не станет утверждать, что в юном возрасте ни разу не испытывал чувства несправедливости. Но степень тяжести поражения вирусом жертвы бывает различной. Существуют, я бы сказала, «маленькие», «средние» и «хронические» жертвы. Усвоив такое поведение, человек очень редко отдает себе в нем отчет — таково было одно из моих самых удивительных открытий с тех пор, как я стала заниматься вопросами личностного развития. Если

хочешь проверить, не строишь ли ты из себя жертву, попробуй узнать себя в следующем описании. Человек, делающий из себя жертву, постоянно жалуется по поводу обстоятельств, в которых он является жертвой, но, по всем признакам, не сознает того, что он жалуется. Почему? Потому, что в нем сидят две противоположные личности. Один говорит: «Бедный я, бедный, это так несправедливо по отношению ко мне». Другая говорит: «Я могу спасти всех, и я это сделаю».

Этот человек не использует свою внутреннюю силу, чтобы спасти себя; он вроде бы намерен использовать ее исключительно для спасения других. Он бросается спасать кого угодно, только не себя; да и нельзя спасти жертву, так как тогда иссякнет источник внимания и сочувствия, без которого ей свет не мил.

Жертва всегда пребывает в энергетике «бедный я». А поскольку бедный — это тот, кому

чего-то не хватает, то та сфера, где тебе чего-то не хватает, и является сферой твоей деятельности как жертвы. Чего тебе не хватает? Денег, любви, комплиментов, внимания, здоровья, признательности, времени? Кстати, времени не хватает очень многим, в том числе Мне! Когда я осознала это, я поняла, что уже очень давно, с тех пор как себя помню, я делала из себя жертву в этой сфере. Еще совсем маленькой жаловалась на нехватку времени.

Беда в том, что чем больше человек жалуется на нехватку чего-то, тем больше ему этого не хватает. Это вполне логично, если ты вспомнишь, в физическом мире с нами всегда происходит то, во что мы верим. Ни дня, ни недели не проходило, чтобы я себе не говорила: «Ну нет, больше такого дня (недели) не будет! Я даже вот то или вот это не успела сделать». Ощущение нехватки времени у меня было постоянным.

Ты можешь определить, в какой сфере делаешь из себя жертву, если слушаешь замечания других людей на твой счет: «Бедняга, ему так не хватает (того-то или того-то)». Обо мне говорили так: «Бедняжка Лиз, Боже мой, какая у нее пропасть работы! Откуда она время возьмет, чтобы все это переделать?» Друзья человека, который жалуется на нехватку денег, думают о нем так: «Бедняга Рене, я не представляю, как ему свести концы с концами!»

Когда о ком-то говорят, что он стал жертвой тех или иных обстоятельств, его имени обязательно предшествует слово «бедный». В образ жертвы человек входит, не сознавая этого, и это особенно плохо для него.

Представь себе, например, особу — назовем ее Луизой, — которая постоянно болеет и у которой есть круг знакомых около тридцати человек. Вообрази, какая энергия нехватки устремляется к Луизе, если каждый из них скажет: «Бедняжка Луиза, это уже не шуточки. Она постоянно болеет. Я даже не представляю, в чем может быть причина. Но вряд и она из этого выберется». Мало того, что она сама себя постоянно убеждает, что ей не хватает здоровья, так ещё и тридцать человек вокруг неизменно возвращают к ней эту мыслеформу еще больше углубляя нехватку. Будь осторожен, когда тебе хочется кого-то пожалеть.

Каждый несет ответственность за энергии, которые он приводит в движение.

Если ты узнаешь в себе человека, который постоянно находится в состоянии нехватки, который делает из себя жертву, то тебе обязательно и незамедлительно нужно осознать это, потому что такое состояние не может измениться, пока ты сам внутри себя не изменишься.

Человек-жертва всегда считает, что ему хуже, чем другим. Если к тому же он становится спасителем других в той самой сфере, где он сделал себя жертвой, то ситуация значительно ухудшается — а он и не сознает этого.

У меня это выглядело так. Я стала специалистом по распорядку времени других людей. Я с ходу давала прекрасные советы, не сознавая того, что у самой-то со временем отношения далеко не лучшие. На самом деле я управляла временем других людей потому, что старалась доказать самой себе свое умение распоряжаться собственным временем. В тот момент, когда до меня дошло, что я — жертва времени, я переменила свое отношение к нему. Я начала следить за тем, какое время и течение дня принадлежит мне, и что я могу за это время сделать, вместо того чтобы сокрушаться по поводу нехватки времени.

Все изменилось. Я обнаружила, что наконец-то могу в собственной жизни воспользоваться теми советами, которые охотно раздавала другим. И сейчас, когда я подвожу итоги дня или недели, первое, что я испытываю, — это гордость за себя. Я поздравляю себя с тем, что сумела сделать. Изменив свое отношение к времени, я теперь успеваю сделать больше за тот же период, а кроме того, мне это дается легче! Моя работа теперь требует меньше усилий, и радости от нее стало намного больше. Очень часто бывает так, что человеку, который сделал из себя жертву в некоторой сфере, приходится выслушивать чьи-нибудь жалобы, касающиеся этой же сферы. Это ему очень неприятно. Эти жалобы напоминают ему о его собственной жертвенной стороне, которую он не хочет видеть, и тогда он изо всех сил принимается спасать другую жертву.

Например, если женщина постоянно болеет, а кто-то станет ей рассказывать о своей болезни, она тут же прервет его, чтобы назвать ему все имена известных ей врачей и предложить все известные ей методы лечения, от традиционных до самых экзотических, от шоковых до самых

мягких. Она будет пытаться сделать все от нее зависящее, чтобы помочь человеку вылечиться.

Если ты из тех людей, которые стремятся спасти других, по существу, твое отношение к ним таково: «Ты не в состоянии спастись, так вот, тебя спасу я». Это очень важно — определить свое отношение к другим: оно всегда подскажет, что происходит в тебе самом. Вера в то, что другие не в состоянии спастись сами и что, следовательно, спасать их должен ты, показывает, что ты не веришь в свою способность спасти себя. Ты хочешь, чтобы тебя спасали другие, но, к несчастью, поскольку ты добиваешься их внимания благодаря собственным проблемам, то вынужден отказываться от возможных путей решения, ибо если твои проблемы будут решены, то ты лишишься того внимания, которого так жаждешь.

Человек может быть жертвой в одной сфере и не быть ею в других. Если он говорит о той сфере, где он сделал себя жертвой, то обычно в пессимистическом тоне. Например, человек, которому постоянно не хватает денег, жалуется на экономическую ситуацию, на безработицу, на богатых, которые продолжают богатеть, и т. п. Чем больше он загоняет себя в состояние жертвы, тем больше несправедливости он ощущает на себе в этой сфере. Он постоянно сравнивает себя с другими людьми.

С течением времени, когда жертвенная сторона человека становится хронической, он теряет вкус к спасательным акциям по отношению к другим людям: его жертвенная часть разрастается настолько, что на нее ходит почти вся жизненная энергия. Парадоксально, но именно в такой момент у него бывают максимальные шансы вырваться из этого состояния. Он больше не может страдать. Кроме того, окружающим тоже надоедает без конца спасать его. Знакомые все больше избегают встреч с ним. Он начинает понимать, что что-то не так. Ему уже не хочется спасать других — и другим, оказывается, уже тоже не хочется спасать его. Постепенно у него вызревает мысль, что единственный, кто может спасти его, — это он сам.

Прежде чем доходить до такого состояния, я настоятельно рекомендую тебе проверить уже сейчас, в какой сфере ты делаешь из себя жертву. Я не считаю, что человек должен столько выстрадать, прежде чем дойти

до полного осознания и улучшить качество своей жизни. Я считаю, что намного лучше будет взять себя в руки и осуществить все необходимые преобразования, прежде чем предаваться страданиям. Страдание — это последнее средство, заставляющее нас шевелиться. БОГ хочет, чтобы мы стали счастливы.

Страдание указывает нам, что мы забыли БОГА в себе.

Уравновешенная личность живет в гармонии, мире, радости, здоровье, достатке; она не страдает. Чем больше человек страдает, тем сильнее он забыл, кто он есть поистине. Многие считали, что им надлежит страдать, чтобы достичь небес. Это верование принадлежит прошлому, тем временам, когда люди не были достаточно сознательны. Я очень верю в человечество, потому что мы становимся все умнее, все сознательнее и не желаем больше верить, что обязаны страдать ради прогресса.

Для того чтобы достичь состояния без страданий, мы должны, для начала, использовать страдание для осознания и роста; в конечном итоге мы придем к осознанию и свету без страдания. Таким образом, существование страдания все же имеет некоторый разумный смысл.

Чтобы определить, где ты делаешь из себя жертву, я предлагаю тебе спросить окружающих: считают ли они, что ты жалуешься по какому-то конкретному поводу; если да, то в какой сфере и насколько интенсивно. Очень важно быть открытым к тому, что эти люди тебе скажут. Вначале ты, возможно, будешь удавлен, когда тебе укажут сферу, где ты выглядишь жертвой, потому что эту сторону своего характера всегда трудно видеть. В глубине души ты знаешь, что это прямо противоположно тому, чего ты хочешь. Твое существо хочет быть в гармонии и благе; оно не хочет быть жертвой. Ты всего лишь позволил своему интеллекту взять верх, ты забыл, кто ты есть, и таким образом стал жертвой.

Уже несколько лет я использую одно средство, которое дает очень хорошие результаты, но очень неохотно воспринимается и принимается не осознавшей себя жертвой. Жертвы, которым я его предлагала, реагировали очень резко, но те, кто решился попробовать, быстро оценивали его

эффективность.

А средство заключается в том, чтобы попросить окружающих каждый раз, когда ты жалуешься, говорить тебе: «Бедняга ты, как же трудна твоя жизнь; тут не до шуток!» Даже если это тебе покажется трудным, прими их дополнительное сочувствие: оно поможет тебе осознать — в тот самый момент, когда ты жалуешься, — в какой сфере ты сделал из себя жертву.

В дальнейшем не старайся себя контролировать, не старайся больше не жаловаться: тебе нужно лишь осознать, как часто ты жалуешься; дай себе право жаловаться, зная, что это один из этапов, которые тебе предстоит пройти, прежде чем ты выберешься из своего состояния. Дай себе право жаловаться — с этого и только с этого ты должен начать. Впоследствии ты будешь над всем этим посмеиваться, но перестать жаловаться можно только постепенно.

Сначала будет нелегко. Я видела, как люди теряют самообладание, их охватывает гнев. Одна женщина даже сказала мне: «Я вовсе не жалуясь. Я только хочу рассказать факты. Я говорю то, что было, и это правда». А за несколько минут перед этим она рассказала мне о двенадцати операциях, которые перенесла за последние пятнадцать лет. Хотя мы и договорились применять эту методику, она никак не могла заставить себя сказать: «Бедная я». Но со временем ее реакция сильно изменилась.

Если ты видишь человека-жертву в своем окружении, спроси его, согласен ли он принять помощь. Если да, то добейся его согласия применять эту методику каждый раз, когда он собирается жаловаться. Если человек действительно хочет выйти из своего состояния, то через некоторое время он сам начнет замечать, что собирается жаловаться, и сам же, произнося формулу «Бедный я», начнет смеяться над собой. А если человек научился смеяться над собой и вообще смотреть на жизнь с улыбкой, то можно считать, что дело сделано. Его жертвенная часть скоро усохнет, а качество жизни значительно улучшится. Некоторым людям для этого достаточно несколько дней, другим нужны месяцы.

Ты заметишь, что применение этой методики приносит радость в твою жизнь. Вместо того чтобы судить себя, судить других, сделавших себя жертвами, и бояться, что кто-то будет судить тебя, — научись над этим смеяться. Ты ведь знаешь теперь, что твое поведение было естественным результатом решения, которое ты принял в юном возрасте. И это было не такое уж плохое поведение, но все-таки в твоих интересах — изменить решение, принятое в детстве.

Что касается лично меня с моей проблемой времени, то мне удалось, установить, что произошло, когда мне было шесть лет. Моя мать отдала меня в монастырский пансионат в феврале, сразу после моего дня рождения, решив не ждать сентября, когда начнутся нормальные школьные занятия. Три мои старшие сестры уже учились в том же пансионате. Она хотела, чтобы я привыкла к школьной жизни и осенью пошла в

первый класс более подготовленной. Но монахиня, занимавшаяся с первоклассниками, решила дать мне

весь материал первого класса за те несколько месяцев, которые остались до конца школьного года. С утра до вечера, каждую свободную минуту она подзывала меня к себе и обучала чтению, молитвам, математике, чтобы ускорить процесс усвоения, била меня линейкой по пальцам.

Она часто повторяла, что я должна спешить, что времени осталось мало, а материала много, что я не имею права бездельничать. Если я хочу, успешно закончить первый год, то должна учиться быстро. Такого договора у матери с ней не было, и я по сей день не знаю, как это все произошло. Помню только, что мне было очень трудно, я чувствовала, что не готова. Но все же я успешно сдала испытания в конце весны и в сентябре пошла во второй класс.

Я думаю, что именно эта история сделала меня жертвой времени. Я и сама боялась потратить время впустую, но из-за того, что времени действительно было мало, монахиня уделяла мне очень много внимания и почти не отпускала от себя. Позже на меня обратили свое внимание и другие монахини; они считали, что я очень развита для своих шести лет. А я находила все это несправедливым, потому что другие дети не знали такой тирании времени, как я. Моя же монахиня была искренне уверена, что оказывает мне великую милость.

Сказано, что в жизни не существует абсолютной несправедливости. То, что кому-то кажется несправедливым, может быть вполне справедливым для другого. Несправедливость — сугубо ментальная категория.

Представь себе человека, который едет в отпуск и мечтает, чтобы лето было солнечным. Если его мечты сбываются, он говорит: «БОГ милостив, он послал мне замечательное солнечное лето». Но живущий неподалеку фермер думает иначе, так как дождей не было и солнце сожгло его урожай; он не считает БОГА милостивым и даже подумывает о несправедливости. Поэтому очень важно понять: что бы с нами ни произошло, в этом всегда есть две стороны, две версии, две возможности. Не нужно ничего осуждать. Лучше переживать свой опыт в гармонии, насколько это возможно.

В заключение предлагаю тебе использовать описанные в этой главе средства для осознания своей «жертвенной» стороны. Затем проводи эксперименты, когда другие станут жалеть тебя именно в те минут, когда ты сам себя жалеешь; наблюдай за своими реакциями в ходе этих экспериментов.

Глава 9

Доставлять удовольствие

Доставлять удовольствие всегда было очень важным понятием в человеческой жизни. Большинство из нас приучены с детства к тому, что надо доставлять удовольствие другим, то есть быть приятными кому-то. Почти все культуры сходятся на том, что человеческое существо приходит на Землю для страданий, а значит, должно отвергать всякие личные удовольствия. Удовольствие чаще всего мыслится, как удовлетворение чувств, удовлетворение тела, его чувственности, сексуальности.

Но все времена человек духовный определялся как тот, кто отдает, дарит себя. Дарение себя предписывалось всеми религиями. Как я упоминала выше в этой книге, естественным порядком вещей является такой, когда ребенок в раннем возрасте думает только о себе, а, став взрослым, думает и о других. Но эта мыслеформа была очень плохо истолкована.

Отталкиваясь от аксиомы, что нельзя дать того, чего у тебя нет, ты поймешь, что невозможно подарить или доставить удовольствие другому, если не умеешь доставить его себе. Это может показаться парадоксальным, но это действительно так. Если ты хочешь полностью посвятить себя, отдать себя другим, то сначала должен научиться делать это по отношению к самому себе. Только тогда ты сможешь одаривать других не из обязанности, не из чувства вины, а из чистого удовольствия.

Если ты часто даришь удовольствие другим в ущерб самому себе, ценою многих жертв и постоянных усилий, да еще и считаешь себя прекрасным человеком, значит, на самом деле ты ничего не даришь, потому что не умеешь доставить удовольствие себе. Ты принадлежишь к тому типу людей, которые доставляют удовольствие другим в расчете на ответный дар — сами себе они его сделать не умеют. Но этот дар уже есть в тебе, только ты в него не веришь.

Нам давно пора избавиться от верований, которые нам вдолбили в головы еще в детстве и которые не позволяют нам дарить себе удовольствие. Я с большим трудом принимаю тот факт, что христианские религии показывают нам образ Иисуса почти исключительно на кресте в агонии и страданиях, хотя в действительности эти страдания продолжались лишь несколько мгновений из всей его жизни на Земле. Вместо того, чтобы показать нам образ Иисуса улыбающегося, счастливого, жизнерадостного, с раскрытыми объятиями, показать нам его великую любовь, — нам почему-то показывают страдающее существо.

Доставлять себе удовольствие — это тот аспект жизни, которому нам надлежит уделить самое пристальное внимание. Нам предстоит осознать все выгоды от того, что мы научимся доставлять себе удовольствие, делать различные вещи ради удовольствия доставить удовольствие не чувствуя себя должником или виновным. С самого раннего детства нас учили доставлять удовольствие нашим родителям, учителям, друзьям, позже — нашим супругам и детям. Но никто нас не учил

доставят, удовольствие самим себе. И мы этого не умеем.

Очень немногим из нас доводилось слышать от родителей: «Послушай, чего бы тебе хотелось сегодня такого, что доставило бы тебе удовольствие? Подумай-ка об этом и попробуй это осуществить». Я уверена, что лишь у очень немногих нынешних взрослых людей были такие родители — ведь те и сами об этом не имели понятия. К счастью, никогда не поздно изменить поведение.

I

Наши родители были преимущественно заняты тем, что приучали нас быть послушными, рассудительными, поменьше шуметь, поддерживать порядок; но они не позволяли нам поиграть в свое удовольствие. Мы обязаны были иметь хорошие оценки в школе, чтобы доставить удовольствие старшим. А если мы все же иногда позволяли себе удовольствие, то взрослых это раздражало, так как они не были открыты этому аспекту жизни.

Судя по тому, что мы видим и слышим всю жизнь, нас воспитали в страхе: мы все время боимся кому-то не понравиться, кого-то огорчить, — вместо того чтобы прислушаться к собственным потребностям и научиться строить свою жизнь так, чтобы получать удовольствие от всего, что мы делаем.

Хочу напомнить то, что уже говорилось в главе о верованиях: каждый раз, когда ты ведешь себя вопреки тому, как тебе хочется, ты блокируешь свое сильное желание еще более сильным ментальным верованием. Одно из таких верований заключается в том, что, если ты будешь доставлять себе удовольствие, тебя сочтут эгоистом. Это верование мешает тебе открыться тому, что принесло бы тебе радость. Чувствуешь ли вину, когда что-нибудь покупаешь для себя?

У меня это бывало — когда я покупала себе красивое платье, в котором, сказать по правде, особой нужды не было. Если вскоре после этой покупки кто-то из моих детей просил у меня денег, а я не хотела давать, то вся моя радость улетучивалась: я чувствовала себя виноватой в том, что ничего не купила ребенку и денег ему не даю.

Другое наше сильное верование — что мы можем позволить себе удовольствие только как вознаграждение за напряженную работу. Мы обязаны быть достойными нашего удовольствия просто так, добиваться его — предосудительно. С наступлением эры Водолея вопрос о достоинстве должен быть снят: кто может судить, достоин или не достоин тот или иной человек удовольствия?

Возьмем для примера домохозяйку, которая среди бела дня уселась в кресло и читает книгу, хотя дом не убран и обед не приготовлен. Имеет ли она право сидеть? Как ты думаешь, что почувствует эта женщина, если кто-то неожиданно придет к ней и если она сама не считает себя вправе посидеть? Тебе приходилось бывать в подобной ситуации? Если да, то, наверное, приходилось и вскакивать, изображая разгар работы, чтобы никто не подумал, что ты проводишь время в удовольствии? Если так и было, значит, ты не позволяешь себе удовольствий из-за того, что не веришь в свое право на них.

Проследи за теми случаями, когда ты чувствуешь вину, если тебя застанут «на горячем»: ты собрался поесть, поспать или сделать еще что-то такое, что доставляет тебе удовольствие. Если ты беспокоишься о том, что о тебе подумают другие, это означает, что ты не даешь себе права предаться удовольствию. У некоторых людей это верование настолько сильно, что, даже когда все в порядке и никто не может их осудить, они судят себя сами и не дают себе права отменить приговор.

Некоторые люди чувствуют себя обязанными что-то дать другим из страха прослыть неблагодарными, особенно если те другие уже оказали им услугу или что-то дали. Они буквально принуждают сами себя к ответному дарению. Что, ты узнаешь себя? А быть может, ты из тех людей, которые не получают никакого удовольствия, принимая подарки? Можешь ли ты сказать «Большое спасибо» и просто радоваться подарку? Или ты думаешь в этот момент: «Если я приму этот подарок, должен буду что-то дарить в ответ»? Если да, значит, ты блокируешь собственное удовольствие. Помни: если тебе трудно принимать и давать без ожиданий, ты закрываешь себе путь к изобилию, как это уже объяснялось в главе 5.

И еще важно понять: давать и принимать с удовольствием и без ожиданий есть акт смирения.

Многие считают, что тот, кто постоянно доставляет себе удовольствие, обязательно безразличен к другим. Это еще один пример популярного верования, когда особенности характера небольшой группы индивидов распространяются на массу людей. Я призываю к осторожности в такого рода обобщениях — отсюда происходят многие предрассудки. Человек не любит других людей или ему наплевать на них вовсе не потому, что он позволяет себе удовольствия.

Следующий пример встречается довольно часто; лично со мной это случалось несколько раз. За несколько минут до обеда (или ужина) неожиданно приходят знакомые. Хозяин чувствует себя обязанным пригласить их за стол. С другой стороны, это последний день отпуска у хозяйки, и ее удовольствие состояло в том, чтобы в этот день не готовить. Если она скажет: «Я сегодня не собиралась готовить ужин. Как вы смотрите на то, чтобы вместе пойти в ресторан?», то будет выглядеть безразлично и, хуже того, эгоистичной особой.

За всевозможными верованиями, которые я перечисляла, скрывается страх — что тебя будут критиковать, что тебя осудят, что не будут любить. Как ты уже понимаешь, все эти страхи мнимые. Если эта пара способна доставлять себе удовольствие, и если оба супруга откровенны со своими гостями, то гости ничуть не будут оскорблены такой откровенностью.

Это очень важно — научиться доставлять удовольствие из чистого удовольствия, доставлять удовольствие, без ожиданий. Если ты испытываешь настоящее удовольствие, когда даришь удовольствие другому человеку, то действительно не имеет значения, признателен он тебе и сделает ли ответный дар. Чтобы почувствовать удовлетворение, тебе не нужно убеждаться, что ему приятно; твоё удовлетворение рождается из самого акта даяния. Это и есть пример истинного дарения себя.

Некоторые думают, что доставлять себе удовольствие или получать удовольствие означает просто игру, баловство, несерьезность. Мы переняли это верование от наших родителей и воспитателей. В детстве мы не

раз слышали: «Хватит играть, пора браться за работу. Жизнь не всегда состоит из удовольствий». Получать удовольствие — значит доставлять себе удовольствие, и не обязательно при этом хохотать или баловаться. Это значит иметь ощущение благополучия и равновесия, вкушать каждое мгновение собственной жизни.

Представление об удовольствии как игре столь сильно, что многие говорят себе: «Я спешу закончить работу, чтобы немного развлечься и получить удовольствие». Другие говорят иначе: «У меня почти нет времени для себя, для собственного удовольствия». Эти люди вычленивают удовольствие из повседневной жизни. Но удовольствие можно доставить себе в любое мгновение — когда работаешь, играешь или не делаешь ничего. С другой стороны, мы можем очень долго готовиться к игре — и не получить от нее никакого удовольствия.

Если человек заставляет себя развлекаться, приговаривая: «Вот и мое время получить удовольствие, я достаточно поработал на неделе», то этот же человек будет заставлять себя и пойти в гости или пригласить гостей. Удовольствия от этого он получит мало, потому что, скорее всего, ему нужно что-нибудь совсем другое, например, посидеть спокойно в кресле, читая детективный роман. Тому, кто ожидает удовольствия только от игр, приходится постоянно себя принуждать.

Идеальный вариант — научиться извлекать удовольствие из своей повседневной деятельности. Перестань думать, что у тебя нет времени, когда ты делаешь то-то и то-то. Есть. Все двадцать четыре часа в сутки — твои. Никто не мешает тебе получать удовольствие от твоей работы.

Для меня самое большое удовольствие узнавать что-то новое. Это наполняет меня, заряжает энергией, дает мне глубокое ощущение благополучия. Так как больше всего нового я получаю в ходе моей работы, то она и является для меня главным источником удовольствия. Увы, бывают времена, когда количество удовольствия от работы сильно уменьшается, поскольку некоторые ситуации требуют больших усилий; но это неотъемлемая часть нашей повседневной жизни. Нельзя и не следует разделять удовольствие и работу или удовольствие и повседневность.

Если хочешь научиться доставлять себе удовольствие, то сначала обязательно определи, чего ты хочешь; осознай свои желания.

Мы создали себе эмоциональное тело — для того чтобы ощущать желания в нашей материальной жизни. Наше существо знает этот вид опыта — он нужен нам, чтобы совершать эволюцию в этой жизни. Этот опыт помогает нам избавиться от верований, которые перестали быть благотворными для нас.

Мы, человеческие существа, недостаточно хорошо осознаем то, что происходит на физическом, эмоциональном и ментальном уровнях, чтобы точно знать, что нам необходимо для дальнейшего развития. Это наше сверхсознание, наш внутренний БОГ знает это. Живущие в нас потребности постепенно передаются в наше тело желаний, то есть в наше эмоциональное тело, чтобы проявиться в физическом мире. Именно таким путем мы становимся сознательными.

Если ты такой человек, который ничего больше не желает, то тебе остается только умереть, поскольку ты полностью отрезан от твоего эмоционального тела. Для того чтобы жить полноценной и счастливой жизнью на планете Земля, ты должен жить в гармонии со своим физическим, эмоциональным и ментальным телами и использовать эти три тела материального мира для того, чтобы проявить БОГА в материи.

Но так как почти у всех есть верования, блокирующие желания, то желания оказываются задушенными, едва лишь успеют появиться и именно в этот момент ты можешь осознать, что уже не ты управляешь своей жизнью, что ты позволил управлять ею своим интеллектуальными верованиям.

Гармоничное существо — это такое существо, которое желает своим эмоциональным телом и использует свое ментальное тело, чтобы найти необходимые средства и проявить эти желания в физическом мире.

Быть в контакте со своими истинными потребностями настолько трудно, что мы, по причине недостаточного осознания, часто переносим наши потребности на что-нибудь другое. Вот несколько примеров:

- ┌ человек нуждается в нежности, но удовлетворяется сексуальными отношениями;
- ┌ человек нуждается в высокой самооценке, но набивает себя едой;
- ┌ женщина хочет объясниться с мужем, но рассказывает об этом подруге;
- ┌ человек нуждается в спокойном отдыхе, но организует себе поездку или вечеринку;
- ┌ человеку не хватает радости в жизни, но он хватается за рюмку;
- ┌ человеку нужно выпить воды, но он пьет сладкий ликер или кофе.

Как ты знаешь, большинство людей не дают себе времени проверить, действительно ли средство, за которое они хватаются, отвечает их нуждам. Они отдают предпочтение первому, что подвернется. Таковыми оказываются либо их физические чувства — и тогда эти чувства управляют ими в попытках удовлетворить те или иные физические желания, либо их интеллектуальные верования.

Например, женщина, испытывающая серьезную потребность поговорить со своим мужем, вместо этого изливает все свои страдания подруге. Тем самым она позволяет страху, порожденному верованиями, власть над собой. Этот страх подговаривает ее: «Погоди, не говори мужу об этом. Он тебя не поймет. Лучше поговори с кем-нибудь из подруг, пусть они подскажут тебе, как быть». Ее действия мотивированы страхом.

Не узнаешь ли ты себя в одном из предыдущих примеров? Каждый раз, когда ты блокируешь желание, когда то, что ты говоришь, делаешь или думаешь, не соответствует твоему желанию, это значит (это знак), что в настоящее время ты поддался какому-то страху. Страх удушает всякую радость, уничтожает всякое удовольствие.

Отмечать моменты, когда ты не доставляешь себе удовольствие,—еще одно хорошее средство для осознания собственных страхов.

Как правило, человек, не умеющий доставить себе удовольствие, столь же неуклюж и с

другими. Вот простой пример. Сын хочет доставить удовольствие своей матери по случаю ее дня рождения; он покупает дорогой подарок и заказывает роскошный обед в ресторане. Но не догадывается проверить, действительно ли это доставит матери удовольствие (точно так же, конечно, он поступает и сам с собой). Он уверен, что мать будет счастлива и проявит большую признательность. Но этого может и не быть, и тогда его ждет досадное разочарование.

Для того чтобы действительно доставить удовольствие человеку, нужно не пожалеть времени и разузнать — хотя бы и у него самого, — чего ему больше всего хочется. Если бы наш герой спросил мать, что может ее порадовать, то услышал бы, например, что ей хочется просто видеть его в этот день дома, посидеть с ним за столом, сыграть в карты; или пусть бы он немного помог по хозяйству. Это было бы значительно приятнее, чем видеть такую бесполезную трату денег. То, что приятно одному, не обязательно доставляет удовольствие другому.

Поступаешь ли ты таким образом с детьми, супругой, с любимыми людьми? Приходило ли тебе в голову, что, когда ты хочешь доставить кому-то определенного рода удовольствие, скорее тебе хотелось бы получить такое удовольствие самому? Ты хочешь сделать подарок — быть может, ты сам желаешь этот подарок? Если да, значит, ты не даешь себе права на удовольствие доставлять самому себе удовольствие!

Когда ты желаешь чего-то, проверь: будет ли это способствовать твоему духовному развитию?

Поможет ли тебе удовлетворение этого желания восстановить контакт с твоей способностью творить, с собственным душевным величием? Станешь ли ты больше любить себя? Если твое желание мотивировано страхом, то осуществление этого желания не принесет тебе никакого удовлетворения.

Например, если женщина желает выйти замуж, потому что боится остаться одинокой в конце жизни, то, конечно, она осуществит это желание, поскольку всякое настоящее желание имеет огромный потенциал к проявлению. Но отношения с мужем у этой женщины не будут радостными, потому что ее желание мотивировано страхом.

Для того чтобы проявление желания принесло тебе удовольствие, оно должно идти от потребности, от твоего центра, твоего внутреннем БОГА. Когда ты чувствуешь желание, но отгорожен от внутреннего БОГА, то есть когда это желание возникает лишь как функция ментальной активности (обычно страха), то реализация этого желания принесет тебе лишь иллюзию счастья или благополучия. Удовлетворено будет только твое эго. Этот вид удовлетворения настолько эфемерен и иллюзорен, что его воздействие никогда не бывает длительным. Оно подобно воздействию наркотика: хочется все чаще и все больше.

Наоборот, если женщина, желающая иметь мужа, говорит себе: «Я желаю иметь спутника жизни для того, чтобы научиться больше любить и чтобы расти как личность. Я знаю, что мне предстоит чему-то научиться с каждым человеком, которого я повстречаю на пути. Я хочу развить в себе больше любви, и вот я предоставляю Вселенной позаботиться о том, что мне больше всего нужно», — то таким образом она увеличивает возможность того, что в ее жизнь придет радостное испытание, придет опыт, который принесет ей великое благополучие.

Очень часто твое физическое тело пытается показать, что твое желание возникает из страха или из интеллектуального верования, и для этого подает тебе знак в виде зуда. Зуд проявляется различным образом и в различных местах тела; эти дискомфортные ощущения на коже чаще мимо выражаются словом «чешется». В зависимости от локализации можно определить и ту сферу, в которой остается неудовлетворенным какое-то твое желание — из-за чрезмерных ожиданий либо из-за стремления что-то или кого-то контролировать. Это желание никогда не принесет тебе благополучия, потому что контроль не может дать истинного удовольствия.

Любопытно, что словари определяют слово «удовольствие» как ощущения или эмоции, связанные с удовлетворением желания, с гармоничной жизнедеятельностью. В основе этого слова, как и его антонима («Недовольство»), лежит сочетание «до воли»; ключевым оказывается понятие воли, свободы, не заблокированного стремления. При таком лингвистическом — или метафизическом? — подходе получается тот же вывод: если человек запрещает себе удовольствие,

не отвечает на свое истинное желание, то тем самым он преграждает себе путь до воли, остается несвободным, жизнь его становится негармоничной и, следовательно, нездоровой. Появляются недомогания и болезни.

Я нередко слышу от разных людей, что они не любят свою работу; они хотели бы такую работу, которая приносит удовольствие. Но дело в том, что им самим надлежит творить удовольствие, радость в собственной работе! А ты — учишься ли ты расти через свою работу, через людей, с которыми работаешь? Изучаешь ли новые способы развития любви и творчества? Если нет — займись этим; тогда ты сможешь иначе взглянуть на свою работу. Ты получишь от нее больше удовольствия, ты испытаешь огромное желание трудиться.

Я не собираюсь уговаривать тебя, чтобы ты не менял работу. Меняй, но помни: если ты при этом ее осуждаешь или осуждаешь людей, с которыми работал, то тебя ожидает другая столь же нелюбимая работа. Научись любить свою работу, получать от нее удовольствие и расти благодаря ей, и тогда, в тот самый момент, когда поймешь, что научился, чему возможно было научиться на этой работе, ты легко и с удовольствием поменяешь ее. Такая перемена произойдет и гармонично, и быстро, потому что твое желание — продолжать учиться.

Не забывай, как важно знать, чего ты хочешь.

Если ты спрашиваешь себя: «А чего я на самом деле хочу? Что бы такое могло принести мне удовольствие?» и если в твоём ответе содержится лишь то, чего ты не хочешь, тогда тебе нужно осознать, что ты не сумел выразить свое желание. Тебе совершенно необходимо точно установить, чего же ты хочешь. Например, когда человек говорит: «Все, что я знаю, — это то, что я не хочу болеть и не хочу жить с такой женой», то он выражает лишь то, чего он не хочет, но не то, чего хочет.

Возможно, ты относишься к людям, которые говорят: «Откуда я могу знать, что в этой жизни принесет мне удовольствие? Никогда не получается так, как я хочу, всегда и все заканчивается разочарованием». Так бывает только тогда, когда человек хочет все контролировать. Если ты желаешь чего-то, то желай без ожиданий. Сообщи Вселенной свое желание, добавив, что это твое истинное желание и что ты наперед принимаешь, что то, чего ты желаешь, проявится в твоей жизни, только если это благотворно для тебя сейчас.

Ты не должен беспокоиться о результатах, зная, что если твоя просьба не благотворна для тебя сейчас, то тебе выпадет что-то лучшее. Ты даешь, таким образом, распоряжение своему внутреннему БОГУ проявить в твоей жизни то, чего ты желаешь, или нечто лучшее. Благодаря уверенности, что все, что с тобой произойдет в жизни, может быть только к лучшему, тебе легче будет видеть хорошую сторону тех ситуаций, в которые ты будешь попадать и которые окажутся далеко не такими, каких ты желаешь. В итоге твоя жизнь станет выглядеть более приятной и привлекательной.

Все это целиком относится и к уровню физическому. Если ты слушаешь только свои физические чувства, значит, ты не в контакте со своими истинными потребностями, и удовольствие, испытываемое тобой в такие минуты, может быть лишь мимолетным. Чтобы проверить, не слушаешь ли ты только свои чувства, предлагаю тебе обратить внимание на то, как ты питаешься. Для многих людей питание является источником удовольствия. Но слышат ли они свои истинные потребности? Часто они съедают слишком много сладостей или других продуктов, хорошо зная, что это им не на пользу. Они вначале досыта наедаются, а потом испытывают чувство вины, ругают себя и мучаются от болей в желудке и других частях тела. Боль и чувство вины говорят о том, что они не слушали своих истинных физических потребностей.

Самое важное здесь — осознать, что когда ты принимаешь пищу, то хочешь также получить от этого удовольствие. Если ты отдаешь себе отчет в том, что еда приносит лишь временное удовольствие и что на самом деле ты не заботишься о своих настоящих потребностях, то подумай, какую другую потребность ты пытаешься удовлетворить с помощью еды. Это поможет обнаружить, какое удовольствие ты запретил в плане психологическом, то есть в плане эмоциональном и ментальном, и теперь пытаешься найти компенсацию в физическом мире. Ибо большинство людей переносят на физический уровень то, чего им не удалось сделать в плане эмоциональном и

ментальном. Такой подход - хорошее средство для того, чтобы помочь тебе осознать удовольствие, которое ты можешь доставить себе на психологическом уровне.

Вот пример: если ты хочешь купить что-то, в состоянии ли ты сделать это просто ради удовольствия сделать — дать себе право купить вещь исключительно для себя? Еще раз напомним: очень важно проследить, не страх ли мотивирует твою покупку. Если страх, то покупка принесет тебе очень мало удовольствия. Кроме того, ты почувствуешь потребность купить что-то кому-то еще, так как у тебя возникнет чувство вины за покупку для себя. Если ты рассчитываешь таким способом загладить вину и доставить кому-то удовольствие, то очень вероятно, что тебя ждет большое разочарование.

С другой стороны, если в момент покупки ты испытываешь большое удовольствие и признательность, то вещь будет еще долго тебе нравиться. Каждый раз, пользуясь ею, ты снова и снова будешь испытывать и такое же удовольствие, как и при покупке. А еще в таком случае тебе легче будет купить что-то другому человеку — просто ради удовольствия - доставить ему удовольствие. И даже если он скажет, что это не то, чего он хотел бы, ты без какого-либо смущения вручишь ему кассовый чек, чтобы он мог обменять покупку на более подходящую. Твой жест покажет, что ты сделал покупку ради удовольствия доставить удовольствие; ты не искал косвенного способа добиться любви.

Некоторые люди ищут удовольствия в том, чтобы всем помогать; помни, что самая ценная помощь — та, о которой тебя просят. Существует граница между помощью кому-то и вмешательством в его дела. Как себя чувствуешь, когда к тебе кто-то навязывается с советами и попытками руководить твоим поведением? Вероятнее всего, у тебя возникает желание дать отпор, во всяком случае, про себя ты думаешь: «Когда мне понадобятся твои советы, я тебя позову».

Общее правило: все мы хотели бы решать наши проблемы самостоятельно. Только если мы видим, что ситуация выходит за пределы наших возможностей, мы просим или принимаем помощь других. Если ты любишь помогать другим, это еще вовсе не значит, что ты умеешь доставлять им удовольствие. Очень часто получается наоборот. Того, кто слишком активно старается помочь, считают назойливым; нередко его приход повергает людей в панику!

Если человек просит тебя помочь ему, предлагай лучшую помощь в пределах твоих знаний и не забывай о собственных ограничениях.

Все это не означает, что, если кто-то о чем-то тебя просит, ты автоматически должен это делать. Это может помешать тебе вкушать удовольствие от услуги еще кому-то. Каждое человеческое существо жаждет удовольствия, хочет иметь возможность доставлять его себе спонтанно. Получая удовольствие, мы стремимся поделиться им с окружающими — оно, оказывается, заразно!

Приходилось ли тебе обнаруживать и осознавать, что ты взял на себя излишние обязательства? Что они потребуют от тебя слишком больших усилий? Если от таких обязательств можно отказаться — откажись; подобные ситуации отнимают у тебя твое заслуженное удовольствие. Дай себе право отказаться. И пусть этот опыт научит тебя, что излишние обязательства омрачают радость жизни.

Человек, открытый удовольствию, любит приятную новизну, и она ему постоянно встречается в жизни. Те же, кто живет исключительно уроками прошлого и, следовательно, пользуется интеллектом для управления своей жизнью, только и делают, что воссоздают свое прошлое. Соответственно, все новое проходит у них под носом, не будучи ни замеченным, ни использованным.

Для того чтобы научиться доставлять себе удовольствие, достаточно научиться чувствовать удовольствие во всем, что ты делаешь. Ты можешь начать с осознания многочисленных маленьких удовольствий, которые жизнь тебе дарит на каждом шагу. Сколько радостей нам дано, а мы их не замечаем или не ценим по-настоящему, — восход Солнца, чья-то улыбка, удовольствие от законченной работы, свежий воздух и т.д.

Если ты в состоянии осознать эти маленькие праздники, то будешь значительно меньше зависеть от других в том, чтобы доставить себе удовольствие.

Чем меньше ты ожидаешь от других, тем ближе ты к тому, что приносит тебе удовольствие. И тем легче ты делишься удовольствием с другими, не спрашивая себя: «Что бы мне такое сделать, чтобы доставить им удовольствие?» Это происходит само собой. Одно твоё присутствие — радость для других. Один лишь пример твоего энтузиазма и радости жизни возбуждает радость и в других. Общеизвестно, что люди, которые умеют доставлять себе удовольствие и находить удовольствие во всем, что делают, — лучше других справляются с работой, приятны в общении, открыты благополучию и изобилию.

В заключение этой главы я предлагаю тебе на протяжении ближайшей недели каждое утро задавать себе вопрос: «Что мне сегодня доставит удовольствие?» Твой ответ может быть в сфере «иметь», «делать» или «быть». Прими решение сегодня же получить это удовольствие.

А вечером, перед отходом ко сну, запиши все другие удовольствия, которые ты испытал в течение дня, — но не доставленные другими людьми, а те, которые ты сам создал или стимулировал. Ты мог, например, испытать удовольствие оттого, что доставил удовольствие кому-то.

Это и есть те удовольствия, которые должны происходить от тебя, от твоего взгляда на мир.

Глава 10

Переходить к действию

Способность переходить к действию — важное, существенное и актуальное качество, без развития которого нельзя говорить о гармонии человеческого бытия. Действительно, очень многие люди испытывают затруднения, когда от желания что-то осуществить нужно перейти к действию. Слишком много власти дали эти люди своему интеллекту, и в конце концов он подавил их интуицию. На самом же деле интеллект должен быть подчинен интуиции, то есть голова должна служить сердцу.

Перейти к действию в твоём физическом мире означает осознать то, что управляет твоей жизнью.

Кто переходит к действию, прислушиваясь к своим истинным потребностям, тот сам управляет своей жизнью. Те же, кто не делает этого из-за собственных страхов, как и те, кто действует, но не прислушивается к своим истинным потребностям, принадлежат к категории людей, которые не управляют своей жизнью. Ею управляет их голова, интеллект.

Пассивная, праздная личность медленно умирает. Если человек почти не двигается, его тело атрофируется точно также, как оно атрофируется у больного, месяцами прикованного к постели. Человек постепенно теряет силы, теряет способность передвигаться. Нечто подобное происходит с теми, кто не переходит к действию, то есть не даёт работы своим творческим способностям, не прислушивается к своей интуиции. Их духовные силы все больше ослабевают, и они полностью отдаются во власть окружения. Ситуации, которые приходится переживать такому человеку, складываются для него все более неблагоприятно — из-за его внутренней пассивности.

Переходить к действиям, совершать действия — это очень важно; но действия не должны быть какими попало. Прежде чем переходить к действию, необходимо принять решение. Принадлежишь ли ты к людям, которые не только не переходят к действию, но даже не могут принять решения? Если да, то, вероятно, ты у всех постоянно спрашиваешь совета, постоянно рассказываешь, что тебе нужно, но, несмотря на это все ускользает у тебя из-под носа. Ты производишь впечатление человека, который вот-вот что-то осуществит — но ты этого не

осуществляешь: ты не решаешься. Всякому действию должно предшествовать внутреннее решение.

А быть может, ты из тех людей, которые осознают, чего они хотят, принимают решение перейти к действию, но потом на них что-то влияет, что-то мешает, и они в конце концов меняют свое намерение? Если,

возвращаясь домой, ты решаешь: «Сегодня я отдохну, Это действительно то, что мне нужно в первую очередь», — в состоянии ли ты сказать «нет», когда кто-то звонит и напрашивается к тебе в гости или просит оказать ему услугу? Позволяешь ли ты в таких случаях влиять на себя? Случается ли тебе пойти в магазин за определенной нужной тебе вещью, но купить совершенно другую, поддавшись уговорам продавца? Как ты чувствуешь себя потом? Обычно такие истории оставляют чувство гнева и злости на самого себя — злости за то, что позволил постороннему человеку влиять на твои решения.

Возможно также, что ты принадлежишь к той категории людей, которые знают, чего хотят, но говорят себе: «Придет время, я перейду к действию». То есть ты ожидаешь момента, когда все обстоятельства сложатся наилучшим образом, чтобы переходить к действию. Такая установка никогда не бывает правильной. Видел ли ты человека, который может угадать момент, когда все обстоятельства складываются наилучшим образом? Люди такого типа говорят себе: «Придет время, и я похудею (брошу курить; куплю дом; поменяю работу и т. п.)»; больше всего они любят сослагательное наклонение и будущее время: «Мне бы хотелось...», «Я должен буду...»

А не из тех ли ты людей, которые говорят: «Ну, у меня нет этой проблемы. Я всегда в действии»? Если да, то я предлагаю тебе проверить, действительно ли ты делаешь то, чего хочешь, действительно ли ты отвечаешь истинным твоим потребностям. Почему ты всегда в действии — это твой долг, или ты боишься, что тебя не будут любить, если ты эту деятельность прекратишь? Считаешь ли ты, что эта деятельность — добро, а ее отсутствие — зло? Быть может, ты просто запрещаешь себе менять взгляды, хотя и осознал, что твоя деятельность на самом деле не то, чего ты желаешь? Если так, то это означает, что ты сам себя обязуешь к этой деятельности, что ты слишком требователен к самому себе. Такое поведение грозит последующим глубоким разочарованием и депрессией.

Возможно, ты знаешь, чего хочешь, умеешь принимать решения и переходить к действию, однако, будучи слишком требовательным и боясь ошибиться, ты хочешь получить точно рассчитанные тобой результаты. Когда же события разворачиваются непредвиденным образом ты бросаешь начатое на полдороги. Если в самый разгар деятельности кто-то посторонний раскритикует тебя, этого может оказаться достаточным, чтобы ты прекратил дело даже на заключительном этапе.

Некоторых людей останавливает страх успеха. Это может казаться странным, но многие люди не верят в то, что они действительно достойны победы, и бросают дело под любыми предлогами, хотя вполне готовы достигнуть цели.

Я никогда не устану напоминать о важности осознания твоего изначального желания, о важности твоей интуиции — того, что ты чувствуешь в глубочайших глубинах своего существа. Как правило, твоя интуиция — это самая первая идея, которая возникает у тебя спонтанно, без предварительного обдумывания. Она идет из твоего центра, от твоего внутреннего БОГА, от твоей интуиции, или Сверхсознания. Все эти термины выражают одну и ту же реальность.

Даже когда в глубине души ты точно знаешь, чего хочешь, будь бдителен: если ты, подобно большинству людей, приучил свой интеллект верить, будто он знает твои нужды лучше, чем их знает интуиция, то он будет очень бояться, что его игнорируют.

Интеллект боится потерять свою доминирующую роль, притом что он никогда и не должен ее играть.

Поскольку человеческий разум, или интеллект, ничего, кроме памяти, собой не представляет и знает, следовательно, лишь то, что запомнил, то он и не может привести тебя ни к чему новому. Твоя интуиция способна открыть перед тобой новые двери и новые горизонты, в отличие от интеллекта, который всегда исходит из прошлого опыта, она не ошибается. Некоторые опыты в прошлом, возможно, в высшей степени способствовали твоей эволюции — но лишь на конкретный

момент; нельзя из этого заключать, что они остаются столь же полезными в течение всей последующей жизни. Это же относится и к опытам отрицательным, неприятным.

С первого взгляда интуицию можно и не отличить от интеллекта. Интуиция — это когда, например, тебе спонтанно приходит в голову мысль кому-то что-то сказать. Но тут же вмешивается интеллект и

говорит: «Нет, нет, подожди более подходящего момента. Этот человек не готов услышать твою идею». Если ты не последуешь первому импульсу, значит, уже не ты принимаешь решения: ты выслушиваешь возражения интеллекта вместо того, чтобы сразу последовать интуиции. Если ты подобен большинству людей, то поступаешь подобным образом так часто, что это давно вошло в привычку.

Некоторые люди даже не знают, что говорит их интуиция, поскольку интеллект у них всегда впереди. Следи за малейшими идеями, которые возникают у тебя спонтанно: они не обманывают. С другой стороны, если у тебя появилась идея, это не значит, что ты должен тут же ее осуществлять. С момента появления идеи ты начинаешь включать в работу все элементы, необходимые для ее проявления. Этот процесс может длиться минуту, но может потребовать и суток, и года — это не так важно: главное, ты идешь правильным путем. Как только ты осознал некоторое желание, ты делаешь выбор — перейти к действию и проявить это желание или сохранить его на уровне мечты. Если ты только мечтаешь, приговаривая про себя: «Хорошо было бы когда-нибудь достичь этого», то такое желание потребует времени, чтобы проявиться, поскольку ты не перешел к действию. Перейти к действию означает работать на физическом плане.

Я настоятельно рекомендую тебе фиксировать цели в физическом мире, они станут важным подспорьем для твоего эмоционального тела; эти цели воспитывают в нем умение желать и чувствовать — ведь на пути к цели ты должен использовать свое эмоциональное тело.

Желание человека становится целью, когда он начинает действовать. Если, например, у тебя есть желание разговаривать на иностранном языке, то это желание становится целью в тот момент, когда ты начнешь действовать в этом направлении — посещать курсы, покупать книги, просить подружку, знающую этот язык, говорить на нем с тобой, а также слушать теле- и радиопередачи на этом языке. По меньшей мере некоторые энергии будут приведены в движение.

С другой стороны, поскольку мы не всегда знаем, от истинной ли потребности или от интеллекта происходят наши желания, то для выяснения этого вопроса я предлагаю лучшее из известных мне средств проверить, не основано ли твое желание на страхе. Если основано, то оно не соответствует потребности и не идет из твоего центра. Это желание навязано памятью твоего разума.

Для начала, поскольку мало кто из нас достаточно сознателен, чтобы различать эти две возможности, мы должны дать себе право менять цель по ходу наших действий. При этом можно сказать себе следующее: «На мой взгляд, эта цель для меня хороша, но если она не способствует моему духовному развитию, то я прошу моего внутреннего БОГА направить меня на другую цель». Дай своему Сверхсознанию настоящее право руководить твоей жизнью и принимать решения.

Впредь, если с тобой произойдет что-нибудь такое, что заставит тебя сказать: «Я передумал. Это на самом деле не то, чего я хочу. Я теперь хочу совсем другого», то тебе легче будет дать себе право оставить одну цель и взяться за другую. Но если из собственного центра ты не получил ясного и энергичного указания, что для тебя лучше будет поменять направление, то продолжай действовать в соответствии с твоим желанием.

Чтобы помочь тебе найти свои цели, я рекомендую спросить себя: «Если бы все обстоятельства складывались идеальным образом, если бы я знал наперед, что это никому не повредит, и если бы я мог получить все, что мне нужно, то чего бы я пожелал на самом деле?» Зафиксируй первый же ответ, который придет тебе на ум. Если ты не можешь осуществить это желание тут же, то один тот факт, что ты сделаешь из него цель на более длительное время и станешь постепенно приближаться к ней, совершая нужные действия, усилит твою мотивацию к деятельности. Такой процесс наполняет человека энергией и жизнестойкостью.

Когда желаешь чего-то, думай об этом желании так, как если бы оно уже осуществилось.

Вообрази его, визуализируй, ощути его как если бы оно сбылось, выполняя это упражнение на ментальном и эмоциональном уровне, проверь, наполняет ли оно тебя энергией или вызывает дискомфорт. Когда сбывается желание, это всегда должно приносить глубокое внутреннее удовлетворение.

Рассмотрим в качестве примера человека, который желает купить новый дом в сельской местности. Если после размышлений эта покупка начинает его тревожить — он боится, например, что не сумеет выплатить залоговую сумму, — то ему нужно еще раз пересмотреть свое желание, чтобы определить, чем оно мотивировано. Быть может, он слишком многого от себя требует; быть может, это желание не такое уж безотлагательное; быть может, он хочет кому-то что-то доказать.

Не забывай: никогда нельзя желать того, что принадлежит другому. Можно желать приобрести что-нибудь подобное. Желать соблазнить жену соседа, желать должность, на которой работает твой коллега, и т.п. — такие желания противоречат естественным законам и могут принести тебе только конфликты и внутреннее напряжение.

Повторю еще раз: если ты ожидаешь неких благоприятных обстоятельств, чтобы перейти к действию; если ты никак не закончишь анализировать все за и против, все преимущества и недостатки, — ты сильно рискуешь так никогда и не перейти к действию.

Первое действие, которое необходимо предпринять, — начать с чего-то.

Самое худшее, что можно придумать, — это не делать того, что ты уже решил делать; по меньшей мере, действия, совершаемые на пути к цели, станут твоим опытом, который может принести огромную пользу в будущем. Прими тот факт, что ты никогда не делаешь ошибок: жизнь — это только последовательность опытов.

Итак, я тебе очень советую — начни с какого-то действия, не важно с какого именно, и повторяй себе по ходу дела: «Сегодня я совершаю это действие. Это очередной шаг к моей цели. Этот шаг приближает меня к следующему, следующий — к следующему, и так далее. Только на этом пути я смогу действительно узнать, нравится мне это или нет, по силам оно мне или выходит за пределы моих возможностей».

К примеру, в отроческом возрасте я мечтала о верховой езде. Дошло до того, что несколько лет назад я решила перейти к действию и записалась на курсы верховой езды. На этих-то курсах я и узнала, что никакое это не мое желание. Я совершенно не понимаю, откуда оно у меня взялось; помню только, что маленькой девочкой мне очень хотелось ездить верхом, когда я видела лошадей.

За несколько уроков, на которых я присутствовала, я узнала немало важных деталей: как сидеть, как держать ноги, руки, шею, плечи, голову и т. д. А затем я потеряла всякий интерес. Мне трудно было привыкнуть к лошади, я неуверенно чувствовала себя на ее спине, а она это понимала и делала все, что ей вздумается. Всадник может укротить лошадь, если она чувствует, что он действительно хозяин положения; я таковой не была. Выполняя все упражнения, я поняла, что не хочу ходить на эти курсы. Мне было приятнее оставить их, чем продолжать.

Если стараешься все анализировать и заблаговременно подготовиться к каждому шагу, это убивает спонтанность; человек привыкает контролировать каждый этап на пути к цели. Когда же ты действуешь спонтанно и каждый этап преодолеваешь с помощью интуиции, ты легко проживаешь совершенно новые для тебя опыты, на которые никогда не решился бы, если бы основывался лишь на интеллекте. Ведь планировать можно, только отталкиваясь от вещей уже известных. Когда ты планируешь, то роешься у себя в памяти в поисках того, что уже знаешь. Когда же ты слушаешь свою интуицию, твой внутренний БОГ, знающий то, о чем интеллект не ведает, ведет тебя к новому.

Когда я училась, например, профессии лидера курсов личностного развития еще не существовало; соответственно, в то время невозможно было эту профессию планировать. Поскольку в ближайшие годы, несомненно, появится множество новых возможностей, сегодня почти немыслимо принять решение, которое определит нашу последующую жизнь. Можно сказать даже, что мы еще ничего не видели. В ближайшие десять лет следует ожидать большего количества перемен, чем за сто предыдущих.

Открытость новизне — свойство, которое следует развивать в себе как можно быстрее: без этого человек сам себе ставит бессмысленные ограничения.

I

Переход к действию требует большой убежденности и доверия к твоему внутреннему БОГУ, к его способности вести тебя к цели. Лучшее средство для поддержания этой веры — сохранять энтузиазм по отношению к тому, чего ты хочешь. В слове «энтузиазм» основой служит греческое слово *entheos*, означающее «в БОГЕ». Человек, исполненный энтузиазма, ярко выражает своего внутреннего БОГА, свою радость жизни.

Обо мне часто говорили, что я энтузиастка. С моей точки зрения, я больше осознавала те моменты, когда моя голова берет верх над сердцем. Иногда я говорила себе: «Тебе не кажется, что у тебя слишком много энтузиазма?» Я даже чувствовала себя виноватой, когда оказывалась среди людей, не исполненных энтузиазма; я ощущала себя среди них чужой вместе с моими восторгами, целями и радостями жизни.

Когда я работала в сфере торговли, у меня всегда была точная цель — например, заработать на путешествие. Энтузиазм помогает переходить к действию; он не просто заряжает энергией — он заражает ею!

Заразительную силу энтузиазма подтверждает история с нашей няней: это было в те времена, когда мои дети были маленькими. Однажды ее пригласили работать в другую семью и предложили вдвое большую плату. Она тогда сказала мне: «Я предпочитаю остаться, потому что вы полны энтузиазма. Я никогда в жизни не видела человека, который работал бы как вы — ни на миг не выпуская из виду цель и так энергично к ней двигаясь. Я очень много получаю от того, что живу в этой атмосфере». Эта няня оказывала мне огромную помощь во всем, что бы я ни предпринимала. Для нас с детьми она значила гораздо больше, чем просто няня.

Я знала, что проявляю очень большую энергию, но в то время еще не осознавала, что мой энтузиазм обеспечивает мне тесную связь с внутренним Богом, и что это очень помогает мне идти в нужном направлении и наполняет энергией.

С другой стороны, совершая действия, направленные на достижение цели, не забывай о своих пределах.

Чем больше человек форсирует себя, стремясь преодолеть собственные пределы, тем сильнее он изматывается и утомляется и в конце концов он сходит с дистанции, так и не добравшись до цели. Попытка форсирования — это попытка пойти против естественных законов. Это попытка все контролировать.

Если ты хочешь расширить свои пределы, то прежде всего дай себе право иметь пределы, смирись с тем, что некоторые вещи — за пределами твоих возможностей. Скажи себе: «Сейчас я попробую преодолеть мой предел. Если я увижу, что это не получается, — что ж, это нормально. Я наперед даю себе право остановиться, когда дальше идти буду не в силах». Это очень странное понятие — преодолеть свой предел. Интеллекту очень трудно усвоить его, потому что это неинтеллектуальное понятие. Это понятие духовное.

Опыт, только личный опыт дает нам возможность постичь это, понять, что преодоление себя — это синоним духовного открытия. Когда ты знаешь, что некоторая вещь истинна, и хочешь убедить в этом интеллект, ты говоришь ему: «Я знаю, что это истинно, я проверил это на собственном опыте; теперь ты должен этому верить». Убежденный таким образом, интеллект позволит собой управлять, даже если он не понимает.

Если человек уважает свои пределы, то ему легче уважать и пределы других людей. Когда ты ставишь себе цель и переходишь к действию, может оказаться, что люди из твоего окружения не согласны с тобой или не воспринимают твоего ритма, не могут идти за тобой в твоей деятельности. Очень важно в такой ситуации принять их пределы, не критиковать и не судить их за то, что они не хотят за тобой следовать. Это твоя цель, это твои действия; и ты предпринял эти опыты только для того, чтобы научиться, чтобы развить свои творческие способности. Не существует никаких причин заставлять кого бы то ни было действовать так же, как ты. Каждый выбирает собственный способ роста.

Если ты решил довериться своей интуиции в руководстве неким проектом, ты должен сохранять бдительность на переходах от этапа к этапу, особенно если следующий этап тебе еще не известен. Подробности следующего этапа могут уточняться с появлением идей, которые будут возникать у тебя спонтанно или благодаря помощи других лиц. Когда подобное событие происходит, воспринимай его так, словно к тебе пришли твои хранители и помогли преодолеть чужую волю: ведь ты сам, пожалуй, и не услышал бы тихий внутренний голос, который указывал тебе направление следующего этапа.

I

Ты должен постоянно напоминать себе: чем бы ни обернулось действие, которое ты предпринимаешь, ты переживешь некий опыт и научишься именно через это действие. Ты должен быть готов принять последствия всего, что ты делаешь. Двигайся методично и, что бы с тобой ни произошло, внимательно и спокойно фиксируй события к мере их следования.

Преследуя свою цель, не забывай о настойчивости. Не забывай, что настойчивость — это вовсе не форсирование. Просто двигайся в своем ритме и держись стойко, не позволяя себя обескураживать людям, чьи пределы, видимо, отличаются от твоих.

Если кто-то советует тебе остановиться, он, по существу, говорит, что не может заходить так далеко, как ты, и что ситуация пугает его. Так говорить его заставляет страх. В глубине души он желает тебе добра: он заинтересован в тебе; он показывает, что боится за тебя. Не упрекай его пораженческие настроения и не подозревай в недоброжелательстве; это всего лишь его способ сопровождать тебя в пути.

Очень важным остается твое расположение к окружающим людям, у которых есть добрые намерения, даже если их речи не всегда тебе нравятся. Ты можешь быть благодарен им за их озабоченность твоими успехами, но пока твой тихий внутренний голос велит тебе продолжать, не останавливаясь. Если в один прекрасный день ты решишь остановиться, то должен почувствовать, что это решение идет от тебя самого. Если тебе хочется остановиться на полдороге, спроси себя: «Не страх ли мешает мне продолжать?» И если страх, то осознай, что ты позволил влиять на тебя какому-то прошлому опыту или какому-то человеку, который сам испытывает страх. Пойми, что твоя остановка на самом деле не соответствует твоей потребности.

Если же ты решил остановиться, потому что двигаться дальше стало невыносимо трудно и переход к действию теряет всякую привлекательность, если ты уверен, что не страх руководит твоим решением, — тогда остановись: ты достиг своего предела.

Не забывай выражать благодарность жизни, когда ты в пути.

Благовари за все, что ты делаешь, благовари тех, кто тебе помогает, будь благоварен за то, что слышишь своего внутреннего БОГА, который всегда с тобой и всегда ведет тебя. Научись принимать, а не только настаивать: «Я сам». Если ты открываешься и принимаешь, говоря: «О, как добра вселенная, она заботится обо мне!» — ты позволяешь твоей реке изобилия наполнить тебя; ты быстрее достигнешь цели.

Вот один реальный пример, иллюстрирующий все, что изложено в этой главе. В 1993 году центр «Слушай Свое Тело» решил перевести свои административные службы в основную резиденцию в городе Лорентида; в этой резиденции можно было разместить десять человек.

Первым нашим действием была оценка стоимости всех необходимых пристроек к основному зданию. Затем мы перешли к варианту с постройкой еще одного дома. И тут мой сын, который часто бывал в различных районах Лорентид, неожиданно сообщает мне: «Я нашел место, куда нам следует переселиться. Это гостиница, которую хозяева продают за гроши; по крайней мере мы сможем купить ее за те же деньги, которые собираемся потратить на новое строительство на нашей территории. Кроме того, вся гостиница полностью меблирована».

Это было совершенно неожиданное предложение. Мне эта мысль в голову не приходила, поскольку гостиница была раз в шесть больше по площади, чем мы планировали получить в своей резиденции после всех достроек и перестроек. Кроме того, на территории гостиницы оказалось еще два дома.

Однако я решила действовать, сказав себе, что если эта затея для и хороша, то она удастся. Я пошла посмотреть гостиницу и испугалась: зачем нам столько места? Чем мы его заполним? Но

начало было сделано: мы предложили хозяевам сумму, эквивалентную затратам, которые мы запланировали на перестройку старой резиденции. К моему крайнему удивлению, предложение было принято.

Следующее наше действие: мы обратились за ссудой — и получили ее! Никто не ожидал такого поворота событий. Одно несомненно: я ни разу не знала, каким будет следующий этап, а тем более его результаты. Я отдала себя в руки БОГА: «Пусть исполняется божественный план. Если переезд в это место благоприятен для центра «Слушай Свое Тело, то пусть все идет, как идет». И последующие события шли соответственно своей логике.

Несколько месяцев спустя вся команда «Слушай Свое Тело» переселялась в новый центр. Он оказался благословением господним — он был прекрасен во всех отношениях. К нашему изумлению, лишнего места не оказалось. Вся рабочая площадь была нам действительно нужна. Если бы мы осуществили ту перестройку, которую планировали вначале, то через год там стало бы тесно! Вселенная знала то, чего не знали мы сами. Вот что я называю переходом к действию — нужно всегда быть готовым к тому, чтобы поменять план. В данном случае очевидно, что если бы Вселенная захотела показать мне, что новый проект не по силам группе, то процесс затормозился бы уже на этапе покупки. Что-нибудь да помешало бы. Я даже готова была снова поменять план и двигаться в новом направлении.

Я хочу подчеркнуть глубокое различие между этой покупкой и другой, подобной, которая состоялась семью годами раньше. Я тогда энергично форсировала события и пыталась контролировать каждую мелочь. В конце концов мне пришлось оставить то здание, потерпев серьезные убытки (об этом я подробно рассказала в книге «Я — Бог!»).

Какие бы ты действия ни совершал, умей не драматизировать слишком: принимай жизнь с улыбкой и будь готов посмеяться над собой. Культивируй чувство юмора.

Жизнь—слишком драгоценный подарок, чтобы принимать ее всерьез.

Помни: если ты уравновешен, то знаешь, что решение существует всегда. Никакая проблема, никакое препятствие не могут возникнуть в твоей жизни без того, чтобы их сопровождало решение. Тот, кто не находит решения, остается узником проблемы. Он мусолит эту проблему, вместо того чтобы сказать себе: «Я констатирую, что сегодня у меня есть проблема. Каково ее решение?» Затем нужно позволить себе искать

путь к решению. Помни о твоём внутреннем БОГЕ и о твоей огромной способности творить собственную жизнь. Принося радость, признательность и улыбку в то, что ты делаешь, ты в огромной мере облегчишь груз, который взял на свои плечи.

Если ты не переходишь к действиям, то должен хорошо осознать, что никто другой в мире за тебя этого не сделает. Это такой шаг, который каждому человеку надлежит сделать самому, сделать для себя. Каждая маленькая цель, каждое маленькое желание, когда ты их реализуешь, становятся шагом к новому желанию, к новой цели, и постепенно ты все больше осознаешь свою великую способность созидать собственную жизнь. Ты возвращаешь себе сознание того, кто ты есть, и восстанавливаешь контакт со своим внутренним БОГОМ. Вот что должно всегда поддерживать все твои действия — не важно какие.

В заключение этой главы предлагаю тебе на несколько минут сосредоточиться и записать на бумаге три желания: одно краткосрочное (на несколько ближайших месяцев), другое на средний срок (года на два), третье — на длительный период.

Прими решение в течение ближайшей недели перейти к действиям - не так уж важно каким, — которые положат начало движению энергии, необходимой для проявления выбранных желаний в твоей жизни.

После этого, не пытаясь контролировать результаты, просто иди от этапа к этапу, по которым тебя направляет твой внутренний БОГ, и знай, что каждый этап для тебя благоприятен.

Глава 11

Делать зеркало

Смотреть на других людей, как будто смотришь в зеркало, — этой методике я обучаю с момента организации центра «Слушай Свое Тело» и все больше убеждаюсь в ее глубоком смысле. Этому же учил нас Иисус две тысячи лет назад: «Ты видишь соломинку в глазу брата твоего, но не видишь бревна в собственном глазу». Это означает: то, что мы видим в других людях, еще больше выражено в нас самих. Я считаю это утверждение одной из самых значительных истин.

Тебе, конечно же, приходилось слышать и два следующих утверждения: «мы судим о других по себе» и «мы становимся такими, как те, кого судим». Из этого вытекает, что можно осознать, кем ты являешься, если внимательно проследишь за собственными суждениями о других людях. Я должна признаться, что среди всего, чему я научилась и что открыла, метод зеркала оказался наиболее быстрым и экстраординарным средством осознания себя, осознания, кто я есть.

Прежде чем преобразовывать что бы то ни было в себе, ты должен вначале хорошо это осознать; ибо сперва необходимо установить, что это - твое. Твое представление о жизни изменится совершенно, когда ты усвоишь: все, что существует вокруг тебя, есть отражение того, что происходит внутри тебя и все, что ты видишь у других людей, является отражением тебя самого.

Вообрази теперь себя перед настоящим зеркалом. Ты смотришь на себя: образ в нем — не что иное, как твое отражение. Если ты видишь там нечто такое, что тебя не обрадует — расплывшуюся талию или дурной цвет лица, — то попытка разбить зеркало или унести его с глаз долой ровно ничего не изменит. Я уверена, что ты и не станешь предпринимать подобных идиотских попыток, так как понимаешь, что представшая твоим глазам картина — не зеркало, а ты сам.

Лучше принять то, что ты видишь. Типичная реакция большинства людей - желание изменить человека, которого видишь; и эта реакция в точности подобна желанию изменить зеркало, в которое смотришь.

Когда ты смотришь в зеркало, оно отражает все части твоего тела, в том числе и те, которые тебе не нравятся настолько, что глаза бы твои их не видели. Ты не приемлешь ту часть себя, которую тебе хотелось бы переделать или заменить более красивой.

Например, тебе не нравится твой разросшийся живот, ты не приемлешь его таким, он раздражает тебя все больше всякий раз, когда ты смотришь на себя в зеркало. Ты должен довести до собственного сознания, что чем меньше ты его принимаешь, тем безобразнее он тебе кажется! А ты как думал? Разве может осуществиться какое бы то ни было устойчивое преобразование без любви? Чем меньше ты принимаешь что-либо, тем сильнее это к тебе цепляется.

Обращал ли ты внимание на поведение ребенка, которого постоянно прогоняют от себя родители? Постепенно он становится все более и более беспокойным, возбужденным, надоедливым. Он требует все больше и больше внимания, потому что быть отвергнутым для него нестерпимо. Быть отвергнутым — это противоречит естественным законам любви.

Подобным же образом, чем сильнее ты отвергаешь какую-то часть себя — будь то на физическом уровне или на уровне психической при организации, — тем настойчивее эта часть требует твоего внимания, приобретая все большие размеры и значительность. Она ищет признания, она хочет иметь место. Будучи принятой и одобренной, она больше не будет стремиться занять все место.

Эта методика превосходно помогает осознать, что в тебе принято что не принято. В то же время я предлагаю тебе сделать зеркало, чтобы открыть в себе те стороны, которые вынуждают тебя к определенным формам поведения. Поскольку мы приходим на Землю для того, чтобы пережить опыты и полностью осознать, кто мы есть, то само собой разумеется, что мы достигнем нашей земной цели тогда, когда способны будем принять каждый из различных способов нашего самовыражения. Чтобы добиться этого, ты должен прежде всего смотреть на себя, констатировать, кто ты есть, наблюдать собственные манеры поведения, дать себе право быть таким, какой ты есть.

Если ты за кем-нибудь наблюдаешь и тебе не нравится его поведение, эта твоя реакция подтверждает: тебе не нравится собственное поведение, когда ты сам так поступаешь. Таким образом ты не приемлешь себя.

**Вселенная никогда не перестает посылать тебе твои отражения,
используя для этого преимущественно близких тебе людей.**

Лучшие наши зеркала — дети. Если у тебя есть дети, я тебе очень рекомендую использовать их в качестве зеркал, притом с самого раннего возраста. Действительно, до семи лет ребенок значительную часть своего времени проводит имитируя родителей, особенно родителя одного с ним пола. Например, отец представляет для мальчика первую модель мужчины на планете Земля. Такой же моделью является и мать для девочки. Повышенная частота конфликтов между ребенком и родителем одного с ним пола объясняется тем, что они обычно бывают зеркалами друг для друга.

Изо дня в день ребенок отражает те формы поведения, которые родитель в себе еще не принял. Когда ты чувствуешь, что тебе трудно принять определенную форму поведения, это происходит потому, что

однажды ты узнал, что такое поведение неприемлемо, что оно «плохо». Решил так в силу воспитания, полученного тобою от родителей, и на основании примеров, которым ты был свидетелем.

В тот момент, когда ты отдаешь себе отчет в том, что твое поведение неправильно, некрасиво или постыдно, ты, конечно, не принимаешь его. Хуже того, когда ты сочтешь такое поведение совершенно неприемлемым, то можешь дойти до того, что запретишь его себе, лишь бы убедить себя, что ты не такой плохой! Если ты способен так контролировать себя и отказываться от определенных форм поведения, то можно не сомневаться: тебе будет намного труднее признать, что ты ведешь себя так же, как и те, кого ты судишь.

Вот тебе пример. Когда мои трое детей были моложе, они сотворяли в доме страшный беспорядок. Я не понимала их поведения, поскольку постоянно подавала им хороший пример: я не уставала все убирать и укладывать по местам. Я обсуждала это с ними, я брала с них обещания и угрожала, я пускала в ход все мыслимые способы, лишь бы заставить их поддерживать порядок. Я так и не добилась желанных результатов.

Когда я поняла, что мои дети — мое зеркало, то поняла и то, что они отражают ту сторону меня, которую я не принимала. Придя когда-то к решению, что разбрасывать вещи плохо, я стала жестко контролировать себя, стараясь всегда и все содержать в порядке. Я пыталась таким способом убедить себя, что я аккуратна. А тут еще отец моих детей: он тоже бросал все, где придется. Таким образом, передо мной постоянно были четыре человека, показывавшие мне, до какой степени я себя контролирую в быту.

Осознав все это, я отнюдь не стала любительницей беспорядка; однако теперь я могу время от времени позволить себе бросить все как попало и не переживать по этому поводу. Хотя преимущество я все-таки отдаю порядку, моя «беспорядочная» сторона теперь тоже принята, я даю себе право на беспорядок, не чувствуя при этом вины.

Я так веду себя даже сейчас, когда пишу эту книгу! Я оставляю на утро материал, который необходимо записать в определенной последовательности, чтобы завтра можно было отдать его редактору. Раньше я никогда себе этого не позволяла. В конце дня я всегда находила время, чтобы привести в порядок все записи, на тот случай, если неожиданно кто-то придет.

Я никогда ничего не оставляла в беспорядке, так как хотела убедить семью, что беспорядок неприемлем. Слишком суровая к себе, я делала все, что было в моих силах, чтобы не слышать тихого внутреннего голоса: «Тебе должно быть стыдно оставлять за собой беспорядок, ведь ты первая осуждаешь за это других». Как мне теперь легко и приятно с собой, даже когда я веду себя не в соответствии с собственными правилами!

Я очень настоятельно советую тебе: используй технику зеркала как можно чаще в твоей личной жизни. Правда, ее с большим трудом переносит эго — уж слишком эффективно она ставит его на место.

Понаблюдай — но не суди — человека из твоего окружения, который критикует других. Если он критикует их за неуважительное поведение — проследи внимательно за его поведением. Ты, конечно, обнаружишь, что у него самого недостает уважения к другим. Он может прерывать говорящего, может давать советы кому-то, кто его об этом не просит, он может обойти людей,

стоящих в очереди. Короче говоря, он по-своему ведет себя неуважительно — не обязательно так, как критикуемые им люди, но все же явно с недостаточным уважением.

И когда ты спросишь у этого человека: «Чувствуешь ли ты, что иногда недостаточно уважительно относишься к другим людям?», то он почти несомненно, ответит: «Никогда! Мне так неприятно, когда я вижу неуважение, что я к этому очень внимателен. Я ко всем отношусь с уважением». Ты можешь ответить: «Только что я наблюдал, как с тобой разговаривал другой человек и ты несколько раз его прерывал. Не считаешь ли ты такое свое поведение неуважительным?» Он оценит свое поведение иначе. Он, вероятно, скажет: «Нет, я не вижу здесь неуважения. Я только хотел ему помочь. Я прерывал его, потому что боялся забыть, а это было важно для него».

Мы все так поступаем. Нам очень не хочется, чтобы наше поведение выглядело так же, как у тех, кого мы критикуем; поэтому, когда речь идет о нас самих, мы совсем по-другому рассматриваем и описываем точно такое же поведение.

Принадлежишь ли ты к многочисленному классу людей, которые терпеть не могут, когда им врут? Проследив за собой внимательнее, ты заметишь, что тебе нередко случается и самому — как бы это сказать — говорить не совсем правду. И если кто-то заметит: «Когда ты говорил то-то и то-то, ты действительно так думал?», ты, вероятно, ответишь: «Нет, я так не думал; но если бы я сказал то, что действительно думаю, то это было бы невежливо, это ранило бы моего друга. Я не вру; я щадил его чувства». Каждый из нас найдет тысячу и одно извинение и оправдание своему поведению, лишь бы не признать, что действует точно так же, как и те, кого он за это критикует.

Каждый раз, когда ты ловишь себя на том, что мысленно или вслух судишь или критикуешь кого-то — хорош он или плох, правильно поступает или неправильно, уважает других или не уважает, — применяй этот экстраординарный способ. Остановись и спроси себя: «А бывает ли, что я тоже веду себя подобным образом?» Если ты личность открытая и готовая взять себя в руки и изучить как следует, то очень быстро распознаешь себя.

Для того чтобы принять себя таким и дать себе право на определенное поведение, ты должен вначале проанализировать мотивацию этого поведения. Вернемся к примеру с враньем. Обрати внимание: когда ты врешь, привираешь или искажаешь правду, ты обычно действуешь так из хороших побуждений. Ты боишься разонравиться, боишься показаться несостоятельным, боишься, что тебя будут ругать, и т. п. За ложью всегда прячется страх. Когда ты осознаешь свою мотивацию, то в дальнейшем тебе будет гораздо легче убедиться: другие врут, привирают или искажают правду потому, что в них тоже сидит страх. Именно таким способом ты сумеешь развить в себе сочувствие — к себе самому и к другим.

Следующий этап заключается в том, чтобы дать себе право так поступать, а не твердить себе: «Впредь я должен быть внимательнее и не врать». Осознавая, что ты тоже иногда лжешь, ты легче будешь обнаруживать страх за своей ложью. Но такое осознание не должно иметь своей целью твою внутреннюю перемену. Когда человек хочет измениться, ему это не удается.

Намерение измениться, возникающее из-за того, что ты осуждаешь свое поведение, не даст никакого результата.

Скорее, такое намерение будет держать тебя в плену твоего поведения. Единственное известное мне средство, способное привести к реальному преображению и не требующее жесткого контроля над собой заключается в том, чтобы дать себе право быть таким, каков ты есть данный момент, проявляя в то же время больше сочувствия к самому себе. Последнее означает, что ты понимаешь: когда ты ведешь себя неподобающим образом, это еще не значит, что ты вообще плохой человек. Только с приятия себя может начаться твое постепенное преобразование.

Итак, в следующий раз, когда ты поймаешь себя на вранье, привирании или искажении правды, сразу же направляй внимание на страх, скрывающийся за этой ложью, и скажи себе: «Я констатирую, что во мне еще есть страх». Дай себе право на страх. Возможно, именно в этот момент ты сможешь взять себя в руки и сказать другому человеку: «То, что я тебе сегодня сказал, не совсем правда. Я побоялся сказать тебе правду». Если же ты не готов к такому признанию — не страшно; ты сделаешь это позже, когда будешь в хорошей форме.

Практиковать зеркало чрезвычайно полезно; результаты всегда оказываются экстраординарными. При этом явно и в лучшую сторону изменяются отношения между родителями и детьми, между супругами друзьями, коллегами. Я обучила этой технике тысячи людей, и отклики неизменно были положительными.

Этот метод помогает также лучше понять известное утверждение о том, что противоположности притягиваются. Те, кто практикует зеркало, замечают, что двое людей, образующих пару, не противоположны друг другу. У них одна и та же основа, только она различным образом выражена. Они кажутся противоположными друг другу, а между тем оба «держат контроль» и, по существу, играют не свою роль.

За примером не нужно далеко ходить. Все мы знаем супружеские пары, в которых, например, жена тратит много денег, а муж оказывается более экономным. Он пытается убедить жену тратить меньше и с большей пользой. Они ведут себя как будто противоположным образом, но на самом деле за их поступками прячется одна и та же материальная необеспеченность.

Чтобы скрыть необеспеченность, жена не позволяет себе такого поведения, которое эту необеспеченность могло бы выдать. Отрицая факты, она ведет себя так, как если бы необеспеченности не существовало. Она делает дорогие покупки для себя лично и для семьи, нередко приобретая и вещи совершенно бесполезные. Что касается мужа, то необеспеченность сделала его человеком даже слишком рассудительным, слишком осторожным. Он контролирует себя настолько, что отказывается даже от мелких удовольствий.

Как видишь, оба одинаково страдают от необеспеченности, но выражают ее по-разному. Жена нужна для того, чтобы показать мужу, что он не позволяет себе малейших радостей. Она приняла линию поведения, которую ему следовало бы практиковать чаще. Он же ведет себя так, чтобы ей было с чем сравнивать ее поведение. Муж нужен в ее жизни для того, чтобы показать ей, что какая-то часть ее хочет экономить, но не

дает себе на это права, поскольку в ее представлении экономия является синонимом необеспеченности.

Интерес каждого из них состоит в том, чтобы дать себе право быть как другой. Практикуя зеркало, они в конце концов находят золотую середину, то есть каждый то экономит, то тратит.

Супружеские отношения благотворны, когда каждый служит другому в его развитии, а не обвиняет, пытаясь изменить. Слишком часто встречаются пары, где один старается экономить, критикует другого и пытается его изменить; а другой тратит сверх меры и твердит свое: «Живи настоящим, перестань думать о старости — мы оба можем завтра умереть». Оба изобретают всевозможные доказательства, чтобы убедить партнера в своей правоте.

Чтобы сделать себе зеркало, ты можешь воспользоваться — как образцом — тем, как другие ведут себя с тобой. Например, случилось ли тебе чего-то захотеть, а когда ты пробовал обсудить это с партнером, он

начинал отговаривать тебя от твоего замысла и сеять в твою душу сомнения? А не бывало ли и так, что тебе не хотелось делиться своими целями и желаниями из страха услышать обескураживающий комментарий?

Если тебя пробуют отговорить от замысла несколько человек, значит пора понять, что они просто отражают то, что происходит в тебе. Они таким способом показывают тебе (неосознанно), что некая часть тебя сомневается, боится и пробует заставить тебя отступить. Если ты пытаешься игнорировать часть себя, то эта часть будет разрастаться, хотя ты этого не осознаешь. Вот почему так важно осознать все обитающие в тебе части: необходимо посмотреть им в лицо и указать их место, чтобы они перестали тобой руководить.

То, как ты смотришь на других, говорит о том, что происходит в тебе самом. Если ты замечаешь с годами, что природа и люди становятся красивее, если тебя все чаще останавливает красота или безобразие в окружающем тебя мире, — это признак того, что точно так же ты смотришь и на себя. Нет ничего хорошего или плохого в том, что ты замечаешь в себе или в других; речь идет лишь о констатации фактов.

Все, что ты испытываешь, имеет целью помочь тебе осознать — и не судить — самого себя.

Ты можешь еще больше узнать о себе, если используешь как зеркало то, что тебя восхищает в других. Когда ты, например, восхищаешься определенной чертой характера какого-то человека, то это происходит потому, что в действительности ты не веришь, что сам обладаешь этой способностью: ты не веришь, что можешь быть таким, как твой кумир. Вместе с тем, если ты восхищаешься чьей-то добротой, организованностью или умением слушать, это признак того, что ты уже обладаешь этими качествами.

Если ты опираешься на учение Иисуса о том, что в другом человеке мы замечаем такие особенности, которые еще в большей степени присущи нам самим, то разве не приятно сознавать, что все, чем ты восхищаешься в других, еще в большей степени присуще тебе? Таким образом если ты восхищаешься чьей-то добротой, значит, сам ты еще добрее. Вероятно, читая эти строки, ты думаешь: «Как это может быть? Если я действительно добрый человек и люблю доброту, то почему это не проявляется в моей повседневной жизни?»

Принять собственную доброту тебе мешает страх. Точно так же как он мешает тебе принять свои ошибки и промахи. Правда, странно, что человек не верит в свои хорошие качества? Почему ты решил не быть тем, кем тебе хочется быть?

В таком случае, если ты восхищаешься чьей-то добротой, задай себе вопрос: «Что могло бы случиться со мной неприятное, если бы я позволил себе быть добрым?» Если ответа нет, иди дальше и спрашивай: «Кого я знал в прошлом, кто казался мне очень добрым? Случалось ли с ним что-то неприятное из-за его доброты?» или: «Что неприятного может произойти с очень добрыми людьми?» Эти вопросы помогут тебе вытащить на свет обитающий в тебе страх. Вероятно, ты считаешь, что очень добрых людей используют. Если у тебя есть это ментальное верование, значит, ты и сам боишься, что тебя используют, стоит лишь показать свою доброту.

Мои знакомые, которых приводят в восхищение люди организованные, рассказывали мне о своем открытии: они не допускали в себе способности к организованности, потому что боялись потерять свою спонтанность и стать жертвами жестких ежедневных расписаний. Весьма и интересно наблюдать различные обитающие в нас страхи.

Здесь я предлагаю тебе пойти по тому же пути, что и в случае раздражающего тебя поведения. Если ты не веришь, что у тебя есть данное качество, проверь это с людьми, которые тебя хорошо знают: спроси их, видят ли они это качество в тебе. Ты будешь удивлен, когда они скажут тебе, что восхищаются этим качеством в тебе — тем самым качеством, которое ты отказываешься в себе видеть. Ты хочешь быть таким, но ты боишься быть таким. И поэтому даже называешь это качество другим именем. Например, добрый человек, который считал себя просто терпеливым, с удивлением слушал друзей, которые рассказывали, что всегда считали его добрым.

Если страх велик, то может быть и так, что ты заставляешь себя быть противоположностью тому, чем ты восхищаешься; это может стать причиной внутренних напряжений, поскольку такая позиция требует жесткого контроля. Как видишь, использование окружающих в качестве зеркал в огромной степени помогает осознать разнообразные страхи и верования, которые обитают в тебе и блокируют твои желания. В конечном счете страдаешь от этого ты, ибо именно твои желания не могут проявиться.

Вселенная непрерывно помогает нам всеми средствами, чтобы жили в гармонии, изобилии, любви, счастье, мире и здравии. Если мы не понимаем ее послания, Вселенная находит другой способ их передачи. Например, если ты чувствуешь недомогание или обнаруживаешь болезнь в своем физическом теле, это означает, что Вселенная нашла средство помочь тебе осознать, что какое-то интеллектуальное верование и уже давно — блокирует твои желания. Ты можешь рассматривать болезнь как подарок!

Метод зеркала будет работать эффективно, если твои наблюдения касающиеся того, что тебя раздражает или восхищает, проводились не на физическом уровне, а на уровне отношения.

Если тебя раздражает человек, который ест с открытым ртом, курит или громко разговаривает, не ограничивайся лишь физическим аспектом. Чтобы установить собственное отношение к такому поведению, задай себе вопрос: «Когда я слышу человека, который разговаривает слишком громко, что меня раздражает в его поведении?» Если ответ будет, например, такой: «Меня раздражает тот факт, что он принимает себя за другого», значит, тебе надлежит проанализировать именно этот

аспект твоего собственного поведения. Проверь, при каких обстоятельствах тебе случается принимать себя за другого.

Если это поведение для тебя настолько неприемлемо, что ты даже не можешь дать себе на него право, то, вероятно, тебе трудно принять себя таким, как есть. Твоя первая реакция может быть следующей: «Я никогда не бываю претенциозным». В таком случае я предлагаю тебе обратиться к людям, которые хорошо знают тебя или составляют твое повседневное окружение: спроси их, находят ли они тебя претенциозным. Объясни им, что ты предпринял внутренний пересмотр и задаешь себе вопросы о себе. Позволь им говорить тебе правду и внимательно слушай их ответы. Возможно, они тебе не понравятся; скорее всего, ты будешь удивлен, когда они начнут приводить примеры, из которых станут делать выводы, что твое поведение действительно бывает претенциозным. Их ответы вызовут твое изумление, потому что в рамках твоих представлений ты вовсе не тот человек, который принимает себя за другого.

Важно, однако же, знать и почаще напоминать себе, что по законам любви ты не имеешь права поворачивать зеркало на другого человека.

**Каждый человек должен использовать технику зеркала так,
как он хочет, и тогда, когда хочет, но только для себя
и ни в коем случае не для других людей.**

Когда тебя кто-то критикует, ты не имеешь права поворачивать к нему зеркало и говорить: «Я знаю, что когда кто-то критикует, то это означает, что он сам подвержен такому же недостатку. Не кажется ли тебе, что у тебя самого есть то, за что ты меня критикуешь?» Несмотря на то, что так оно, возможно, и есть, возражать подобным образом означает испортить все отношения и потерять друзей. Ни одно человеческое существо не имеет права брать на себя ответственность и заставлять развиваться другого человека. Развитие — персональная привилегия каждого.

Самое эффективное средство, которое можно использовать, чтобы помочь окружающим делать свое зеркало и глядеть на себя через тебя — подать им личный пример. Ты можешь сказать, и не раз, своим детям, супругу, друзьям: «Я хочу тебе сказать откровенно, что на днях я судил тебя, когда ты поступал таким-то образом. Благодаря такому твоему поведению я увидел в самом себе нечто такое, чего раньше не замечал. Я понял, что осуждаю в тебе такие действия, которые запрещаю себе. Это мне очень помогло».

Твои собеседники будут настолько тронуты твоим смирением и твоей способностью так откровенно с ними говорить, что у них не появится ощущения, будто их судят или критикуют. Они просто констатируют пример человека, который предпринял внутреннюю перестройку, и это лишь усилит их желание последовать твоему примеру; эффект был бы обратным, если бы ты заставлял их это делать.

Чем больше ты будешь привыкать к понятию зеркала, тем легче тебе станет им пользоваться, вплоть до автоматизма. Речь не идет о том, чтобы превратить эту технику в навязчивую идею; скорее, нужно принять решение пользоваться всем своим окружением, чтобы лучше понимать себя и принимать жизнь такой, какая она есть. Ты, несомненно, будешь изумляться всякий раз — даже после нескольких лет такой практики, — входя в контакт с новыми аспектами собственного характера, о существовании которых до сих пор не подозревал. Я сама пользуюсь этим методом уже более двадцати лет и до сих пор открываю в себе такие стороны, которых раньше не замечала. Наш Внутренний БОГ постоянно готовит нас к тому, чтобы при любых обстоятельствах мы могли продолжать наш путь в наиболее благоприятном для нас темпе и режиме. Ничто не заставляет нас делать все сразу.

**Главная цель этого метода—помочь тебе принять себя таким, какой ты есть,
и больше не критиковать себя.**

К сожалению, я должна констатировать, что многие люди, осознав различные стороны своего характера, говорят себе: «Боже мой, я и не подозревал, что мне предстоит такой долгий путь. Оказывается, мне присущи и ложь, и гордыня, и нетерпеливость — словом, все то, что я критиковал

в других людях! Когда же я с этим справлюсь?»

Если ты так реагируешь, то лучше тебе этот метод не применять. Такая реакция показывает, что ты судишь себя и по-прежнему не принимаешь свое поведение. Я предлагаю тебе пользоваться методом зеркала только в том случае, если ты можешь сказать: «Я только что открыл, что некоторая часть меня часто живет в нетерпении, но когда я бываю нетерпелив, то причины, мотивирующие такое поведение, хороши. Обычно так бывает тогда, когда мне хочется, чтобы прогресс ускорился. Такое средство для меня, возможно, не лучшее, но я по меньшей мере открываю в себе такую сторону, которую смогу обернуть на пользу»

Уже один тот факт, что ты даешь себе право быть таким, как есть, видишь хорошую сторону своей нетерпеливости и принимаешь ее, поможет тебе принять других людей, которые ведут себя подобным образом. С этого начнется преображение. Не злись на себя за то, что не замечал этого раньше. В любом случае, попытка все исправить одним махом нелогична и уводит за пределы возможного.

Приобретая мастерство в технике зеркала, ты сможешь использовать ее во всех других сферах твоей жизни. Вглядываясь в собственную манеру одеваться, ходить, водить автомобиль, обставлять жилище, задавай себе вопрос: «Что нового узнаю я о себе?» — и ты откроешь в себе новые, еще не известные тебе стороны.

Например, когда ты ведешь автомобиль слишком быстро и полицейский штрафует тебя за превышение скорости, ты, возможно, поймешь, что именно сейчас тебе хотелось, чтобы твоя жизнь шла быстрее и чтобы тебе угрожали какие-то опасности. И тут же ты получаешь предупреждение: умерь свой пыл, для тебя будет лучше, если ты станешь вести свою жизнь более осмотрительно. Благодаря технике зеркала ты вместо того, чтобы злиться на полицейского, который тебя оштрафовал, будешь ему внутренне признателен, когда поймешь пришедшее через него послание, сколь бы ни было оно неприятным в первый момент.

Ты можешь применять эту технику в тех случаях, когда поранишься. Ты говоришь тогда: «Я поранил себя физически; то есть я собирался нанести себе вред психически? Почему мне захотелось пораниться? Чтобы наказать себя за что-то? В чем же я могу себя обвинить или уже обвиняю?» Задавая эти вопросы по горячим следам, ты будешь удивлен своими ответами.

Такая реакция, во всяком случае, лучше, чем колотить себя по лбу и ругаться: «Идиот! До каких же пор я буду себя калечить!» Что пользы в таком самоунижении? Если же ты найдешь связь между травмой и какой-то внутренней твоей проблемой, то увеличишь шансы на ее спокойное и гармоничное решение.

Я сама не раз переживала подобные инциденты и пришла к выводу, что выздоравливаю быстрее, когда нахожу связь между физической травмой и моими внутренними чувствами и заботами. Конечно же,

принятие является частью процесса выздоровления. Если хорошо подумать, такая линия поведения несет в себе много преимуществ.

Научиться не судить и не осуждать — в этом тоже заключен смысл нашего пребывания здесь.

Большинство людей считают, что они достигнут высшего состояния на Земле, если научатся все делать, говорить и думать в соответствии с человеческими представлениями о совершенстве. Наоборот! Мы достигнем его, когда будем в состоянии дать себе право быть такими, какие мы есть, и прожить весь свой опыт, не пытаясь его судить. Следовательно, не забывай: если некий опыт не принес тебе ожидаемых результатов, ты должен просто признать, что такого рода опыт для тебя не очень подходит. И тогда остается принять решение не переживать его больше, посмотреть, ни в чем себя не осуждая, какие элементы этого опыта следует отбросить, а какие использовать, чтобы получить новые результаты.

Читая Евангелия, мы можем заметить, что Иисус неоднократно констатировал, что некоторые люди — лжецы, воры и т. п. Он видел их и признавал их такими, какими они были, не потому, что сам был лжецом или вором, а потому, что просто принимал любые способы существования. Он любил себя и любил других безусловной любовью. Чем больше ты будешь

использовать такой подход, тем больше будет у тебя сочувствия к себе и к другим людям. Когда ты будешь наблюдать чье-то поведение и это не заставит тебя копаться в себе, значит, ты приемлешь эту часть себя.

Меня часто спрашивают: «Когда я научусь делать зеркало и принимать людей такими, как они есть, станет ли мне легко и приятно со всеми, поскольку я их больше не буду судить?» Если ты принимаешь людей и сочувствуешь им, то это вовсе не означает, что тебе обязательно нужно общаться с людьми, чье поведение противоречит твоим представлениям.

Если тебе не доставляет удовольствия общество человека, которому нравится злословить и который не способен быть счастливым в собственной жизни, ты можешь преспокойно избегать его, просто констатируя его страдания. Ты не судишь его, ты только констатируешь, что настоящие страдания таковы, что он не может быть счастливым. Твой выбор, твое решение не бывать в его компании не обязательно должны вытекать из суждения и осуждения его с твоей стороны.

Рассмотрим для сравнения ситуацию с курильщиками. Если ты не любишь вдыхать табачный дым и не любишь, когда твоя одежда пропитана запахом табака, то можешь сделать свой выбор и не бывать в комнате, где собираются курильщики. Ты их не судишь и не осуждаешь, ты только констатируешь, что некоторые люди любят сигары, а ты не любишь.

В заключение этой главы я предлагаю тебе ежедневно в течение недели записывать некий пример поведения, который тебя раздражает, а также иной, который тебя восхищает. В конце недели выбери время и сделай зеркало, используя все описанные выше приемы.

Запиши также свои впечатления от этого эксперимента. Если тебе станет не очень приятно, пересмотри каждый этап, быть может, ты где-то ошибался.

Когда научишься переживать все эти этапы, полностью принимая их, ты почувствуешь в себе гармонию и новую энергию. У тебя появится такое чувство, как будто ты получил прекрасный подарок!

Глава 12

Расстаться

Я хочу поговорить о расставании и разделении, потому что многие из нас испытывают огромные трудности, когда необходимо отделиться от кого-то или от чего-то.

Например, некоторые родители болезненно переживают отделение детей, испытывая в этот период чувство «отрезанного ломтя». Я не раз слышала от родителей такие слова: «Мы потеряли нашу девочку, зато теперь у нас есть зять». Тот факт, что дочь вышла замуж и оставила в связи с этим родительский дом, они воспринимают как потерю.

Осознавал ли ты когда-нибудь, что фактически ничто в нашей жизни не дано нам полностью? Все предоставлено нам лишь для того, чтобы мы пережили наш опыт, чтобы научились понимать себя через то, что нас окружает. Более того, привязанность к материальным вещам у многих людей оказывается настолько сильной, что им невероятно трудно расстаться даже с тем, что им уже определено ни к чему.

С наступлением эпохи Водолея рекомендуется избавляться от вещей, которые становятся бесполезными. Я рекомендую тебе обойти весь дом и посмотреть на все то, чем ты не пользовался уже более года, что

загромождает твои ящики, шкафы, чердак и подвал. Тебе трудно расстаться со всем этим? Тогда обрати внимание на то, что тебе мешает это сделать и чего ты боишься. Чем труднее тебе расстаться, тем вернее это означает, что ты боишься смерти, потому что всякое отстранение, отделение, расставание чем-то напоминает смерть.

Помни: рождение и смерть связаны между собой теснейшим образом. Ты ведь наблюдал ритмы природы: осенью листья деревьев умирают, падают на землю и возвращают ей энергию, а весной начинается

возрождение. Появляются листья, цветы, трава, вся природа просыпается снова. Это —

естественный цикл всего, что живет на планете. Энергия во всех ее формах никогда не пропадает; смерть кого-то или чего-то в физическом плане — это вовсе не смерть жизни: жизнь никогда не прекращается, она продолжается в других формах.

Все это относится и к нам, человеческим существам. Мы должны принять идею смерти как части естественного цикла физического тела. Каждый человек знает, что рано или поздно наступит его смерть - таков закон жизни, из него нет исключений. Но многие люди бессознательно боятся смерти. Те, кто не желают принимать смерть как часть естественного цикла, часто стараются избавиться и от ответственности за свою жизнь. Они цепляются за все материальное, вместо того чтобы использовать то, что их окружает, для собственного развития.

Для многих супругов мир и согласие во время развода представляются невозможными. В Америке разводится приблизительно половина супружеских пар. Статистика 1991 года показала, что средняя продолжительность существования пары составляет восемь лет.

Почему люди расстаются так плохо? Быть может, нам прежде всего следовало бы научиться расставаться в любви и гармонии. Люди считают, что развод — дело драматическое, трудное, болезненное. Конечно, если бы оба партнера решили развиваться духовно вместе, если бы они использовали технику зеркала, описанную в предыдущей главе, то разводов было бы намного меньше.

Но если уж разлука становится неизбежной, то будет мудро и целесообразно использовать ее для того, чтобы еще больше вырасти в любви, достичь еще большей зрелости на духовном уровне.

Во время развода поднимается много вопросов относительно детей и материального имущества и денег. Именно в это время подвергается испытанию способность сторон к разлуке. Испробовав все возможное супруги имеют право решить, что в данный момент они больше не в состоянии находить общий язык, поскольку не в состоянии принимать взаимные различия. Они признают, что ситуация выходит за пределы их терпимости.

В таком случае они должны спокойно спросить себя: «Как же теперь разделить наше имущество, чтобы никто не потерял и оба выиграли? Как поступить с детьми, чтобы все было по справедливости?» Очень важно, чтобы все участвовали в решении этих задач, включая детей. Когда супруги обсуждают свой предстоящий развод, не сообщая об этом детям, ситуация становится чреватой новыми конфликтами. В любом случае, дети чувствуют приближение развода, часто задолго до того, как родители на него решатся. Дети сверхчувствительны к переживаниям родителей.

И хочу подчеркнуть, что родителям никогда нельзя забывать о детях, что им необходимо по мере развития событий информировать детей о том, что происходит, даже если решение еще не принято. Родители могут, например, сказать детям, что переживают период размолвки, что им трудно договориться, но они ищут решения, которое было бы справедливым по отношению ко всем. Когда родители интересуются мнением детей, то часто бывают удивлены ответом: «Для нас самое важное, чтобы все были счастливы».

Сколько родителей принуждают себя жить вместе ради того, чтобы не нарушать счастье детей! Они влачат постылую, мучительную и неблагодарную совместную жизнь, считая, что этот подвиг пойдет на благо их детям. В подобных ситуациях дети нередко упрекают родителей за нереалистичность и за то, что те принимают решения, не советуясь с ними, своими детьми. Дети первые говорят родителям: «Мы никогда не просили вас так вести себя ради нашего блага. Вы сами захотели так поступить». Такие родительские жертвы не вызывают у детей признательности

Развод, пережитый в любви, послужит хорошей подготовкой человека к следующему знакомству — если таков будет его выбор.

Нужно, чтобы каждый из партнеров сознавал те особенности супруга, которые не в состоянии был принять, и чтобы впоследствии ему не пришлось снова начинать процесс принятия этих

особенностей. После **развода**, когда мужчина и женщина остаются одинокими, каждый из них может воспользоваться одиночеством и провести внутренний анализ, применяя и технику зеркала. Такая процедура принесет большую пользу впоследствии, когда встретится новый человек с подобными особенностями характера.

Принадлежишь ли ты к многочисленной армии людей, переживших развод? Если да, если ты обвинил партнера в том, что он не захотел измениться, и если ты считаешь, что его поведение стало причиной

вашего развода, то я тебе рекомендую посмотреть в зеркало и таким образом узнать кое-что о себе самом. В противном случае ты сильно рискуешь привлечь к себе еще одного партнера с подобным характером — просто для того, чтобы дать себе возможность все-таки принять этот характер.

Я напоминаю то, о чем говорила в предыдущей главе: пытаться отвернуться от зеркала — не решение проблемы. Ты пойдешь к другому зеркалу, но изменится ли от этого твое изображение? Лучше тебе признать, что ты не сумел на данный момент устранить причину твоего недовольства и что ситуация превосходит пределы твоих нынешних и возможностей. Я тоже признаю, что некоторые ситуации иногда выходят за пределы наших возможностей.

Ты можешь сознавать некоторую черту своего характера, которую ты хотел бы изменить, но в то же время ты знаешь, что сделать это пока не в твоих силах. Пределы есть у всех обитателей материального мира как на физическом, так и на эмоциональном и интеллектуальном уровнях. Например, когда ты пробуешь поднять вес, который превосходит твою физическую силу, ты говоришь: «Сейчас я не могу его поднять» Но если ты усердно потренируешься какое-то время, то сможешь.

Такая же история получается и с характером супруга, который тебе так трудно принять. Работая с теми своими сторонами, которые считают этот характер неприемлемым, ты обогатишь себя опытом и приблизишься к принятию ранее неприемлемого: ты поможешь себе иначе взглянуть на этот характер.

Не менее тяжело для родителей принять смерть ребенка. Неизбежность такого расставания особенно страшна для тех родителей, которые вообще с трудом воспринимают смерть, поскольку считают, что со смертью физического тела все заканчивается. Потеряв ребенка, некоторые родители убиваются и плачут всю оставшуюся жизнь, не уставая искать свою вину: «Чем я виновата перед Богом, что потеряла мое дитя?»

Вообще, когда родители теряют ребенка, то в этом есть свой смысл: они постигают понятие расставания. Они должны также понять, что расставание, разделение происходит только в физическом плане. Если ребенок исчезает физически, это не мешает родителю чувствовать его и думать о нем. Необходимо уважать выбор жизни каждого существа, включая детей, уважать их жизненный путь в материальном мире. Когда душа (душа их ребенка) закончила то, что ей предстояло сделать в течение этой жизни, и вернулась туда, откуда она появилась, родители обязаны уважать ее выбор и понимать, что он составляет часть жизненного плана души, покидающей Землю. Эта душа была лишь гостем в доме родителей.

Отсюда следует, что жить нужно активно, в каждое мгновение, чтобы собирать плоды своего опыта в тот момент, когда они еще доступны, а не ожидать — возможно, тщетно, — когда появится что-то лучшее. Самоубийство — еще одна форма внезапного расставания, в большинстве случаев непредсказуемая и порождающая огромную волну эмоций. Самоубийство среди детей, будучи явлением новым, не становится от этого менее реальным. Некоторые дети, особенно из так называемых «новых детей», делают сознательный выбор — возвратиться в мир души.

Они наблюдают, что происходит на планете Земля, и бесчисленные вопиющие противоречия нашего общества так поражают их, что они предпочитают удалиться, чтобы прийти сюда в другое время. Я сама слышала от молодых ребят, что они воплощены на плохой планете или в плохое время и намерены вернуться позже, когда люди станут умнее. И я скажу еще раз: нужно уважать их выбор.

Я не говорю, что согласна с этим выбором; весьма возможно, что человек, поднимающий на себя руку, пытается уклониться от решения, которое он принял раньше, перед тем как воплотиться. Если такая душа оставит планету Земля, не выполнив своего божественного плана, то она создаст

себе дополнительные трудности, так как вынуждена будет снова вернуться на Землю, принять тело младенца, родиться в новом окружении, привыкнуть к новым родителям и выполнить все то, чего она не хотела делать в предыдущей жизни.

С другой стороны, никто не имеет права судить, хорошо или плохо ее решение. Душе надлежит самой выбирать и решать, сколько времени ей понадобится для достижения цели, подобно тому как студент, например, принимает решение взять годичный отпуск, а потом снова продолжить учебу. Это его выбор, и цель его лишь отодвинется во времени.

Планета Земля есть место учебы, и каждый волен выбирать способ и скорость обучения.

Но возможны и такие ситуации, когда самоубийство является частью и жизненного плана души. В подобных случаях смерть составляет часть общего для всех близких плана: они остаются жить на Земле для того, чтобы глубоко усвоить понятие расставания, осознать, что расставание существует только в интеллекте человеческого существа.

Принимая духовное видение смерти, мы знаем, что все есть одно и что не существует окончательного расставания. Душа умершего человека просто переходит в иной мир, более тонкий по сравнению с миром физическим.

Человечеству давно пора перестать верить, что материя — физический аспект планеты Земля — это и все, что существует в окружающем нас мире. Земля — лишь маленькая частица материального мира, который включает в себя также мир души, то есть астральный мир; здесь человеческое существо продолжает свой путь, после того как оставит физическое тело. Душа, образованная астральным (эмоциональным и ментальным) телом этого существа, бессмертна; она не умирает в нашем физическом мире.

Кроме того, человеческая сущность вечна в плане духовном. Когда я говорю «сущность», я имею в виду существо световое. Мы всегда были светом и будем светом вечно. Чем больше мы будем осознавать себя как световые существа, осознавать свою божественную природу, тем меньше нужны нам будут тела материального мира, поскольку все меньше будет становиться потребность переживать опыты на материальном уровне. И вот тогда мы сольемся воедино, мы возвратимся к нашей настоящей жизни — духовной. Нам больше не нужно будет жить ни планете Земля или в астральном плане; мы возвратимся в высшие сферы духовного мира.

Полный спуск человеческого существа в материю потребовал многих миллионов лет. Понятно, что немало времени пойдет и на то, чтобы полностью вернуться в мир духовный. Люди, которые не приемлют расставания, склонны цепляться за материальные блага, потому что не верят в существование жизни вне физического плана.

Другие веруют, что единственный уровень, имеющий значение, астральный. Такие личности с большим трудом расстаются с астральным миром, чтобы переживать свои опыты на уровне физического мира. Даже когда они повторно воплощаются на нашей планете, они постоянно стремятся убежать в астрал. О таких людях говорят: «Она часто отсутствует. Она все время на Луне».

Материальный мир имеет такое же отношение к духовному миру, какое имеет наша тень к нашему физическому телу на планете Земля.

Нам смешно, когда кто-то считает себя собственной тенью, но точно таково и наше отношение к материальной размерности жизни. Наше материальное тело — всего лишь тень нашей духовной реальности. И мы давно уже веруем, что являемся собственной тенью, то есть что мы физическое тело.

Когда мы узнаем, что мы суть Свет, когда мы познаем нашу божественную природу, наши материальные тела станут отражать только свет.

Давно пора понять, что наша концепция смерти ошибочна. Никакое расставание не является постоянным. Когда душа покидает свое физическое тело, ее тонкие тела возвращаются в свою «резиденцию» в астральном мире.

Чем труднее человеку расстаться с кем-нибудь или чем-нибудь в его физическом мире, тем труднее ему будет покинуть планету Земля. Вот почему так важно научиться расставаться — с собственностью, жилищем, работой, детьми, супругой — и расставаться спокойно, гармонично. Речь не идет о том, чтобы стремиться к расставанию, но если уж пришел его час, то нужно пользоваться этим случаем, чтобы научиться жить со смирением, приятием и любовью. Когда твой процесс приятия завершится, ты уже не будешь страдать при мысли о смерти или о разлуке с дорогим тебе человеком.

Если тебе трудно расстаться с твоими материальными благами, если ты испытываешь эмоции, когда что-то теряется или портится, значит, слишком привязан. Чем сильнее ты привязан к благам планеты Земля, чем больше ты культивируешь земные желания, тем крепче становится серебряная нить, соединяющая твое астральное тело с физическим, тем труднее будет ее разорвать, когда придет твое время прощаться. Такие личности с большим трудом покидают земной план бытия и переживают болезненный опыт после смерти, поскольку пытаются продолжить земную жизнь, не обладая физическим телом. Страдания этих несчастных не поддаются описанию.

Я не могу обойти молчанием одну важную миссию каждого из нас — когда мы должны помочь умирающему принять расставание. За несколько часов до смерти астральное тело умирающего почти полностью отделяется от физического тела. Находясь в одном помещении с физическим телом, эта душа отчетливо слышит крики, жалобы и сожаления присутствующих. Если она увидит, что любимые люди не принимают ее ухода, она может заставить себя вернуться в физическое тело, чтобы утешить их. Следствием такого события будет продолжение болей и мук умирающего, не нужное ни ему, ни близким. Ему еще труднее станет покинуть свое тело с миром и радостью, потому что окружающие будут стараться удержать его.

Если ты действительно любишь человека, который покидает тебя, то пусть атмосфера вашего прощания будет очень спокойной; ободряй его, сопровождая до конца, и переживи его уход без сожалений и страданий. Такое расставание возможно лишь тогда, когда ты принял разлуку.

Уметь расставаться и быть безразличным — не одно и то же.

Ты можешь испытывать боль и сожаление при расставании с любимым человеком; но — наблюдай эту боль и помоги той части себя, которая страшится страданий, неминуемых при такой потере. Утешь ее, скажи ей, что ее реакция совершенно нормальна, но что в то же время ты предпочитаешь принять выбор умирающего, а не сосредоточиться на собственном страдании. Так ты отпустишь любимое существо, твоя боль смягчится со временем. И еще один важный совет: если тебе очень трудно принять чей-то уход, активизируй в этот период свою физическую деятельность.

С наступлением эры Водолея лучше привыкать жить отстраненно от земных вещей; это поможет избавиться от веры в то, что существует только осязаемая материя.

Помни: «отстранение» не обязательно означает «отказ».

Используй земные блага и людей, живущих на планете Земля не для того, чтобы еще сильнее привязать себя к Земле, а для внутреннего возвышения в духовном плане.

Я предлагаю тебе составить список всех благ, которыми ты в настоящее время владеешь, а также людей, которые тебя окружают и которых ты глубоко любишь. Затем задай себе вопрос: «Как бы я чувствовал себя, если бы мне пришлось расставаться с этими благами или с этими людьми?» Нет, не нужно отказываться от них; речь идет лишь о проверке твоей степени привязанности и о твоей способности расстаться с ними без страданий на несколько месяцев или лет. А теперь задай себе еще один вопрос: «Каким образом это добро или этот человек помогают тебе видеть БОГА внутри себя и вокруг себя?»

Во время последнего биржевого «краха» сотни людей покончили жизнь самоубийством из-за того, что потеряли там свое состояние. Выглядело это так, словно они потеряли смысл жизни. То есть деньги стали

для них смыслом жизни на планете Земля. Совершенно очевидно, что эти люди не завершили

свой процесс отстранения от денег. Им придется вернуться на Землю, чтобы закончить эту работу; они только отложили ее. Еще раз подчеркиваю: речь идет не об отказе от денег, а о том, чтобы не быть к ним привязанным. Быть привязанным к кому-то или чему-то — это то же самое, что быть рабом! Деньги (и все иные материальные блага) существуют для того, чтобы служить тебе, а не поработать тебя. Что ты думаешь о тех людях, которые превратили свою жизнь в непрерывную погоню за земными благами и в накопление этих благ? Считаешь ли ты их свободными существами или рабами собственных богатств? Вот над чем следует поразмыслить!

Чем больше в жизни личности доминирует материальный мир, тем дальше от своего внутреннего БОГА эта личность пребывает. Ей особенно нужно восстановить связь со своей божественной, духовной природой. Когда человеческое существо считается только со своей материальной природой, оно все больше и больше увязает в мире страданий, тревог, эмоций и разнообразных болезней — и все это обусловлено чрезмерной привязанностью к материальному. Самая большая беда такого человека — то, что в своем материальном мире он забыл БОГА.

С наступлением эры Водолея мы будем больше стремиться к единению, чем к разделению. Человеческие существа все больше объединяются. Наша связь, даже когда мы находимся в противоположных точках

планеты, устанавливается за несколько минут. Мы становимся более чуткими к событиям в других странах. И мы знаем, что все связаны друг с другом. Человек, который цепляется за других людей или за свои материальные блага, обрекает себя на одиночество.

**Мы все должны чувствовать и быть убежденными в том,
что принадлежим ВСЕМУ и составляем часть ВСЕГО.**

В заключение этой главы я предлагаю тебе вспомнить три материальных блага и одного человека, которых в настоящее время ты боишься потерять. Теперь подумай: по какому праву ты считаешь эти блага и этого человека своей собственностью? Вместо того чтобы и дальше веровать, что ты ими владеешь, подумай, каким образом ты мог бы их использовать, чтобы улучшить себя как личность, чтобы вырасти духовно.

Прими решение прибегать к их помощи разумно, в меру твоих возможностей, каждый день и постольку, поскольку они есть на твоём пути. Если однажды они исчезнут из твоей жизни, если тебе придется с ними расстаться, то только потому, что Вселенная и твой внутренний БОГ точно знают, что для тебя наиболее благоприятно, знают, что пришло время нового этапа твоего развития.

Глава 13

Жить в настоящем времени

Похоже, что жить в своем настоящем времени — одна из привычек, которые даются человеку с самым большим трудом. Подавляющее большинство людей живет либо в прошлом, либо в будущем. Если человек действует в соответствии с тем, чему он научился в прошлом, — это не уравновешенный человек. Его решения происходят не из его центра, а из его интеллекта. Неуравновешенный человек, человек со смещенным центром, не прислушивается к собственным потребностям.

Он не созидает свою жизнь как функцию настоящего времени; скорее, она оказывается функцией его опыта и ученичества в прошлом. В сущности, он только повторяет прошлое!

Типичный пример — человек, который регулярно питается три раза в день, поскольку это необходимо для здоровья: так его когда-то научили. Действуя таким образом, этот человек не управляет своим вниманием в настоящий момент. Его жизнью руководит голова, заполненная прошлым. Ей нет дела до его насущных потребностей, в том числе потребности принимать пищу тогда, когда появляется аппетит.

Мы нередко слышим: «Вчера закончилось, завтра еще не наступило, самый важный момент жизни всегда настоящий». Кажется, все согласны с этим утверждением, но какими же сложностями оно оборачивается при попытке внедрить его в практическую жизнь!

Ты, конечно, замечал, что когда действуешь, повинувшись самым глубоким своим чувствам, то оказывается, что делаешь именно то, что нужно, и в наиболее удачный момент. Чем меньше ломаешь голову над массой мелких деталей, тем надежнее становится твое равновесие. Например, если ты попал в острую ситуацию и, действуя спонтанно, избежал опасности, то лишь позже, когда все закончилось и опасность миновала, твоя голова снова приходит к власти и ее посещают новые мысли: «Боже мой, я ведь мог изувечить себя! Как же я легко отделался! Опасность была куда больше, чем я думал!» Ты удивляешься тому, как ты действовал, и уже благодаря этим запоздалым размышлениям на тебя кивают эмоции и страхи.

С этого момента ты уже не уравновешен, ты живешь не в настоящем времени. Ты застрял в прошлом и переживаешь миновавшую опасность, вместо того чтобы переживать настоящий момент, радоваться и гордиться собой, своими действиями в экстремальной ситуации.

Тот, кто живет в прошлом или в будущем, неминуемо искажает реальность. Так, когда человек умирает, некоторые из друзей и родных начинают его восхвалять, хотя при жизни большей частью критиковали. И вот теперь, когда человека уже нет в живых, его недостатки куда-то исчезли, как по волшебству. Более того, некоторые не только подчеркивают положительные качества покойного, но и явно его идеализируют. Они искажают реальность, и обычно делают это потому, что сожалеют о прошлом: они винят себя в том, что чего-то не сделали или чего-то не сказали этому человеку при его жизни.

Сожаления отвлекают людей от их настоящего.

Другие люди беспокоятся о том, что происходит дома, с детьми или на службе, когда сами они уехали на отдых. Они фактически не живут настоящим: во время отпуска они думают о доме, а вернувшись домой будут думать об отпуске! Они станут пересматривать отпускные фотографии и с грустью вспоминать чудесное путешествие, хотя по-настоящему в то время не осознавали его. Они не сумели принять и оценить свой отдых именно тогда, когда он был. Их физические тела, конечно, побывали в отпуске, но мысли (ментальные тела) оставались дома или на службе.

Для того чтобы человек жил настоящим, его тело и мысли должны находиться в одном и том же месте!

Живущие в будущем тоже живут в прошлом. Не приходилось ли тебе предвкушать некое удовольствие, запланированное на будущее, и торопить событие, лишь бы оно скорее наступило? За этим возбуждением всегда прячется какое-то неудовлетворенное желание из прошлого - оно-то и заставляет тебя проецировать в будущее давнюю иллюзию счастья. А тем временем живешь ли ты в своем настоящем? Нет. Как ты можешь быть в контакте с твоими настоящими потребностями, если все твоё внимание и все мысли направлены в будущее? Для того чтобы выявить свои истинные потребности, ты должен присутствовать в настоящем.

Твое будущее определяется в твой настоящий момент. Если ты не живешь в потоке настоящего времени, значит, ты несчастлив; как же можешь ты в таком случае созидать свое будущее счастье? Вот почему не сбываются твои мечты и замыслы! И наоборот, если тебе удастся быть счастливым сейчас — не забывая проектировать следующие этапы, — то тем самым ты творишь и счастливое будущее.

Жить в настоящее мгновение означает поистине присутствовать в нем, и не только физически. Это означает осознавать и принимать все, что приносит тебе жизнь, вкушать и поглощать все, что происходит. Это означает быть в контакте с тем, что ты ощущаешь и что узнаешь. Жить в настоящем — значит действовать как неупрежденный наблюдатель. Ты смотришь на события по мере того, как они разворачиваются, никоим образом не анализируя их и не вынося суждений, хотя твоё внимание остается все время направленным на ощущения, вызванные этими событиями.

Такая способность внимательно и заинтересованно наблюдать развивается и посредством медитации; поэтому мы так настоятельно всем предлагаем заниматься медитацией. Медитацию рекомендуют все философские школы и религии мира с незапамятных времен. Человек, который ежедневно отводит себе полчаса на медитацию, постепенно вырабатывает привычку к медитативному состоянию и пребывает в нем все дольше, в конечном итоге — постоянно; то есть он постоянно наблюдает за своими ощущениями в настоящий момент, не судя и не критикуя их.

Я уверена, что тебе не раз в жизни доводилось быть настолько поглощенным какой-то приятной деятельностью, что ты терял ощущение времени. Это и было медитативное состояние. Ты можешь снова обрести это состояние, когда находишься среди природы и блаженствуешь на теплом солнышке и свежем воздухе. Ты поглощен окружающей тебя красотой, тебя наполняет чувство благополучия. Ты осознаешь все: ты чувствуешь траву под ногами, чувствуешь, как солнце и ветер ласкают кожу, упиваешься ароматом цветов, пеньем птиц, всеми бурлящими в тебе чувствами. У тебя такое впечатление, будто время остановилось. Один час такой прогулки может показаться целым днем... который длился одну минуту.

Если ты уравновешен, если ты способен на духовное восприятие мира, то отсутствие времени — нормальное состояние: ведь понятие времени есть категория материального мира. Двое влюбленных, когда они вместе, могут целыми днями не замечать течения времени. Музыкант вдохновенно играющий на любимом инструменте, настолько поглощен своим занятием, что ему кажется, будто он только начал играть; он не в силах оторваться от настоящего момента!

Когда ты сможешь переживать свое настоящее таким образом, у тебя все чаще будут появляться моменты, которые можно назвать привилегированными. Мы все надеемся, что когда-то тоже научимся столь же интенсивно переживать наши опыты, притом что они могут быть и приятными, и не очень.

Человеческое тело представляет собой интересную модель жизни в настоящем времени.

Тело живет в настоящем времени только тогда, когда не подчинено интеллекту. Предоставленное самому себе, оно прекрасно знает, когда пора принимать пищу, когда нужно вспотеть, что такое жажда, тепло, холод и т. д. Оно знает, как быть телом и жить настоящим мгновением.

К сожалению, очень немногие люди умеют остановиться и проверить, действительно ли они живут в настоящем времени. А ты, присутствуешь ли ты в своей повседневной жизни, в своих обычных занятиях?

Случается ли тебе одеваться и одновременно думать о звонке, который абсолютно необходимо сделать в течение часа, и о маршруте, который ты выберешь для поездки на работу? Или вести автомобиль и не осознавать, по какой дороге едешь, так как твои мысли витают совсем в другом месте? А приехав на работу, не обдумываешь ли свои личные или семейные проблемы? И, возвращаясь домой, не оставляешь ли часть головы на работе?

Короче говоря, понимаешь ли ты, как часто бываешь рабом собственных мыслей, а не их руководителем? Пока ты моешь посуду или подстригаешь газон, мысли твои бродят где им угодно, а ты плетешься за ними. Ты им не хозяин!

Если хочешь научиться управлять своими мыслями, то, когда у тебя появится необходимость обдумать какое-то дело, садись и обдумывай его на протяжении заранее определенного времени; когда это время истечет, поднимись и займись другим делом. Так ты становишься хозяином, поскольку сознательно ориентируешь мысли на указанную проблему, они вынуждены служить тебе: размышлять — это твой свободный выбор.

С другой стороны, ты не должен злиться на себя, если тебе не удастся в настоящий момент направить мысли в нужное русло: ведь из этого не следует, что с тобой что-то не так. Такое представление о жизни приходит

к нам через наше воспитание. Один лишь БОГ знает, сколько минувших поколений людей прожило под диктатом интеллекта.

Я тебе советую на будущее: будь бдителен и следи, кто кем руководит - ты интеллектом или он тобой. Когда ты живешь в настоящем мгновении, ты не размышляешь; ты только присутствуешь

и наблюдаешь, что происходит. Когда ты думаешь — о чем бы то ни было, — то должен пользоваться своей памятью как справочником. Ты живешь в настоящем времени, если пользуешься интеллектом лишь для того, чтобы вспомнить какую-то важную деталь; при этом интеллект служит тебе, как ему и надлежит. Но будь осторожен, поскольку почти постоянно интеллект думает сам, не спрашивая твоего разрешения, и это отдаляет тебя от твоего настоящего момента.

Идея, возникающая спонтанно, идет не от интеллекта — он ее еще не подумал. В это мгновение идеальный вариант твоей реакции — просто наблюдать новую идею и проверять, как ты себя с ней чувствуешь.

К сожалению, человеческое существо более склонно анализировать и предаваться этому занятию буквально через несколько секунд после появления новой идеи. Какую же схему анализа оно обычно использует? Конечно, ту, которая находится в его памяти, то есть принадлежит прошлому. И тогда появляются следующие мысли: «Откуда у меня взялась идея? Откуда вообще берутся подобные идеи? Я ненормальный. Если я попробую это осуществить, надо мной станут смеяться, я окажусь в дураках». Это и есть та схема анализа, которая берет верх над нашей интуицией и в конечном итоге заставляет нас отвергнуть первоначальную идею. Интеллект в очередной раз побеждает интуицию.

Узнаешь ли ты себя в этих строках? Теперь ты понимаешь, что твой интеллект существует лишь для того, чтобы делать записи пережитого опыта и хранить эти записи в памяти. Я вижу память как множество маленьких ящичков, по которым интеллект раскладывает все данные, полученные через органы чувств: эти данные необходимы для жизни в материальном плане. Память позволяет тебе пользоваться ими в нужный момент.

Я предложу тебе один опыт, который помогает понять, насколько полезным даже в чисто физическом плане может быть умение жить в настоящем мгновении. Возьмем для примера боль в колене. Остановись, несколько минут понаблюдай эту боль и дай себе ее подробное описание: где она локализуется, как изменяется ее интенсивность, перемещается она и т. п. Обрати внимание на то, с какими чувствами ты воспринимаешь эту боль.

Если ты сумеешь просто наблюдать это недомогание, не пытаясь его анализировать или расшифровать скрытое в нем послание, то через некоторое время у тебя появится ощущение тепла, циркулирующего в больном колене. Постепенно боль рассосется, ты почувствуешь облегчение, как будто мышцы и ткани расправились и заняли свое место.

Понять болезнь таким способом легче и быстрее: когда она отступит, ты без помех воспользуешься своей памятью и собранными в ней данными, чтобы из всего этого сделать выводы. Действительно, из метафизических представлений о болезнях и недомоганиях следует, что ноги связаны с тем местом, куда ты направляешься, и что колени имеют отношение к гибкости; тебе остается лишь попросить своего внутреннего БОГА, чтобы он помог тебе расшифровать послание, заключенное в боли. Тебе тем легче будет понять ее значение, чем сильнее твоя способность просто наблюдать ее и быть с ней в настоящий момент.

Если ты не живешь в своем настоящем времени, это мешает тебе в полной мере вкушать собственный опыт. Как уже упоминалось в главе 10, для того, чтобы в твоей жизни проявились некоторые события, люди или вещи, тебе нужно совершать действия последовательно один за другим, смаковать каждое из них и наблюдать, что ты из этого извлекаешь.

Каждое действие — это жизненный опыт, который ведет тебя к следующему опыту.

Когда ты захвачен деятельностью, ты не можешь быть в своем настоящем времени, если ощущаешь страх, если переживаешь эмоции или беспокоишься о том, что тебя ожидает завтра. В этом случае ты рискуешь увязнуть в бесполезных эмоциях и суете, задыхаясь под контролем собственного интеллекта. Ты полностью теряешь свое равновесие, свой центр. Только в уравновешенном состоянии ты можешь прийти в нужное место в нужный момент. Когда твоим центром является твой внутренний БОГ, ты развиваешься в спокойном созерцании, а не в страхе.

Ошибки невозможны, движение в ложном направлении невозможно — потому что ты пребываешь в свете, ты есть свет. Ты избираешь путь гармонии, изобилия, здоровья и счастья.

Многие люди не живут в настоящем времени; хуже того, они всеми возможными способами пытаются бежать от реальности. Существует много форм бегства. Наркотики, алкоголь и сон — почти тотальные средства: люди, прибегающие к их помощи, очень плохо сознают, если осознают вообще, что они делают со своей жизнью.

Уход в астральный мир — еще одна, по-видимому весьма распространенная, форма бегства. Тем более что у многих людей развивается неосознанная способность покидать свое физическое тело; они физически присутствуют в определенном месте, но вместе с тем они «на Луне» и при необходимости «с Луны сваливаются». Некоторые «улетают на Луну» (в астрал) на несколько секунд десятки раз за день, другие отсутствуют по десять минут и дольше; все это время они, конечно, не живут в настоящем моменте.

Отдельные люди убегают во время медитации или во время организованных сеансов расслабления. Они искренне верят, что участвуют в процессах медитации или расслабления, тогда как на самом деле они убегают в астрал. Если ты вздрагиваешь, когда прекращается музыка по окончании сеанса, это значит, что ты находился вне своего физического тела и очень быстро вернулся в него в момент выключения музыки. Ты не расслаблялся и не медитировал: ты был в астрале!

Если ты без труда оставляешь свое тело таким способом, то будь внимателен, и ты сумеешь точно уловить момент, когда твое астральное тело отделяется. В этот момент ты можешь сделать сознательный выбор - позволить этому процессу продолжиться или прекратить его. Если же такое путешествие в астрал началось без твоего решения, значит не ты управляешь своей жизнью.

С другой стороны, если ты не можешь удержать свое астральное тело из-за чрезмерной усталости физического тела, то должен понять, что и в этом случае ты не медитировал: ты спал. Сон необходим и естествен, когда физическое тело нуждается в пополнении запаса энергии. Чем больше эмоций ты переживаешь, тем сильнее загружен твой интеллект и тем быстрее истощаются энергетические ресурсы твоего физического тела.

Когда эти ресурсы исчерпаны, физическое тело засыпает, а астральное (эмоциональное и ментальное) тело отделяется от него, чтобы дать ему возможность пополнить запасы энергии.

Мне представляется, что осознать причины всех этих эмоций - более разумная тактика, чем проводить свое время во сне или и в астрале, давая телу возможность набираться сил. Поэтому, если во время медитации ты замечаешь, что готов «отключиться», то скажи своему астральному телу: «Нет, оставайся на месте. Я хочу присутствовать при том, что сейчас со мной будет происходить». Таким образом ты сможешь стать хозяином своего астрального тела.

Каждая минута, в течение которой ты избегал присутствия в настоящем времени (не важно, каким способом), есть минута не прожитая.

От опытов, которых ты пытаешься таким путем избежать, невозможно избавиться навсегда. Рано или поздно тебе придется с ними сталкиваться. И что хорошего можно найти в бесконечном повторении одних и тех же угнетающих опытов, в постоянном возвращении к своему прошлому?

Жить в настоящем времени никоим образом не означает, что ты не должен возвращаться к своему прошлому. Наоборот, тебе необходимы твои опыты прошлого, но не все то, что накопилось в памяти. В настоящем времени тебе могут помочь только те опыты, которые ты пережил полноценно, в состоянии беспристрастного наблюдателя.

Возьмем для примера развод. Человек, который переживает этот опыт в состоянии наблюдателя, констатирует факты, которые привели его к разводу, а также свои душевные состояния в ходе этого опыта. Он рассматривает развод именно как опыт, а не как катастрофу. Человек, не присутствующий в своем настоящем времени, основывается, конечно, на том, что он узнал раньше; а раньше его научили, что развод - это постыдное решение, это катастрофа. Каким же образом может человек извлечь что бы то ни было положительное из этого опыта? Наоборот, он будет испытывать лишь нарастающий страх перед возможностью вступить в новые интимные отношения. У него останутся воспоминания, искаженные его интеллектом; они-то и блокируют

возможность научиться новым вещам, которые способствовали бы его духовному развитию.

Жизнь в настоящем времени ни в коей мере не мешает разрабатывать также планы на будущее.

Как я упоминала раньше, человеку необходимо иметь желания и устанавливать цели: это дает смысл и направление его жизни. Но при этом он должен учиться жить в своем настоящем мгновении. Я говорила

и о том, как важно избавиться от желания контролировать будущие результаты: это позволяет значительно полнее переживать настоящее время.

Не контролировать будущее не означает ничего не планировать. Мы можем планировать будущие действия, но оставаться гибкими относительно неожиданных событий, которые будут возникать на нашем пути.

Я лично нахожу, что четкие записи в настольном календаре — самое простое и эффективное из всех известных мне средств, помогающих жить в настоящем времени. Я всем рекомендую этот замечательный инструмент — ежедневное и недельное расписание. Многие считают, что расписание нужно только тем, кто ворочает большими делами и общается со множеством людей; ничего подобного, им должны пользоваться все без исключения.

Как только у тебя появляется мысль о чем-то, что нужно помнить, — запиши это в свой календарь. Иначе тебе придется полагаться на свою память. Я не скажу ничего нового, если напомним тебе, что человеческой памяти свойственно забывать. Достигнув некоторого предела, интеллект больше ничего не воспринимает.

К примеру, сегодня тебе нужно помнить, что тебе предстоит пойти к зубному врачу в следующий вторник, позвонить такому-то завтра утром, через три дня зайти в химчистку забрать костюм, не пропустить собрание в понедельник в девятом часу, купить подарок сестре по случаю ее дня рождения через две недели... в общем, хорошая работа для памяти, и без того перегруженной! Пытаясь ничего не забыть, ты должен будешь постоянно напоминать себе все эти пункты, что требует затрат энергии и создает совершенно ненужное напряжение. Эту энергию можно направить на более полезные вещи.

Вернемся к нашему примеру. Получив приглашение на день рождения, сразу же сделай соответствующую запись в своем календаре; не забудь также предусмотреть время, когда ты поедешь покупать подарок. Сам факт этой записи уже избавит тебя от страха забыть важную дату.

Календарное расписание чудесно помогает жить сейчас. Вместо того, чтобы забивать себе голову и постоянно вздрагивать, напоминая себе о том, чего ты не имеешь права забывать, не лучше ли предоставить все это бумаге и спокойно присутствовать в том, что ты переживаешь сегодня!

Еще один пример. Прежде чем эта книга появилась в продаже, нужно было преодолеть около двадцати этапов. И первый из них состоял в том, чтобы составить календарный график, включающий все этапы, необходимые для выпуска этой книги, и даты завершения каждого этапа (корректурa, верстка, оформление обложки и т. д.). Когда такой граф был составлен, каждый работник, причастный к выпуску книги, получил копию этого графика и записал в свой календарь все касающиеся его детали. Если бы мы действовали иначе, нам не удалось бы опубликовать книгу к назначенному сроку.

Вообще, каким бы проектом ты ни занимался, тебе не обойти без графика; стоит пренебречь планированием и все делать по настроению и в какое придется время, — твой проект отнимет у тебя годы или просто никогда не осуществится.

Если мы не определяем дату окончания и ничего не планируем, то слишком часто подворачиваются другие важные дела, а в итоге мы теряем время; хуже того, не имея четкого направления, мы часто бродим по кругу.

Ты убедишься, что привычка все записывать в календарь будет способствовать развитию у тебя способности браться за задуманное дело. Записывая, ты глубже осознаешь свою решимость и ответственность. С другой стороны, я тебе советую записывать карандашом, а не пастой, чтобы позже ты мог, если понадобится, поменять свой план. В начальной стадии проекта наши намерения

всегда хороши.

Как я уже писала в главе 10, иногда нам случается слишком много взять на себя, и тогда происходят всевозможные непредвиденные события. Если ты попадешь в такую ситуацию и не сможешь выполнить задачу, за которую взялся, позволь себе отложить на более поздний срок то, что в данный момент сделать не в состоянии. Это намного облегчит твою задачу.

О себе я могу с уверенностью сказать, что, ввиду моих многочисленных занятий, я никогда не жила бы в настоящем времени, если бы не вела записи в своем календаре; мне пришлось бы непрерывно думать о том, что я должна сделать, я бы нервничала и без конца устраивала себе допрос — не забыла ли я чего-то важного.

Человека, который не ведет никаких записей, легко узнать: он все время роется в памяти. Он всегда обеспокоен, так как не может вспомнить, что он забыл, — при этом, конечно же, он не может жить в своем

настоящем мгновении.

Некоторые люди утверждают, что не любят делать записи, поскольку это их связывает и парализует, у них как будто и времени для себя не остается. Наоборот! Если и ты разделяешь это заблуждение, то я настоятельно советую тебе провести эксперимент, хотя бы в течение трех месяцев: ты сам увидишь разницу. Ты увидишь, что у тебя появится дополнительное личное время, ты перестанешь чувствовать себя заключенным и связанным, особенно если будешь позволять себе при необходимости менять планы.

Человек, который ничем себя не связывает, подвержен множеству случайных факторов, мешающих его деятельности.

Например, если человек записывает в своем настольном календаре, что в ближайший вторник вечером он намерен привести в порядок свои бумаги, или оплатить текущие счета, или расправиться еще с чем-то, что давно висит над душой и требует конкретных действий, то более чем вероятно, что он свое намерение осуществит. Если же он этого не записал, хотя намерение у него и появилось на какое-то время, это означает, что он по-настоящему за дело не взялся.

И тогда начнется череда непредвиденных событий — кто-то звонит, кто-то пришел повидаться, кто-то просит об услуге и т. д. Возможно, человек уделит серьезное внимание этим непредвиденным задачам и даже хорошо выполнит их, но радость его не будет полной, так как более важные вещи хотя и были вроде бы запланированы, останутся несделанными и по-прежнему будут висеть над душой.

В подобной ситуации у тебя всегда есть свобода выбора. Ты никак не зависишь от других. Перечитывая записи в календаре, ты констатируешь, что намеревался провести вечер иначе; но теперь уже ты сам решаешь, что для тебя важнее — удовольствие или удовлетворение. И сам же выбираешь, что тебе больше по душе.

Некоторые люди не желают связывать себя обещаниями, отговариваясь тем, что примут решение, когда придет время. Например, через две недели, в субботу вечером, намечено семейное собрание. Один из членов семейства, утверждающий, что живет в настоящем времени не желает давать свое согласие наперед. Он говорит, что придет, если у него появится желание в тот самый день, а если оно не появится, то он и не придет.

Согласен ли ты с тем, что этот человек и в самом деле живет в настоящем времени? Совсем наоборот. В момент получения приглашения человек, живущий в настоящем времени, всегда способен определить, есть ли у него желание в тот самый момент, — в этом суть жизни в настоящем времени! Если же человек пытается предвидеть свое душевное состояние за две недели наперед, значит, он находится в будущем, а не в настоящем.

Предлагаю тебе самому провести эксперимент. В тот момент, когда ты получишь приглашение, прими его, если тебе этого хочется, но дай себе право впоследствии отменить свое решение. Затем сделай запись в настольном календаре — и если после этого возникнут непредвиденные обстоятельства и тебе придется изменить собственное расписание, то это уже будет выбор. Не бойся рассмотреть две представившиеся тебе возможности и выбрать более желанную — учитывая, разумеется, цену, то есть последствия, которые придется пережить в случае

перемены плана.

**Всякий выбор содержит в себе свою противоположность - последствия;
и тебе надлежит решать, готов ли ты их принять и выдержать.**

Интересно отметить, что простое действие — смена настоящего мгновения — трансформирует, преображает твоё будущее. Ты изменяешь будущие события, просто принимая другое к ним отношение в настоящий момент. Я замечала также, что человек способен трансформировать и своё восприятие событий прошлого.

Я знала немало людей, которые длительное время носили в себе гнев на собственных родителей, но сумели их простить. А в результате этого процесса прощения они смогли создать заново своё прошлое, то есть увидеть его по-новому именно потому, что изменилось их отношение и восприятие. Они поняли, что их родители были гораздо лучше, чем им долгое время казалось; они с радостью вспоминали отдельные эпизоды из жизни с родителями.

Вот как настоящее мгновение формирует нашу жизнь. Если ты способен жить в своём настоящем времени, не беспокоиться о будущем и вкушать полноту каждой минуты, то тебя ждёт и безмятежное будущее.

Иначе просто не может быть.

Я допускаю, что человеку, испытывающему серьёзные финансовые трудности, нелегко жить в настоящем времени и не тревожиться о своём будущем, особенно когда приближаются сроки платежей. Такая ситуация требует больших усилий, а также практических навыков жизни в настоящем; зато не существует другого подобного способа преобразить свою жизнь.

Если ты относишься к тем людям, которые сталкиваются с финансовыми проблемами и беспокоятся о будущем, порасспроси себя о своём нынешнем стиле жизни. Посмотри: сегодня у тебя есть крыша над головой, ты человек уважаемый, никто не собирается на тебя набрасываться за то, что у тебя нет денег. Сегодня есть сегодня, а завтра есть завтра. Посмотри сегодня, сколько всего прекрасного тебя окружает, и осознай, что чаще всего денег тебе не хватает не сегодня. Твой страх тебя гложет только потому, что ты забегаешь на две или три недели вперед.

Слышала я и такую мысль: никакой проблемы денег не существует, существуют лишь проблемы личностей. Иными словами, если ты видишь, что тебе нечем будет заплатить долг, то договорись сегодня же с кредиторами об отсрочке платежа. И тем самым ты решишь проблему на сегодняшний день. Именно так ты научишься жить настоящим мгновением.

Помни впредь, что если Вселенная посылает тебе ситуации, которые заставляют тебя беспокоиться, то, несомненно, тебе срочно пора учиться жить в настоящем времени. Отведи себе хотя бы один час в день, начиная прямо с этого момента, и по-настоящему присутствуй в каждой минуте этого часа. Констатируй, в каком состоянии ты находишься в течение этого часа. Со временем ты сможешь каждый день все больше продлевать это время.

Это превосходное средство для сохранения молодости, ибо если ты пребываешь в настоящем, то тем самым ты пребываешь и в гармонии с великими законами Вселенной. Все клетки, обновляющиеся в то время,

когда ты переживаешь настоящие мгновения, будут сильными, полными здоровья и энергии. И тогда тебе легко будет поддерживать радость жизни среди повседневных забот.

Когда возникают неприятные ситуации — наблюдай их вместо того, чтобы из-за них тревожиться. Ты увидишь, что их можно пережить совершенно другим способом. И тогда краски жизни поменяются!

ЧАСТЬ 3

БЫТЬ

Глава 14

Любить, быть любимым, отвергать, быть отвергнутым.

Очень многие люди путают понятия «любить» и «быть любимым». Они считают, что быть любимым — это и есть любить. Они любят быть любимыми, но не умеют любить! Чем больше человек старается во что бы то ни стало быть любимым, тем меньше он умеет любить на самом деле, ибо тот, кто воистину любит себя, меньше всего ищет любви других.

Например, когда мать семейства пытается изменить поведение своего сына, она думает, что любит его; на самом же деле она хочет, чтобы он вел себя надлежащим образом, и тогда ее будут считать хорошей матерью. То есть она сама хочет быть любимой.

Нередко от различных людей можно услышать, что любовь приносит страдания. Эти люди «любят» с такими страданиями и требованиями, с такими собственническими притязаниями, что любить по-настоящему для них оказывается очень трудной задачей.

Интеллект зарегистрировал множество версий понятия «любовь», чем и объясняется такая путаница в этом вопросе. Первоначальный глубокий смысл слова давно потерялся в возникшей неразберихе. Настоящую любовь путают с сексуальностью, влюбленностью, нежностью, зависимостью и т. д. Считают, что «любить» означает «нравиться» да так и живут по принципу: «Если ты мне нравишься, я тебя люблю; если я тебе нравлюсь, ты меня любишь». В силу этого верования каждый ищет в интимных отношениях прежде всего какого-то личного вознаграждения или удовлетворения, вместо того чтобы просто отдавать свою любовь другим, не ожидая и не требуя ответного чувства.

Любить реально — это дать себе право быть, дать другим право быть и извлекать из этого разнообразный опыт.

Вот и вся сложность. Давая право всему живущему жить и переживать свой опыт, ты принимаешь тот факт, что все живое приходит на Землю с единственной целью — расти и становиться мудрее через опыт.

Мы большей частью поступаем наоборот. Мы пытаемся изменить других или подчинить их себе таким образом, чтобы они нас любили. Зачем? Чтобы избавиться от страха. Мы боимся, что нас не будут любить, что нас отвергнут. Мы хотим, чтобы другие люди помогли нам избавиться от наших страхов, чтобы они взяли на себя ответственность за наши страхи. И отсюда — многочисленные эмоции, злоба и ненависть между людьми.

" Мы считаем также, что если некоторые опыты в прошлом были неприятными, то предпочтительнее будет изменить свой (или чей-то) образ жизни, лишь бы избежать их повторения. Фактически же такие действия обречены на неудачу: мы пытаемся помешать проявлению определенных черт характера и жестко контролируем эти проявления, между тем как внутренне характер остается неизменным; пытаться изменить его, минуя процесс притяия, — бесполезная затея.

Один из великих духовных законов Вселенной гласит, что человеческое существо приходит на Землю только для того, чтобы учиться на собственном опыте. Лучший путь быстрого обучения — дать себе и другим право переживать каждому свой опыт, не обвиняя, не оценивая и не судя никого.

Каждый раз, вынося какое-то суждение, мы тем самым отдаляем себя от притяия, от истинной любви, ибо любить — значит принимать события и людей такими, какие они есть. Это означает просто признавать, что такая-то ситуация проявилась таким-то образом, что такой-то человек ведет себя вот так. Принимать решение, что такой-то характер или такие-то поступки плохи, — это уже уровень интеллекта.

**Процесс приятия есть понятие духовное и, следовательно,
одним только интеллектом воспринят быть не может.**

Все, что имеет отношение к духовному плану, тебе совершенно необходимо пережить и глубоко прочувствовать, постичь его смысл. Так ты обретишь уверенность. Нельзя в качестве инструмента познания использовать только интеллект, так как он никогда не успокоится и не стихнет: он непрерывно требует проверок и доказательств на уровне материального мира.

Так как интеллект представляет собой в основном память, он не приспособлен к принятию новых понятий без их предварительного анализа. Но поскольку понятие новое, то он не в состоянии анализировать его быстро. Получается, что все новое необходимо подвергнуть эксперименту и прочувствовать, чтобы оно было принято интеллектом, а не зачислено в разряд бессмыслиц.

Принимать без суждения — это новое понятие, и, следовательно, его нелегко усвоить сразу. Возьмем для примера человека, который теряет контроль и испытывает сильный гнев на другого человека. Дать себе право пережить этот гнев означает быть способным наблюдать за собой все время, пока гнев длится.

Этот человек может наблюдать за своими физическими реакциями: высота тона и сила его голоса повышаются, лицо краснеет, дыхание учащается, в области солнечного сплетения ощущается давление и наконец, все это заканчивается глубоким подавленным страхом. Если человек сумеет остаться на уровне наблюдения за собой (но не суждений о себе), его гнев не продлится и десяти секунд. Когда шквал пройдет, этот человек сможет констатировать, что только что пережил гнев, и даст себе право переживать гнев. Внутреннее смятение уляжется, и в итоге гнев окажется благотворным для него: через гнев он узнает, что в нем сидит страх.

То, что этот человек мог рассматривать как дурное поведение, оказалось в действительности плодотворным опытом для него. Но если его рассудок взял верх и если он обвинил и осудил себя за вспышку гнева или осудил другого человека за то, что тот разгневал его (причем эти обвинения могут возникнуть во время самой вспышки), — значит, этот человек не смог сохранить равновесие, а это чревато такими действиями — высказываниями, которые вовсе не входили в его истинные намерения. Когда гнев таким образом переходит в ярость, то фактически уже не этот человек управляет событиями: управляет его интеллект, который старается не дать ему права пережить этот опыт.

Как только ты замечаешь, что пользуешься прилагательными: «хороший», «плохой», «правильный», «неправильный», «предполагаемый», «неожиданный», «нормальный», «ненормальный», — можешь быть уверен, что управление взял в руки твой интеллект, что он судит твое поведение, а ты позволяешь ему управлять тобой.

Когда возникнет такая ситуация, знай, что, как только ты берешься судить, в тебе появляется чувство отверженности. Твой интеллект отвергает ту часть тебя, которая желает пережить нужный ей опыт. Вообрази себе отца, который постоянно отвергает своего ребенка, повторяя ему, что тот не может ничего как следует сделать, ни на что не годен, отцовские глаза бы его не видели, от него одни неприятности, лучше бы его и не было совсем! А можешь ли ты теперь вообразить, что ожидает этого ребенка в будущем, тем более если ему еще и оправдываться запретили?

Чтобы скомпенсировать чувство отверженности, ребенок будет еще более усиленно искать внимания отца, ибо знает в глубочайших тайниках души, что неприступность отца противоречит естественным законам. Скорее всего, этот ребенок станет беспокойным и неусидчивым, он будет добиваться внимания окружающих любыми средствами, в том числе и такими, которые им бывает очень трудно стерпеть. Почему? Потому что ребенок отвергнут, а это резко противоречит законам любви.

То же самое происходит и в нас. Мы создали в себе сотни, если не тысячи, частичек себя. Здесь можно найти малыша, которому страшно, малыша, который любит играть, творческого ребенка, шалунишку, ребенка, который хочет всему научиться и все знать, а также подростка, взрослого, маму, отца и многих, многих других! Каждое интеллектуальное верование, которое мы усвоили и развили в себе, порождает в нас соответствующую ему личность. И поэтому в нас могут уживаться эгоистичный человек и транжир, холерик и флегматик, человек порядка и неряха, работяга и лодырь, неповоротливое существо и проворный работник — список можно продолжить

на несколько страниц.

Когда ты судишь себя, то показываешь пальцем на одну из твоих личностей и велишь ей убраться, давая понять, что у нее нет смысла существования и что ты ее знать не желаешь. Ты не принимаешь ее совершенно и не даешь ей права показываться тебе на глаза. В некотором смысле ты поступаешь точно так же, как упомянутый выше отец с сыном.

Чем сильнее тебе хочется, чтобы одна из твоих субличностей исчезла, тем больше она раздувается и крепнет, бунтует и настаивает, стараясь доказать, что у нее есть право на существование и что она хочет существовать, — точно как бунтующий ребенок, который действует прямо противоположно тому, чего от него добиваются родители. По такой же схеме ведут себя в большинстве случаев все отвергнутые и отвергающие друг друга люди.

**Нам необходимо жить в обществе других людей, что видеть в них,
какие субличности в себе или какие черты своего характера мы отвергаем.**

Каким образом? Просто наблюдая за тем, что мы отвергаем в других. Поскольку «отвергнуть» противоположно понятию «любить», «дать право существовать», то самое быстрое средство осуществить преобразование предоставить одной из твоих личностей право существовать в тебе, признав в то же время, что ты сам ее создал, даже если ты не согласен с ее присутствием в тебе. Когда эта часть тебя почувствует себя принятой, ей захочется сотрудничать с тобой. Она будет искать гармонии, а не повода взбунтоваться.

Я уже не раз говорила, что любить себя означает быть способным дать себе право быть, принимать себя безусловно. Иными словами, ты поистине любишь себя, когда даешь себе право быть таким, какой ты есть, даже если временами твой интеллект не понимает тебя или не согласен с твоими выходками.

Для того чтобы твой интеллект что-то понял или с чем-то согласился ему необходимо свериться с прошлым опытом, уже зарегистрированным в памяти. Поскольку всякий опыт, который у тебя возникает, является новым и переживается в настоящее время, его нельзя понять на основе прошлого. Интеллект, предоставленный самому себе, имеет свойство окрашивать новый опыт в соответствии с прошлым. Он все думает, что повторяются одни и те же прежние опыты. И только тебе надлежит признать, что каждый опыт уникален, а не позволять интеллекту убеждать тебя в обратном, искажая реальность настоящего мгновения.

Как и большинству людей, тебе, конечно, приходилось чувствовать себя отвергнутым в юном возрасте. Вспоминая соответствующие случаи, ты должен признать, что это чувство рождается из верования. Именно в тот момент, когда ты чувствовал себя отвергнутым ребенком, ты не мог знать, что кто-то в тебе готов переступить границу и кричать, звать на помощь.

И вместо того чтобы дать этой личности право быть такой, как она есть, и принять ее, ты решил, что она ведет себя неправильно. Ты судил ее. Вероятно, ты судил таким же образом отца (учителя, друга), считая, что он отверг тебя, хотя в действительности он просто больше ничего не мог сделать для тебя в тот момент.

Состояние отверженности сыграло очень большую роль в детстве почти каждого из нас. Дело в том, что ребенок в период своей зависимости от взрослых очень требователен. Он думает только о себе. Стоит ему не получить то, чего он желает, и он уже думает, что его не любят, и реагирует надлежащим образом и очень живо. Но, взрослея, человек должен созреть и эмоционально, чтобы своевременно покончить с состоянием зависимости, типичным для детского возраста. В противном случае такой человек и в зрелом возрасте будет чувствовать себя отвергнутым всякий раз, когда ему не удастся получить желаемое.

Если ты хочешь выбраться из этого и направить свою жизнь по пути наибольшего счастья и внутренней гармонии, ты должен признать, что в конечном счете состояние отверженности — лишь иллюзия. Это просто некая выдумка, в которую ты решил верить.

К счастью, всякое верование можно преобразовать.

Осознай все, что ты говоришь и думаешь, то есть свои суждения, внутреннюю критику, приговоры самому себе; это поможет тебе понять, переживаешь ли ты состояние отверженности. Замечал ли ты, насколько отдаляешься от человека, которого начал судить и осуждать? Как

говорилось в главе 7, когда люди сравнивают себя друг с другом и пытаются судить, кто кого выше, это отталкивает их друг от друга. А любовь — это союз, единство с другим.

**Давая себе право быть человеком определенного типа,
ты автоматически даешь право другим быть такими, какие они есть.**

Я никогда не устану повторять, как это важно — пережить опыт «пусть будет»: это дает возможность по-настоящему узнать, что означает «дать право быть». Чем больше человеку кажется, что он хороший постольку поскольку он видит или чувствует, что другие его любят, тем активнее будет он искать внешней любви, в которой нуждается. Очевидно, такой человек не дает себе права быть таким, какой он есть, и к тому же судит себя за то, чем он не является. Он ищет одобрения других (то есть зависит от них) и нуждается в любви другого человека, чтобы чувствовать себя комфортно и в безопасности.

Если ты отдаешь себе отчет в том, что зависишь от других людей, то это должно показать тебе, что ты мало любишь себя, а также что ты в чем-то отвергаешь сам себя. Подобное состояние способно вызвать многочисленные болезни, в том числе сердечные заболевания, которые составляют одну из главных причин смертности во многих странах. Поскольку сердце тесно связано с любовью к себе, то чем больше ищет человек любви от внешних источников, тем ближе принимает к сердцу все происходящее и тем вероятнее возникновение у него сердечного заболевания. Чаще всего это случается у людей, которые забывают вносить радость в собственную жизнь, давая себе право быть и действовать в соответствии со своими настоящими желаниями. Они слишком требовательны к себе, так как думают, что от этого их будут больше любить.

Для того чтобы научиться наблюдать себя (чтобы дать себе право быть таким, какой ты есть), достаточно просто понаблюдать за маленьким ребенком. Дитя, на которое еще не наложил отпечатка мир взрослых, выражает словами все, что оно видит, в полной невинности. Никакого суждения нет и следа в его словах, только констатации. Оно может спросить женщину с большим животом, ожидает ли она ребенка, а какого-нибудь представителя черной расы — почему он такой черный.

Как-то мой четырехлетний внук ехал в машине вместе со мной и моим мужем Жаком. Какое-то время он созерцал Жака, а затем очень спокойно и тихо объявил, что у бабушки мало волос. В этом замечании не было ни суждения, ни критики, это была сама чистота! Для него недостаток волос — ни хорошо, ни плохо; он лишь констатировал состояние дел.

Такое поведение следует поощрять у детей, да и взрослые могли бы легко его усвоить. К сожалению, взрослые в большинстве своем поступают как раз наоборот: они учат маленьких детей, что такое поведение невежливо, что о некоторых вещах не следует говорить. Вот так совсем маленький ребенок и приобщается к моральному кодексу, основанному на понятиях «хорошо» и «плохо»; кодекс этот установлен в мире взрослых. Ребенок постепенно привыкает все проверять и все анализировать, все меньше и меньше живет он в своем настоящем времени, и больше укрепляются в нем верования и страхи.

Отвергать себя — значит строить себе жизнь в аду; и поскольку ты единственный человек в мире, которому дана власть строить твою жизнь, то тебе и решать, что ты хочешь построить. Хочешь ли ты жизни, в которой все дают себе право быть такими, какие они есть, где ты не чувствуешь себя отвергнутым, где ты даешь себе право быть таким, каким ты хочешь быть? Или предпочитаешь и дальше переживать опыт отверженности? Ни один человек на планете не может сделать этот выбор за тебя.

Чем больше ты судишь себя и отвергаешь себя в своих делах, тем меньше даешь себе права быть таким, какой ты есть. Чем больше ты боишься быть отвергнутым другими, тем сильнее тебе приходится цепляться за других. Чем сильнее ты веруешь, что тебя осуждают или отвергают, тем безнадежнее уходишь в глухую защиту. При малейшей критике твое сердце уходит в пятки. Тебе кажется, что людям доставляет удовольствие критиковать тебя, потому что всякое замечание на свой счет ты воспринимаешь как неблагоприятную критику.

Пойми, что если ты сам себя отвергаешь, то происходит это потому, что ты позволил

завладеть собой интеллектуальным верованиям, которые сам же в себе и выращиваешь.

Дай себе право быть таким, каким ты хочешь быть в настоящее время, даже если ты недоволен некоторыми своими чертами и хотел бы их изменить. Тебя ожидает удовольствие констатировать перемены, которые в тебе произойдут спустя некоторое время. Я понимаю, что человеку, с детства живущему в состоянии отверженности, не так легко поверить, что он не отвержен, что его принимают таким, какой он есть. Если он только и слышал от родителей и воспитателей, что он лишний, что он невыносим, что лучше бы у них родился ребенок другого пола; или если он постоянно чувствовал себя последним, ибо ему предпочитали старшего брата, — такому человеку трудно поверить, что он уникален и имеет право быть таким, как есть. Уж если его не любили родители, как он может любить себя?

Если ты пережил такое неприятие в детстве, то очень вероятно, что чувство отверженности сопровождало тебя все последующие годы. Ты пришел на Землю и жил с родителями, которые тебя отвергали; смысл такой судьбы в том, чтобы осознать то решение, которое ты принял раньше, и оправдать его в настоящей жизни.

Твой выбор прост: либо ты продолжаешь верить, что твои родители те, кого ты любишь, отвергают тебя, и таким образом продолжаешь все то же существование в аду, которое ты ведешь уже БОГ знает сколько жизней, либо ты принимаешь решение изменить свои верования, начав с того, что принимаешь их такими, какие они есть.

Помни, что ты должен желать перемен, но не форсировать их. Форсируя, ты утверждаешься в том, что не принимаешь ситуацию или личность, то есть хочешь устранить, отвергаешь ее. Но не забывай: отвергнутая личность не только не устраняется, но еще сильнее цепляется за тебя. Так что это не лучший способ избавиться от того, что тебя уже не устраивает.

Ты должен пройти через этап принятия фактического порядка вещей, и только после этого может начаться преображение. Тебе необходимо согласиться с тем, что в настоящее время ты себя отвергаешь, что некоторые части тебя с большим трудом уживаются с другими частями. Когда увидишь, что какая-то часть тебя занимает позицию критики и осуждения, не спеши реагировать: просто наблюдай за ней в той мере, в какой ты ощущаешь ее присутствие. Это первый этап твоего преображения — этап осознания.

После того как ты вполне осознаешь некоторое состояние и вполне переживешь этот опыт, у тебя появится возможность увидеть собственное страдание, которое мешает тебе дать себе право быть таким, какой ты есть. Даже если окажется, что тебе трудно принять некоторые части себя, переживи и этот опыт — дай им право существовать. Этот этап наиболее важен, если речь идет о переменах серьезных. Ты не можешь знать результаты этого этапа, пока он не закончится; но именно он приведет тебя к следующему этапу. Преображение будет совершаться постепенно, без твоего ведома; а в один прекрасный день ты с удивлением обнаружишь, что все меньше и меньше чувствуешь себя отвергнутым.

В заключение этой главы я предлагаю тебе составить список из трех твоих частей, или «субличностей», которые тебе трудно принять. Если в тот момент, когда ты осознаешь каждую из них, у тебя возникнет реакция нелюбви к себе, постарайся всё же дать себе право быть таким, какой ты есть, хотя бы в течение недели; и все это время наблюдай за собой, следи за тем, каким образом ты уживаешься с каждой из них. Переживи этот этап сполна.

Если окажется, что тебе слишком трудно переживать этот опыт, выбери более приятные для тебя части себя на следующую за этим неделю. Растяни процесс на несколько недель, если почувствуешь такую необходимость, пока не будешь в состоянии спокойно наблюдать за собой, не осуждая, не критикуя, не испытывая чувства вины или гнева на себя. Короче говоря, согласишься с тем, что ты такой, какой ты есть.

Ты узнаешь, что этот этап завершен, когда сможешь сказать себе: «Я принимаю эти части меня, которые существуют в настоящий момент. Это я создал их, веруя, что они защищают меня от страданий. Следовательно, они сослужили мне хорошую службу. Однако сегодня я принимаю решение верить в другие вещи». Когда ты почувствуешь, что действительно принял эти части себя, начнется процесс их преображения, в котором появится больше места для любви.

Драматическая сторона всякой ситуации устраняется через это приятие.

Глава 15

Чувствовать и понимать

Я решила посвятить этим двум словам целую главу, так как заметила, что они часто приводят к путанице. Многие люди желают избавиться от эмоций, но, не различая понятий «эмоция» и «чувство», они заодно избавляются и от чувств. Все мы должны стараться быть существами чувствительными, но не жить эмоциями.

Эмоция возникает на интеллектуальном уровне. В самом деле, человек переживает эмоцию тогда, когда одно из его интеллектуальных верований не позволяет ему осуществить свое желание. Уравновешенный человек переживает свои опыты полноценно, никогда не теряя способности наблюдать за тем, что с ним происходит в плане физическом, проверять, соответствует ли данный опыт его желанию.

Он может отложить переживаемый им опыт на хранение в память, но в то же время дать себе право пережить и прочувствовать его. Вполне уравновешенный человек может по-настоящему и чувствовать, и понимать ситуацию или людей. Истинное восприятие идеи или абстрактного понятия, например любви, возможно лишь после того, как эта идея или понятие прочувствованы. На мой взгляд, эти две способности прекрасно согласуются между собой, если человек во всей своей целостности и полноте принимает участие в процессе — будь то в плане духовном или материальном.

И лишь когда человек отстраняется от своего духовного плана, своего внутреннего БОГА, предоставляя внешнему материальному миру полную власть над своей жизнью, — тогда он начинает жить эмоциями, тогда он становится несчастным, поскольку не может по-настоящему понять ни человека, ни ситуацию. Эмоции обуревают человека, который испытывает некоторое желание, но и одновременно лелеет интеллектуальное верование, блокирующее это желание. Эмоция — продукт такой блокировки.

Человек может переживать эмоцию и в то же самое время чувствовать. Когда возникает эмоция, это означает, что интеллект человека желает управлять и контролировать, чтобы любой ценой добиться какого-то результата. Понятно, что приемлемым ему кажется только единственный задуманный им результат! Предоставив руководство своему интеллекту, такой человек не может открыться для других возможностей. Если же искомый результат не появляется, то незамедлительно появляются эмоции. Об эмоциях ты можешь узнать больше из моей первой книги.

Для того чтобы чувствовать, человек должен пребывать в состоянии наблюдателя и не позволять своим интеллектуальным верованиям управлять собой.

Верования, блокирующие наши желания, развились в нас благодаря тому, что еще в детстве некоторые ситуации заставили нас страдать и переживать эмоции. Человеческое существо страдает, когда оно не окружено истинной любовью. И уже в раннем детстве большинство из нас пытается прятаться за масками, чтобы скрыть эти эмоции и попытаться как можно меньше их испытывать. К сожалению, поскольку мы путаем слова «эмоции» и «чувства», мы лишаем себя и тех, и других.

Люди с жестким характером — это те, кто считает себя на высоте в любой ситуации; их, кажется, ничто не волнует, словно они оборвали всякие связи со своими чувствами. И действительно, таким людям редко удается по-настоящему, глубоко чувствовать. Как правило, они очень критичны и требовательны — в первую очередь к самим себе; они не прощают себе ни одной ошибки.

За всяким решением они постоянно обращаются к своему прошлому опыту; но для того, чтобы чувствовать по-настоящему, человек должен присутствовать в своем сердце и жить в настоящем мгновении, то есть

быть уравновешенным, быть в контакте со своей интуицией, со своим внутренним БОГОМ. Быть в контакте с БОГОМ означает просто сознать, что все мы пришли на Землю ради того, чтобы испытать различные и состояния бытия, а не для того, чтобы судить людей, которые испытывают эти состояния.

Человек, способный чувствовать по-настоящему, не испытывает эмоций; именно к этому мы призываем всех, ведь испытывать эмоции бывает весьма неприятно. Эмоции — это помехи и преграды для энергии: чем сильнее мы сопротивляемся ситуации, тем сильнее ее воздействие на нас. Можно сказать, что человек, переживающий эмоции, — это человек, который противится тому, что он чувствует.

Если хочешь проверить это утверждение, понаблюдай за собой, своим телом, когда ты чему-то физически сопротивляешься. Выйди, например, на улицу в сильный мороз. Если ты попытаешься сопротивляться холоду, сжавшись и скрючившись, то еще сильнее замерзнешь. Если же тебе удастся просто наблюдать и констатировать, что на улице холодно, и чувствовать, что определенные части тела мерзнут сильнее чем другие, то ты заметишь отчетливую разницу в том, как части твоего тела реагируют на холод. Прекратив сопротивление переживанию холода, твое тело перестало страдать. **Сопротивление порождает страдания и боль.**

Точно так же люди, сопротивляющиеся своим чувствам, тяжелее переживают различные события. Они отгораживаются от своих чувств, хотя человеческое существо обучается именно через чувства. Это естественная потребность эмоционального тела.

Человек скованный, жесткий, лишивший себя контакта с тем, что чувствует, с большим трудом определяет свои истинные потребности. Он живет в иллюзии, полагая, что ничто его не беспокоит, тогда в действительности, если бы он слышал свои нужды, его поведение было бы совсем другим. Эмоциональное тело страдает, не имея возможности ни чувствовать, ни желать — а ведь это его важнейшие функции.

Чем больше ты с помощью работы внутреннего развития осознаешь, кто ты есть на самом деле, тем сильнее и богаче становится твое чувствование.

Постепенно ты станешь давать себе право быть чувствительным к красоте, доброте, гармонии, счастью. Временами эта чувствительность достигает необычайной остроты, вызывая глубокое волнение и слезы; слезы — это клапан, позволяющий тебе освободиться от внезапного избытка чувств; ты не привык к таким огромным открытиям. Когда ты примешь свои чувства, они станут для тебя ласковым присутствием очень большого и надежного друга.

Люди, пытающиеся что-то понять с помощью интеллектуальных средств, то есть строго интеллектуального анализа, не способны постичь то, что они анализируют, потому что постичь можно лишь то, что почувствуешь. Если человек настаивает, требует, чтобы ему помогли, чтобы его просветили, он, по сути, пытается форсировать процесс постижения. Когда тебе приходится чего-то не понимать, согласишься, что у тебя недостает данных.

Если ты пытаешься понять другого человека, анализируя его с помощью интеллекта, то есть основываясь на том, чему ты научился в прошлом, ты не достигнешь цели, потому что понять по-настоящему можно лишь тогда, когда откроешь свое сердце. Ты также должен дать право ситуациям и людям быть такими, какие они есть, ибо в этом случае ты не навязываешь суждений, основанных на твоих ментальных верованиях.

И тогда ты сможешь наблюдать по-настоящему, схватывать ситуации такими, какие они есть, в полной непредвзятости. Так ты сможешь накапливать и данные о человеке, которого наблюдаешь: его слова и жесты, его манеру отвечать и реагировать и т. п. Таким же способом ты почувствуешь его страхи и радости, его желания и неудачи. А потом внезапно ты поймешь, почему этот человек ведет себя определенным образом.

Постижение идет от сердца, где нет никаких суждений, основанных на понятиях «хорошо» и «плохо». Когда у тебя будут все необходимые данные, то появится и возможность понять по-настоящему.

Когда я убеждаю людей, чтобы они не стремились абсолютно понять ситуацию, я, по существу, говорю им, что полное постижение не укладывается в чисто материальные или

интеллектуальные рамки. Необходимо стремиться к постижению духовному. И я повторяю: не нужно форсировать понимание. Если ты откроешь свое сердце и позволишь войти в него всем необходимым элементам, понимание придет само собой.

Кроме того, не путай «чувства» и «интуицию». Иметь интуицию означает быть уверенным в том, что знаешь что-то. Невозможно сказать как и почему ты это знаешь, но ты это знаешь. Человек, который учится чувствовать, тем самым обретает более тесный контакт со своим внутренним БОГОМ и открывает себя через свою же интуицию. Когда-нибудь мы настолько соединимся с нашим внутренним БОГОМ, что у нас

не будет больше потребности понимать или чувствовать различные вещи: мы будем знать все. В этом направлении наш процесс обучения только начинается.

Тот, кто позволяет себе тонуть в эмоциях, открывается лишь миру страха, потому что за каждой эмоцией стоит один или несколько страхов.

Достигнуть мудрости — значит научиться чувствовать и понимать сердцем.

Это огромный источник энергии! Ты легко заметишь, что жить эмоциями или стараться понять интеллектом — процесс утомительный, он истощает твои энергетические ресурсы. У личностей эмоционально-интеллектуального склада часто возникают боли и даже опухоли в области солнечного сплетения, так как именно здесь соединяются энергии эмоционального и ментального тел. А поскольку на энергию существует повышенный запрос из-за чрезмерного желания понимать и анализировать, то в этой области создается блокада, в свою очередь мешающая нормальной работе расположенного здесь же сердечного центра. В

Как следствие, таким личностям недостает чувствительности. Большинство людей считают, что энергия ментального тела сосредоточена в голове и головой управляется; это не так. А вот энергия интуиции и сообразительности передается через центр, расположенный точно над носом, посередине между глазами.

Другие считают, что для того, чтобы почувствовать события, их необходимо драматизировать — то есть погрузиться в эмоции. Одни кричат, другие плачут, третьи устраивают бесконечные сцены, полагая, что «так оно чувствительнее». Такое может случиться с человеком, который слишком долго блокировал то, что чувствовал, начиная с детства. Когда подобная блокада разрушается сразу, результаты бывают особенно драматическими. Поэтому я не одобряю те методики и средства, которые направлены на слишком быстрое освобождение эмоций, блокировавшихся на протяжении многих лет.

Можно освободиться от своих эмоций без эксцессов, давая себе право чувствовать их постепенно. Когда открытие осуществляется мягко, человеку не приходится потом «собирать себя по кусочкам», то есть это событие не разрушает его.

Мне не раз встречались люди, признававшиеся в том, что возненавидели своих родителей и считали их виноватыми. Но, начиная с того момента, когда они мягко прикоснулись к этой боли, спрятанной в них с детства, когда они дали себе право на это страдание и простили себя за ненависть к родителям, они заметили, что их злорада постепенно тает. Таким образом, существуют превосходные средства для того, чтобы перестать жить эмоциями.

Необходимо знать, что, когда ребенок только родился, он весь сияет великой чистотой, он хочет жить в радости и любви. Постепенно он начинает разговаривать, он желает утвердить себя различными способами.

В то же время взрослые начинают рассказывать ему о его ошибках, о том, как нужно себя вести. Ребенок переживает целый этап, в процессе которого усваивает, что когда он бывает самим собой, то его не одобряют

и не любят. Он узнает и решает, что быть самим собой — **неправильно**.

Как следствие этого осознания и этого решения, ребенок переживает стадию внутреннего бунта. На этой стадии он задает себе вопрос: оставаться ли ему самим собой и идти на риск, что его не будут любить и будут постоянно наказывать, — или же надеть маску? Этот этап ребенок переживает, не осознавая его, в период между первым и седьмым годами жизни. Самое трудное время для малыша — когда он остается наедине

со своей дилеммой и своей внутренней болью. Конец этого периода знаменуется созданием собственного набора поведенческих масок, которые открывают ему доступ в мир взрослых, к их любви и одобрению.

Для того чтобы стать самим собой, ты должен снова пройти через этот этап, только в обратном направлении. Тебе необходимо снова пережить внутренний бунт, которого ты избежал в раннем детстве благодаря принятому тобой решению надеть маску. Ты должен даже почувствовать тот тайный гнев, обращенный против себя, когда ты не принял мнения остаться самим собой; не забудь и вытекающее из всего этого чувство вины.

Следующий этап — выразить этот бунт в плане физическом. Дети, у которых было трудное прошлое и которые в физическом плане не выразили в достаточной мере свой бунт, нередко испытывают потребность дать ему выход, уже будучи взрослыми и снова ощутив контакт со своей внутренней неудовлетворенностью. Другие дети, наоборот, выражают свой бунт кризисами, которые длятся часами и иногда случаются даже в подростковом возрасте; зато повзрослев, такие дети, даже осознавая свой бунт, редко испытывают желание выразить его физически. Далее, для того чтобы познать удовольствие быть самим собой, ты должен преодолеть следующий этап — снова прочувствовать боль, которую пережил, когда тебе внушили, что быть собой — неприемлемо.

**Вообще, всем нам довольно трудно научиться чувствовать,
потому что такой способ бытия для нашего общества непривычен.**

В ходе некоторых моих лекций и курсов я прошу поднять руку тех присутствующих, кого в детстве родители хотя бы иногда спрашивали, как они себя чувствуют. Должна признаться, что я очень редко видела поднятую руку. Но, с другой стороны, можем ли мы требовать от наших родителей, чтобы они делали для других то, чего не умеют делать для себя?

Итак, я настоятельно предлагаю тебе осознать более глубоко, как ты себя чувствуешь. Ни один день не должен пройти, чтобы ты не задал себе — и не один раз — следующий вопрос: «Что я чувствую сейчас, в ситуации, в которой я нахожусь?» И не суди себя, не критикуй и не наказывай. Ты только провернешь свои чувства.

Можешь практиковать эту технику и с другими людьми, задавая им этот же вопрос и просто принимая ответ, какого бы оттенка он ни был. Можешь ли ты вспомнить последний случай, когда ты спрашивал супругу, детей, друзей или родителей, как они себя чувствовали в тех или иных обстоятельствах? Попробуй представить, насколько приятно было бы тебе в детстве или юности, если бы отец или мать спросили тебя о самочувствии; насколько бы интересно было тебе поговорить с ними об этом, при условии, что тебя не судили бы, не критиковали и не давали советов.

Увы, когда ты решался сообщить о своих чувствах — например, о своем страхе, о том, что тебе не нравятся такие-то вещи, отношения или люди, — твои родители требовали, чтобы ты перестал жаловаться и напоминали, что многим детям живется куда хуже, чем тебе, и что страхи твои безосновательны.

Ты понял тогда, что должен подавлять свои страхи и чувства, в противном случае все будут недовольны. Я убеждена, что твои родители поступали так не с плохими намерениями, а просто они не знали ничего лучшего: ведь их родители точно так поступали в свое время с ними.

Поэтому выбери время, даже сегодня, и расспроси себя, как бы ты реагировал в детстве, если бы твои родители задавали тебе вопросы такого рода: «Хотел ли бы ты быть девочкой? А как ты чувствуешь себя таким, какой ты есть? Как тебе нравится то, что ты становишься взрослым? Как ты чувствуешь себя при мысли, что тебе следует продолжать учебу? Или что в будущем у тебя появятся дети? Как ты чувствуешь себя, когда общаешься с отцом (мамой)?» Что бы ты ответил на вопросы?

Когда-то, в период написания автобиографии «Я—БОГ!», я позволила себе провести это внутреннее исследование. Редактирование той книги затянулось намного дольше, чем мы предполагали, потому что я и вынуждена была потратить определенное время на то, чтобы вспомнить и прочувствовать многие эпизоды из моего детства, юности и зрелых лет. Когда я

описывала какое-то событие времен молодости, я должна была всякий раз останавливаться, чтобы хорошо вспомнить свои чувства и переживания того периода. В общем, так я снова пережила все мое прошлое. Благодаря участию чувств весь этот опыт принес мне необходимую энергию и свободу.

Я предлагаю тебе проделать такой же опыт. Не пожалей времени, запиши и проверь свои состояния в решающие моменты твоей молодости. Это упражнение не принесет вреда; наоборот, оно освободит тебя от прошлого. Стараясь таким способом лучше почувствовать свое прошлое, ты вскоре научишься лучше чувствовать и свое настоящее. Спрашивая у окружающих, как они себя чувствуют, ты не только украсишь и обогатишь свои разговоры; у тебя выработается навык, помогающий решать многие личные проблемы.

Ты, несомненно, уже замечал, что разговор становится неинтересным, если твой собеседник говорит только о фактах и поступках, не сообщая, что он при этом чувствует или чувствовал. Слушать такого человека скучно, все его сообщения кажутся нам маловажными и поверхностными. Среди твоих знакомых есть, конечно, сухой, жесткий человек, который редко говорит о том, что он чувствует, и производит впечатление самоуверенного и высокомерного. Проверь, как ты чувствуешь себя в присутствии этого человека. Вероятнее всего, вам обоим удобнее поскорее закончить разговор, ибо тому, кто неохотно говорит о своих чувствах, почти нечего рассказать о событиях своей жизни.

И наоборот, если твой ребенок, друг или супруг не только рассказывает, что произошло в школе, на работе или еще где-то, но и сообщает, что он при этом чувствовал, разговор сразу становится интересным, приятным, вдохновляющим, поскольку стороны общаются поистине на всех уровнях.

Научиться чувствовать — значит полностью изменить свою жизнь.

Чем больше ты даешь себе права чувствовать, чем меньше сдерживаешь свою чувствительность, тем меньше терзаешься эмоциями. Это самый прекрасный подарок, который ты можешь сделать себе сам. Кроме того, ты намного быстрее, легче и вместе с тем по-настоящему будешь понимать окружающих, когда они станут информировать тебя о своих чувствах.

Если ты относишься к той категории людей, у которых чувства притуплены, то тебе, видимо, следует задавать себе вопрос несколько раз, прежде чем ты действительно осознаешь свое состояние в той или иной ситуации. Я постоянно встречаюсь с личностями такого типа на семинарах. Например, одна участница делится с группой информацией об инциденте, который произошел у нее с мужем. Затем я спрашиваю как она при этом себя чувствовала. Под видом ответа она пересказывает слова мужа или перечисляет его действия во время инцидента. Я задаю ей тот же вопрос. Она снова рассказывает о муже. Я должна повторить вопрос еще несколько раз, прежде чем она задумается и осознает, что она **не знает ответа**. Эта дама настолько отгородилась от собственных чувств, что ей трудно даже понять вопрос: «Как ты себя чувствуешь?»

Я упоминала выше, что если человек не умеет чувствовать, то это означает, что он развил в себе сухой, жесткий характер и что он считает себя обязанным не допускать существования проблемы. Если же он признает проблему, то вынужден будет признать, что чувствует себя плохо.

Если ты хочешь ему помочь, то я советую тебе в разговоре с ним не спрашивать, как он себя чувствует, а комментировать свои чувства в связи с тем, что он рассказывает. Если он рассказывает о каком-то инциденте, скажи ему, например, что ты испытываешь жалость или гнев, слушая его. А после этого его можно спросить, не испытывал ли подобных чувств во время инцидента или впоследствии. Мне кажется, это лучший способ помочь ему войти в контакт с собственными чувствами. Не забывай, что жесткий, сухой человек никогда, начиная с раннего детства, не позволяет себе чувств и, вследствие этого, всегда утверждает, что у него все в порядке.

Чем старательнее человек сдерживает и контролирует себя, подавляет свои эмоции и отгораживается от собственной сферы чувств, тем сильнее рискует он потерять однажды контроль над собой. Невозможно контролировать себя всегда. Поскольку материальный мир ограничен, то ограничен и контроль, который возможно обеспечить в эмоциональном и ментальном планах. Потеря контроля в эмоциональном и ментальном планах неминуемо проявляется и на уровне

физического тела. Между прочим, именно этим путем можно осознать и оценить, насколько себя контролируешь.

Вот некоторые примеры: разрыдавшись, ты не можешь остановиться; теряешь контроль над мочевым пузырем при недержании мочи, над кишечником при диарее, над мышечной системой при нервных спазмах или непроизвольной дрожи; ты теряешь сознание; ты страдаешь от мышечной дистрофии при болезни Паркинсона. Каждая из этих болезней или их совокупность указывают на потерю контроля в той или иной форме.

Другими знаками-предвестниками, указывающими на скрытое желание все контролировать, являются проблемы с суставами, от пяток до шеи. Показательны также мышечные судороги, запоры и артриты. Люди, подверженные отекам и опуханиям, склонны также к излишней сдержанности. Подавление эмоций влечет у них за собой и подавление чувств.

Важно осознать: когда мы отгораживаем себя от собственных чувств, то глубинная мотивация этого — желание не страдать.

К сожалению, в юном возрасте мы не могли знать, что такое решение сделает нашу жизнь значительно более тяжелой, чем если бы мы позволили себе время от времени страдать из-за того, что нас не всегда принимают такими, какие мы есть. Именно в минуты осознания и констатации таких вещей человек принимает решение взять себя в руки. Отдать себе отчет в том, что контролирование приносит нам больше бед, чем риск потерять любовь других людей, позволив себе быть таким, как есть, - вот секрет первого шага на твоём пути преобразования и становления истинного «Я ЕСТЬ».

Как же по поведению человека узнать, что он отделил себя от своих чувств? Как я уже упоминала, такой человек всегда утверждает, что у него все распрекрасно и никаких проблем нет. Ему трудно распознать истинные потребности. Помощи он просит очень редко или вообще никогда не просит. Он гордо демонстрирует безупречный самоконтроль! Он отличается, как правило, прямым корпусом, негнувшейся шеей, сжатыми челюстями. Когда он что-то объясняет, его речь длинна, сложна, за ней трудно следить, и состоит она преимущественно из констатации фактов и поступков.

Хотя большинство из нас так и не научились чувствовать в молодые годы, нам легче будет этому научиться, если мы развили в себе не слишком жесткий характер. Человек, находящийся в контакте со своими чувствами, не драматизирует. Ему не трудно рассказать о каком-то событии, не скрывая своего страха и своих чувств. Он не исходит жалостью к себе и не берет на себя роль жертвы.

Случалось ли тебе заплакать, когда ты видел, как плачет другой человек? Тебе необходимо различать, когда человек плачет от избытка чувств, а когда от эмоций. Последнее я называю «плакать головой».

Плакать головой означает плакать и в это же время анализировать себя, спрашивать себя о причинах того, что тебя расстроило. Ты не чувствуешь; ты анализируешь то, что с тобой происходит. Твой плач слегка подкрашен гневом. Если ты легко можешь заплакать за компанию с человеком, который плачет головой, плачет от эмоций, это знак того, что ты легкоходишь в эмоциональное состояние других людей и что, вероятно, ты из тех, кто любит улаживать проблемы других. Ты считаешь себя ответственным за счастье других. Действуя подобным образом, ты не находишься в своей чувственной сфере; наоборот, верх берет твой интеллект и заставляет тебя поверить, что ты должен уладить проблему другого человека или сделать что-то такое, чтобы ему стало легче. Если же ты плачешь вместе с человеком, который **пребывает в своем сердце**, то несколько твоих слезинок говорят о твоей великой чувствительности.

Очевидно, что научиться чувствовать можно лишь практически.

Каким бы ни был твой возраст, тебе необходимо некоторое время, чтобы восстановить контакт со своей способностью чувствовать; после этого ты станешь лучше понимать ситуации, в которые попадаешь. И скажи себе, что не всегда возможно хорошо себя чувствовать. Если ты не

удовлетворен своим способом бытия, это означает, что у тебя есть какое-то желание, но по некоторой причине (не важно какой) ты не действуешь в соответствии с этим желанием.

Очень важно в такой момент просто констатировать, что ты не удовлетворил свое желание. У тебя еще будет возможность наверстать упущенное. Немного спустя ты будешь чувствовать себя лучше. Если же плохое самочувствие не проходит, это означает, что ты анализируешь этот опыт, что ты недоволен собой или считаешь кого-то другого виноватым в том, что с тобой происходит.

Еще одно средство для повышения своей способности чувствовать — усиление контакта со своими телесными ощущениями. Посиди несколько минут в полном покое и установи контакт со своим телом.

Обрати внимание на ощущения в спине, бедрах, ступнях, коленях, голове и т. д. Наблюдай также все тело одновременно.

Очень часто человек, отключившийся от своих чувств, становится нечувствительным и к собственному телу. Он может угнетать или травмировать свое тело, но утверждает при этом, что ничего не чувствует. Такие люди безжалостны к своему организму, да еще и похваляются этим. Другие замечают травму лишь через несколько дней после того, как получили ее. На ногах у них красуются синяки, но вспомнить, при каких обстоятельствах эти синяки появились, они не могут.

Получается, что, отключаясь от своего чувствования, человек отключает себя и от сознания. Но если он не сознает, что происходит с его человеческим телом, то как же может он осознать, что происходит на психологическом и духовном уровнях?

Как ты уже понимаешь, можно стать менее эмоциональным человеком, полностью сохранив свою чувствительность. И чем чувствительнее ты к тому, что происходит в тебе и вокруг тебя, тем выше твоя способность к настоящему пониманию.

В заключение этой главы я предлагаю тебе ежедневное упражнение на всю ближайшую неделю: спрашивай по меньшей мере одного человека в день, как он себя чувствует, и спрашивай себя по меньшей мере три

раза в день, как ты себя чувствуешь в такой-то ситуации или в присутствии такого-то человека. Этот опыт можно проделывать, когда представляется ситуация, или вечером, когда вспоминаешь прошедший день.

Записывай на бумаге ответы, как свои, так и другого человека, - впечатления и замечания относительно самочувствия и ситуаций.

Я советую тебе также почаще находить время в конце дня, чтобы посидеть спокойно и записать свои чувства — даже если ты не хранишь эти записи. Ты будешь приятно удивлен тем, как ощутимо помогает это упражнение хорошо закончить день и внутренне расставить все своим местам, прежде чем отправиться спать.

Глава 16

Прощать себя.

В первой написанной мною книге «Слушайте свое тело, вашего лучшего друга на Земле» целая глава (гл. 6) посвящена прощению. Я снова возвращаюсь к этой теме, так как убеждена, что прощение играет

важнейшую роль в процессе нашего открытия духовного мира, БОГА и любви к себе и другим людям.

В наше время часто можно услышать разговоры о прощении, в особенности о прощении по отношению к другим людям. Но известно ли тебе, что прощать других легче, чем самого себя? Для

меня это оказалось открытием нескольких последних лет. Кроме того, мои наблюдения позволили мне сделать вывод, что процесс выздоровления физического, эмоционального и ментального тел может начаться только после того, как человек простит сам себя.

Лучший пример прощения, когда-либо явленный на этой планете, дал нам Иисус, когда сказал на кресте: «Прости их, Отче, ибо не ведают, что творят». Это фраза глубочайшего значения. Она ярко показывает, что

происходит с людьми, которые забыли БОГА в своем сердце: они не знают, что делают! Они стали неуравновешенными из-за своих ментальных верований.

Несмотря на добрую волю и необыкновенное учение, принесенное народам Земли две тысячи лет назад, Иисусу пришлось убедиться, что род человеческий настолько погряз в материальном, что не может понять его учение даже частично. Вместо того чтобы следовать этому учению, люди предпочли казнить Того, Кто пришел показать им дорогу к счастью.

Вполне реальные страдания Иисуса на кресте имели и символическое значение. На самом деле Он хотел показать нам страдания, которые мы сами себе причиняем, отдаляясь от БОГА. И мы должны последовать

примеру, простить друг друга за то, что забыли БОГА, и, следовательно признать, что мы не ведаем, что творим.

Знаешь ли ты, что забываешь БОГА всякий раз, когда на кого-либо сердишься? Какой бы ни была нанесенная тебе обида, если ты питаешь злобу или ненависть к обидчику, то тем самым затворяешься в своем злопамятстве, а это — ад в душе. Ни один человек не может чувствовать себя хорошо, когда держит гнев на другого. Он становится неуравновешенным, он не пребывает в собственном сердце.

Духовного человека можно узнать по его способности быть в равновесии, пребывать в своем сердце.

Ты сумеешь простить и перестать злиться на другого в том и только в том случае, если ты способен чувствовать и понимать, не судя и не обвиняя. Представь, что ты оказался в шкуре другого — и сможешь почувствовать, насколько этот другой достиг своих пределов. Он страдал и боялся, потому что забыл БОГА. Перестать злобствовать — самый прямой и эффективный путь к тому, чтобы простить другого человека.

Но простить другого человека не означает осыпать его милостями. Когда ты прощаешь, то освобождаешь себя самого, потому что без прощения ты навсегда остался бы узником собственной злобы.

Следующий этап заключается в том, чтобы простить себя за то, что сердил на этого человека; этот этап преодолеть труднее, потому что он не столь очевиден. Почему так важно простить себя? Потому что сразу же, как только ты осознаешь, что сердил на человека, и испытаешь сочувствие к нему, внутри тебя послышится обвиняющий голос: вот ты понял, что по существу тот человек не был злым, когда обидел тебя, ты понял, что он сам страдал, — как же тебе не стыдно злиться на него?

Даже если такое самообвинение не осознается человеком, он все равно не может не злиться на себя за то, что так судил и критиковал другого: в глубине души он знает, что судить и критиковать противно законам любви, о какой бы обиде речь ни шла.

Мы все здесь, на Земле, для того чтобы научиться давать право другим быть такими, какие они есть. Только позволяя другим и себе иметь пределы, слабости, страхи и страдания в самых различных сферах, мы полагаем начало нашему преображению в этих сферах.

Чтобы простить себя, ты должен пройти те же стадии, которые позволяют тебе прощать других. Ты должен войти в контакт с той частью себя, которая представляет маленького обиженного ребенка, страдающего из-за какого-то инцидента. Вследствие этого страдания в тебе развивается злоба на другого человека, ты начинаешь его критиковать и осуждать. Для того чтобы простить себя, тебе необходимо просто дать этой части себя право на те страдания, критику, злобу и даже ненависть, которые явились следствием твоего страдания. Чтобы облегчить твой контакт с этой частью себя, я предлагаю: визуализируй пострадавшего малыша в тебе, возьми его на руки и

утешь, скажи ему, что он страдал, и только потому реагировал таким образом, но теперь все это осознано, и отныне он хочет жить в любви.

Только таким способом ты простишь эту часть себя. Оказывается — и это очень важно, — что та часть тебя, которая испытывает злость и ненависть, не является твоей настоящей сущностью. Это не твое «Я Есть», а некоторое ментальное верование, которое ты сам создал и которое стало отдельной субличностью в тебе. Эту-то субличность ты и должен простить.

Не хотеть или не мочь простить себя — признак духовной гордыни.

Это то же самое, как если бы ты отказывался простить кого-то, мая, что его поступки неприемлемы и непростительны. В конечном итоге это все равно, что сказать человеку, что ты выше его и что он вел себя настолько низко, что не может рассчитывать на твое прощение!

Нежелание простить другого или самого себя — оба эти решения мотивированы гордыней.

Истинное прощение себя ведет к необыкновенному внутреннему поражению: у тебя будет такое впечатление, словно тяжкий груз свалился с твоих плеч, ты почувствуешь облегчение, энергию, ты почувствуешь себя помолодевшим. Ты почувствуешь себя иначе, потому что для этого прощения понадобится столько любви, что все твои чувства изменяются, они будут исходить из твоего сердечного центра.

Эта любовь даже в физическом плане воздействует на твое сердце. Как я уже говорила, задача сердца — обеспечить циркуляцию крови по всем сосудам тела. Благодаря прощению из сердечного центра исходит новая энергия, сообщая крови новую силу, новый магнетизм, стимулируя внутреннее исцеление.

Я имела возможность и счастье за годы моей работы констатировать сотни исцелений (в том числе и от серьезнейших болезней), последовавших в результате такого прощения. С научной точки зрения эти исцеления объяснить невозможно. I

Не следует забывать, однако, что простить другого человека и не простить себя — шаг, конечно, немаловажный, но к полному выздоровлению он не приведет. Уменьшатся боли, легче станет моральный груз, но самые тяжелые болезни останутся.

Труднее всего простить себя бывает тем, кто осознал свое озлобление против отца или матери: в этом случае необходимы большие дополнительные усилия — зато какая победа становится наградой! Часто, сказать даже регулярно, очередной больной высказывает мне недоумение по поводу того, что болезни не проходят или проходят ненадолго, несмотря на то что он простил родителей.

Недавно одна пациентка рассказала мне, что встретила со своей матерью, и обняла ее, и все следы злобы стерла в своем сердце, и почувствовала к ней глубокую любовь. Но вопреки всем ожиданиям, болезнь кожи у этой пациентки не проходила. Каждый раз, анализируя состояние таких больных, я неизменно обнаруживаю, что они не смогли совершить аналогичную работу по отношению к самим себе, то есть простить себя за свой прежний гнев на родителей. Какая-то часть этой женщины не принимала себя, продолжала обвинять себя за нелюбовь к матери; внутреннего мира не было. Она считала себя неблагодарной: как только злоба на мать исчезла, сразу же вспомнились приятные эпизоды детства и обнаружились положительные стороны любящей матери.

Понимаешь ли ты, насколько этот этап важен? Если ты переживешь подобную ситуацию, то убедишься, что, простив себя, ты с более легким сердцем сможешь встретиться с тем, на кого питал злобу, и попросить у него прощения. Поскольку ты будешь уравновешен, будешь пребывать в своем сердце, то между вами сразу установится радостное общение. Этот этап необходим еще и потому, что он позволяет увидеть, бы ли прощение истинным и полным.

Так же трудно простить себя бывает и в том случае, когда по отношению к другому человеку было допущено злословие или клевета. В этом случае мы злимся на себя за то, что распространяли ложь и нелестные сведения о другом человеке; мы сожалеем об этом, когда уже ничего нельзя исправить. Однако не существует ничего непростительного. Наш внутренний БОГ всегда стремится простить нас.

Встретить человека и сказать, что ты прощаешь ему его неблагоприятные поступки или высказывания в твой адрес, — вовсе не означает простить его. Это скорее демонстрация

собственной гордыни. Почему? Потому что если ты напоминаешь человеку о его оскорбительных действиях или словах, а он их таковыми не считает, то и прощения твоего он не примет.

Некоторые дети хранят обиду на родителей за отдельные инциденты, которые самим родителям кажутся пустяковыми, — они уверены, что в пределах своих понятий действовали наилучшим образом, и вообще вряд ли и вспоминают об этих инцидентах. И когда ребенок говорит родителю, что прощает ему его недостойный поступок, так обидевший когда-то малыша, то очень велика вероятность, что этот родитель почувствует себя уязвленным и даже станет в защитную позицию, отрицая какую бы то ни было свою вину.

Читая эти строки, ты, возможно, говоришь себе, что в определенных случаях имели место настоящие обиды. С другой стороны, ты не можешь знать, если только прямо не спросишь, как твой обидчик сам расценивает свои действия. Именно поэтому настоящее прощение возможно только в том случае, если ты простишь и сам себя.

В соответствии с законом причины и следствия, когда кто-то наносит тебе оскорбление и ты на него за это злишься, это признак того, что ты сам кому-то нанес оскорбление и вызвал у него эмоции, подобные твоим нынешним. Такой опыт ты мог пережить либо в этой жизни, либо в предыдущей. Не простив до сих пор себе это оскорбление, ты теперь должен перенести его как оскорбленный, чтобы в конечном итоге простить себя по-настоящему. Если ты сумеешь поставить себя на место другого и простить его истинно, простить в сердце своем, то этим ты прощаешь и себя за то оскорбление, которое когда-то сам нанес.

Рассмотрим в качестве примера действительно тяжкое оскорбление, когда женщина еще в юном возрасте пережила инцест со своим отцом. Если эта женщина сумеет поставить себя на место отца, то есть осознает, что его поступок не был продиктован подлостью, то ей легче будет почувствовать, что отец тоже страдает. Рано или поздно она поймет, что он жестоко мучается, укоряя себя за то, что не смог сдержаться и потерял

контроль над собой. И тогда, для того чтобы простить отца, ей не нужно будет оправдывать его.

Прощая его, она прощает и ту часть себя, которая уже тогда была склонна к инцесту (а может быть, пережила его реально в предыдущей жизни), и в дальнейшем избегает новых опытов инцеста и даже близости с мужчиной, склонным к инцесту.

Другой довольно распространенный вид оскорбления — насилие. Маленький мальчик, который ненавидит отца за то, что тот избивал его, сам будет склонен избивать ребенка, когда станет отцом; но если он сможет простить своего отца, то простит и себя за то, что поступал подобным же образом.

Когда он переживет свою ненависть к отцу и сумеет простить себя за нее, когда станет испытывать сочувствие к той части себя, которая была изранена и так страдала, что утратила контроль над собой, — лишь тогда будет завершен процесс истинного прощения.

Такой процесс прощения играет необычайную роль: он разрывает порочный круг, непрерывно возобновляющийся в семье из поколения в поколение.

Подобные семейные «традиции» подтверждаются некоторыми психологическими исследованиями. Известно также, что женщин, переживших инцест, обычно привлекают и склонные к инцесту мужчины, которые впоследствии совершают инцест со своей дочерью.

Порочный круг чрезвычайно устойчив: одна и та же причина неизменно порождает одно и то же следствие. Потребность прощения в этих случаях столь вопиюща, что души перевоплощаются в одной и той же семье. Отец, занесший руку над сыном, собирается, возможно, побить своего прадедушку, который тоже сгонял злость на собственном сыне и так далее. Только истинное прощение может разорвать эту злосчастную цепь.

Главная метафизическая причина рака, вне малейшего сомнения, - непощение. Множество раковых больных, с которыми я работала, как оказывалось после наших бесед, с детства не могли простить своих родителей. Сами исполненные любви, эти люди были разочарованы в любви, которую недополучили от родителей, и это разочарование сформировалось в злобу или ненависть к одному или обоим родителям. Они не хотели об этом знать: им было слишком стыдно за свою

ненависть, они не могли ее себе простить. У большинства этот стыд неосознан. Поэтому очень часто они демонстрируют большую любовь к родителям — чтобы скрыть свои чувства обиды или ненависти. Я заметила также, что, как правило, человек, осознавший и признавший свою ненависть к отцу или матери (что бы ни было ее причиной), не заболевает раком. Его может поразить другая, не менее серьезная болезнь, например эпилепсия, — но только потому, что он не прощает себе свой давний гнев.

Настоящее исцеление от рака приходит только с прощением себя. Для ракового больного очень важно понять, что ненависть к отдельному лицу происходит от слишком сильной к нему любви, когда эта любовь приносит такое же сильное разочарование.

Причиной злости и ненависти бывает, главным образом, болезненный опыт, в котором доминируют чувства отверженности, покинутости или несправедливости. И совершенно нормальной реакцией ребенка, пережившего такой опыт, будет обида на родителей. Нельзя обвинять этого ребенка! Он не может понять, что у его родителей есть слабости и ограничения.

Лучший способ не изводить себя бесконечными прощениями — перестать себя обвинять.

Говорят, что главным источником кармы человеческого существа - является чувство вины, — хотя эра Водолея должна принести великие перемены на этом уровне. Вовсе не случайно то, что современные дети

испытывают чувство вины гораздо меньше, чем предыдущее поколение. Они своим присутствием убеждают нас в необходимости прекратить бесконечные обвинения и дать себе право переживать разнообразный опыт.

Замечал ли ты, как сам себя третируешь за неуклюжее поведение в ситуациях, когда ты испытываешь чувство вины? Тебе даже стыдно за себя становится. Когда ты обвиняешь себя подобным образом, то очевидно, что ты не можешь себя простить, ты не принимаешь свой человеческий облик с его слабостями, страхами и ограничениями. Ты не даешь себе права быть человеческим существом!

В самой глубине души ты знаешь, что забыл БОГА; но осознаешь и то, что самое большое твоё желание — восстановить контакт с внутренним БОГОМ, то есть с неограниченными аспектами своей души. Однако

вместо того, чтобы помочь тебе, твои самообвинения только ухудшают положение и тормозят твою духовную эволюцию.

Прекратить самообвинения, перестать обвинять других - вот важнейшие шаги, которые должен стремиться сделать каждый человек в эру Водолея.

Так, когда ты слышишь, как тихий внутренний голос обвиняет тебя, знай, что это не все твоё существо; не настоящее твоё «Я» тебя обвиняет, а лишь часть тебя, которая научилась этому ранее. Этот голосок идет от твоего интеллекта, от ментальности, которой ты не давал права решать и управлять твоей жизнью. Ты позволяешь интеллекту указывать правильно или неправильно ты поступил.

Ты должен не обвинять себя за пережитый опыт, а расспросить себя, чему он тебя научил. Тебе следует просто признать, что последствия некоторых опытов не были приятными и что такого рода опыты тебе больше ни к чему. Наблюдай, что ты испытываешь в каждом опыте, но не обвиняй себя в том, что пережил его.

Еще один класс проблем, прямо связанных с непощением себя, составляют нервное истощение и депрессия — как депрессивного, так и маниакально-депрессивного характера. Поработав со многими пациентами такого рода, я пришла к заключению, что состояние нервного истощения, то есть сильной общей усталости, характерно для лиц, которые позволили разрастись в себе злобе против родителя одного с ними пола. Депрессии же и маниакально-депрессивные психозы порождает злоба против родителя противоположного пола.

От истощения чаще других страдают лица, склонные не считаться со своими ограничениями, слишком требовательные к себе, любители рать роли суперменов. Как правило, им недостает

уверенности в себе, но они любят демонстрировать все, на что способны. Они считают, что им не хватает таланта или образования, но в то же время рассчитывают покорить окружающих выдающейся активностью и отдачей. Им мучительно хочется чувствовать себя полезными, и обычно они все принимают слишком близко к сердцу.

Поскольку такой человек требует от себя беспрестанных свершений, то окружающие быстро принимают это и требуют еще большего; им привычно видеть его всегда занятым. Он чувствует себя беспомощным в сравнении с теми, кто его превосходит. У него постоянно есть ощущение, что его используют, что на нем зарабатывают, — он склонен сравнивать себя с теми, кто работает меньше, а при случае охотно критикует их. Если его захлестывают эмоции, он продолжает добросовестно, даже еще более напряженно работать.

Случай нервного истощения наблюдаются преимущественно у ответственных работников компаний, у служащих крупных государственных или частных предприятий. К примеру, учителям и медсестрам часто и кажется, что система на них наживается, что им мало платят, что им приходится работать дополнительно. И какая-то часть их личности постоянно толкает их на дополнительные заработки.

Эта часть в них сформировалась в детстве, когда они — с целью удивить или добиться любви родителя одного с ними пола, (который мог быть, а мог и не быть слишком к ним требовательным) — решили трудиться без устали. К сожалению, когда дети работают и получают хорошие результаты, родители чаще всего забывают по достоинству оценить их, похвалить и поблагодарить ребенка, предпочитая скорее покриковать на него, когда результаты оказываются несколько менее удачными.

Таким образом, человек, склонный к нервному истощению, с самого раннего детства живет в напряжении, ему все время хочется угодить родителю, но вместе с тем в нем крепнет чувство, что это невозможно.

И тогда в ребенке начинает нарастать озлобление против родителя, который не ценит его усилий. Позднее, уже на работе, он будет искать у других того признания и той оценки, которых не мог получить от родителя.

В таких усилиях проходят многие годы, а затем этот человек вдруг сдает: он больше не может выдерживать взятый им ритм жизни, да еще имея такую внутреннюю проблему. Действительно, поскольку естественная трудоспособность такого человека достаточно высока, то причиной энергетической аварии на его физическом и эмоциональном уровне является не столько его рабочая нагрузка, сколько психическое состояние.

Что же касается депрессии, то она прежде всего связана с состоянием. Здесь я хочу подчеркнуть разницу между тревогой и депрессией, потому что многие, к сожалению, эти два состояния путают. Человек, страдающий тревожными состояниями, сознает свою болезнь и обязательно обращается к врачу; он употребляет массу лекарств и временами переживает тяжелые периоды, когда у него почти пропадает интерес к жизни. Но они чередуются с периодами радости и надежды на лучшее будущее. Медикаменты и транквилизаторы в какой-то мере помогают ему. Смерть его пугает, он старается ее избежать; мысль о самоубийстве даже не приходит ему в голову. Такой человек любит поговорить о своих болезнях, и не только с врачом, но и с другими людьми: он ищет внимания с их стороны.

Депрессивный пациент, наоборот, не признает своей болезни. Он крайне неохотно сообщает о своих переживаниях; он не надеется на жизнь. Временами он даже ищет смерти. Лекарства и снотворные на него воздействуют очень слабо или вообще не воздействуют; он спит плохо, и его общее состояние постепенно ухудшается. Человек в депрессивном состоянии мало расположен обсуждать с кем-либо свои проблемы; более того, он обычно избегает людей.

Маниакально-депрессивное поведение характеризуется переходами от одной крайности к другой. Во время депрессивной фазы больной ни с кем не хочет общаться, теряет всякую мотивацию и всякий интерес к жизни, включая жизнь сексуальную; все делает замедленно. В маниакальной или гипоманиакальной фазе в нем кипит энергия, он практически не нуждается в сне и может проявлять большую сексуальную активность. Жизнь ему представляется в розовом свете, он очень много говорит; в эти минуты кажется, что все его существо дышит радостью жизни. Но это слишком положительное состояние не должно никого вводить в заблуждение: проблемы этого

человека далеки от разрешения. Хуже того, от фазы к фазе они становятся все серьезнее.

Депрессивный (или маниакально-депрессивный) пациент обычно не любит или ненавидит родителя противоположного пола за то, что тот всегда плохо относился к нему. В годы детства и отрочества этот пациент истолковывал слова и поступки родителя как неодобрительные по отношению к нему, собственному ребенку, к самому его существованию. Став взрослым, этот ребенок сохранил чувство неполноценности, ему кажется, что сам по себе он недостаточно хорош, чтобы заслужить одобрение окружающих.

По изложенным выше причинам помочь человеку в состоянии ни депрессии оказывается делом исключительно трудным, потому что в своих проблемах он обвиняет других. Напрасно близкие дают ему советы и читают мораль — он потерял вкус к жизни, и тут ничего нельзя изменить.

Он считает, что измениться должны окружающие, особенно лица противоположного пола. Обычно от поведения депрессивного больного больше всего достается его супруге (супругу).

Например, мужчина, страдающий депрессивным или маниакально-депрессивным психозом, обычно во всем винит свою супругу и ведет с ней так же, как вел бы с собственной матерью; он переносит свои желания с одного лица на другое. Этот мужчина не прощает себя за свою ненависть к матери в прошлом. Но он даже мысли не допускает, что до сих пор питает к ней некоторую злобу, хотя для окружающих это очевидно. Он отказывается признать, что такая позиция мешает ему достичь спокойствия и счастья.

Лучший способ помочь депрессивному больному — мягко побудить его предпринять процесс прощения родителя противоположного пола. Чтобы склонить его к этой работе, целесообразно сказать ему, что такой процесс уже помог многим людям, что он представляет самый надежный из всех известных сегодня путей выхода из депрессивного ада. Эта работа должна сочетаться с медикаментозным лечением, потому что человек в депрессивном состоянии нуждается в лекарствах, помогающих ему легче преодолеть это состояние.

Я имела удовольствие констатировать большие перемены в жизни лиц, которые вынашивали мысли о самоубийстве, но согласились пройти и завершить процесс прощения родителей. Многих из этих пациентов я часто вижу и теперь; проходят годы, но депрессивное состояние у них больше не повторяется.

Не забывай, что прощение себя — самый важный этап после прощения другого.

Конечно, простить очень трудно, когда эго разрослось настолько, что ни для чего другого не остается места. Чем сильнее наше эго, тем труднее нам дается прощение; нам хочется верить, что не нас надлежит прощать, а кто-то другой должен покаяться. Наше эго всегда склоняет нас к мысли, что виноват кто-то другой.

Поскольку депрессивный больной считает, что своими несчастьями обязан другим людям, то труднее всего ему простить себя самого. Трудно человеку, привыкшему постоянно кого-то обвинять, взять ответственность на себя и признать, что все происходит из его собственного восприятия событий, происходящих в его жизни. Он отказывается признать, что исцелить себя может только он сам. Ничто не мешает ему прибегать к внешней помощи, и она может оказаться весьма эффективной, но полное исцеление придет лишь из его собственной души.

Если ты стараешься простить себя или другого человека, но процесс оказывается трудным и болезненным, то очень важно не злиться на себя и не обвинять себя, ибо так ты рискуешь обрести еще один повод прощать себя! Наоборот, необходимо дать себе право на дополнительное время, чтобы полностью провести и завершить этот процесс; признай также, что если тебе трудно простить, то это означает, что эго — заняло слишком большое место в твоей жизни.

И продолжай выращивать в своем сердце искреннее желание преобразиться, доверяй собственной искренности и доброй воле. Твердо знай в самой глубине души, что ты хочешь вернуться к своему внутреннему БОГУ, что ты желаешь открыть свое сердце как можно шире, чтобы простить других и себя, ты сможешь стать хозяином своей жизни, то есть снова будешь управлять своей жизнью сам, а не позволять делать это различным ментальным порождениям, образующим твое эго.

Я искренне желаю тебе успеха на этом пути.

В заключение, поскольку лучшим способом осознания является опыт, я предлагаю тебе в течение ближайшей недели испробовать на практике истинное прощение. Можешь начать с небольшой обиды, если тебе так удобнее; не так важен объект, важно то, что ты практикуешься.

Вспомни про себя, на кого ты держишь обиду, и пройди все этапы прощения, не забывая самого важного - прощения самого себя. Пережив этот опыт, ты почувствуешь, что твое сердце открывается, потому что прощать означает **отдавать с любовью**. Чем больше любви ты отдаешь, тем больше ее получаешь.

Глава 17

Быть хозяином своей жизни

Многие люди уверены, что они и есть хозяева своей жизни, но в действительности они лишь контролируют себя. Контролировать себя и быть самому себе господином — два совершенно различных состояния. Контролировать — что-то, кого-то, себя — значит надзирать, подавлять, проверять, быть начеку.

Для тех, чья работа состоит в том, чтобы проверять качество продукции, контролировать работу, выполненную отдельными работниками, следить за состоянием и функционированием техники и т. п., контроль является нормальной функцией, это их обязанность, ради которой они наняты.

Но для человеческого существа как такового, для его счастья комфорта важно быть хозяином самому себе, а не контролировать себя.

Человек, которого можно назвать господином и который действительно является господином самому себе, не нуждается ни в ком, кто бы направлял его действия. Он хорошо владеет собой. Ему присуще естественное спокойствие, он умеет сохранять хладнокровие и концентрировать энергию, тратя ее на эффективные действия, а не на эмоциональные реакции, будь то в одиночестве или в присутствии других людей.

Контроль идет от эго, которое постоянно желает командовать; самообладание же проявляется только тогда, когда человек уравновешен в сердце своем.

Хозяин своей жизни не нуждается в иллюзиях власти; он знает, что у него достаточно власти для управления собственной жизнью.

Таким образом, гораздо важнее стремиться к самообладанию, к господству в собственной жизни, чем пытаться контролировать жизнь других и тешить себя иллюзией власти над ними. Чем больше сил и возможностей открывает в себе человеческое существо, тем больший оно испытывает соблазн показать их другим людям, а это приводит неминуемому росту и раздуванию эго. Лучше бы мы развивали нашу силу в материальном мире, ставя себе целью постижение собственной мощи в мире духовном.

К сожалению, преобладает противоположная тенденция. Поток контроля, в который в настоящее время погружен весь мир, представляется нам вполне нормальным явлением, потому что мы стоим лицом к лицу с этой реальностью с самого раннего возраста. Наши родители, воспитание, религия, школьная система, государственный аппарат, медицинский мир — словом, все, что нас окружает, построено и работает на

основе контроля кого-то кем-то. Крохотное меньшинство контролирует огромную массу людей. Мы еще очень далеки от того состояния, когда каждый сам себе хозяин: если бы оно было достигнуто, то сразу отпала бы как бесполезная вся система, построенная на принципе контроля.

С самого раннего детства над нами тяготело родительское стремление установить контроль над нашей учебной, одеждой, над нашими друзьями, встречами, над нашим питанием и сном — надо всем, что родители оценивают по системе «хорошо» и «плохо». Мы выросли в атмосфере контроля и теперь, будучи взрослыми, продолжаем считать, что так и должно быть. И выработали себе две

соответствующие линии поведения: либо позволять себя контролировать и, в отместку, стремиться контролировать других; либо сделать все возможное, чтобы не отдавать себя под контроль других и самим контролировать себя.

А контролируют нас многообразные наши верования (их можно также называть «частями» или «субличностями», обитающими в нас). Таким образом, мы должны учиться как можно глубже познавать себя, осознать те части в себе, которые навязывают свой контроль и фактически не дают нам быть самими собой.

Замечал ли ты, что контроль является первопричиной твоих многочисленных эмоций в повседневной жизни? Как только ты пытаешься установить контроль над кем-либо или над собой и тебе это не удается, ты испытываешь гнев, фрустрацию, разочарование, ты обескуражен, ты готов расписаться в своем бессилии, потому что все идет не так, как тебе хочется. Образуется порочный круг: чем сильнее твой гнев, тем больше обвиняешь других, и тем меньше тебе удается их контролировать, что в свою очередь усиливает фрустрацию. В довершение всех несчастий, ты испытываешь еще и чувство вины, так как у тебя не получился контроль и над самим собой.

Чем хуже ты владеешь собой, тем сильнее стремишься продемонстрировать свою власть над другими людьми и над происходящими событиями: тебе хочется самого себя убедить в том, что ты не потерял контроль над ситуацией. Чем больше ты предаешься гневу, чем больше эмоций переживаешь в тех или иных сферах своей жизни, тем прочнее отгораживаешь себя от творчества и новизны в этих сферах.

Для иллюстрации сказанного возьмем человека, который хочет научиться играть на пианино. В процессе обучения ошибки неминуемы; если при каждой ошибке он впадает в ярость, поскольку не сумел подчинить контролю свои пальцы, то такое обучение будет слишком трудным и длительным. Если же он даст себе право совершать ошибки, если проявит сочувствие и терпимость к самому себе, то освоит пианино быстрее и легче,

Подобные вещи происходят и в твоей повседневной жизни. Если тебе хочется стать хозяином в любой ситуации, ты должен убедиться в достаточных запасах терпения и терпимости по отношению к себе самому и прекратить попытки все контролировать в соответствии с твоими и интеллектуальными верованиями. Попытки контролировать — важный признак того, что ты не уравновешен и до сих пор позволяешь управлять собой прошлому опыту.

Способен ли ты видеть, до какой степени не владеешь собой, когда пытаешься кого-то контролировать? Ведь домогаться контроля над другим человеком равнозначно заявлению, что он не может сам управлять своей жизнью, и что ты принимаешь решение делать это за него. Но если ты считаешь, что другие не властны над своей жизнью, то это означает, что именно так обстоит дело у тебя самого. Ты таким образом открыто признаешься, что ты не хозяин своей жизни.

Любопытно заметить, что большинство людей, склонных к жестокому контролю, часто считают себя хозяевами ситуации или господам над другими людьми, тогда как на самом деле они относятся к той категории лиц, которые потеряли статус хозяина собственной жизни и очутились в полной зависимости от других людей, но, пытаясь скрыть такое положение вещей, стремятся непомерно контролировать себя.

Лица, которых опьяняет власть и контроль, отличаются определенными физическими чертами. Все тело производит впечатление силы. Мощный торс, крепкие мышцы — типичные признаки мужчин «в контроле»; у женщин такого типа впечатление мощи обычно производит нижняя часть тела — ноги, бедра, ягодицы.

Таким образом, знать себя нужно хорошо, потому что некоторые грани нашей личности, которые мы еще не знаем как следует, способны захватить власть и руководить нами, да так, что мы этого и сознавать не будем. Нам будет казаться, что мы владем ситуацией, на самом же деле мы на нее будем лишь реагировать.

Человек, являющийся хозяином самому себе, не реагирует эмоционально. Он знает, что каждое существо на планете Земля имеет власть выбирать. Человек — единственное живое существо, способное эту власть захватить и удерживать. К сожалению, он пользуется ею не лучшим образом, поэтому результаты оказываются далекими от желанных.

Человек, владеющий собой, дает себе время задуматься,

действительно ли его выбор соответствует его желанию.

С другой стороны, он способен наблюдать, констатировать и давать право не иметь пока достаточной власти для полного владения ситуацией.

Тебе приходилось есть пищу только потому, что она красиво выглядит и приятно пахнет? Ты прекрасно знаешь, что не голоден, но все же принимаешь решение съесть ее. Если человек владеет собой, то у него вырабатывается рефлекс — он задумывается на несколько секунд и спрашивает себя, действительно ли все его существо хочет есть или же это решение приняла лишь некоторая его часть. Ты должен знать, что когда принимаешь пищу, не будучи голодным, ее хочет не твой организм, а только твои органы чувств, а это уже признак их власти над тобой в настоящий момент. Ты не хозяин своим чувствам.

Осознать это и дать себе право на такое поведение — лучший способ постепенно восстановить свою власть на этом уровне. Ты сможешь отказаться от еды, если твое тело в ней фактически не нуждается. Это не будет трудно, тебе не понадобятся ни контроль, ни принуждение. Если ты попытаешься контролировать себя, не пережив этапа, в котором ты даешь себе право не быть хозяином своей жизни, то нет никакого сомнения, что в итоге ты контроль потеряешь и съешь вдвое больше. Потому что ты забыл самый важный этап — этап любви и безусловного принятия.

Чем лучше человек владеет собой, своей жизнью, чем ближе он к своему внутреннему БОГУ, тем больше он осознает, что перед ним больше не стоит проблема выбора: он знает, что для него хорошо. Мы имеем власть выбирать только среди того, что относится к материальному миру. Мы можем выбирать среди множества представленных возможностей в физическом, эмоциональном или интеллектуальном мире: спать или бодрствовать, говорить или молчать, осудить или одобрить и т. п.

На духовном уровне человеческое существо не властно выбирать. Но в сущности, ему и не нужно выбирать, потому что оно уже совершенно. Сознаешь ли ты, что уже обладаешь всей властью, которая необходима для созидания твоей жизни? Но для того, чтобы достичь состояния, в котором не нужно выбирать, ты должен пройти через этап выбора на уровне твоей материальной жизни, не переставая прислушиваться к своему внутреннему БОГУ. На этом этапе ты вновь откроешь духовное пространство и научишься более взвешенно применять свое право выбора, отдавая предпочтение воле внутреннего БОГА, а не верованиям и частям своей личности, которые стремятся установить контроль над тобой.

Для того чтобы стать хозяином своей жизни, необходимо также взять на себя полную ответственность за нее. В тот самый момент, когда ты сочтешь другого человека ответственным за что бы то ни было в твоей жизни, ты уже передаешь ему свою власть: ведь ты фактически соглашаешься с тем, что этот человек имеет власть над тобой, то есть контролирует твою жизнь.

Если бы перед твоим приходом на Землю тебе было сообщение, что некий наставник будет полностью контролировать тебя в течение твоей жизни, как бы тебе это понравилось? Попробуй представить! Этот наставник решал бы, имеешь ли ты право на счастье, здоровье, процветание и т. д. Тебе ничего другого не оставалось бы, как только ждать, что он решит на твой счет. Вероятнее всего, тебе захотелось бы поскорее покинуть такую планету — как, впрочем, и большинству из нас!

Мы не согласны, чтобы нас контролировали подобным образом очень хорошо знаем, что были бы несчастны в таком ошейнике. И тем не менее подавляющее большинство людей отказывается брать на себя ответственность за созидание собственной жизни! Хотя это несет неминуемые страдания, мы все же безответственно предпочитаем самостоятельности, то есть нам легче позволить кому-то руководить нами поскольку в таком случае мы оставляем себе возможность винить его, когда дела будут плохи. Мы позволяем даже родителям руководить нашими поступками, как будто мы вечные дети; а впоследствии мы точно так же отдаем себя во власть супруге, супругу или еще кому-нибудь.

Всякий твой гнев и всякая эмоция происходят от твоих верований в то, что кто-то другой несет ответственность за твои неудачи и несчастья, и ты принимаешь тот факт, что ты сам решил вернуться на планету Земля и сам несешь за это полную ответственность, если ты согласен также с тем, что сам выбрал родителей, общество и окружающую среду, необходимые для твоего дальнейшего развития, то винить в чем-либо других ты больше не можешь. С момента твоего

прибытия на эту планету все происходит в соответствии с твоей манерой действовать или реагировать в любых обстоятельствах, которые возникают в твоей жизни. Только ты сам решаешь, как реагировать на людей, принимающих участие в твоей жизни с момента рождения, только ты решаешь, как действовать в связи с их реакциями.

Возьмем для примера четырехлетнего мальчишку, у которого уже формируется отрицательное отношение к слишком властному отцу. Он судит отца жестоко, критикует его, не принимает его — и контролирует

себя, чтобы не показать своей нелюбви к нему. Приняв решение злиться вместо того, чтобы научиться любить, давая отцу право на его жесткий характер, сын постепенно создает себе жизнь, сотканную из эмоций, контроля, несогласий и, возможно, болезней.

Благополучие и счастье для этого сына недостижимы до тех пор, пока он не предпримет и не закончит процесс принятия и прощения своего отца. В четырехлетнем возрасте этот человек выбрал неправильную дорогу, ведущую к тяжелым последствиям, предпочтя ее не менее трудной — дать своему отцу право вести себя не так, как хотелось бы ему, сыну. Если бы сын дал отцу это право, то впоследствии ему и себя легче

было бы принять как мужчину; его отношения с семьей, начальством и окружающими сложились бы совсем по-иному. Подобные решения, принимаемые нами в детском возрасте, несознательны, но от этого их последствия в дальнейшей жизни ничуть не легче. Поэтому так важно осознать свои решения и как можно раньше понять, что некоторые из них пагубны, что они блокируют определенные перемены, которые могли бы обогатить нашу жизнь. Но, к счастью, исправить это положение никогда не бывает поздно.

С другой стороны, для того чтобы преобразование осуществилось, ты должен сначала принять тот факт, что ты единственное лицо, полностью ответственное за все, из чего складывается твоя жизнь.

Тебе нет необходимости понимать; я советую тебе даже и не пытаться понять. Ты должен только усвоить, что все, что с тобой происходит, всякое событие в твоей жизни, каким бы важным или неважным оно не было, обусловлено причиной, которую в определенный момент пустил в ход ты сам. В соответствии с твоей манерой реагировать на затрагивающие тебя события, ты запускаешь в действие следующую причину, которая произведет следующее событие, и так далее. Каждая причина влечет за собой следствие, каждое следствие становится причиной нового следствия, и только ты сам имеешь постоянную власть в любой момент выбирать и определять перемену направления.

Позволить кому-то или чему-то менять направление и контролировать твою жизнь — значит создавать внутренний гнев, ибо в глубине души ты знаешь, что действуешь вопреки естественным законам любви к себе. С другой стороны, этот гнев чаще всего остается подавленным, вытесненным из твоего сознания. Не принадлежишь ли ты к многочисленной категории людей, которые не позволяют себе впадать в гнев, так как слишком боятся потерять контроль, если дадут себе право выражать то, что клокочет внутри? Когда ты осознаешь собственный гнев, это хороший признак: ты констатируешь, что больше не являешься хозяином своей жизни, что позволяешь кому-то или чему-то ею управлять. Отдать себе в этом отчет совершенно необходимо — ради твоего внутреннего благополучия: начиная с этого момента у тебя появится настоящее желание построить свою жизнь по-другому.

А как здорово было бы реализовать силу, заключенную в гневе! Переживать гнев — это значит пытаться восстановить контакт со своей внутренней силой. В тот момент, когда ты входишь в контакт со своей внутренней силой, увеличивается твое господство над самим собой, ибо ты еще лучше осознаешь собственное могущество.

С другой стороны, пытаясь подавить свой гнев, ты отдаляешься от состояния самообладания. Если в ту минуту, когда следует выразить свой гнев, ты сочтешь такое поведение некорректным и не дашь себе

права на него, то очень велика вероятность, что ты потеряешь контроль, ли ты отдаешь себе отчет в том, что твои эмоции возникают в результате твоего же попустительства (ты позволил себе

раздражаться по поводу недостойных действий другого человека) и что твое желание контролировать себя и другого только усиливает твои эмоциональные переживания, даже если твои эмоции направлены против тебя самого, — тогда выскажи своему оппоненту откровенно и точно все, что ты переживаешь, и он не станет реагировать на твой гнев. Принимая таким образом на себя ответственность за собственные действия, ты сможешь выразить свой гнев, не теряя контроля и не оскорбляя оппонента.

Я называю это «разразиться священным гневом» — гневом в конечном счете благотворным. Я неоднократно наблюдала людей, которые взяли на себя ответственность и дали себе право пережить сильный гнев; такой гнев сопровождается отчетливыми физическими симптомами — сильной лихорадкой, сыпью на коже, локальными воспалениями.

Если с тобой подобное случалось или случится в будущем, знай, что это благоприятный знак: тело избавляется от всего того, что ты подавлял и прятал, когда гнев еще не находил себе выхода. Как правило, такой очистительный гнев влечет за собой недомогание с ощущением жара, как при лихорадке, когда температура тела поднимается, а затем выступает обильный пот. Все эти физиологические реакции являются знаками освобождения, разрешения конфликта.

В то же время внутреннее ощущение холода указывает, что в настоящее мгновение ты не даешь себе права пережить этот гнев и что внутри тебя еще существует определенная блокада. (Представление о тепле как признаке разрешения конфликта и холоде как признаке неразрешенного конфликта изложено в книге д-ра Райка Хеймера «Взгляд на новую медицину»)

Если ты переживаешь подавленный внутренний гнев и не находишь способа избавиться от него, обратись к кому-нибудь, кому ты доверяешь и кто даст тебе право высказать этот гнев не сдерживаясь. Поступив таким образом, ты будешь приятно удивлен тем, насколько у тебя усилился контакт со своей великой внутренней силой.

Воспринимая идею о том, что ты являешься полным хозяином собственной жизни, ты примешь и факт, что то же самое справедливо для любого человека, включая малышей и стариков. Эта мысль всегда будет помогать тебе лучше воспринимать выбор других людей. Даже если их выбор оказывается неудачным для них самих, если он становится источником проблем, несчастий, болезней или других страданий, ты примешь как факт, что этот выбор в итоге благотворно скажется на их духовном развитии.

Более того, каждое человеческое существо имеет власть выбирать хочет оно жить или умереть. Оно знает внутренне, когда приходит его час покинуть эту планету. Никто не обладает властью решать земную судьбу других людей, ибо никому ничто не принадлежит. Если ты обнаружишь в себе желание контролировать или направлять чью-то жизнь, напомни себе сразу же, что все твои дела и жесты суть отражения того, что происходит внутри тебя. Чем сильнее тебе хочется управлять жизнью других людей, тем меньше ты управляешь собственной. Для того чтобы осознать степень своей власти в собственной жизни, просто констатируй, как ты воспринимаешь поступки других людей.

Человека можно назвать «хозяином», или «мастером», если он постоянно стремится к совершенству в материальном мире и если все, что бы он ни предпринял, он делает, находясь в настоящем мгновении. Кроме того, он знает свои пределы. Когда он ошибается или его не удовлетворяет ход событий, он умеет не драматизировать ситуацию, а посмеяться над ней.

Мы можем видеть множество мастеров на Олимпийских Играх или других спортивных состязаниях высокого уровня; тут и мастера-акробаты, и мастера-пловцы, и мастера-лыжники — все они постоянно нацелены на совершенство. Они способны корректировать свои движения в течение долей секунды. Совершив оплошность, они могут сконцентрироваться, не паниковать и продолжать борьбу до последнего мгновения; короче говоря, они остаются хозяевами самих себя и хозяевами ситуации.

Мастер—это не безукоризненный в физическом плане человек, а, скорее, человек, полностью осознающий свою ответственность, независимо от того, что с ним может случиться.

Если ты хочешь стать самому себе хозяином и прекратить попытки контролировать себя и

других, я советую хвалить себя почаще и делать тоже самое по отношению к другим людям; в конце концов, ты должен

понять, что каждый постоянно стремится делать лучшее, на что он способен. Сама по себе нацеленность на совершенство и постоянное стремление подняться чуть-чуть выше оказывают на тебя благотворное воздействие.

Ежедневно задавай себе вопрос: «Все ли я сегодня сделал наилучшим образом?» Просматривая мысленно прошедший день, наблюдай различные события, из которых он состоял, и каждый раз спрашивай себя, сам ли ты диктовал себе свои действия или же позволил управлять собой своим чувствам — мыслям или окружающим тебя людям.

Если ты придешь к выводу, что фактически не был хозяином своей жизни, тебе надлежит только осознать и констатировать, что в данных обстоятельствах тебе трудно оставаться им. Дай себе право находиться на той стадии, где теперь находишься, и постепенно ты восстановишь господство над собой.

В заключение этой главы я предлагаю тебе отслеживать и записывать каждую вспышку гнева в течение ближайшей недели. Дай себе время, отключись от повседневных хлопот и выясни, что спровоцировало твой

гнев. Не жалея времени, особенно на то, чтобы понять, что твой гнев направлен преимущественно на тебя самого. Мы имеем обыкновение обвинять других, веруя, что они являются причиной нашего гнева, тогда как эта причина лежит в нас самих; гнев есть признак того, что мы уступили свою власть кому-то другому.

Не забывай о хорошей стороне своего гнева: взглядишь в него — ты к восстанавливаешь контакт со своим внутренним могуществом и со своей способностью быть хозяином собственной жизни. Замечай и записывай обстоятельства, в которых тебе бывает трудно оставаться хозяином своей жизни, а также верования, которые управляют твоей жизнью в такие моменты.

Если ты обрушил свой гнев на другого человека, то очень важно потом попросить у него прощения, не забыв и о том, что во время вспышки ты не признавал за собой гнева. Скажи ему, наконец, что твой гнев был направлен против тебя самого, но что ты этого тогда не сознавал, искреннее извинение — почетное извинение.

Глава 18

Быть свободным

Чем больше осознает человек, что он является единственным хозяином своей жизни, тем ближе он к свободе в ее настоящем смысле. Почти все люди считают, что они свободны, тогда как в действительности свободны очень немногие. Большинство несвободно, потому что его контролируют, им управляют. Каждого кто-то старается неявно окольными путями заставить делать нечто совсем иное, чем тому хочется.

«Быть свободным» и «быть освобожденным» — не одно и то же. Последнее выражение означает избавление от гнета, от каких-то ограничений. Человек, пребывавший под определенными ограничениями, а затем, как он считает, освобожденный от них, часто попадает в другую крайность — согласно принципу маятника.

Вспомним, например, женское освободительное движение 60-х - 70-х годов. Во имя свободы, во имя эмансипации многие женщины бросились в противоположные крайности. Они пытались уничтожить все мосты, соединяющие их с мужчинами; под видом сексуального освобождения многие женщины вступали в интимные отношения с кем попало, без какого-либо различия.

Человек, бывший все время под контролем родителей и дождавшийся, наконец, освобождения, может подумать, что теперь он свободен и волен делать все, что ему заблагорассудится. Ничего подобного. Он всего лишь чувствует себя освобожденным от ограничения. Он ошибается, как и большинство из нас, полагая, что быть свободным означает действовать так, как хочется. Многие идут этим путем и приходят в другую крайность; они считают

себя свободными и действуют далеко не лучшим для себя образом. Так продолжается до тех пор, пока они не найдут свое истинное место, свою среду.

Истинная свобода идет изнутри человека, от «быть», а не от «иметь» или «делать».

Очень важно понять, что желание делать все, что вздумается, проистекает из представлений о свободной воле. Не забывай, что ты обладаешь властью выбирать на уровне твоей материальной жизни. Свободная воля должна была представлять величайший дар, который доставался душе в тот момент, когда она принимала человеческую форму для приобретения опыта материального бытия.

Этот дар, однако, оказался обоюдоострым ножом. Почему? Потому что человек слишком часто склонялся к злобе, ненависти, страху, нетерпимости и другим источникам всевозможных страданий и нищеты во всем мире. Он сделал противоположный шаг — выбрал любовь, веру и радость жизни. И все же слишком часто он использует свою свободную волю для того, чтобы стать рабом собственных чувств, желаний, денег, рабом своего эго — всего того, что отдаляет его от истинной свободы.

Можно констатировать, что почти повсюду в мире огромное большинство людей с момента их рождения оказываются запрограммированными тысячами факторами — окружением, семьей, религией, народными верованиями, — которые приводят к развитию ошибочных представлений о свободе.

Например, многие считают, что деньги и свобода — неразлучная пара. Разделяешь ли ты это мнение? Считаешь ли ты на самом деле, что если бы у тебя были деньги, то ты был бы свободен делать и получать все,

что тебе захочется? Ты до сих пор не знаешь, что деньги являются самым распространенным на этой планете средством манипуляции? Когда тебе хочется приобрести какую-то вещь, действуешь ли ты так же, как большинство людей, — долго примеряешься к цене, прежде чем эту вещь купить? В таком случае осознай, что не ты, а цена этого товара решает, сбудется твое желание или не сбудется.

Многими людьми манипулируют их чувства. Вместо того чтобы прислушаться к своим истинным потребностям, они позволяют принимать за них решения всему тому, что они видят, слышат, обоняют и

осязают. Человек, поступающий подобным образом, часто испытывает гнев на самого себя, так как знает, что позволил своим чувствам манипулировать собой.

Некоторыми людьми легко манипулировать, используя их чувство вины. Друзья, коллеги, дети и другие члены семьи такого человека, знаящие эту его слабость, часто заставляют его поступать вопреки собственному желанию.

Чувство вины возникает как следствие свободной воли: мы сами принимаем решение чувствовать себя виноватыми. Мы чувствуем себя виноватыми в том, что, как мы считаем, сделали плохой выбор; или же не решаемся сделать выбор из боязни, что потом будем чувствовать себя виноватыми.

Конечно же, тебе приходилось, сделав некоторый выбор, впоследствии сожалеть о нем и обвинять себя. Ты можешь догадаться, что обвиняешь себя, по сослагательному наклонению в своей речи или мыслях: такие выражения как «мне следовало бы», «мне не следовало бы», «я должен был бы», «я не должен был бы» означают самообвинения, то есть порождены чувством вины.

Если человек часто испытывает чувство вины, то им легко манипулировать, и это мешает ему быть свободным человеком.

А сколькими людьми манипулируют капризы погоды! Разве не бывает так, что человек просыпается утром в отличном настроении, он полон наилучших намерений, составляет себе план работы на грядущий день, — и вдруг оказывается, что на улице пасмурно и холодно. Тут же его благие намерения испаряются, настроение падает, он сам становится и холодным и пасмурным.

Не из тех ли ты людей, которые позволяют манипулировать собой астрологам, гадалкам,

ясновидящим и т. п.? Позволь мне в таком случае рассказать одну историю, случившуюся со мной несколько лет назад.

Недели за две до моего отправления на Карибы я беседовала с одной женщиной у себя в кабинете; она рассказала, что хорошо владеет системой Таро, и спросила меня, не желаю ли я получить ответы на интересующие меня вопросы с помощью карт Таро. Хотя никакие вопросы не приходили мне в голову, я позволила ей «кинуть карты», раз уж ей так хочется. Глядя на карты, она рассказала, что я собираюсь в дальнюю дорогу и что я рискую быть обворованной; особая опасность угрожала моим украшениям. Дама настоятельно советовала мне быть очень осторожной.

Я считала, что такого рода предсказания на меня не влияют, но две недели спустя, на Мартинике, с большим удивлением поймала себя том, что ношу с собой мои украшения повсюду, куда бы я ни шла – на пляж, в ресторан, на улицу... Никогда раньше со мной такого не бывало!

С очень давних пор я привыкла верить, что мы попадаем только в те ситуации, которые сами вызываем к жизни, сознательно или бессознательно. И если я давала себя обворовать, то принимала это как послание, которое надлежит расшифровать и понять через это событие. Когда я замечала при случае, что боюсь, как бы у меня не украли какую-то определенную вещь, моей реакцией было вытащить эту вещь на ясное солнышко и разобраться, какой такой страх, связанный с этой вещью, обитает во мне. Такая процедура позволяла мне, в частности, осознать собственные страхи.

Но тогда, во время отпуска на Мартинике, я даже не отдавала себе отчета в том, что машинально таскаю с собой всю мою бижутерию, что никакая я себе не хозяйка. И только когда отпуск закончился, я осознала, до

какой степени я позволяла какому-то гаданию влиять на меня и манипулировать мной.

Среди людей, которые считают себя свободными, можно выделить лиц, живущих одиноко и не берущих на себя никаких обязательств, в частности по отношению к другим лицам. Некоторые не связывают себя даже служебной дисциплиной: они занимают определенную должность, но при этом оговаривают свое право быть свободными и оставить должность, когда им будет удобно. Они уверены, что совершенно свободны; они не желают ни в чем чувствовать себя связанными. Все это не более чем иллюзии, потому что на самом деле они не свободны — их решения продиктованы страхом. Их жизнью управляет страх перед обстоятельствами.

Если ты узнаешь себя в каком-либо из приведенных примеров, то очень важно, прежде всего, осознать это; ибо, живя в иллюзии, ты продолжаешь считать себя свободным, а это не соответствует действительности. Ты почувствуешь себя намного свободнее, если будешь в состоянии брать на себя обязательства в материальном мире, не забывая при этом, кто ты есть.

Самый великий манипулятор, которому мы позволяем мешать нам быть свободными, — это наш человеческий интеллект. Он был сотворен как инструмент, как средство служения БОГУ. Но мы пошли в противоположном направлении: власть, которую мы сами отдали интеллекту, столь велика, что он стал нашим хозяином, и это не позволяет нам стать совершенно свободными.

Чрезмерно активный интеллект отдаляет человека от его внутреннего БОГА и не позволяет ему понять, что его внутренний БОГ знает и умеет все, что человеку нужно.

Ты познаешь истинную свободу тогда, когда позволишь руководить собой своему внутреннему БОГУ.

И тогда ты сможешь испытать гармонию, здоровье, счастье, радость, изобилие. Разве не этого желает каждое человеческое существо? Интеллект (или низший разум) — это высший уровень материального мира. В духовном мире существуют другие, более высокие уровни. Весьма полезный для жизни в материальном мире, интеллект, однако, не способен понять БОГА. Человек должен дисциплинировать свой интеллект и заставить его отказаться от притязаний на постижение БОГА. Интеллект был и останется только орудием, служащим БОГУ.

Вот тебе пример, поясняющий отношения между БОГОМ и интеллектом. Вообрази себя хозяином дворца. Ты нанимаешь слугу и постепенно позволяешь ему прибрать к своим рукам все дела, все управление дворцом. Очевидно, что ты уже не свободный человек, поскольку зависишь теперь от решений слуги. Ситуация эта знакома до банальности: слуга стал господином, господин — слугой.

В глубине души ты знаешь, что тут что-то не так, и после нескольких лет такой «службы» принимаешь решение исправить ситуацию. Ты сообщаем слуге, что с тебя достаточно и что ты намерен снова взять в свои руки управление дворцом. Соответственно, ты желаешь, чтобы он снова занял свое место слуги. Что, по всей видимости, будет им воспринято с крайним недовольством, поскольку он давно привык руководить всеми делами. К тому же он, скорее всего, за эти годы забыл свои обязанности, поскольку был все время царем и господином во дворце.

История эволюции на нашей планете подошла теперь именно к этому этапу — нам пора восстановить роль хозяина собственной жизни и снова обрести нашу изначальную свободу. Человек дошел до той критической точки, когда нельзя больше позволять управлять собой своим верованиям и частям своей личности.

Чтобы возобновить свою власть, я люблю практиковать такое упражнение: я вступаю в контакт с теми частями себя, которые пытаются мною руководить, и веду с ними диалог. Именно эти эксперименты позволили мне понять, до какой степени устал мой интеллект, пытаюсь всем управлять.

Однажды я вот так разговаривала с той частью себя (а это было очень сильное верование), которая диктовала мне, как распоряжаться деньгами. Мы пришли к следующему соглашению: она останется во мне, но

только как память на уровне моего ментального тела и только для оказания мне услуг, то есть она будет проявлять себя только по моему сигналу, когда мне эти услуги понадобятся. После этого она заняла свое

первоначальное место, а я — свое, место хозяйки своей жизни. Я почувствовала настоящие перемены в себе, когда эта часть меня уяснила, что решение твердо и бесповоротно. В ходе диалога эта часть призналась,

что мое решение освободило ее от непосильного бремени, что она чувствовала огромное облегчение от того, что не нужно больше управлять моей жизнью. Она была счастлива, что я взяла управление на себя, а я почувствовала, что все мои заблудшие части нашли свои места и даже тело мое стало легче. Такой опыт помогает привести себя в равновесие.

Когда ты решишься покончить со своим рабством и избавиться от верований, страхов, мыслей, эго (все они суть порождения твоего интеллекта), не удивляйся, если интеллект, привыкший управлять, не захочет

принимать эти перемены. Ему будет намного легче вернуться на свое место, если он почувствует твою любовь к нему. Любить — значит не форсировать и не контролировать передачу власти; нужно только признать, что по причинам, которые ты считал весомыми, ты когда-то отдал ему власть, которую теперь берешь обратно, как в примере с хозяином и слугой в замке.

Если в период возвращения себе власти хозяин продолжает злиться на слугу, обвиняя его в узурпации управления замком, то будет очень нелегко убедить слугу вернуться к своим обязанностям. Если же хозяин похвалит его, расскажет, как хорошо он, слуга, выполнял порученное ему дело, а теперь пора ему вернуться к первоначальным обязанностям, — то взаимопонимание и сотрудничество со слугой будут обеспечены. Если хозяин скажет, что не собирается его увольнять, а хочет сохранить в качестве слуги, то последний, после того как пройдет естественный шок, легче примет решение хозяина. И хозяин, и слуга будут после этого свободны делать то, что им и надлежит делать.

Не забывай: свобода в пределах материального мира — не более чем иллюзия.

Ты должен напоминать себе, что смысл твоего бытия состоит в том, чтобы дать свободу твоему сознанию, вернуться к БОГУ и жить этой истинной свободой живого существа. Чтобы достичь этого состояния, ты должен научиться отстраняться от материального мира, «ослаблять хватку». Лучший известный мне способ ослабить хватку — действовать в соответствии с тем, чего ты хочешь, но при этом не привязывать себя к результату. Ты всегда должен доверять внутреннему БОГУ, который лучше, чем ты и твой интеллект, знает, что для тебя благотворно. Принимая решение совершить определенное действие в надежде на некоторый результат, ты обычно полагаешься на то, чему научился, или на то, что знаешь.

Но когда ты принимаешь целиком и безоговорочно великое могущество твоего внутреннего БОГА, то самым этим фактом ты признаешь, что не все было записано в твоей памяти; а ослабив хватку и отстраняясь от ожидаемых результатов, ты получаешь только то, что составляет наибольшее благо для тебя. Почему? Потому что твой внутренний БОГ всеведущ, он знает, какие элементы необходимы тебе на пути, чтобы ты извлекал пользу из любого результата, и чтобы твое духовное развитие шло впереди твоих земных дел. Он не хочет ничего иного, кроме твоего блага и твоего счастья.

Это вовсе не означает забыть о результатах, не работать и не заботиться об их достижении. Но, с другой стороны, ты должен знать и принимать наперед, что если ты не достиг ожидаемого результата, то это не значит, что ты плохой человек и БОГ хочет тебя наказать. Просто твой внутренний БОГ знает, что иной результат будет более благотворным для тебя и ускорит твое развитие. Даже если твои действия не приводят к тому, чего ты хочешь, они никогда не бывают бесполезными. Они принесут свою пользу впоследствии.

Свобода — это чувство открытой дороги к БОГУ, возвращения к собственному источнику, ибо именно этого твое существо желает больше всего. Именно из-за нашего отдаления от БОГА, из-за утраты нашей свободы быть теми, кем мы уже были, произошло когда-то разделение души и духа. Душа жаждет вновь слиться с духом. А для этого она должна освободиться, приближаясь к БОГУ, а не еще больше отдаляясь от него.

Все ограничения, которые мы создали у себя на материальном плане (ментальные, эмоциональные, физические), — это главный штаб и символ нашей несвободы на уровне бытия. В глубине души мы чувствуем, что нам не в радость жизнь среди ограничений. И самое тяжкое ограничение представляет ненависть. Это она полностью отнимает нашу свободу.

Прощение, таким образом, есть величайшее средство для возвращения к свободе.

Предпринимая поиск свободы в лоне нашего материального мира, мы создаем предпосылку, необходимую для достижения высшей свободы - свободы бытия на духовном уровне. Поиск этой свободы побуждает, например, должника расплатиться с кредитором. Какими бы ни были долги, материальными или кармическими, должник знает, что от них необходимо освободиться.

Осознавая, что достижение этой свободы и есть та причина, по которой душа постоянно возвращается на Землю, стремясь освободиться от кармы, накопленной на протяжении многих предыдущих жизней, эта душа принимает возможность пережить новый опыт, который поможет ей избавиться от накопленного тяжелого груза. И тогда очищенная таким образом душа сможет слиться с духом.

Все, о чем я говорила выше, должно быть пережито, испытано и прочувствовано — лишь при этом условии оно может быть понято по-настоящему. Интеллект, силясь сохранить свою руководящую роль, пытается, конечно, убедить тебя, что, повинаясь внутреннему БОГУ, ты уже не сможешь свободно распоряжаться своей жизнью и навсегда сделаешься объектом манипуляции. Не верь ему!

Когда ты переживешь опыт доверия к собственной интуиции — позволь себе строить свою жизнь по интуиции, — тебя наполнит великое чувство внутренней свободы. Ты ощутишь в себе такую легкость и энергию, такое внутреннее могущество, словно у тебя выросли крылья и тебе нипочем горы передвигать.

Даже если интеллект отказывается принимать эти утверждения, поскольку не понимает их, тем более важно лично пережить и осознать этот опыт. Только таким путем ты сможешь убедиться в их истинности и, в свою очередь, убедить интеллект, что истинная свобода означает просто **быть**, быть и научиться давать себе право быть таким, какой ты есть в настоящее мгновение, не критикуя, не судя и не осуждая.

Когда наблюдаешь жизнь материального мира с духовной точки зрения, то есть как бы сверху вниз, картина материального мира меняется. Общий вид с высоты позволяет тебе предвидеть и знать, что, выбирая то или иное направление, ты встретишь такие-то и такие-то препятствия; но тебе уже и нужды нет выбирать: ты внутренне знаешь что для тебя хорошо.

Представь себе, что ты ведешь автомобиль по незнакомой местности и подъезжаешь к мосту,

который оказывается закрытым на ремонт. Тебе не остается ничего другого, как только повернуть назад и выбрать другой маршрут к месту назначения. Это и есть материальное, «нижнее» видение, позволяющее воспринимать только то, что находится непосредственно перед тобой. Такое видение ограничено.

Но если бы тебя сопровождал кто-то на вертолете, он мог бы заранее предупредить тебя о препятствии и ты сразу поехал бы по другой, открытой дороге, благодаря информации «свыше». Ты и сам можешь действовать подобным образом. БОГ — это тот пилот внутри тебя, который обладает неограниченным видением и который безошибочно знает, какую дорогу тебе следует выбрать — сообразно тому, что для тебя благотворно и чему ты должен научиться.

Вот почему в духовном мире проблемы выбора просто не существует.

Нашему эго, которое представляет собой полную совокупность наших верований и разнообразных личностей, созданных нами и образующих целую сферу нашего ментального мира, очень трудно принять тот факт, что мы не должны выбирать на уровне бытия. Нам это просто не нужно. Эго считает себя высшим, поскольку верует, что обладает властью выбирать. Понятно, что ему трудно смириться с той идеей, что свободный человек — это человек, который уже знает, что ему делать, и не нуждается в процедуре выбора. Чем больше ты будешь пользоваться своим духовным видением, тем свободнее станешь, тем меньше придется тебе прибегать к своей способности выбирать.

Чтобы достичь высшей свободы, ты должен фиксировать первую же идею, приходящую тебе в голову в новой ситуации, и доверяться этой идее как ведущей. Представь себе, что ты едешь на автомобиле и что тебя сопровождает на вертолете некое лицо, которому ты абсолютно доверяешь и с которым поддерживаешь постоянный контакт. Ты видишь вертолет над собой и воспринимаешь его как проводника, который безошибочно укажет тебе путь к месту назначения. В тот момент, когда тебе нужно будет сделать выбор, не говори себе: «Вот что я выбираю», а скажи: «Я действую таким образом потому, что это была первая идея, которая пришла мне в голову; мне ее прошептал на ухо мой «внутренний пилот»».

Тем временем не забывай, что тебя ожидают также непредвиденные и нежелательные события. Твой внутренний БОГ знает, что тебе нужно. Что бы ни случилось с тобой, если ты сам управляешь своей жизнью и следуешь собственной интуиции, у тебя всегда найдутся силы, чтобы достойно встретить любую ситуацию. Доверяйся своему внутреннему БОГУ, оставайся веселым и безмятежным даже перед лицом бури, и

и солнце, пребывающее в твоём сердце, непременно взойдет.

В то же время, чем меньше ты сопротивляешься тому, что приносит тебе жизнь, тем больше учишься **быть** и давать быть другим. Таким образом, ты освободишься от своей кармы, и чувство вины, злоба, ненависть и другие формы сопротивления оставят тебя навсегда. Таким образом ты станешь свободным.

В заключение этой главы я предлагаю тебе отвести время и внутренне идентифицировать три самых больших ограничения, которые в настоящее время мешают тебе чувствовать себя свободным в материальном мире. Разработай план действий. Посмотри, каким способом ты можешь избавиться от этих ограничений. После этого тебе станет легче поддерживать контакт с твоим постоянным желанием прийти к внутренней свободе.

Глава 19

Быть интеллигентом

Я думаю, что глава об интеллигентности очень нужна, потому что многие люди не подозревают о существовании различия между интеллигентностью и «интеллектуэнтностью». Это последнее слово сконструировал Дэниел Кемп, автор книг о «тефлоновых» детях. Я полагаю, что это слово превосходно выражает то, что я собираюсь сказать.

Человек «интеллектуэнтный» — это тот, кто неизменно полагается на свой интеллект. Поскольку интеллект не представляет собой ничего, кроме памяти, то все, что этот человек зарегистрировал в своей памяти, и составляет его истину. Когда он что-то делает или говорит, то им полностью управляет его интеллект, то есть то, чему его научило прошлое.

Это не значит, что нам следует игнорировать наш интеллект. Наоборот, он нам очень полезен — как инструмент, средство обучения и справочник. С другой стороны, с наступлением эпохи Водолея человеческие существа должны больше полагаться на свою интеллигентность таким образом, чтобы постепенно свести на нет власть, которую они предоставили своему интеллекту.

Что я понимаю под интеллигентностью?

Человек интеллигентный — это тот, кто обладает способностью понимать «с ходу», действовать спонтанно, синтезировать, знать, что делать и что говорить в нужный момент. Он живет в настоящем мгновении, потому что ему нет нужды готовиться заранее и непрерывно рыться в памяти ради того, чтобы хоть как-то действовать.

Если ему нужно кому-то что-то сообщить, он знает, что его интеллект накопил достаточно сведений и прошлых опытов и надежно послужит ему, когда придет время обратиться к адресату. Он мало обдумывает предстоящие действия или дискуссии: он полностью полагается на своего внутреннего БОГА, на свою интуицию. Он не отказывается от запасов, накопленных его интеллектом, но, с другой стороны, не позволяет этим запасам, то есть памяти, диктовать ему поступки или высказывания.

Случалось ли тебе вознамериться что-то сказать или сделать и тут же вспомнить, что именно такие слова или действия уже когда-то создавали тебе проблемы? А тихий внутренний голосок подбивал тебя попробовать еще раз? Если ты не решился попробовать из-за того, что боялся столкнуться с теми же неприятностями, которые возникали когда-то, значит, ты действовал как человек интеллектуэнтный.

Твой тихий голосок исходил от твоей интеллигентной части, которая пыталась сообщить тебе, что две ситуации, которые на первый взгляд казались идентичными, в действительности таковыми не могут быть, потому что обстоятельства, окружение, другие лица и ты сам уже не те, какими были тогда, в прошлом опыте.

Все живое пребывает в постоянном развитии и непрерывном преобразении, хотя это не всегда осознанно и не всегда очевидно.

Интеллигентность очень заметна у нынешней молодежи, у людей эпохи Водолея. Остановись и понаблюдай за этими детьми: ты действительно увидишь, что означает быть интеллигентным. Современная молодежь очень спонтанна и предпочитает учиться самостоятельно. Она не боится экспериментов, не боится риска.

С самого начала их карьеры они могут быть чрезвычайно полезными любому предприятию, которое даст свободу их изобретательности и творчеству. Они могут делать все или почти все в сферах ручной работы, информатики, рисунка и многих других. Для них достаточно нескольких минут, чтобы рассмотреть предложенную им задачу и вдруг сказать: «По-моему, я это сделаю». И действительно, решение находится очень быстро. Их таланты многогранны, потому что сами они интеллигентны и интуитивны.

Интеллигентные люди знают, что для того, чтобы научиться танцевать, нужно танцевать. Почти все они самоучки. Все, что необходимо, они черпают из книг, хотя знают, что намного больше и быстрее добудут в процессе личного опыта.

Я не раз наблюдала молодых людей в возрасте от 20 до 30 лет, работавших в таком режиме, что называется на подхвате, в рамках организации «Слушай свое тело». Нередко эти ребята заканчивали свою учебу с опозданием, с помощью курсов и книг. Зато приобретенные знания входили в них органически, а не просто откладывались в интеллекте.

Еще один критерий интеллигентности — гармония. Интеллигентный человек желает, чтобы все живущее и окружающее его было гармоничным. Его привлекает красота, чистая природа, гармония внутренняя и внешняя. Он не выбросит бумажку на дорогу, сидя за рулем автомобиля, не сломает ветку или цветок от безделья, не нарушит естественную красоту вещей.

Он не желает ни малейшего зла ни единому живому существу на планете Земля. Уже не первый год мы являемся свидетелями нового движения в самых разных частях мира, побуждающего массы людей с большим вниманием относиться к нашей планете, соблюдать принципы экологии, — тогда мы сможем жить в здоровой экосистеме, где человек ощущает себя гармоничной частицей великого целого, а ни стремится в одиночку удовлетворить собственное эго. В этом направлении ориентирует нас энергетика эпохи Водолея.

Человек интеллигентный, стремящийся к гармонии, обладает повышенным сознанием своей ответственности. Он признает логику и мудрость закона причины и следствия. Он знает, сколь глупо критиковать других: что посеешь, то и пожнешь, только в большем количестве, он знает, что так поступать — значит нарушать гармонию.

Он ищет красоту в жизни и принимает все меры к тому, чтобы окружить себя и любоваться только прекрасным. Он знает, что красота и гармония стимулируют интеллигентность. Человек, желающий жить в гармонии, не станет наносить вред другому существу или портить то, что ни было. Он уважает естественные ресурсы и использует их интеллигентно; он уважает все, что живет на планете, и, одновременно с этим, уважает свое тело и свое здоровье.

Поскольку современные дети очень открыты к интеллигентности, я советую тебе почаще употреблять это слово в общении с ними. Вместо того чтобы читать им мораль, лучше спроси их, считают ли они свое поведение интеллигентным, когда ведут себя тем или иным образом.

Пусть, например, твой ребенок оставил в своей комнате полный хаос. Спроси его, считает ли он интеллигентной жизнь в доме, где царит, беспорядок и где поэтому ничего нельзя найти. И насколько это было бы интеллигентно, если бы в его школе и в магазинах, где он бывал, творилось бы то же самое, что и в его комнате. А если бы так жили все взрослые во всем мире? Помогите ему понять, что он сам первый осудил бы таких взрослых и считал бы их дураками и ничтожествами за такое бестолковое и неинтеллигентное поведение.

Ты можешь позволить себе такие разговоры с современным ребенком только при условии, что в них не будет морализаторского тона и что ты сам покажешь ему положительный пример. Достаточно просто помочь ему осознать, что если его выбор — жить в логове, вроде его комнаты, где очень мало гармонии, то последствия такого выбора будет ощущать только он сам. Ты можешь требовать, чтобы в других комнатах он уважал желание других обитателей дома жить в гармонии и порядке. Если его выбор — беспорядочный стиль жизни, то это его дело, но только на своей территории.

Поскольку интеллигентное существо стремится к красоте, то само собой понятно, что беспорядок для него то же самое, что и уродство, неэстетичность. Замечал ли ты, что в наше время, куда бы ты ни пошел — в ресторан, магазин, за город, — люди ищут красоту прежде всего? Даже в городских трущобах предпринимаются значительные усилия, чтобы сделать улицы более красивыми. Красивое окружение доставляет человеку удовольствие и дает ему новые силы. И поскольку красота является самой главной потребностью эмоционального тела, она способствует нашему хорошему самочувствию и развивает нашу способность чувствовать.

Полезность — еще одно свойство, ценимое человеком интеллигентным. Его образ жизни, его мировоззрение, его покупки, все, что его окружает, должно быть целесообразным, полезным для него.

Человек, накапливающий без пользы, живет не в интеллигентности, а в страхе.

Запасаться ненужными вещами заставляет человека страх лишений. Чтобы выяснить, есть ли у тебя этот страх, я тебе рекомендую произвести ревизию в твоих шкафах, буфете, гараже, подвале, — словом, по всем углам. Проверь полезность всего, что ты там найдешь, лишнее продай или отдай кому-нибудь, кто найдет этим вещам применение. Такие твои действия будут означать, что ты перестал жить в прошлом.

Люди, с которыми ты встречаешься, тоже должны быть полезными для тебя. Вообрази себе человека, который считает, что его супруга (супруг) ни для чего не пригодна; могут ли такие люди быть счастливы вместе? Советую тебе составить список всего того, в чем тебе полезна твоя супруга (супруг).

Я догадываюсь, что мой совет вызовет у многих возмущение: они считают, что ожидать полезности от своих супругов, детей, друзей может только эгоистичный потребитель. Ожидать полезности и быть потребителем — очень разные, даже противоположные вещи. Когда мы находим полезность в человеке, это побуждает нас еще больше ценить его и искать способ выразить ему благодарность. Потребитель же пользуется человеком, но не ценит его, а старается контролировать, еще больше использовать.

Для того чтобы определить полезность людей, которые тебя окружают, ты должен идентифицировать то, что они тебе дают в плане физическом, эмоциональном, интеллектуальном и духовном. Я уверена, что, если ты не пожалеешь некоторого времени на это упражнение, тебя ждут весьма интересные открытия.

Определяя полезные для нее качества ребенка, мать не должна допускать замечаний вроде следующего: «Я не знаю, чем я Бога прогневила, что он наказал меня таким ребенком. Ты совершенно бесполезен, ты меня раздражаешь больше, чем кто-либо другой». Избегая подобных высказываний, ты убережешь ребенка от тяжелых переживаний отвергнутого существа. Многие родители словесно таких комментариев не выражают, но эта идея светится в их взгляде, когда они теряют контроль над собой из-за неприемлемого для них поведения ребенка.

Отведи достаточное время на глубокий анализ своего окружения; ты откроешь, вероятно, много полезных свойств в близких тебе людях. Самая замечательная их полезность заключается, вне сомнения, в том, что они позволяют тебе играть с ними в зеркало и тем самым лучше понимать себя через них. Эта техника чрезвычайно полезна для твоего духовного развития и осознания.

А обращаешь ли ты внимание на огромное количество новейших изобретений, очень полезных нам в нашем физическом мире? Меня всегда восхищает творческий гений человека. Эти изобретения иногда на удивление просты, но они экономят нам массу времени и усилий. Можно, таким образом, констатировать, что человеческая интеллигентность продолжает развиваться!

Когда тебе хочется что-то приобрести, то очень важно спросить себя, почему ты этого хочешь и какая будет польза для тебя от этой вещи. Если твое желание навеяно страхом, то его осуществление повлечет за собой цепь проблем и отравит тебе существование. Не таким путем тебе следует идти к внутренней гармонии. Стремиться добыть денег, чтобы бросить работу, или искать себе супругу из боязни остаться одиноким на всю жизнь — все это ложные мотивации.

Если ты ищешь денег, спроси себя, насколько они будут тебе полезны: помогут ли они тебе развить и реализовать творческие способности, вырасти, расцвести? Здесь следует применить тот же подход, что и при поиске спутника жизни. Ты должен спросить себя, чем этот спутник будет для тебя полезен на уровне твоего бытия.

Искать определенной ситуации с целью избежать другой — признак того, что за твоими желаниями прячется страх.

Замечал ли ты в твоём физическом мире, что, если какой-то вещь перестают пользоваться, она начинает портиться? Если, например, ты бросишь автомобиль в поле и никто не будет ни пользоваться, ни заниматься им, то он очень быстро выйдет из строя. Не поднимайся несколько недель с кровати, и ты увидишь, насколько атрофируются твои мышцы.

Интеллигентный человек склонен искать естественное, а не держаться за нормальное. Случалось ли тебе сказать современному юноше (девушке), что так вести себя, одеваться или разговаривать — ненормально? Я убеждена, что он дал тебе отпор — ответил, что он и не думает быть нормальным. Для сегодняшнего ребенка быть нормальным означает вести себя как окружающие его взрослые и, следовательно, продолжать поддерживать прошлое. А быть естественным для него означает жить в гармонии с природой, жить в настоящем времени, быть самим собой.

Нынешние взрослые люди, когда им было не более семи лет, очень хотели быть

естественными, но их наказывали за это родители и воспитатели, приговаривая, что «так нехорошо». По этой причине все они создали себе маски, чтобы скрыть свое естество. А теперь им необходимы весьма серьезные усилия, чтобы вернуть себе естественное состояние.

Вместо того чтобы принуждать современную молодежь вести себя по нашему образцу, было бы намного интеллигентнее с нашей стороны помочь этому новому поколению сохранять и культивировать естественные черты. Тем более что эти дети оказались куда более упрямыми настойчивыми, чем предыдущие поколения. Нужно признать, что ими трудно манипулировать, трудно что-либо изменить в них или контролировать.

С другой стороны, нынешним детям необходимо приспособиться к миру взрослых, не искажая при этом своей самобытности. Книжечка «Отношения родитель—ребенок» из коллекции «Слушай свое тело» содержит информацию, которую я считаю необходимой для успешного решения проблемы отцов и детей.

Человек естественный живет гармонично и интеллигентно. Быть естественным — значит развиваться в соответствии с порядком, существующим в природе: принимать пищу, когда твое тело ощущает голод, спать, когда хочется спать, отдыхать, когда устал. Быть естественным — значит говорить что-то кому-то тогда, когда испытываешь в этом потребность, а не предоставлять страху блокировать твои действия.

Если ребенок говорит и ведет себя естественно, то окружающие его взрослые обычно считают такое поведение невежливым или неуважительным, потому что оценивают его по себе — по тому, чему сами научились в прошлом. Это их интеллект сообщает им, что то или иное слово или поведение некорректно.

Прежде чем делать вывод о том, что ребенок тебя не уважает, обязательно проверь это вместе с ним. Ты можешь спросить его: «Я чувствую, что в твоих словах нет уважения. Ты так выразился намеренно? Если бы кто-то другой вел себя подобным образом по отношению к тебе, счел бы и ты это неуважением?» Обычно ребенок бунтует и становится дерзким, с родителями, когда они пытаются его контролировать. В это время он входит в ту стадию, когда ему приходится решать, оставаться ли самим собой или изменить свое поведение ради того, чтобы другим было приятно.

**Человек естественный постоянно ищет нового опыта;
он готов к переменам в своей жизни и совершенно их не боится.**

Разница между желаниями быть естественным и быть совершенным заключается в том, что человек, стремящийся к совершенству, на самом деле ищет постоянства. И если ему кажется, что он достиг совершенства, то фактически он считает, что вот такое поведение или вот такое отношение и есть образец совершенства. У него очень устойчивое мнение о совершенстве. Вместо того чтобы пытаться все делать совершенным образом, человеку следовало бы стремиться к безупречности, имея в виду, что такое стремление не ставит целью фиксацию своих представлений и поведения.

Вот пример, иллюстрирующий разницу между поиском совершенства и поиском безупречности в нашем физическом мире. Человек, стремящийся ко всему совершенному, отказывается менять расстановку мебели, картин, безделушек и т. п. Все должно оставаться в том порядке, который он определил как совершенный. Наоборот, человек естественный, стремящийся к безупречности, всегда готов поменять свой порядок, если увидит в этом больше пользы для себя. Для такого человека не проблема поменять одежду, прическу, вести себя так, как захочется, — но его дело. В своем развитии он никогда не ищет постоянства.

Несколько меняя угол зрения, мы можем узнать человека интеллигентного по его простоте. Я теперь могу сказать, что причиной большого успеха той концепции, которую с первых дней своего существования пропагандирует центр «Слушай Свое Тело», является ее великая простота. Она легко воспринимается интеллектом и очень просто внедряется в повседневную жизнь.

Раньше меня несколько обескураживали замечания многих людей о нашей «простоте» — простоте моего учения и меня самой. Я никак не могла решить для себя, комплименты это или нечто противоположное; ведь слово «простой» имеет и уничижительный оттенок, намекающий на примитивность и глуповатость. Но когда я на практике убедилась, что простота является признаком интеллигентности, то отбросила сомнения и теперь сознательно стремлюсь к простоте и

культивирую ее как в работе центра, так и в личной жизни.

Ты, конечно, не раз замечал, как любит человек интеллектуальный усложнять вещи, когда пытается их объяснить. Его знания так велики, что если уж он обращается к кому-либо, то обязательно должен выставить их напоказ, да как можно полнее. Его объяснения длинны и сложны, и очень трудно понять, к чему они.

Чем более интеллигентен человек, тем труднее ему следить за мыслью такого мудреца. Вместо того чтобы вежливо слушать, когда ты перестал что-либо понимать, останови его и скажи, что потерял нить разговора; попроси его вернуться к фактической стороне дела и пояснить, что он хочет сказать. Я уже не раз поступала таким образом и убедилась, что оказываю услугу не только себе, но и собеседнику.

Иногда случается и так, что человек и сам замолкает, не дожидаясь, когда его прервут: он понял, что потерял живую нить своего высказывания. Такая реакция свидетельствует о том, что он постепенно начинает осознавать, что делает, когда произносит свою речь. Эта речь не была спонтанной, и именно отсутствие спонтанности указывает на то, что человек анализирует то, что говорит, прямо во время говорения.

Человека, который в процессе своей речи полагается исключительно на интеллект, можно узнать по частому употреблению таких слов, как «мне кажется» или «я думаю». Его типичные высказывания: «Мне кажется, я побоялся бы к ней обратиться», «Я думаю, что мне неловко заговорить с ней сейчас».

Когда ты слышишь подобные высказывания, знай, что этот человек именно в этот момент анализирует свой страх. Он не присутствует полностью в настоящем моменте, а еще меньше того — в своих чувствах. Тот, кто привык все анализировать, не сознает этого. И если ты спросишь его, действительно ли он боится, то тем самым поможешь ему определить, что же он чувствует.

Вот почему мы, организаторы центра «Слушай Свое Тело», проводя наши семинары, помогаем таким людям осознать, насколько интенсивно и постоянно они анализируют. После того как произошло осознание, начинается настоящее изучение чувств.

В своих проповедях Иисус призывал нас стать снова детьми, чтобы войти в царство небесное. Фактически, Он хотел нам сказать, что необходимо обрести простоту ребенка, чтобы стать счастливым. Мы, взрослые, можем очень многому научиться у детей, с их простотой. Они служат превосходными образцами, помогающими нам достичь гармонии.

Иные думают, что простой означает неимущий, мало что в жизни собой представляющий человек. Так понимать простоту — значит видеть только ее внешнюю сторону; настоящая же простота есть нечто совершенно противоположное. О скромно живущем человеке можно нередко услышать, что он прост внутри. Но это не обязательно так: может оказаться, что этот человек создал очень сложную внутреннюю жизнь, постоянно стремясь к простоте в мире внешнем.

Можно обладать массой материальных благ и при этом жить в простоте, то есть не усложняя себе жизнь своими материальными богатствами. С другой стороны, можно иметь очень скромные достатки, но чрезвычайно усложнить себе жизнь одним только страхом потерять то, что уже имеешь. В общем, выходит, что важнее простота внутренняя; достигнув ее, можно позаботиться и о внешней.

Конечно, чем сильнее связан человек своими верованиями, страхами и зависимостями, тем дальше от простоты его жизнь. Следовательно, для того чтобы жить в простоте и интеллигентности, необходимо осознавать, что происходит в тебе самом, научиться наблюдать себя и чувствовать себя. Только тогда ты сможешь взять свою жизнь в собственные руки и освободиться от всего, что ее усложняет и ограничивает.

Чем проще живет человек, тем он чувствительнее и тем более готов к восприятию нового опыта.

Тот же, кто усложняет свою жизнь, остается прикованным к тому, что уже знает, что давно изучил.

В наши дни люди склонны специализироваться не в одной, а в нескольких профессиях. Давая простор своим творческим способностям и восприимчивости, они достигают более полной

реализации своих талантов. Некоторые думают, что упростят себе жизнь, если подчинятся авторитарным указаниям религии, правительства или каких-то лиц; выходит же наоборот: действуя таким образом, они подавляют свое творчество, а жизнь их становится незавидной, ибо постоянно приспосабливаться к другим — дело изнурительное. Им не удастся быть самими собой и жить настоящим временем, потому что они постоянно вынуждены подчиняться чьей-то власти.

Если простота является признаком интеллигентности, то можно заключить, что все усложненное к интеллигентности не относится. Нужно следовать потоку энергии Водолея — эта энергия становится все ощутимее с каждым годом. Другими словами, нужно действовать интеллигентно, а не интеллектуэнтно, иначе окажешься гребущим против потока. Вообрази себе одного человека, который плывет по течению реки, другого — против течения. Кто из них быстрее доберется до пункта назначения?

Я не сообщаю тебе ничего нового, когда говорю, что ты страдаешь, когда усложняешь себе жизнь. Страдание — не интеллигентно. Почему же ты страдаешь? Потому что сопротивляешься событиям, а сопротивляться означает плыть против течения. Ты пытаешься контролировать события, вместо того чтобы отдаться их течению и согласиться: что бы ни случилось, всему есть своя причина и свое решение.

Ты, конечно, замечал, что жизнь в нашем современном мире становится все сложнее. Все системы, которые управляют нами, очень сложны. Приходится подгонять себя, чтобы успевать за новинками. И нам никогда не удастся изменить эти сложные системы, если мы в самих себе не произведем определенных преобразований. В конце концов, сами люди, массы людей создают те государства, правительства и различные институты, с которыми продолжается дальнейшая эволюция человечества.

Мы не можем требовать от других того, что не готовы делать сами. Если большинство из нас, то есть масса, сделает одинаковый выбор, направленный на улучшение качества нашей жизни, то нашим правительствам не останется другого выбора, как только следовать этому направлению. Чем проще, интеллигентнее и гармоничнее будет действовать масса, тем лучше и скорее поймут правительства, что такую линию поведения предпочитает большинство людей. И высоким должностным лицам останется только подчиниться всеобщему желанию.

Меня утешает то, что любой житель планеты Земля интеллигентнее любого другого. Дело лишь в том, что одни люди находятся в большем контакте со своей интеллигентностью, чем другие. Лица, руководящиеся собственным интеллектом, от своей интеллигентности отрезаны полностью. Они блуждают в сплошной темноте, неспособные увидеть что-либо дальше собственного носа. Им не дано черпать из собственных колоссальных запасов творческого потенциала!

С другой стороны, мы должны стремиться к простоте, чтобы научиться чувствовать события, людей и самих себя. Те, кто усложняет вещи, не способны чувствовать. Они склонны реагировать перенесением своих эмоций на что-то другое, например, на еду, вместо того чтобы наблюдать и чувствовать собственные реакции на то, что происходит внутри них. Это не только не упрощает их жизнь, но, наоборот, усложняет ее.

В заключение я скажу, что человек интеллигентный живет в своем настоящем мгновении, живет спонтанно, гармонично, полезно, естественно и просто.

Если ты стремишься к интеллигентности, я советую тебе попросить по меньшей мере трех человек, которые хорошо знают тебя, чтобы они сказали, считают ли они тебя сложным, и если да, то в каких сферах. При необходимости попроси их ответить как можно подробнее, потому что обычно нам очень трудно видеть себя самим.

Отведи время для размышления над их замечаниями и выработай для себя план действий с целью достичь большей простоты. Если составление такого плана покажется тебе трудным делом, попроси у тех же людей совета, который помог бы тебе стать проще. Эти занятия помогут тебе развить собственную интеллигентность.

Мужское и женское начала

В самом начале времен БОГ, желая пережить опыт бытия в различных планах, решил попробовать «быть БОГОМ» в мире материи. Чтобы это осуществилось, необходимо было, чтобы бытие, которое есть чистый свет и чистый дух, создало для себя собственные материальные тела для жизни на Земле. Сначала оно создало себе тело ментальное, затем тело эмоциональное и, наконец, тело физическое. Эта инволюция длилась много миллионов лет.

И только когда бытие было полностью воплощено в материю, оно начало испытывать на практике феномен дуальности, то есть деления мужское и женское начало, в частности на мужской пол и женский пол. Благодаря этой дуальности стал возможным опыт разделения, за которым появляется возможность воссоединения, ведущего к слиянию. Вот почему величайшим желанием человеческого существа является желание слиться с духом и стать, таким образом, единым с БОГОМ. В действительности, это слияние всегда есть, но люди настолько забыли тот факт, что они суть БОГ, что считают себя отдельными от НЕГО.

Сексуальный акт, слияние мужского и женского начал, является символом слияния души и духа. Этот акт является частью нашей жизни, чтобы напоминать нам о высшей радости, которую испытает бытие, когда оно вспомнит о себе и снова переживет полностью это слияние.

Каждое человеческое существо, как мужского, так и женского пола, состоит из двух начал — мужского и женского. Эти два начала помогают нам проявить в нашем физическом мире то, что БОГ стремится испытать. В восточных учениях женскому началу соответствует часть Инь, а мужскому — Ян.

Мужское начало связано с ментальным телом, с рациональной стороной бытия, а женское — с эмоциональным телом, то есть с иррациональной стороной. Ментальное тело, через посредство интеллекта, входит в материальный план, тогда как интеллигентность принадлежит духовному плану. Одно помогает нам войти в контакт с другим, то есть через наш интеллект и наши желания мы вступаем в контакт с нашей интеллигентностью и интуицией.

Женское начало связано с творчеством, спонтанностью, красотой, чувствами, мягкостью, искусствами, музыкой, чувствительностью. Это — пассивная и воспринимающая сторона бытия.

В противоположность женскому началу, мужское отражает рациональную сторону бытия и выражается силой, храбростью, мужеством, настойчивостью, волей, властью, способностью анализировать и управлять, логикой. Это — активная и дающая сторона бытия. Роль мужского начала заключается в том, чтобы проявить желания женского начала на уровне физического мира.

Мужское начало стремится к действию, отделению, различию, индивидуальности, тогда как женское — к замкнутости, объединению, слиянию, гармонии всех планов. Для того чтобы достичь внутренней гармонии, оба эти начала должны помогать друг другу.

Их сотрудничество и слияние внутри тебя обеспечат тебе гармоничную жизнь. Жить в обществе — хорошее средство для того, чтобы проверить степень своей внутренней гармонии. Эту проверку можно производить с лицами как одного с тобой пола, так и противоположного.

Определи общее состояние твоих отношений с женщинами. Удовлетворяют ли тебя эти отношения? Если да, то это означает, что ты в контакте с твоим женским началом, то есть ты в контакте с собственными желаниями и следуешь собственной интуиции. Если же, с другой стороны, твои отношения с мужчинами складываются тяжело, если ты недолюбливаешь мужчин и склонен проявлять к ним меньше толерантности, значит, у тебя нарушена гармония с твоим мужским началом. Если хотя бы одно из двух начал не в гармонии, то эмоции и проблемы в твоей жизни неизбежны.

Твое женское начало, пребывая в контакте с твоей интуицией, знает твои истинные потребности. Будь в контакте с внутренним БОГОМ — и ты, безусловно, сумеешь выразить желания, идущие от твоей интуиции. Сам этот факт будет способствовать твоему равновесию и гармонии.

Когда между обоими началами царит гармония, то сразу же, как только женское начало вступает в контакт с некоторым желанием, мужское начало пускает в ход все свои интеллектуальные знания, все, чему оно научилось, всю свою силу и способность к действию, чтобы проявить желание твоей внутренней женщины. В такие минуты царит полная гармония, и это

позволяет тебе строить свою жизнь по своему вкусу. Гармоническое создание может появиться только из союза обоих начал. Одно порождает идеи, другое приступает к действию.

Когда мне пришла в голову идея написать книгу, в которую ты сейчас погружен, я начала с того, что постаралась почувствовать, как эта идея возникает во мне. Потом постепенно ее мощь и сияние увеличивались; это проявлялось мое женское начало.

В тот день, когда я приняла решение написать ее и вписала в настольный календарь даты, которые я себе для этой цели установила, я поняла, что мое мужское начало перешло к действию. Книга была создана благодаря сотрудничеству между моим женским и мужским началами.

Ты обращаешься к каждому из этих двух начал по многу раз в течение каждого дня. Когда ты осознаешь, что тебя мучит голод и ты не прочь что-нибудь съесть, это уже означает, что ты в контакте с твоим женским началом. Когда же ты переходишь к действию и приближаешь кусок еды к своему рту, значит, ты уже обратился к мужскому началу. Таким способом ты создаешь что-то в своей жизни: создавать — значит решать, чего ты хочешь, и, следовательно, самому управлять своей жизнью.

Созидание — источник счастья, радости и энергии.

Человек, который не творит свою жизнь, который носится с идеями и желаниями, но не переходит к действию, не может быть счастлив. Это справедливо и по отношению к другой крайности: человек, который все время бросается в работу, не давая себе времени проверить, продиктованы ли его действия его собственными желаниями, часто делает нечто противоположное тому, чего он действительно хочет. Такое поведение столь же неблагоприятно для этого человека, потому что жизнь его ж устраивается надлежащим образом.

Идеальная линия поведения — признать, что наша внутренняя женщина знает, что для нас благоприятно, а наш внутренний мужчина знает, как удовлетворить желание внутренней женщины. Со своей стороны, внутренняя женщина должна доверять логике внутреннего мужчины, когда он выбирает средства реализации этого желания.

Чем сильнее человек боится довериться мудрости этих двух начал, тем глубже пропасть роет он между ними, вместо того чтобы дать им слиться воедино. Такое разделение внутри человеческого существа порождает в нем массу эмоций, недоумений и даже серьезных болезней.

На протяжении всей эпохи Рыб, около двух тысяч лет, заметно преобладало мужское начало: в поведении человеческих существ отчетливо подчеркивалось разделение двух начал. Типичная семья состояла из женщины, отвечающей за домашнее хозяйство и детей, и мужчины, который работал вне дома, добывая деньги, необходимые для выживания семьи. Таким образом, женщина доминировала на кухне, а мужчина — на работе.

Можно заметить также, что женщина длительное время старалась скрывать свою власть, чтобы не раздражать мужчину. Она проявляла эту власть окольными путями — например, в форме манипуляции. Да, женщина, становясь все более опытным манипулятором, обычно руководила мужчиной без его ведома. Это отнюдь не способствовало сближению двух начал в человеческом существе.

Как бы то ни было, с наступлением эры Водолея проявляется новый принцип организации нашей жизни, сущность которого заключается не в разделении, а в слиянии. Мы видим все больше молодых пар, жизнь которых строится на сотрудничестве. Оба, и мужчина, и женщина, несут ответственность за поддержание уровня жизни семьи, оба вместе занимаются и домом, и детьми. Такое поведение все больше сближает и объединяет их.

Все чаще можно встретить женщин, избравших традиционно мужскую профессию, равно как и мужчин, которые занимают должности, ранее считавшиеся женскими. Эти факты явно указывают на то, что мы ориентируемся на энергию слияния.

Для того чтобы помочь тебе определить, какое из своих начал ты больше принимаешь, я предлагаю ниже типичные случаи их соотношения.

Мужчина, который больше принимает свое мужское начало и меньше — женское:

- очень высокого мнения о себе
- не слушает ни своей интуиции, ни интуиции других людей
- погружен в свой интеллект, в суждения
- переходит к действиям, но действует не всегда в соответствии со своими потребностями и желаниями
- его личное удовольствие для него значит больше, чем удовольствие других людей, особенно женщин
- женщина, которая пытается контролировать его, сильно его раздражает
- его отношения с мужчинами складываются лучшим образом, поскольку к мужчинам он более толерантен и лучше понимает их
- чаще притягивает к себе женщину, которая не принимает свое женское начало и, таким образом, отражает его собственное отношение к внутренней женщине.

Женщина, которая больше принимает свое женское начало и меньше — мужское:

- высокого мнения о себе
- обладает сильной интуицией и любит проявлять свои желания сразу же
- когда переходит к действиям, то чаще всего слишком быстро; она не хочет давать возможности своему внутреннему мужчине решать, как и когда переходить к действиям
- испытывает потребность управлять мужчинами в своей жизни; невысоко ценит их и не склонна им доверять
- легко позволяет себе раздражаться при общении с мужчиной, который желает ее контролировать
- ее личное удовольствие для нее значит больше, чем удовольствие других, особенно мужчин
- у нее лучшим образом складываются отношения с женщинами ее окружения: она более толерантна к ним и больше им доверяет
- чаще привлекает супруга, который не принимает свое мужское начало и, таким образом, отражает ее собственное отношение к внутреннему мужчине.

Мужчина, который больше принимает свое женское начало и меньше—мужское:

- невысокого мнения о самом себе
- в контакте со своими потребностями и желаниями, но не считает себя заслуживающим удовольствия; доставляет себе удовольствие при условии, что доставит его и другому, особенно женщине
- испытывает потребность, чтобы в момент перехода к действиям им руководили и над ним доминировали женщины
- испытывает большое удовольствие и удовлетворение, когда доставляет удовольствие женщинам
- отношения с мужчинами складываются хуже, чем с женщинами; сопротивляется власти мужчин и не склонен им доверять
- его привлекают женщины, которые меньше принимают свое мужское начало и невысоко ценят мужчин: такие женщины отражают его отношение к самому себе.

Женщина, которая больше принимает свое мужское начало и меньше — женское:

- очень невысокого мнения о самой себе
- переходит к действию обычно по желанию других; считает, что не заслуживает того, чтобы доставить себе удовольствие, поскольку важнее доставлять удовольствие другим, особенно мужчинам
- испытывает потребность в том, чтобы мужчины доминировали над нею и управляли ею
- очень зависима от мужчин в вопросах о том, что для нее хорошо, а что плохо

- в супружеских отношениях ведет себя преимущественно пассивно
- отношения с женщинами складываются хуже, чем с мужчинами; склонна не доверять женщинам
- в качестве супруга обычно привлекает к себе мужчину деспотического характера, который не принимает свое женское начало; он представляет для нее отражение ее собственного отношения к себе.

Как ты можешь убедиться, ознакомившись с этими типовыми портретами, каждого из нас в супружеской жизни обычно привлекает такой партнер, который с трудом принимает то же начало, что и мы.

Супруги, которые не принимают в себе одно и то же начало, во многом несхожи между собой, поскольку каждый проецирует на другого отражение собственного неприятия.

С другой стороны, у них более высокие шансы долго жить вместе, так как в глубине души каждый знает, пусть даже бессознательно, что им обоим нужно научиться принимать одно и то же начало.

Несомненно, что мужчина, которому трудно принять свое женское начало и который становится деспотом, попытается изменить поведение своей жены. Он будет говорить ей: «Когда ты уже научишься решать и действовать, а не ожидать?» Он стремится изменить ее, потому что ему хочется изменить свою внутреннюю женщину. То есть он делает не что иное, как проявляет то, чего не принимает в себе.

Аналогичная ситуация складывается в той паре, где доминирует женщина. Она требует от него: «Когда ты уже сам начнешь что-то решать, а не только моим умом жить?» Та ее часть, которую она в себе не принимает, представлена поведением ее мужа.

Лично у меня самые большие трудности были с принятием моего мужского начала. Я осознала это тогда, когда поняла, что мой муж — это просто мое зеркало. После этого я смогла принять себя с моим желанием доминировать и управлять мужем. Я поняла, что пока он не научится принимать свое мужское начало, он будет нуждаться в моем управлении; со своей стороны, я буду стремиться управлять до тех пор, пока не завершу процесс такого же внутреннего принятия.

Это принятие совершилось очень мягко в тот самый момент, когда я осознала разницу между «управлять» и «доминировать». Управлять означает определять направление решений, принимаемых супружеской парой. Доминировать означает следить за тем, чтобы твои личные решения выполнялись любой ценой, даже если партнер не согласен. В настоящее время мой темперамент все еще побуждает меня управлять; правда, когда мой муж осмеливается сообщить мне о своем несогласии, я больше не пытаюсь им манипулировать и подталкивать к удобному мне решению.

Благодаря такому подходу, муж уже учится принимать решения, а я учусь больше доверять мужчине. Я научилась быть ему признательной за то, что он позволяет управлять собой; таким образом мне становится легче принимать и его, и моего внутреннего мужчину. И теперь, когда мы с Жаком оба осознали, что живем вместе для того, чтобы каждый научился лучше принимать свое мужское начало, наши отношения только укрепляются.

Некоторые личности не принимают ни свое мужское, ни свое женское начало, то есть отвергают себя совершенно. Вследствие этого их жизнь оказывается намного труднее, чем у большинства людей. То их привлекает партнер-деспот, то пассивный супруг, позволяющий им доминировать; они и сами то доминируют, то становятся пассивными. Если ты принадлежишь к этой категории людей, тебе нужно учиться принимать в себе оба начала, которые ты отвергаешь.

Случается также, что супружескую пару образуют двое людей, отвергающих различные начала. Возьмем, к примеру, мужчину, который отвергает свою внутреннюю женщину, и женщину, которая отвергает свое мужское начало. Их супружеские отношения неустойчивы и изобилуют требованиями, поэтому существуют они, как правило, недолго. Ни один из супругов не желает

терпеть доминирование другого, каждый из них постоянно настороже, готовый дать отпор другому. Вести такую жизнь становится вскоре немыслимо обоим.

Тот из супругов, кто больше склонен к пассивности и позволяет другому доминировать, часто испытывает потребность в более яркой сексуальности. Будучи ограничен в своем творчестве, поскольку редко принимает решения, он стремится доминировать в сексуальной жизни. Тому, кто хочет доминировать, так как боится, что доминировать будет другой, часто кажется, что партнер его «использует» в сексуальных отношениях; в результате сексуальные желания у него проявляются значительно меньше, чем у партнера. Вот и еще один повод серьезно заняться гармонизацией обоих начал в себе. По мере того как мужское и женское начала научаются уважать и принимать друг друга, сексуальная жизнь супружеской пары заметно улучшается.

Можно, таким образом, сделать заключение, что чем меньше человек принимает начало своего пола, тем больше он склонен к пассивности и тем больше позволяет другим доминировать или управлять собой; кроме того, ему трудно принимать решения и переходить к действиям. Чем меньше принимает человек свое начало противоположного пола, тем невыносимее сделает он жизнь существа противоположного пола. Он стремится полностью над ним доминировать и не желает доставлять ему удовольствие; если же и доставляет — что бывает крайне редко, — то только при условии какой-то выгоды для себя. Так же он относит к себе самому.

Пришло время всем нам осознать это неприятие, ибо именно оно мешает нам переходить к действиям и творить нашу жизнь. Формировать собственную жизнь — это не значит творить ради того, чтобы доставить удовольствие другим, чтобы избежать страха, чтобы быть любимым или чтобы быть как все; это значит творить в соответствии с нашими истинными потребностями, в соответствии с нашим внутренним голосом.

Если тебе трудно принять женское начало в себе, то такое состояние прямо связано с тем, как ты принимал твою первую женскую модель — мать или того, кто выполнял ее роль в твоём детстве. Если же ты отвергаешь свое мужское начало, значит, у тебя остаются твои проблемы с отцом.

За двенадцать лет преподавательской работы в центре «Слушай Свое Тело» я убедилась, что обычно того родителя, которого, как нам казалось, мы принимаем больше, на самом деле мы принимаем меньше. Объяснение этому довольно простое: мы не даем себе права забывать родителя, которого вроде бы больше любим. Мы постоянно ищем случая подчеркнуть, выпятить его качества.

И только после более тщательного внутреннего поиска мы обнаруживаем, что осуждали и этого родителя в результате некоторых разочарований еще в детстве. Это вполне нормально, когда ребенок, разочарованный в своем отце, чувствует дискомфорт: образ отца не соответствует его мужскому идеалу и другим мужским образам.

Когда ты осознаешь, что в тебе принято больше и что меньше, тебе станет легче завершить процесс приятия твоих родителей, а также твоего внутреннего мужчины (или женщины). Этот процесс может только улучшить твои отношения с лицами твоего пола, да и противоположного тоже.

Чем сильнее любовь между мужчиной и женщиной внутри тебя, тем крепче твой контакт с внутренним БОГОМ. Когда любовь и приятие приходят на смену поискам разделения, контроля и доминирования над другим, то раскрытие и сближение происходят автоматически. И тогда твое женское начало оказывается в контакте с интуицией твоего существа, а мужское — с интеллигентностью твоего существа.

Когда твой внутренний БОГ на замке, то твои желания не согласованы с твоими потребностями, а интеллект не в состоянии различить, что для тебя интеллигентно.

Для нас очень важно, ради благополучия всей нашей планеты, выбраться из мира «доминирующих» и «доминируемых», в котором мы погрязли уже слишком давно. Эти отношения до сих пор порождали только страх, зависимость и нищету людей, войны между отдельными людьми и между странами. Все мы знаем, что пришло великое время перемен, и что коллективное преобразование проявится через индивидуальные усилия.

В заключение этой главы я предлагаю тебе составить список, включающий по меньшей мере десять женщин и десять мужчин из круга твоих знакомых. Против каждого имени запиши, как ты относишься к этому человеку. Кому из них тебе труднее всего позволить управлять собой? С чьей стороны ты больше всего боишься обмана? С кем тебе больше всего хочется быть правым? Не кажется ли тебе, что мужчины стремятся тебя использовать? А женщины?

Такой пересмотр поможет тебе составить общее представление о мужчине и женщине в тебе.

Твои дети тоже могут входить в этот список из десяти мужчин и десяти женщин. Если в отдельных случаях ты затрудняешься с ответом, спроси напрямую самих участников списка, не кажется ли им, что ты стремишься доминировать над ними, и считают ли они, что ты обычно бываешь прав.

Таким способом ты получишь самое точное представление о том, какое твое начало меньше принято, и сможешь предпринять, а затем и завершить процесс принятия самого себя, не испытывая при этом злости на себя. Не забывай, что самый важный этап — дать себе право быть таким, какой ты есть в тот момент, когда осознаешь это.

Просто признай, что твой образ жизни проистекает из тех решений, которые ты принял в детстве в результате разочарования в доставшейся тебе человеческой модели. Эти решения, к счастью, не бесповоротны!

Глава 21

Быть богом

Каждый раз, когда я говорю о возможности «быть БОГОМ» или утверждаю «Я — БОГ», как это я сделала в моей автобиографии, так и озаглавленной: «Я — БОГ!», — каждый раз люди вздрагивают. Многие признавались мне, что сознательно отказались читать мою автобиографию — из-за ее заглавия. Печально, но эти люди отказываются открыть себя новому.

Если ты тожеходишь в категорию людей, которым не по себе от слов «Я — БОГ», то это означает, что ты мыслишь БОГА как воплощение в человеческую форму и приписываешь ему человеческие качества. Ты веришь, что БОГ — это некий персонаж и что никто не имеет права утверждать, что он есть БОГ.

Только через посредство духовного видения жизни, видения сверху вниз, становится возможным утверждать: «Я — БОГ». Если ты предпочитаешь материальное видение жизни, видение снизу вверх, то ты не можешь заявить: «Я — БОГ»; ты можешь сказать только: «Я — выражение БОГА», «Я — частица БОГА», «Я — дитя БОГА». Оба эти видения правильны и приемлемы; это просто различные способы видеть БОГА. А как ты? Хочешь ли ты и дальше воспринимать БОГА так, как тебя научили в прошлом, или готов открыться новому восприятию?

В связи с наступлением эры Водолея мы все отныне призваны вернуться к нашей духовной сущности. Люди, заиклившись на том, что их сущность полностью исчерпывается физическим, эмоциональным и ментальным телами, обязаны будут переживать все более трудные испытания. Нужно быть слепым и глухим, чтобы и дальше верить, будто счастье находится на материальном уровне.

Я лично считаю, что род человеческий не может опуститься ниже того уровня, на котором он пребывает теперь. Грустно видеть и слышать, сколько несчастий терзают жителей нашей планеты: более сорока стран находятся в состоянии войны, повсюду наблюдаются сексуальные злоупотребления и насилие, жертвами которых становятся главным образом дети. Еще печальнее констатировать, до какой степени человечество погрязло в материальной жизни и не собирается из нее вырваться, несмотря на то, что вся окружающая действительность свидетельствует: это ошибочный путь.

К счастью, все больше и больше людей принимают решение выйти из этого состояния, и каждый из них несет свет обитателям планеты. Нам не просто важно, а жизненно необходимо вернуть себе сознание того, кто мы есть. Многие говорят о своем высоком развитии, но в каком направлении развиваются они? Я могу согласиться с ними в том, что отдельные личности

высокоразвиты на материальном уровне, то есть в неразрывной связи с тем, что происходит в физическом плане. Они продолжают развиваться вместе с информатикой, системами связи, высокими современными технологиями, и этот процесс идет почти автоматически, потому что эволюция на планете Земля есть явление постоянное.

Человечество развивалось всегда — осознавало оно это или нет. Но для того, чтобы познать свою истинную природу, оно должно не только развиваться, но и осознавать свое развитие. А осознание может происходить только в процессе опыта, возникающего, в свою очередь, из совершаемых действий.

Рассмотрим в качестве примера восход солнца. Если ты попытаешься описать другому человеку то впечатление, которое произвел на тебя великолепный солнечный восход, а твой собеседник такого опыта не переживал, то одни лишь слова никогда не передадут твоих чувств, испытанных во время восхода.

Другой человек сможет осознать это только тогда, когда сам переживет подобный опыт, то есть увидит восход солнца своими глазами. Более того, его опыт будет для него уникальным. И так с любым фрагментом твоей жизни. Только в эксперименте, только на собственном опыте мы достигаем настоящего осознания, ведь только так возникает возможность прочувствовать и воистину понять.

«Быть БОГОМ» означает принимать жизнь в соответствии с твоим духовным видением, равно как и признавать, что тебе еще трудно проявить вполне твою настоящую божественную природу. Дух, духовный мир пропитывает каждую частичку мира материального, дает ему жизнь и поддерживает ее.

Чтобы обрести полное и завершенное духовное видение своей жизни, ты должен научиться чувствовать себя свободно в материальном мире, но не связывать себя материальными интересами.

Тебе необходимо осознать, что ты — не то, что ты думаешь: ты не сводишься к физическому телу, верованиям и эмоциям. Чем сильнее привязан человек к материальному миру, тем крепче его вера в то, что он состоит из интеллекта, эмоций и физического тела, тем плотнее становится энергия, составляющая эти три тела, и тем сильнее мешает она проникновению света.

Люди становятся прямо-таки мастерами самообмана: они воображают себя в невесть каких состояниях, а затем и ведут себя в соответствии с воображаемыми состояниями.

- Они счастливы, когда кто-то помогает им материально.
- Они болевают, когда кто-то скажет им, что они плохо выглядят.
- У них нет сил, когда им скучно.
- Они считают себя преуспевающими, когда получают большую сумму денег.
- Они несчастны, когда получают плохое известие.
- Они полны энтузиазма, когда получают хорошее известие.
- Они набираются сил в обществе любимого существа.
- Они чувствуют себя отвергнутыми, когда кто-то не любит их так, как им хотелось бы.

Все эти состояния сменяют друг друга в зависимости от обстоятельств. Разумнее вести себя так, словно ты есть БОГ; в это нужно поверить, а в один прекрасный день ты действительно будешь знать всей глубиной твоего существа.

Когда ты осознаешь, что в действительности ты есть БОГ, готовый переживать опыт бытия БОГА в материи, жизнь явится тебе не столь трагичной, ибо ты будешь знать, что только для того и находишься здесь, на Земле, чтобы учиться, переживая опыты.

Зная, кто ты есть в действительности, ты будешь ценить только духовную истину.

Ты узнаешь, что если кто-то сталкивается с трудностями, то только потому, что забыл, что он есть БОГ. Видя это, ты не станешь его судить или критиковать; ты лишь констатируешь, не более того.

Чем более уравновешенной личностью ты становишься, тем совершеннее и надежнее твое самообладание и самоуправление, тем шире твое видение материального плана и плана Божественного. Это как если бы центр Вселенной вознесся ввысь, и ты пребывал в этом центре, наблюдая мир из него. При таком духовном видении жизнь воспринимается совершенно иначе, чем при чисто материальном.

Если ты чувствуешь себя не в своей тарелке, если у тебя возникло ощущение, что в твоём механизме не хватает каких-то частей, если ты чувствуешь тоску и пустоту в себе, а также сильную потребность эту пустоту заполнить, то это означает, что ты не уравновешен и что у тебя нет духовного видения собственной жизни. Ты слишком веруешь в ее материальный аспект. А следовательно, стремишься заполнить эту пустоту вещами, пищей и всяческими иными формами зависимости.

В 1961 году Билл Уилсон, один из основателей Общества Анонимных Алкоголиков, писал психоаналитику Карлу Густаву Юнгу об одном из своих пациентов: «Его страсть к алкоголю до малейших деталей подобна его духовной жажде полного бытия, выражаемого средневековым понятием единства с БОГОМ». Юнг очень живо воспринял эту боль бытия, которая гложет людей изнутри. Он знал, что подобная жажда исходит из глубочайшего желания восстановить контакт со своей духовной сущностью, с самим собой.

Если ты пытаешься придать себе важности, проявляя свой интеллект, свои обширные интеллектуальные знания, то лишь сильнее выпятишь напоказ свое эго. Человек, руководствующийся ментальными верованиями, обычно развивает в себе все больший эгоцентризм и гордыню. Забвение БОГА, то есть неуравновешенность, причиняет массу физических, эмоциональных и ментальных страданий.

Чем больше раздуто эго человека, тем сильнее мешает оно внутреннему свету озарить его материальный мир. Материальное не представляет собой ничего, кроме иллюзии, подобно тому как тень не представляет собой физического тела. Наше материальное пространство — лишь тень духовного плана, тень нашего «Я есмь». Человек действительно может построить свою жизнь, исполненную счастья, мира, гармонии, любви, здоровья и изобилия, просто восстановив контакт со своим центром, истинной духовной обителью, о которой нам говорили все великие учителя человечества.

Даже если тебе трудно развиваться, живя в материальном мире, то одни лишь обращенные к себе слова: «Я отдаю себе отчет в том, что в настоящее время материальное имеет слишком большую власть надо мной; я принимаю себя таким, зная, что это временно» показывают, что твое духовное зрение уже пробудилось. Ты теперь достаточно уравновешен, чтобы видеть, кто ты есть. Иначе ты все еще верил бы, что состоишь из физического тела и интеллекта и что измениться невозможно. Поняв, что тебе не хочется быть до такой степени привязанным к материальному миру, ты открываешь для себя больше возможностей отстраниться от него, осознавая свое нынешнее состояние.

Принять духовное видение жизни — значит тратить меньше усилий.

Казалось бы, простая вещь — быть уравновешенным; но именно; но именно это позволяет тебе совершать нужные поступки в нужный момент, точно так же как иметь в нужный момент то, что тебе нужно. Вот почему так важно прежде всего быть, а уж потом делать и иметь. Человек, осознающий, что он — БОГ, не требует больше ничего для себя: он полон, он совершенен. Он знает, что все, что является ему в его материальном мире, есть часть его божественного плана и того опыта, который ему предстоит пережить. Он знает, что всему есть решение.

Быть уравновешенным и верить, что все, что происходит, происходит к лучшему, — вот два самых важных принципа, которые я тебе советую усвоить. В любом случае человеческая часть тебя всегда продолжает желать чего-то и проявить это физически; это часть этапов закона проявления. Проявление объекта твоего желания в физическом мире помогает тебе осознать свою великую способность созидания.

Осознавая свою духовную природу, ты поймешь, что каждое мгновение твоей жизни приносит тебе тот опыт, в котором ты нуждаешься, постепенно ты станешь испытывать все меньше и меньше

желаний материального порядка, соответственно, будут уменьшаться и твои запросы.

Если ты действительно уравновешен и в контакте со своим внутренним БОГОМ, то твои действия вдохновляются не интеллектом, а интуицией. Когда тобой управляет интуиция, то определенные образы в тебе возникают раньше, чем ты успеваешь что-либо подумать или проанализировать; когда же управляет интеллект, то рассуждения и анализ предшествуют появлению образов.

Так, например, когда у тебя спонтанно возникает идея отправиться в путешествие, с кем-то поговорить или сменить работу, то источником идеи является твоя интуиция. Тебе нет ни малейшей необходимости программировать себя, чтобы эта идея проявилась, потому что ты произносишь про себя автоматически: «Мне пришла в голову идея. Если она для меня благотворна, то все появится в нужный момент». Без каких-либо лишних усилий ты начинаешь действовать в соответствии с этой идеей.

В наше время люди часто делают ошибки в употреблении выражений «я есть» и «я имею» («у меня есть»). Например, они заявляют: «Я (есть) болен»; «Я (есть) глуп»; «Я (есть) банкрот»; «Я (есть) алкоголик»; на самом деле следует говорить: «У меня существует проблема со здоровьем»; «У меня есть проблема самооценки»; «Я не имею денег»; «Я имею проблему с алкоголем». В выражении «Я есть» заключена колоссальная созидательная сила: как только человек сказал «Я есть...», он уже пустил в ход эту силу.

Таким образом, если ты поддерживаешь мысль, что ты, например, болен или что ты алкоголик, то тем самым ты усиливаешь свою проблему. Скажи лучше себе следующее: «Я человек особый; я есть БОГ, а БОГ не может быть жертвой таких проблем. Я просто-напросто забыл о своем БОГЕ в моем материальном мире — вот причина моих проблем». Ты почувствуешь себя совершенно по-другому. Твои шансы выкарабкаться сразу возрастут, потому что ты переходишь к духовному взгляду на себя.

Существуют и такие люди, которые говорят «я имею» или «у меня есть» вместо «я есть». Они любят заявлять: «У меня в жизни много счастья — у меня есть дети, супруг, деньги», тогда как им следовало бы говорить: «Я (есть) счастлива — я (есть) мать семейства, я (есть) с мужем, я обеспечена». Выражаясь в категориях «я имею», эти люди представляют дело так, что все приходит извне, из материального мира. Если же они говорят «я есть», то это означает, что все к ним относящееся есть продукт их творческой силы. Таким образом, у них нет страха потерять, потому эта творческая сила находится в них самих.

Не находишь ли ты, что это — мир наоборот? Поскольку сила слова очень велика, тебе необходимо лучше осознать слова, которые ты употребляешь. Слушай себя, когда ты говоришь, слушай себя, когда думаешь; попроси окружающих помочь тебе выявить слова, которые не согласуются с реальностью. Разве не случается тебе говорить «страшно», «ужасно» об очень милых вещах («страшно симпатичная» и т. п.)? Осознавай слова, которые ты произносишь, и ту силу, которую они в себе несут.

Некоторые люди путают также «делать» и «быть». Они не в контакте с тем, кто они есть, так как идентифицируют себя с тем, что они делают. Я часто спрашиваю себя: «Быть» — не означает ли это «ничего не делать»? Нет, это не одно и то же. «Делать» что-либо — значит рассчитывать на некоторый результат. К примеру, если ты читаешь книгу ради удовольствия от чтения и не ожидаешь никакого конкретного результата (справок, формул и т. п.), значит, ты есть в чтении, а не делаешь работу чтения. Если ты предпринял прогулку, то либо ты есть среди природы, либо делаешь физические упражнения. Есть разница!

Человек, который знает, что он БОГ, знает также, что он составляет часть общего плана, часть всего.

Он не чувствует себя растворенным во ВСЕМ, несмотря на видимость этого. Чтобы помочь тебе ощутить это состояние — когда образуешь ОДНО со ВСЕМ, несмотря на видимость разделения, — я предлагаю одну интересную аналогию.

Представь себе, что перед тобой большой чистый бумажный экран; ты протыкаешь в нем пять круглых отверстий и вставляешь в них пальцы своей руки. Человек, стоящий за экраном, увидит

пять отдельных пальцев, ничем между собой не связанных. С твоей же точки наблюдения видно, да ты и не глядя знаешь, что все пальцы соединяются в кисть, кисть связана с запястьем, предплечьем и т. д.

Человек за экраном не располагает никаким средством, позволяющим узнать, соединены ли в кисть видимые ему пальцы. Он не обладает видением сверху, неограниченным духовным зрением, которое позволяет знать, что все связано. Понятия разделения и разъединения относятся к ограниченному видению снизу, к видению материальному.

Все, что живет на планете Земля, включая и тебя, составляет часть одного целого. Когда для своего развития ты потребуешь присутствия в твоей жизни другого человека или какой-то вещи, ты будешь подключен к ресурсам необходимых тебе людей и вещей, и они проявятся именно в тот момент, когда будут необходимы.

Бывало ли у тебя ощущение, что ты ищешь что-то, словно растерянный ребенок, который потерял мать? В действительности мать не исчезла: это ребенок потерялся! Возможно, тебе тоже кажется, что тебя потеряли, поскольку ты забыл БОГА. Но БОГ никогда тебя не забывает, он постоянно рядом с тобой.

Пример гусеницы, которая становится бабочкой, хорошо иллюстрирует восстановление нашего контакта с нашей сущностью, с тем, что мы есть в действительности.

Для меня гусеница является символом человеческого существа, которое денно и нощно пресмыкается перед своим интеллектом и прислушивается только к своим верованиям. Бабочка, образовавшаяся из гусеницы, символизирует того же человека, но обретшего расширенное сознание. Теперь она летает выше всего, и ей открылся общий вид, совсем не такой, как был раньше. Только вообрази себе, насколько бабочка свободнее гусеницы! Ей ничего не составляет перелететь с места на место, а не ползти целый день, как было раньше. То же самое насекомое, но как оно преобразилось!

Подобное преображение переживешь и ты, когда осознаешь свой духовный мир. С того мгновения, когда ты «станешь бабочкой», все будет разворачиваться с огромной скоростью. За несколько недель осознания ты совершишь такую эволюцию, на которую тому, кто остался на уровне сознания гусеницы, потребуется столетие.

Когда ты обретешь духовное видение жизни, твое восприятие времени и пространства изменится. Чем сильнее ты «врос» в материальный мир, тем более ограниченными тебе кажутся пространство и время; духовное же видение мира раздвигает эти границы.

Не забывай также, что психический, то есть астральный, мир образует часть материального плана. Многие люди считают себя более духовными, чем другие, лишь на том основании, что развили в себе дар видения или способны играть роль медиума. Духовный мир находится выше мира психического. Эмоциональные и ментальные тела состоят из астральной субстанции, так что личности, способные на контакт с астральными сущностями или энергиями, осуществляют этот контакт через фильтры их эмоциональных и ментальных тел; в духовной реальности все происходит совершенно по-другому.

Поэтому я тебе рекомендую быть осторожным, если ты решишься на консультацию у медиума, у видящего или у ясновидца, в надежде получить ответы или рекомендации относительно твоих личных проблем. Такого рода лица, если они не обрели духовного видения жизни, находятся под прямым влиянием ограниченного мира астрала и поэтому не способны подключиться к потребностям твоего существа. Они не могут знать, что для тебя важно в твоем материальном мире, и их заключения будут еще больше искажены твоими желаниями и сожалениями, осознанными и бессознательными.

У них не больше силы, чем у тебя самого. Доверься своей внутренней мудрости и не переставай прислушиваться к тихому внутреннему голосу, который знает твои истинные потребности. Он выразит себя через твою интуицию. Будь внимателен к своим первым идеям и

впечатлениям: это поможет тебе оставаться уравновешенным и ориентированным на собственный духовный мир.

В настоящее время твой дух заключен в твои тела — ментальное, эмоциональное и физическое; и так будет до тех пор, пока ты испытываешь земные желания и сожаления. После смерти физического тела ты присоединишься к астральному миру, миру души, который называется также адом, чистилищем и раем согласно нашим иудео-христианским традициям. Длительность твоего пребывания в этом мире будет зависеть от уровня твоего сознания, а также от твоих дел и слов на планете Земля.

Когда в тебе исчезнет всякая форма желания, то есть когда ты полностью отделишься от твоих ментального и эмоционального тел, ты сможешь в дальнейшем сознательно продолжить свое развитие в духовном мире.

Рискуя повториться, подчеркну, что «БЫТЬ БОГОМ» означает осознавать, что ты есть духовное существо, воплощенное в материю. Твой единственный смысл пребывания на этой планете — снова осознан, свою духовную природу через переживание различных опытов в материальном мире. Столь же важно отказаться от верования, будто ты состоишь только из физического, эмоционального и ментального тел. Твое чувство удаленности от БОГА рождается из этого ошибочного верования; чем выше твое осознание, тем полнее твое единение с БОГОМ.

Иллюзия раздельности исчезает с осознанием и с практикой безусловной любви.

Почему не принять решение с сего дня восстановить контакт со своей личной силой, со своей великой внутренней мощью? Не позволяй больше манипулировать тобой иллюзиям материального мира. Но и не злись на свое тело и на материальный мир за то, что они установили контроль над тобой. Просто признай, что ты уступил им часть своей власти из-за недостатка осознания с твоей стороны, и скажи себе, что отныне ты принимаешь решение восстановить свою власть! И тогда ты снова станешь хозяином своей жизни, как в том примере, когда настоящий хозяин снова вступил во владение своим дворцом.

В заключение этой главы я предлагаю тебе дать себе время на раздумье, чтобы определить, кем ты хочешь БЫТЬ в этой жизни, чтобы быть счастливым. Если бы обстоятельства сложились так, что все твои желания могли быть удовлетворены, что было бы самым важным компонентом твоего счастья? Задай себе этот вопрос и зафиксируй в уме, кем ты хочешь быть, а не что ты пытаешься делать или желаешь иметь. Каким бы ни был спонтанный ответ, оставайся в контакте с этим посланием твоей интуиции.

В другой раз дай себе право быть тем, кем ты есть сегодня, так как, сосредоточившись на том, кем ты хочешь быть, ты забудешь свое настоящее время. Зная смысл своего бытия, зная, что ты есть БОГ, переживающий опыт бытия в материи, ты автоматически станешь предпочитать действия, которые окажутся для тебя благотворными. Они принесут тебе «иметь», принесут все, в чем ты нуждаешься, даже без забот с твоей стороны.

Не забывай прежде всего уважать и почитать себя такого, какой ты есть. И дальше действуй исходя из того, кто ты есть, и тогда ты с удовольствием констатируешь, что получаешь все, что тебе нужно на уровне «иметь», чтобы позволить себе и дальше переживать опыт бытия духовным существом, воплощенным в материю.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Я хорошо сознаю, что понятие «быть БОГОМ» присутствует в заключениях всех моих книг. Вот конечная цель обучения по программе «Слушай Свое Тело». Я хочу ее повторить здесь, потому что назрела острая необходимость изменить наши представления о человечестве и о его жизни на Земле. Обращаясь к БОГУ, ты получишь все. Самое замечательное средство для этого — безусловная любовь к самому себе и к другим. Привожу определение этой безусловной и освободительной любви, которое составляет часть философии «Слушай Свое Тело»:

Любить — значит уважать собственное пространство и пространство других, то есть давать себе право иметь потребности и желания, ограничения и страхи, даже когда до конца не понимаешь или не согласен с тем, что преподносит тебе жизнь в каждое мгновение.

Любить — это также давать ради удовольствия давать.

Это определение прямо противоречит тому, которое принято большинством из нас: любить — значит хотеть быть любимым. Но такая любовь порабощает. Она требует ограничения твоего пространства и пространства других, она хочет управлять, изменять, контролировать. Так любить означает вынашивать ожидания (и от себя, и от других), а также принимать решения, не удостоверившись заранее, что они соответствуют твоим или чьим-то еще желаниям. Короче говоря, хотеть быть любимым означает давать, рассчитывая получить. Это любовь условная, нам ее привили в детстве, и с тех пор мы ее и практикуем, обрекая себя на бесконечные эмоции и болезни. Так вот: у тебя всегда есть выбор между любовью и желанием быть любимым! Поскольку последнее основано на страхе, то оно отдаляет тебя от твоего внутреннего БОГА. А любить воистину — это свет, необходимый для того, чтобы мы вновь увидели: все, что живет, есть БОГ в его всемогуществе!

Если тебя смущает утверждение «я есть БОГ», то я повторю фразу из моей автобиографической книги, озаглавленной «Я—БОГ!». Для меня утверждение «Я есть БОГ» звучит кощунственно только в том случае, если я отказываюсь принять, что все живущее тоже имеет право утверждать:

Я есть БОГ!