

Генри Грейсон

Mindful
ЛЮБОВЬ
осознанные
чувства



РИПОЛ
КЛАССИК

Москва • 2007

УДК 159.922.1

ББК 88.37

Г79

Перевод с английского О. С. Епимахова

Грейсон, Генри

Г79 Mindful любовь. Осознанные чувства / Генри Грейсон; пер. с англ. О. С. Епимахова. — М.: РИПОЛ классик, 2007. — 368 с.

ISBN 978-5-7905-4792-8

Пожалуй, нет боли сильнее, чем та, которую причиняют друг другу влюбленные. Или еще недавно считавшиеся таковыми. И здесь неуместны рассуждения на тему «почему». Биологи утверждают, что состояние влюбленности — не более чем действие на организм человека эндорфина, называемого обычно «гормоном любви». Ученые установили также, что со временем выработка этого гормона в организме любого человека сокращается и...

И людям в паре уже не хочется постоянно находиться рядом. Они начинают испытывать раздражение от общения друг с другом, а потом на смену эмоциям приходит равнодушие.

Доктор Грейсон убедительно доказывает возможность сохранения замечательных отношений в паре и через год, и через два десятка лет. «Осознанные чувства» на самом деле помогают не терять смысл отношений с партнером, сделать давнюю связь волнующей и трепетной. Сегодня. Завтра. Всегда!

УДК 159.922.1

ББК 88.37

Mindful Loving: 10 Practices For
Creating Deeper Connections

© Henry Crayson, Ph.D., 2003

Издание опубликовано по
соглашению с Witherspoon
Associates и Synopsis Literary
Agency

© Издание на русском языке,
перевод, оформление. ООО Группа
Компаний «РИПОЛ классик», 2007

ISBN 978-5-7905-4792-8

*Людям, которые первыми научили меня
бескорыстной любви: маме, отцу, и тете Луис*

Выражение благодарности

Я безмерно благодарен многим людям, которые на протяжении лет вносили разнообразный вклад в создание этой книги и в развитие излагаемых в ней идей. Для всех нас настоящими учителями являются те, кого мы считаем особыми людьми. Нас учит не только их позитивный вклад в нашу жизнь, но и те трудности, которые они нам создают. Лично я очень многому научился у своих родителей, жен, у троих своих детей и у других людей, кого я зачислил в категорию особых. Я многое почерпнул из тех способов, которые помогали (или не помогали) наполнить мои отношения любовью, независимо от того, исходила эта любовь от меня или от кого-то другого. Я благодарю всех этих людей от всего сердца, ибо без них, без того, какими они были и какими остаются, позитивно или негативно настроенными, я не смог бы уяснить для себя те уроки, которые помогли созданию данной книги. Выражаю особую признательность членам моей семьи, позволившим мне потратить время на написание этой книги, вместо того чтобы проводить это время с ними.

Также хочу поблагодарить сотни, а возможно, даже тысячи людей, ставших моими пациентами и поведавших мне о своей жизни и своих отношениях; боль-

шинство из них воспринимали меня не только как врача, но и как своего друга. Они научили меня многим моментам, существующим в отношениях между людьми, и рассказали о том, как изложенные здесь принципы помогли им добиться значительных изменений в их собственных отношениях. Я научился многому и у тех пациентов, которые не смогли открыться мне и которым не удалось испытать радость по завершении нашего курса. Благодарю также тех, кто посещал мои лекции, семинары и занятия, кто задавал мне провокационные вопросы и подвергал сомнению мои идеи.

Они заставили меня продумывать все до конца, за что я им благодарен.

Хочу поблагодарить моего замечательного редактора Лорен Марино, помогавшую мне даже тогда, когда она была занята организацией нового филиала Penguin Group — Gotham Books. Она упорно и настойчиво предлагала свою помощь, чтобы сделать эту книгу «самой лучшей». Спасибо, Лорен, за то, что верила в меня и в то, о чем я пишу в этой книге. Я рад, что пришел вместе с тобой в Penguin Group.

Первоначально моя рукопись была разделена на две части: теорию и практику. Несколько месяцев я колебался, не зная, что поместить в книгу первым. И я очень благодарен Билли Фитцпатрик, которая сумела, взяв мою рукопись, мастерски объединить эти две различные части в смешанном формате, от чего книга стала еще лучше. Работать с ней было одно удовольствие.

Огромное спасибо президенту компании Sounds True Тэмми Саймон, которая пригласила меня записать на шести кассетах аудиокурс «Новая физика любви: сила разума и духа в наших отношениях», где я представил слушателям аналогичный материал. Под-

готовка к записи этого курса помогла мне сформулировать и организовать идеи, содержащиеся в данной книге. Огромную помощь мне оказали также ее сотрудницы Сара Уилер и Рэнди Рурк. Спасибо им. Именно Тэмми представила меня моему будущему агенту Ким Уизерспун, сказав: «Почему бы вам не встретиться с ней? Думаю, она вам понравится». И она мне действительно понравилась, с первой же встречи. Ким не только отлично вела переговоры, но и помогала самыми разными способами довести данную рукопись до печати.

Благодарю многих коллег и друзей, читавших мою рукопись на разных стадиях готовности и дававших самые пронизательные и вдохновляющие комментарии: доктора Клеменса Лоу, доктора Кеннета Франка, доктора Кеннета Портера, Джанет Эттель, Мишель Розенталь, доктора Барбару Блум, а также Франка Веста, с которым я провел много часов, в обеденные перерывы обсуждая концепции, содержащиеся в книге. Он дал мне разрешение использовать в этой книге примеры из его личной жизни.

Также хочу выразить огромную признательность двум людям, ныне уже покинувшим нас, которые в значительной мере способствовали моему пробуждению и, следовательно, привели меня к написанию данной книги. Я благодарю физика Дэвида Бома за те вдохновляющие и познавательные встречи, которые закончились моим прозрением — изменением моих взглядов на мир и свое место в нем. Я стал понимать нашу общую взаимозависимость. Благодарю также доктора Виктора Франкла, австрийского психиатра, пережившего ужасы концлагерей. Благодарю не только за его книги, но и за общение на семинарах, которые он вел в Бостонском университете в качестве приглашенного лектора. Он помог мне увидеть, какое ог-

ромное значение имеют наши мысли и наше отношение к жизни — иногда значение, стоящее жизни! Не знаю, отправился бы я в этот путь, если бы не доктор Франкл и доктор Бом.

Я благодарю и других учителей, ставших для меня источником огромного вдохновения: Библию, учения Будды, программу Йогананды Крийи Йоги, писания и учения Сатьи Саи Бабы и его лично, Каббалу, Мейстера Экхарта, Карла Юнга, Руми Кришнамурти, трактаты святого Германия, Махариши и в особенности книгу «Обучение чудесам» — самую исчерпывающую и глубокую работу по психодуховности, которую мне удалось найти. Благодарю также и многих других, на упоминание которых здесь не хватит места.

Но прежде всего я хочу выразить особую благодарность Духу, существующему внутри нас, без которого мы бессильны что-либо сделать.

Предисловие

Большинство из тех пар, которые хотят, чтобы я помог им устранить возникшие в их отношениях проблемы, приходят ко мне, как правило, с определенными надеждами. Они надеются, что как психолог я помогу им изменить партнера, сделав его или ее более любящим, более понимающим, менее злым или раздражительным. И они верят, что если все эти изменения произойдут, то они вновь будут счастливы.

Работая длительное время с отдельными пациентами и семейными парами, я сосредоточивал свое внимание на том, как помочь им в решении проблем путем анализа самой сути их личности, чтобы они смогли почувствовать удовлетворение от личного духовного роста. Но, лишь испытав потрясение, точнее говоря прозрение, я наконец-то понял, каким образом смогу помочь своим пациентам одолеть эти извечные проблемы в отношениях. Поразительно, но я вдруг понял, как не просто смягчить боль от внутренних конфликтов, разочарований и страданий, присутствовавших в их жизни и в их отношениях с близкими, но и как научить этих людей продолжительному и безмятежному счастью и любви.

История этого прозрения и того, к чему оно меня привело, и составляет сюжет данной книги. Это история о том, как я открыл удивительное слияние науки и духовности, и о том, как я нашел объяснение нашего человеческого страдания — в мистическом месте, где встречаются наука и дух. Но, прежде чем расска-

зять об этом, поделиться теоретическими выкладками и описать десять простых способов, которые помогут вам с партнером оздоровить ваши отношения, я хотел бы сообщить некоторые сведения о себе и объяснить, каким образом такой агностик и в некоторой степени даже атеист, как я, психоаналитик с научным мировоззрением написал книгу о духовных способах исцеления взаимоотношений.

Мой духовный путь начался сразу же по окончании колледжа, когда я поступил на богословский факультет Университета Эмори, где за три года обучения должен был стать протестантским пастором. Странно, но я не помню, чтобы решение о поступлении на факультет богословия было принято мною осознанно. Поскольку пасторство было наиболее почитаемой профессией среди моих многочисленных родственников, я думаю, что выбрал ее для того, чтобы заслужить одобрение родни. Однако мне потребовался всего лишь один семестр, чтобы понять, что учеба на богословском факультете не ведет меня к той истине, которую я ищу, поэтому ко второму курсу я уже считал себя агностиком, возможно, даже атеистом. Кем я точно не был, так это теистом, ибо я уже не верил в традиционные, исключительно приземленные представления о небесном Боге — божестве, слишком далеком от нас, смертных. Это представление о Боге как о ком-то, живущем в определенной географической точке небосвода, потеряло для меня всякий смысл, потому что оно было просто странным. Меня также раздражал церковный язык и службы, изображавшие нас, людей, ничтожными, беспомощными, недостойными снисхождения грешниками. Как следствие, на занятиях я постоянно подвергал сомнению подобные теистические воззрения. И поэтому очень удивился, когда узнал, что факультет избрал меня «Выдающимся выпускником года».

Может быть, на преподавателей произвела впечатление искренность, с которой я задавал им свои вопросы? Лично я отнесся к данной ситуации именно так. Этот вывод лишь подстегнул меня, и я продолжал ставить все под сомнение и искать ответы на волнующие меня вопросы. В особенности мне хотелось понять, каким образом я смогу уменьшить людские страдания и помочь людям достичь мира, а значит, счастья в жизни. Разве не это в конечном счете является целью пастора?

Но, даже получив диплом богослова, я продолжил поиски истины и на одном дыхании заработал еще и степень магистра Бостонского университета по психологии и пасторскому консультированию. Причем в течение четырех лет, ушедших на это, я служил пастором в Массачусетсе. Однако, сохраняя приверженность агностицизму, я переписал всю литургию таким образом, чтобы она стала более человеческой и духовной. Я старался донести до прихожан образ Бога, сущего везде и во всем, в том числе и внутри нас, — а не образ, являющийся частью стандартной мессы, в которой Бог изображен в виде обособленного небесного судии, являющегося к верующим лишь после долгого упрашивания.

Я хотел, чтобы мои прихожане чувствовали связь с Богом во всех областях своей жизни — телесной и духовной, — хотел помочь им сделать эту связь реальной, живой, осязаемой, с тем чтобы они смогли лучше справляться со своими трудностями. А еще я искренне стремился помочь им обрести радость, мир и счастье.

И хотя мой вариант литургии нашел поддержку у многих прихожан, помог им найти новый смысл и вдохновение в их религиозной жизни, однако некоторым такие изменения в подходе к образу Бога и к ду-

ховности вообще явно не понравились. Я все яснее осознавал, что пасторство — не мое призвание, особенно если учитывать, что я выбрал его не по собственному желанию, а в надежде заслужить любовь и одобрение своей семьи. Именно тогда я решил, что, работая психологом, я смогу помочь гораздо большему числу людей избавиться от страданий.

В тот период я восстал против значительной части своего прошлого и был готов отказаться от львиной доли своих религиозных (но не моральных) воззрений. Я сложил с себя духовный сан, оставил работу пастора и вскоре присоединился к программе на соискание докторской степени при Бостонском университете. Я поступил сразу на два факультета — клинической психологии и психологии и пасторского консультирования — и потратил еще один год на то, чтобы получить степень доктора по обоим этим дисциплинам.

Хотя сегодня я оцениваю это по-другому, но в то время пасторское консультирование стало казаться мне несколько поверхностным. И, несмотря на то что я был в восторге от клинической психологии, она все же не дала мне полного понимания того, как реально помочь людям, испытывающим эмоциональный или духовный кризис. Однако, получив степень доктора, я сделал вывод, что если уж я решил стать дипломированным психологом, то должен непременно найти для себя «настоящую истину» о человечестве и жизни вообще. Несомненно, думал я в то время, глубины психоанализа приведут пациентов к лучшему пониманию самих себя, что, в свою очередь, поможет им освободиться от беспокойства, депрессии или отчаяния — от эмоционального страдания, являющегося результатом психологических проблем.

Еще четыре года обучения, уже после получения докторской степени, привнесли новые знания и навы-

ки в мой арсенал способов помощи людям, и подавляющее большинство моих пациентов, как мне кажется, сумели справиться со своими проблемами.

Однако вскоре я столкнулся с ограниченностью фрейдистского психоанализа, который казался излишне медленным и неприменимым ко многим проблемным областям, особенно к области взаимоотношений*. Вся эта сосредоточенность на себе самом, анализирование своего эго приводили к повышенной самовлюбленности, что в конечном счете давало обратный результат, только усиливая чувство беспомощности. Проблемы во взаимоотношениях сохранялись — непонимание, злоба и разочарование продолжали существовать, и конфликты между партнерами разрешались лишь временно.

Продолжая изучать психологию в университете, я пришел к выводу о необходимости создать учебное заведение с серьезно продуманной программой для аспирантов, где психиатры могли бы повышать квалификацию, изучая комбинации различных психотерапевтических подходов к лечению пациентов, а не просто выбирали бы определенную систему, которой следовало придерживаться. То была эра, когда психоаналитики, психологи, занимающиеся поведенческой психологией, и другие подобные специалисты в один голос утверждали, что именно им лучше всего известно, каким образом можно достичь личного духовного роста. Поэтому вместе с еще четырьмя уважаемыми коллегами я основал институт повышения квалификации в Нью-Йорке. Поскольку в этом заведении пред-

* Появившиеся сегодня новые формы психоанализа, вроде самопсихологии, интерсубъективности и модели двух индивидов, гораздо более актуальны и полезны при анализе взаимоотношений.

полагалось обучать психотерапевтов (психологов, социальных работников, психиатров и патронажных сестер) комбинированному методу работы с пациентами, он получил название Национальный институт психотерапии.

К тому времени я уже освободился от догм религии и фрейдистского психоанализа. Лечение моих пациентов проходило в целом успешно, однако лишь немногие из них, завершив курс личностного роста, могли жить в состоянии постоянной радости и душевного покоя. И я тоже, подобно своим пациентам, понимал, что еще не обрел окончательную радость и спокойствие. Я все еще стремился к ничем не нарушаемому внутреннему покою и уверенности, которые бы присутствовали во мне независимо от людей и событий, а также к всепоглощающей радости и любви, не зависящей от текущих обстоятельств. И того же я желал и своим пациентам. Каков же был ответ? После столь продолжительного обучения и практики я его так и не нашел!

Как ни печально, но мне стало ясно, что ни традиционные религиозные, ни общепринятые психотерапевтические подходы явно недостаточны для того, чтобы решать многочисленные проблемы, связанные с человеческим страданием, или чтобы дать людям нерушимый покой и радость.

Но однажды в моем мировоззрении произошел коренной перелом. Это случилось, когда меня пригласили на уик-энд на семинар одного из самых уважаемых в мире физиков-теоретиков доктора Бома. На этом семинаре доктор Бом предложил нам — группе из сорока психотерапевтов и психологов — обсудить параллели между недавними открытиями современной физики и древними мистическими учениями.

Мы сидели все вместе в уютной комнате на Манхэттене и слушали, как этот потрясающий ученый

раскрывает перед нами истинную природу видимой нами реальности. Он объяснял нам, что реальность, где расстояние измеряется сантиметрами, а вес определяется силой притяжения, есть лишь ничтожная крупица существующей Вселенной. В течение одного уикэнда доктор Бом показал нам, что реальность включает в себя гораздо больше, чем мы ощущаем своими пятью чувствами. Используя принципы квантовой механики и физики элементарных частиц, он продемонстрировал нам, что на этом невидимом уровне реальности все взаимосвязано самым тесным образом. И мы связаны друг с другом не только как люди, но и как разум, энергия и материя — соединены один с другим и со всеми живыми организмами. Эта взаимосвязь напрямую приводит нас к идее, что существует сознание, лежащее в основе всех видимых вещей, и что именно это сознание дает нам, людям, силу, превышающую всякое разумение.

Эти идеи поразили меня не только потому, что наша связь на энергетическом и материальном уровне в физической Вселенной позволила мне получить новое представление об окружающем мире, но и потому, что она направила меня на путь открытий, на котором наука и духовность сливаются воедино.

По завершении полутора дней этого обогащающего ум семинара я возвратился домой в приподнятом настроении, смущенный и несколько утомленный. Следующий, последний день семинара пришелся на воскресенье и принес неожиданный сюрприз. Проснувшись утром, я почувствовал сильное желание пойти в церковь. Я не испытывал подобных желаний уже лет пятнадцать, с тех пор как отверг средневековое представление о «приземленном небесном Боге, существующем отдельно и вдалеке от нас», распространившее религию, исповедуемую теми

церквями, которые я знал во времена своей молодости.

Поначалу я смутился при мысли о том, как, возвратившись на семинар, скажу, что был в церкви. Но мой внутренний голос убедил меня все же пойти в храм.

Другой сюрприз произошел сразу после того, как я вошел в церковь. Служба лишь начиналась. Сев и став слушать, я обнаружил, что истолковываю всю литургию, слова псалмов, молитв, Писания и даже проповеди в свете новой физики. Слова литургии теперь означали для меня единство вместо разделения, полноценность вместо неполноценности, полезность вместо бесполезности и единение с Богом вместо существования Бога отдельно от нас и за пределами нашей реальности. Я был потрясен до основания души. Мне казалось, что я открыл для себя совершенно новый мир. Я испытал настоящее прозрение, когда сидел во время службы и утирал застилающие глаза слезы. Это был по-настоящему неожиданный мистический опыт. Я и представить не мог, что мой научный склад ума может позволить такое. Те самые идеи, которые я отвергал до этого, теперь впервые открылись мне в своем истинном свете. Я расстался с ограниченными, придуманными людьми религиозными терминами и узкими и неполными представлениями о Боге и смог углубиться в них, в самую сердцевину и суть их значения — в первоисточник. Я начал относиться к Богу совершенно по-другому, и когда это произошло, мое представление о самом себе тоже начало меняться. Когда, три часа спустя, я вернулся на семинар и рассказал присутствующим о том, где я был и какое прозрение испытал, то немало удивился, узнав, что почти все участники семинара испытали подобную потребность посетить храм — как иудеи, так и христиане — и пожалели о том, что не откликнулись на свой порыв так, как это сделал я.

Наконец-то моя жизнь обрела смысл! Если мы все связаны друг с другом во Вселенной, значит, мы связаны и с Богом — не с каким-то абстрактным Богом, а с божественной сущностью, находящейся как вокруг, так и внутри нас. Через эти теории новой физики я понял, что все мы являемся частью Бога, а Бог является нашей частью. Насколько необычный и удивительный взгляд на Бога и человека! Этот взгляд стал своего рода катализатором пересмотра всех моих прежних представлений о мире, о своем месте в нем, а также о месте и роли в нем других людей.

Этот семинар положил начало процессу переоценки ценностей, перевернув все мое мировосприятие. Меня вдохновляли слова, часто произносимые доктором Бомом: «Возможно, в нашей бессмыслице существует гораздо больше смысла, а в нашем смысле гораздо больше бессмыслицы, чем мы могли бы признать». Я пришел к одному важному положению: если люди взаимосвязаны, то существуют грандиозные предпосылки для понимания механизма работы возникающих между ними отношений — как позитивных, так и негативных. Поняв, что мои поступки, по существу, определяют окружающую меня действительность, я начал применять это понимание и при анализе отношений между людьми. Я увидел, что мое участие в отношениях любого рода — даже мои мысли о себе или других людях — оказывает сильнейшее влияние на качество этих отношений, поскольку существует лишь одна объективная реальность. Это значит, что я могу влиять на свои взаимоотношения, становясь сотворцом качества взаимодействия с другим человеком.

Чем больше я оценивал свои убеждения, мысли и представления, начиная по-другому воспринимать себя и окружающий мир, тем чаще я чувствовал себя

свободным, сильным, достойным уважения и счастливым, все в большей степени веря, что, что бы ни происходило сейчас и в будущем, это происходит во благо. Я начал относиться к проблемам как к брошенному мне вызову — уроку, который необходимо выучить. А еще я обнаружил, что безумие этого мира не обязательно должно делать болезненными мои отношения с другими людьми. Я понял, что моя способность принимать решения, особенно в том, что касается моей оценки определенного человека или ситуации, может принести мне радость и душевное спокойствие — даже и среди страданий. Скрытый смысл во всех наших отношениях, особенно в тех, которые мы считаем особыми, просто огромен! Мы не только все связаны во Вселенной, мы являемся активными участниками этой связи. Это значит, что мы творим, формируем и выбираем нашу собственную реальность, особенно наши отношения с другими.

По мере того как я учился воспринимать по-новому свою супругу, я начинал видеть, что мое счастье заключается не в том, чтобы получить что-то от нее, а в том, чтобы любить ее, не ожидая ничего взамен. Я увидел, что, когда я люблю ее без каких бы то ни было условий, она, в свою очередь, становится более любящей, и иногда ее любовь приобретает совершенно неожиданные оттенки, более насыщенные, чем те, на которые я мог рассчитывать.

Я узнал также, что, не делая этого постоянно, я неизбежно причиняю боль себе, иногда и ей тоже. Но важнее всего было то, что теперь я научился воспринимать ее не как некую отдельную объективную реальность, а как отражение собственного подхода к жизни, своих мыслей и представлений. Если, к примеру, я думал о ней критично, то, вероятнее всего, и она относилась ко мне подобным образом. А если я думал о ней

с любовью, то и она, похоже, относилась ко мне с большей нежностью. Таким образом, я получал обратно то, о чем думал сам.

Но наиболее значимый урок состоялся тогда, когда жена не ответила мне любовью, даже несмотря на то что, как мне казалось, я вел себя с ней ласково. Постепенно я стал относиться к таким моментам как к возможности обратиться к присутствующей во мне любви, чтобы поделиться ею с женой, понимая, что, таким образом, я никогда не буду обделен любовью.

Все годы обучения и врачебной практики дали мне понимание психологии и жизненный опыт, но мне были нужны эти дополнительные духовные знания, чтобы найти разгадку того, почему так часто наши отношения тонут в трясине боли, непонимания и видимого отсутствия любви. Как только я изменил свои представления о нас всех, увидев нашу безграничную силу, любовь и творческий потенциал, моя способность помогать людям изменилась самым радикальным образом. Поскольку я уже не считал, что нас ограничивают гены, химический состав тела или наше предыдущее воспитание, я смог внушить своим пациентам мысль о том, что они сами властны выбирать между радостью и спокойствием и страданием и ссорами, особенно если речь заходила о самых важных для них отношениях.

В течение нескольких лет, прошедших с момента моего прозрения, случившегося на семинаре доктора Бома по новой физике, я продолжал исследовать, испытывать, шлифовать и оттачивать идеи и практические знания, которые составили предмет этой книги. Я подробно изучил западную и восточную философию и религию, равно как и все основные течения психотерапии. С огромной радостью и восхищением я наблюдал за тем, как мужчины и женщины, холостые и со-

стоящие в браке, открывали для себя удивительную силу, влияющую на окружающую их действительность и создающую их отношения. С удовольствием я видел, как изменялись их отношения, из которых уходили разочарование и страдания, а на смену приходили радость, спокойствие, безграничная любовь и способность сохранять самообладание в самых трудных ситуациях.

А теперь я хочу рассказать об этом и вам.

В этой книге я приведу множество свидетельств того, как эти знания и способности приносили пользу мне и моим пациентам, и покажу, как они смогут помочь и вам тоже. Я покажу, как пробудить свое сознание и задействовать 90—99% неиспользуемого потенциала нашего мозга — нашего божественного «я» — и как овладеть нашей внутренней способностью делать свои отношения настолько счастливыми, насколько мы сами пожелаем. Я предоставляю вам возможность выбора. Хотите ли вы, чтобы ваши отношения — супружеские, дружеские, семейные или профессиональные — были основаны на духовности? Хотите ли вы научиться устранять барьеры на пути любви и с помощью силы мысли освободить себя от страданий и конфликтов, присущих отношениям, основанным на эгоистических побуждениях?

Вы откроете для себя ясный и простой — однако очень действенный — способ исцелить свои отношения, а это наиболее важно для тех отношений, которые вы считаете особенными. Вы научитесь трансформировать свой брак или дружбу, превращая их из эгоистичных отношений, омраченных конфликтами и почти всегда обреченных на страдания, в духовные, основанные на бескорыстной любви и силе мысли, способных создавать радость, спокойствие и удовлетворенность.

Эта книга предназначена для того, чтобы привести вас к осознанию своей внутренней божественной сущности и показать способ высвобождения невероятной силы, заключенной в мыслях, с тем чтобы вы могли изменить ваши отношения. Несмотря на наличие в книге некоторых теоретических выкладок, она очень практична — в ней описано то, что действительно способно исцелить наши отношения и нас самих. Здесь приводятся методики, которые можно использовать в повседневной жизни. Читая эту книгу, вы найдете в ней десять мощных психодуховных тренингов, которые помогут вам раскрыть свое истинное «я» и одновременно оздоровить свои взаимоотношения. Исцеляя свой разум, вы исцеляете свои отношения, а исцеляя отношения, вы раскрываете свое истинное «я», потому что тренинги, которые вы будете применять, исцеляя одно, исцеляют и другое.

В первой главе я познакомлю вас с понятием духовного брака, а в первом из десяти духовных тренингов покажу, насколько такой брак отличается от эгоистичных отношений.

Во второй главе вы узнаете об основных аспектах нашего истинного «я» и о том, как наука может помочь нам в понимании этого и в создании таких отношений, в которых мы будем расти эмоционально и духовно. В третьей главе вы откроете в себе нечто такое, о чем и не подозревали: а именно, что ваши мысли управляют вашими чувствами, поведением и мировоззрением. Научившись контролировать силу мыслей, вы в буквальном смысле сможете не только изменить свое восприятие мира, но и качество своих взаимоотношений с другими.

В четвертой главе вы увидите, как можно разорвать порочный круг общения, происходящего в рамках отношений, основанных на эгоизме (освоив тренинг 2

упражнения по отслеживанию своих мыслей). В следующей главе вы выучите еще два упражнения, тренинги 3 и 4, которые помогут вам преобразовать ваши отношения из эгоистичных в духовные — с помощью перестройки своего мировосприятия и отношения к другим людям как к своему отражению.

В шестой главе вы увидите, как посредством углубления в собственную личность (с помощью тренинга 5) вы сотрете последствия эмоциональных травм и негативных убеждений, которые возникли в неприятные моменты вашей жизни. Этот тренинг поможет разорвать порочный круг общения, приблизив вас к вашему истинному «я», что, в свою очередь, исцелит ваши отношения.

В седьмой и восьмой главах с помощью тренингов 6 и 7 вы научитесь отличать фальшивую любовь от Укрепляющей Любви. Как только вы устраните барьеры на пути любви, сразу же начнет проявляться ваша естественная способность любить свободно и бескорыстно, и это приведет к исцелению и преобразованию всех ваших отношений, и особенно тех, которые вы считаете особенными.

В девятой главе вы узнаете, как поверить в способность своего истинного «я» решать проблемы, возникающие во взаимоотношениях, и как с помощью свободы и облегчения, появляющихся после капитуляции своего эго, как это описано в тренинге 8, добиться счастья, спокойствия и радости. В десятой главе вы получите доступ к еще более глубокому постижению своего истинного «я» посредством дыхания через диафрагму и медитации, описанных в тренингах 9 и 10, и получите, таким образом, осязаемое представление о духовных аспектах своей личности.

И наконец, в одиннадцатой главе я расскажу об одной спорной идее: о том, что некоторые отношения

вне зависимости от того, насколько благими или духовными будут ваши усилия, нельзя исцелить *окончательно*.

В этом случае решением проблемы может стать развод. Я не пропагандирую развод и не даю совет, когда и почему следует разводиться, ибо это всегда личный выбор. Но я показываю, как сделать развод не только менее болезненным, но и приносящим духовное удовлетворение: в этом и состоит смысл духовного развода.

Чтобы стать совершенным в своих поступках, мало одного желания. Но каждое мгновение жизни приносит возможность для совершения позитивного выбора, способного изменить и выправить тяжелую ситуацию. И мы в состоянии делать такой выбор снова и снова, мгновение за мгновением, пока наконец не произойдет полная трансформация наших отношений. Это вовсе не значит, что вы непременно сохраните или, наоборот, разорвете какие-то отношения, это будет лишь означать, что все ваши действия станут исходить из умиротворенной и любящей души.

Наверняка данная книга может найти горячий отклик у одних читателей, и вполне вероятно, что другие могут посчитать ее неправдоподобной и захотят со мной поспорить. А третьих она испугает, поскольку предлагает совершенно иной взгляд на окружающий нас мир, людей, собственное «я» и в особенности на человеческие отношения. Некоторые идеи, представленные в ней, могут значительно расходиться с общепринятой точкой зрения. Подобный перелом в мировоззрении необходим, ибо, если будем продолжать мыслить так, как мыслили всегда, мы будем по-прежнему испытывать трудности в отношениях с людьми. Единственно верные ответы на вопросы появятся тог-

да, когда вы сами проделаете упражнения, описанные здесь.

Поэтому я попрошу вас отнестись к идеям, изложенным в данной книге, с открытым сердцем и стремлением разобраться в своих заветных желаниях. И тогда вы сможете сделать выбор между духовными и эгоистичными отношениями.

А сейчас я хотел бы задать вам несколько вопросов.

Хотите ли вы испытывать в своих отношениях с близкими людьми:

- Безграничное счастье и радость?
- Внутренний покой, не омрачаемый тем, что делают или не делают другие?
- Внутреннюю силу и мощь, которые не дают вам чувствовать себя жертвой людей, ситуаций или собственных генов?
- Способность преодолеть страх, боль, депрессию, беспокойство, чувство отверженности, упадок сил и разного рода страдания?
- Вместо чувства опустошенности ощущение постоянной наполненности любовью?

Разве эти перемены не изменяют до основания все ваши отношения? Возможно, вам придется, по словам Торо, следовать ритму, отбиваемому другим барабанщиком, — но пусть этот барабанщик будет внутри вас! Так отправитесь ли вы со мной в это путешествие?*

* Имена и фамилии всех людей, описанных здесь, сохранены в тайне. Изменены не только имена, но и обстоятельства встреч с ними, их пол, местожительство и даже основные проблемы, которые с ними обсуждались. Иногда приводимые ситуации на самом деле представляют собой соединение случаев, происходивших с разными людьми. Это сделано для того, чтобы не раскрывать личности реальных людей.

Новый подход к брачным отношениям

**Духовные и эгоистичные отношения.
Настоящая любовь и ее таинственные пути**

На протяжении документальной истории человечества брак служил для разных целей: начиная от продолжения рода, партнерства, удобства и кончая статусом, потребностью и иногда любовью. Однако в сегодняшней Америке — и я думаю, все со мной в этом согласятся, — институт брака в значительной мере потерпел крах. Об этом можно говорить исходя из того простого факта, что половина браков заканчивается разводом, а существенную часть сохранившихся браков нельзя назвать счастливыми, многие из них и вовсе несчастные. Этот факт является прискорбным, однако правдивым доказательством того, что привычная система дает сбой. А если что-то дает сбой, особенно такой серьезный, то вполне логично выяснить, что же на самом деле мы делаем неправильно. Разве неверно, что настойчивое выполнение действий, бесперспективность которых доказана, в надежде получить иной результат есть форма безумия? Почему же тогда многие из нас ведут себя настолько безумно, когда дело касается создания отношений и выбора партнера по браку?

Но еще более огорчительным фактом для меня как для психотерапевта, отдающего все силы для того, что-

бы помочь парам обрести мир и счастье в их отношениях, является то, что многие из тех, кто испытывает затруднения и нуждается в помощи, чаще всего бывают неудовлетворены консультациями или терапией, которые они получают.

В самом деле, многие пары сообщают, что их отношения только ухудшились после консультаций у психолога. Почему так получается? Где возникает сбой в наших брачных отношениях и в нашем семейном консультировании?

По данным нескольких исследований, лишь 30—35% супругов в традиционных семьях в конечном счете получили пользу от консультаций психолога в отличие от 70—85% тех, кто проходил индивидуальную терапию. Почему существует такая разница? При индивидуальной терапии люди обращаются за помощью для себя лично и обычно очень сильно хотят разобраться в собственной жизни и душе, для того чтобы найти источник своих страданий, измениться и вырасти духовно. Те же, кто обращается в семейную консультацию, чаще всего причиной своего несчастья называют своего партнера. Они надеются, что терапия или врач исправят партнера и сделают так, чтобы он или она превратились в тех, с кем они будут счастливы. И довольно часто семейный психолог по недомыслию уговаривает одного партнера сделать уступку другому, что лишь усугубляет чувство беспомощности и неспособности первого изменить самого себя.

За многие годы работы психологом я понял, что решение проблемы взаимоотношений с помощью изменения поведения одного из партнеров устраняет эту проблему лишь временно, чаще же лишь усложняет ее. Почему? Потому что когда от одного партнера в браке требуют или просят изменить свой характер, то это обычно означает, что партнер, требующий таких

изменений, уходит от ответственности за возникновение проблемы и обвиняет другого в том, что у них не все получается. В своей практике я неоднократно наблюдаю случаи, когда один партнер пытается изменить другого, не понимая при этом, что он сам усложняет проблему. Перекладывая ответственность за решение проблемы с себя на партнера, человек невольно укрепляет предательский круг обвинений, который мешает по-настоящему улучшить взаимоотношения.

Сэр Гавэйн и Рагнелл — Правдивая история любви

Мне очень нравятся истории про короля Артура и рыцарей Круглого стола, и одной из самых любимых является история о сэре Гавэйне.

В ней сэр Гавэйн соглашается жениться на Рагнелл — чудовищно уродливой женщине — в обмен на получение информации, которая сохранит жизнь короля Артура. И вместо веселья день его свадьбы поверг горожан в состояние глубокой скорби, потому что красивый и благородный рыцарь короля Артура женился на безобразной уродине.

В первую брачную ночь сэр Гавэйн лег в постель и стал ждать, пока Рагнелл приготовит себя для их первой совместной ночи. Войдя в спальню, Рагнелл легла рядом с ним и сказала: «Ты сдержал свое обещание, и даже больше. Ты не показал мне ни своей жалости, ни отвращения. Все, чего я прошу у тебя, это один поцелуй».

Гавэйн тут же склонился над супругой и, закрыв глаза, поцеловал ее. Когда же взглянул на нее, увидел рядом с собой женщину невиданной красоты. Испугавшись, он покинул ложе и воскликнул: «Кто ты? Где моя жена? Это какое-то колдовство!»

«Гавэйн, я твоя жена, Рагнелл. Пришло время рассказать тебе мою историю».

И она начала рассказывать о том, как сводный брат, сэр Громер, ненавидел ее за то, что она была слишком красива и не боялась его и что отказывалась повиноваться. В приступе ревности и негодования Громер обратился за помощью к своей матери — злой колдунье, — и та превратила Рагнелл в самую уродливую женщину в округе.

Рагнелл сделала паузу и сказала Гавэйну: «Есть и вторая часть проклятия, которую я должна тебе открыть. Поскольку ты проявил ко мне любовь, а не отвращение или жалость, мне дозволено дать тебе право выбора. Я могу быть красавицей днем, такой, что все будут мной восхищаться и считать тебя счастливым, но при этом ночью, когда мы возляжем вместе, я снова стану безобразной и уродливой Рагнелл. Или я могу быть страшной Рагнелл днем, а ночью превращаться в прекрасную женщину, которую ты видишь сейчас перед собой. Каков твой выбор?»

Не раздумывая ни секунды, Гавэйн ответил: «Это должен быть твой выбор, а не мой. Ты сама должна решить. Я приму любое твое решение, если оно исходит из твоего сердца».

После такого ответа оставшаяся часть проклятия была снята, и Рагнелл снова могла быть красавицей и днем, и ночью. В любви сэр Гавэйн не руководствовался своими личными интересами; он был выше их и заботился лишь о счастье и благополучии своей партнерши. Именно его желание придать ей силы исцелило их обоих и принесло им истинную радость.

Эта история передает сущность того, что я называю Укрепляющей Любовью — способностью любить бескорыстно, формирующей основу духовного брака или других взаимоотношений. Но очень часто мы забыва-

ем о таком взгляде на любовь и думаем, что она существует не внутри, а вне нас как нечто совершенно отдельное. Это похоже на наше представление о Боге — о небесном Боге, слишком далеком от простых смертных, живущих на Земле. Когда мы так думаем о любви (или о Боге, в значении чистой любви), мы порождаем в себе вечное стремление искать любовь вне нас самих. Нам всем необходимо чувствовать, что нас любят и уважают, и однако очень часто отрицаем и отталкиваем любовь от себя, что по иронии судьбы приводит лишь к тому, что мы снова начинаем искать любовь. Разве не это главная мотивация в наших отношениях? Найти любовь, сберечь ее и таким образом обрести гарантию своего счастья? Но как можно избежать искушений своего эго и создать вместо этого отношения, основанные на бескорыстной Укрепляющей Любви?

Некоторые наши проблемы начинаются тогда, когда мы влюбляемся.

Синдром влюбленности

Чувство, которое появляется у нас, когда мы влюбляемся, не является Укрепляющей Любовью. Это и не бескорыстная любовь — на самом деле это разновидность любви, которая ошибочно основана на физической потребности и чувстве беспомощности. Просто вспомните общеизвестные выражения, описывающие чувство влюбленности: потерять голову от любви, поддаться нахлынувшим чувствам, быть от кого-то без ума. Все они говорят о состоянии оторванности от реальности, о том, что якобы какая-то неведомая сила лишила нас рассудка. И брак, который начинается с нашей потребности в любви другого человека, обречен на провал, если только он останется таким, какой он есть.

В большинстве случаев такую любовь можно назвать, цитируя классическую книгу Эрика Фромма «Искусство любви», незрелой (инфантильной) любовью. Незрелая любовь говорит: «Я люблю тебя, потому что ты мне нужен», а зрелая любовь выражает это так: «Ты нужен мне, потому что я люблю тебя». Фромм идет дальше и дает более подробное описание зрелой любви: «Зрелая любовь — это продуктивное состояние, которое подразумевает заботу, уважение, ответственность и знание... Это активное стремление содействовать духовному росту и счастью любимого человека, берущее начало в собственной способности любить». В его определении ничего не сказано о взаимном торге, выдвижении каких-то условий, корысти или неоправданных ожиданиях, но упомянута лишь забота о другом человеке.

Когда наша потребность в других людях берет над нами власть, она в конечном счете ослабляет нас — мы становимся зависимыми от них как от источников любви, которая нам нужна. И всякий раз, когда другие не удовлетворяют наши потребности так, как нам этого хочется, мы испытываем разочарование и страдание. Именно в такие моменты мы пытаемся соблазнять, уговаривать, манипулировать, управлять, критиковать или даже убить не угодившего нам человека. Вот так в семьях и среди любовников происходят убийства.

Брак, основанный на убеждении, что любовь есть товар, который можно отдать и получить, не может принести людям счастья. Веря, что любовь существует вне нас, мы полагаем, что другие люди обладают властью давать и удерживать любовь, в которой мы нуждаемся; таким образом мы попадаем к ним в зависимость. И когда раз за разом отношения терпят крах, мы продолжаем верить, что единственное решение

проблемы — это влюбиться в кого-то еще. И наши страдания продолжаются.

Сара была несчастна в браке, и для нее было очевидно, что причина этого ее муж Дэвид. Она рассказала мне, что он не слушает ее, не общается с ней, что довольно часто выступает с критикой в ее адрес и что они не занимались сексом уже два года. Мало того что он тратил целый час на то, чтобы добраться на работу в Нью-Джерси, так еще, приходя домой, он тоже работал допоздна. Они встречались лишь тогда, когда муж проходил в свой кабинет на втором этаже, при этом он целовал ее в щеку. Саре нужна была ласка, и она жаловалась мне, что вышла замуж за мужчину, который не был с ней ласков. Она не только испытывала депрессию и страх за сохранность своего брака, у нее появились и физические недомогания.

Сара, подобно многим из нас, полагала, что причина ее несчастий заключалась в том, что она вышла замуж за «неправильного» мужчину, того, кто не удовлетворял ее потребности. Неудивительно, что и Дэвид придерживался почти такой же точки зрения. Каждый из партнеров был уверен, что их несчастье (или возможное счастье) зависит от поведения второй половины, и каждый был убежден, что виноват другой. Если бы только Дэвид стал более внимательным и менее критичным к ней, Сара была бы счастлива и брак мог быть спасен.

Дэвид имел похожие мысли: если бы только Сара не была такой несамостоятельной, стала бы более независимой, тогда он бы не чувствовал себя так угнетенно и, возможно, захотел бы проводить больше времени с ней. Они оказались в порочном круге, реагируя на поведение друг друга, а также на свои мысли о супруге.

Не кажется ли вам эта ситуация знакомой? Верите ли вы, что ваше счастье всегда зависит от чьего-либо поведения, думаете ли при этом, что, если бы этот кто-то делал то, что вы от него ожидаете, вы были бы счастливы? Человеком, которого мы считаем причиной нашего несчастья, может быть наш супруг, родитель, ребенок. Но это может быть и начальник, коллега по работе, хамоватый продавец в магазине или даже грубый и беспечный водитель — наше счастье, похоже, зависит от каждого человека, с которым мы общаемся в данный конкретный день. «Если бы муж слушал меня...», «Если бы мой начальник помогал мне больше...», «Если бы дети делали то, о чем я их прошу...», «Если бы моя подруга не давала пустых обещаний, я была бы счастлива».

Когда мы несчастны, мы обычно полагаем, что другие причинили нам боль или не дали нам что-то очень нужное. По сути, мы отдаем себя во власть других людей, не отвечая за свое поведение и настроение, пытаясь обвинить всех окружающих в своих бедах. Но люди редко делают то, чего мы от них ожидаем. На самом деле они обвиняют нас в том же — если бы мы сделали ожидаемое от нас, они были бы счастливы, и тогда они и нас сделали бы счастливыми. И когда мы приходим к выводу, что наш партнер так никогда и не поумнеет, мы довольно часто меняем его на другого, и порочный круг повторяется. Почему построение счастливых взаимоотношений кажется столь невозможным?

Проблема личности

Потребность в любви другого человека проистекает из проблемы личности. Называя кого-то особым, подразумевая под этим определением какое-либо по-

зитивное понятие или действие, мы порождаем целую цепь потенциальных последствий, которые приводят к возникновению нереалистичных ожиданий и неизбежному разочарованию.

Давайте рассмотрим знакомую всем схему развития романтических отношений. Мы влюбляемся и сходим с ума по идеальному партнеру, который станет, как поется во многих популярных песнях, «светом моей жизни». Мы убеждены, что наш брак заключен на небесах и будет вечным. Однако после того как в нашем мозге заканчивается химическое вещество под названием фенилэтиламин (его исчезновение обычно занимает от полугода до двух лет), мы начинаем чувствовать себя разочарованными и обманутыми: другой человек не оправдал надежд и ожиданий, которые мы на него возлагали. Большинство отношений на этой стадии либо заканчиваются, либо перерастают в борьбу по переделыванию другого человека. Многие люди становятся обидчивыми и озлобленными из-за того, что партнер упорно не поддается изменениям, и лишь очень небольшой процент пар использует эту возможность для того, чтобы любить, не строя иллюзий и не вынося суждений. Подавляющее большинство из нас так и не дают свободу своей любви; одной из причин высокого показателя разводов является то, что почти половина из нас после пяти лет супружества или любовной связи разрывают отношения, испытывая разочарование или озлобленность, относясь к своим партнерам теперь уже как к врагам или людям, чего-то нас лишившим.

Как ни странно, но как только мы начинаем считать кого-то особым и пытаемся убедить этого человека в его особости, так у нас тут же появляются мысли о том, что мы имеем право что-то от него требовать. Мы полагаем, что вправе сердиться на него, когда он

не оправдал наших представлений или ожиданий. При подобном поведении хорошие отношения прекращаются и влюбленные становятся отнюдь не друзьями, а врагами, источниками опасности и довольно часто начинают желать друг другу смерти. Это состояние вражды может существовать даже тогда, когда партнеры живут вместе — в самом деле, многие партнеры остаются друг с другом, предаваясь различным формам ненависти и противоборства, явившихся результатом первоначального отнесения одного из партнеров к категории особых людей.

Как только мы заносим кого-то в эту категорию, мы подготавливаем почву для будущих неприятностей. Когда мы называем кого-то особым, мы при этом испытываем детское стремление к чему-то несбыточному или желание, которое никогда не осуществится. Или же ожидаем, что данный человек станет нашей половинкой, освободит нас от нашего мнимого одиночества. Особый человек, таким образом, превращается для нас в человека, который наконец-то полюбит нас по-настоящему и станет нашим единомышленником. Мы забываем при этом, что нашими единомышленниками являются все люди. Мы не только идеализируем другого человека, но и испытываем разочарование и озлобленность, когда этот человек не оправдывает наших ожиданий.

Другим людям наши ожидания, как правило, кажутся необоснованными, но для нас самих они вполне оправданны и обоснованны. Но в любом случае мы испытываем разочарование и страдание. Мы любим других из-за того, что они могут нам дать, поэтому, когда они не оправдывают наших ожиданий, мы наказываем их, в отместку лишая их своей любви.

Когда двое говорят, что они любят друг друга, то этим они обычно хотят сказать, что их отношения

представляют собой нечто большее, чем просто дружба. Но почему же тогда эти двое относятся друг к другу далеко не так дружелюбно, когда они объявляют друг друга особыми и начинают свои отношения? Почему же тогда они не проявляют друг к другу такую же терпимость, доброту и снисходительность, которые они проявляют по отношению к своим друзьям?

Таким образом, влюбленность на самом деле является попыткой удержать себя от реального познания другого человека, что полностью противоречит нашей заявленной цели. При возникновении синдрома влюбленности мы имеем дело не с реальным человеком, а с нашим идеальным представлением о нем. Более того, и мы сами выставляем себя в идеальном свете перед другим человеком, поэтому по-настоящему мы так и не встречаемся друг с другом. Между собой общаются лишь два придуманных образа, в то время как настоящие люди спрятаны за тщательно возведенными стенами.

Помимо того что мы испытываем тягу к придуманному нами образу, воплощающему наши внутренние желания, мы еще стремимся к тому, что нам знакомо, даже если это знакомое не является тем, что, по нашим словам, мы сознательно ищем. Например, если мы выросли в семье, где один или оба родителя проявляли отстраненность и эмоциональную жестокость, то бессознательно мы можем выбрать для себя партнера, который будет вести себя с нами подобным же образом. Мы можем также использовать знакомые нам схемы отношений, для того чтобы вновь вступить в борьбу, пытаясь завоевать любовь такого человека и надеясь, что в этот раз нам повезет и мы добьемся любви и внимания, которых заслуживаем. Подобным же образом, так же подсознательно, могут повторяться и другие негативные качества, включая холодность,

недоступность, непостоянство, критицизм, отсутствие привязанности или настоящего общения.

Отец Джанис был очень строгим и непостоянным, кроме того, он много работал и поэтому часто и подолгу отсутствовал дома. В результате Джанис постоянно добивалась его одобрения и внимания, стараясь изо всех сил быть послушной девочкой, ответственной и обаятельной. Но как бы она ни старалась, отец либо не замечал ее, либо критиковал.

Выходя замуж за Марка, она надеялась, что их отношения будут прекрасными. Он был симпатичным и успешным, но в то же время не являлся трудоголиком, как ее отец. В период ухаживания Марк окружил ее романтической заботой, и Джанис чувствовала, что они безумно влюблены друг в друга. На ее взгляд, эти его качества были важнее того факта, что Марк был чрезмерным аккуратистом, и когда что-то не получалось так, как надо, он становился озлобленным, нетерпеливым и критичным. Вскоре после их свадьбы Джанис по-настоящему удивилась, заметив, что Марк стал более холоден, критичен и непостоянен. Джанис казалось теперь, что вся его романтическая забота о ней до свадьбы была не чем иным, как попыткой *завоевать* ее любовь. Она не позволила себе увидеть, что он никогда по-настоящему не интересовался ее чувствами, потребностями или интересами.

Когда она пришла ко мне на прием и мы с ней обсудили сходство между ее отцом и Марком и качества, присущие им обоим, Джанис вдруг поняла, как на подсознательном уровне потянулась к Марку исключительно из-за того, что он обладал теми же качествами, что и ее отец. Почему? Потому что сейчас, в браке, голос эго говорил ей, что у нее есть шанс улучшить ситуацию и найти любовь, которой ей не хватало в прежние годы жизни. Человеческое эго, как мы уви-

дим далее, любит превращать обиды прошлого в борьбу, длящуюся всю жизнь, но конечный результат этой борьбы всегда одинаков: уничтожение радости и счастья в настоящем.

Довольно часто люди не видят, а иногда даже отрицают наличие у своих партнеров в период ухаживания некоторых качеств, которые позднее оказываются их главными качествами. В этих случаях влюбленные начинают обвинять партнеров в том, что они скрывали их на ранних стадиях отношений. Однако в глубине души или на подсознательном уровне они всегда подозревали о наличии подобных черт характера. Наша надежда переделать другого человека таким образом, чтобы он любил нас так, как мы этого хотим, на самом деле является замаскированной попыткой излечить наши старые раны. Фрейд называл это состояние навязчивым повторением. Вместо того чтобы исправить положение, мы берем свои прошлые страдания, включаем их в текущую ситуацию, проецируем на своих партнеров и таким образом увековечиваем свое ложное «я» и свои страдания.

Один из современников Фрейда, психиатр Вильгельм Райх, считал синдром влюбленности периодом временного психоза, поскольку рассматривал его как социально неопасную форму галлюцинаций.

Подобным же образом и Фрейд настаивал на том, чтобы его клиенты, переживавшие любовное увлечение, не посещали сеансы психоанализа до тех пор, пока их роман не завершался или, по крайней мере, не миновал стадию первоначальной влюбленности, поскольку он знал, что их возвышенное состояние мешает адекватно оценить себя и ситуацию, в которой они оказались. С этой точки зрения синдром влюбленности можно рассматривать как состояние, при котором существование реальной любви невозможно. Лич-

но я считаю, что для того, чтобы действительно полюбить, необходимо избавиться от синдрома влюбленности.

Причина синдрома влюбленности (или просто влюбленности) заключается в том, что мы относимся к партнеру как к человеку, который станет нашей второй половинкой, дополнит нас и сделает счастливыми. Именно по этой причине мы называем кого-то особым. Руководствуясь чувством неполноценности, мы собираем свой прошлый опыт лишений, обид и отверженности и проецируем его на наши отношения (или на партнера), надеясь в конечном счете заполнить свою духовную пустоту. Ошибочно считая, что другой человек может избавить нас от чувства одиночества и неполноценности, мы полагаем, что нужно во что бы то ни стало получить, завоевать или завладеть другим человеком и его любовью. Но наши иллюзии всегда терпят крах, и мы неизбежно разочаровываемся, воспринимая как предательство то, что другой человек не осуществил наши фантазии. Именно на этом этапе происходит разрыв многих отношений. И с чем же мы остаемся? С нашим крошечным «я», которое по-прежнему чувствует себя беспомощным, неполноценным и отчаянно жаждущим любви.

Взять, например, ту пару, которая пришла ко мне на консультацию. Роберт очень сильно тянулся к Шейле. Она разделяла многие его интересы — желание иметь семью, любовь к светской жизни, пристрастие к искусству и культурным мероприятиям — и одновременно обладала теми качествами, которые дополняли его самого. Она была жизнерадостна, а он сдержан. Она была дружелюбна и общительна, он застенчив. Она интересовалась духовными вещами, а он никогда и не помышлял о подобном. И Шейла тоже считала Роберта своей половинкой. Он был собран, она же не

очень организована. Он был успешным адвокатом, а она никогда не стремилась к карьере. Они очень быстро влюбились и отчаянно стремились заполнить друг друга.

Шейла и Роберт верили, что, соединившись, они не только избавятся от чувства своей неполноценности, но и наконец обретут счастье. Но в действительности другой человек не может дополнить нас, сделать нас цельными или дать ощущение полноты.

Да мы и не в состоянии приобрести качества, которыми обладает наш партнер, если сами уже (подсознательно) признали их неприемлемыми. Поэтому как только начинают исчезать флюиды любви, те черты характера партнера, которые привлекали человека, вдруг становятся для него проблемой. И тогда оба партнера начинают отвергать или критиковать друг друга, подобно тому как они отвергали эти черты характера в себе. Иллюзия по поводу того, что другой человек дополнит их и принесет им счастье, улетучивается, и они прекращают любить его.

Отношения никогда не смогут сохранить счастье и любовь, если они основаны на такой иллюзии, как влюбленность. По мере развития такие отношения чаще всего проходят через цикл обвинений, описанный мною ранее: когда один или оба партнера обвиняют друг друга в своем несчастье.

Отношения, наполненные любовью и счастьем, являются пределом наших мечтаний, и в то же время такие отношения представляют собой величайший психологический и духовный вызов. В нашей культуре мы делаем особый упор на брак как на источник высшего счастья. Как женщины, так и мужчины убеждены, что как только они встретят нужного человека и поженятся, то тут же гарантируют себе счастье. Но, как ни печально, я слышал от многих, что они не знают ни одно-

го счастливого брака! Есть ли действительно что праздновать паре, которая прожила вместе шестьдесят, сорок или хотя бы десять лет?! Ценим ли мы отношения за их продолжительность или за их способность давать нам любовь, радость и счастье?!

Выбор есть

Много лет помогая парам избавляться от порочного цикла взаимных обвинений и беспомощности, я в конце концов пришел к осознанию того, что на самом деле существуют два типа отношений. Одни основаны на ограниченном взгляде на человеческий потенциал. В таких отношениях люди считают, что счастье и покой встречаются редко, если они вообще есть, особенно среди неприятностей и проблем. Другие отношения основаны на вере в то, что люди на самом деле являются духовными существами и поэтому могут быть безгранично счастливыми.

Проконсультировав сотни и сотни мужчин и женщин, я увидел, что именно те из них, которые воспринимали себя в большей степени духовными существами — теми, кто способен любить бескорыстно, — могли достичь постоянной радости и счастья в самых разнообразных своих отношениях.

Если вы духовный человек, тогда вы верите в любовь, в то, что ее можно дарить бескорыстно, без всяких условий. Вы верите, что состояние счастья естественно и правильно. Вы стараетесь никого не осуждать, не обвинять и не критиковать. Вы берете на себя ответственность за свое место в мире и делаете все от вас зависящее. Вы ощущаете свою взаимосвязь с божественной природой Всего Сущего.

Прямой противоположностью духовному человеку можно назвать того, кто живет под руководством сво-

его это, которое хочет, чтобы мы верили в то, что мы беспомощны, обособлены от других и отданы на волю случая. Эгоистичный человек манипулирует другими, обвиняет и нападает на них, вместо того чтобы брать ответственность за ситуацию на себя. Он заставляет нас чувствовать себя виноватыми, когда мы счастливы или сильны. Эго не верит в бескорыстную любовь, но, напротив, учит, что любовь преходяща, опасна и подрывает наши силы. Как вы увидите позднее, именно эгоистичные представления ограничивают наше счастье в отношениях с другими людьми.

Эго в человеческих отношениях присутствует с давних пор. Оно содержит в себе некоторые аспекты мифа о Сизифе, снова и снова пытающегося закатить на крутой холм тяжелый камень, который в самый последний момент выскальзывает у него из рук и вновь скатывается к подножию. Эго пытается убедить нас в том, что жизнь есть постоянная борьба, в которой мы всегда терпим поражение. В системе координат эго нам может показаться, что, лишь когда мы делаем вещи, которые требуют от нас борьбы или жертвенности, мы можем добиться для себя радости и покоя.

В греческой мифологии троянский конь поначалу казался ценным подарком, но на самом деле оказался заполненным вражескими воинами, которые впоследствии уничтожили целый город. Нас можно уподобить и Одиссею, который услышал пение очаровательной сирены, заморозившее его. И его спутникам, плывшим вместе с ним, пришлось привязать Одиссея к мачте, чтобы он не направил судно на скалы в погоне за своей иллюзией. Таким образом, эго и его советы не являются тем, чем они кажутся вначале. Они волки в овечьей шкуре, которые приходят к нам словно воры в ночи. И в этом смысле они являются вели-

кими обманщиками. Как часто мы обнаруживаем, что гонимся за несбыточными обещаниями, не распознав в них волков в овечьих шкурах, или включаемся в вечную борьбу, пытаясь воплотить в жизнь невозможное?

Это использует и определенные метафоры, которые стали частью нашего религиозного мышления, такие как стремление очутиться в стране, текущей молоком и медом (земле обетованной), или наше желание увидеть пришествие (или возвращение) мессии, который принесет всем счастье. Мы можем верить в то, что станем счастливыми, лишь когда женимся или разведемся, когда у нас появятся дети или когда дети покинут наш дом, когда мы найдем лучшую работу или уйдем на пенсию или когда умрем и отправимся на небеса, где наши страдания и добрые дела будут вознаграждены. Все это существует где-то вдали от сегодняшнего момента, и в таких случаях мы находимся в состоянии продолжительной неадекватности, подобно ослику, который бежит за морковкой, которую он никогда не поймает. Мы не можем по долгу оставаться в настоящем без того, чтобы не начать строить воздушные замки и неосуществимые планы.

Иногда, вместо того чтобы воплотить эти планы в жизнь, мы решаем, что нам нужно изгнать, удалить или даже истребить всех «неверных» и «злодеев», имеющих взгляды и мысли, не совпадающие с нашими. И делать это до тех пор, пока в живых или у власти не останутся только те, кто думает или выглядит так же, как и мы. Некоторые люди на самом деле убеждены в том, что именно этого хочет от них Бог, не видя, что это всего лишь очередной обман человеческого эго.

Если взять более близкую аналогию, то это можно уподобить злой колдунье, которая вызывает страх и

ужас посредством таких простых предметов, как ведро с водой, в сущности не имеющих никакой реальной силы, за исключением той, которой мы их наделяем, а без нашей силы она превращается в ничто.

В данной книге я показываю вам, как достичь своего духовного измерения и как посредством этого исцелить и привнести счастье в ваши отношения, особенно те, которые вам дороги. Вы узнаете, как расстаться с эгоистичным взглядом на мир и обрести силы для того, чтобы ощущать счастье, в особенности в своих отношениях с другими.

Процесс исцеления и трансформации отношений духовен и одновременно очень реален по своей сути. В этой книге вы найдете 10 духовных упражнений, которые в буквальном смысле дадут вам силы изменить природу ваших отношений, преобразовав их из эгоистичных (и обреченных на конфликты и разочарование) в духовные (открытые для возможности самого настоящего счастья).

За прошедшие семнадцать лет я с огромным удовольствием и удовлетворением наблюдал за тем, как множество пар исцелили свои отношения с помощью этих упражнений, превратив духовный брак из мечты в реальность. Я не предлагаю вам быстрое действующее средство для решения ваших проблем, но, скорее, путь к исцелению, который перевернет всю вашу жизнь. Все, о чем я вас прошу, это задать себе один вопрос: хотите ли вы жить жизнью, в которой вы и ваш партнер ощущают себя заложниками своих якобы скромных возможностей, жизнью, в которой доминируют неизбежное разочарование, неверие в свои силы и страдание? Или вы хотите выбрать такой стиль жизни — не важно, один вы живете или с кем-либо, — в котором преобладают любовь, душевный покой и радость?

Духовный брак или партнерство

С духовной точки зрения, главная цель всех наших отношений состоит в том, чтобы помочь самим себе раскрыть свою Божественную природу и помочь другим сделать то же самое. Это значит, что мы должны избавиться от ограниченного восприятия любви и понять, что мы являемся частью Божественного. Большинство духовных учений и религий признают, что путь к Богу лежит через любовь к своему ближнему. Эта точка зрения описана в Библии фразой: «Тот, кто любит, познал Бога; а тот, кто не любит, не знает Бога...», то есть не знает свое Божественное «я».

Когда мы соединяемся с этой первоосновой любви, то моментально и без труда преобразуем свои отношения из эгоистичных в духовные. Духовный брак представляет собой полные смысла и счастья отношения, в которых эго не указывает нам, что следует любить. В таком браке мы сконцентрированы на том, чтобы *отдавать* свою любовь другому, не ожидая ничего взамен. В идеале оба партнера заключают брачный союз с одной целью: предложить друг другу бескорыстную любовь. Но даже если одному из партнеров трудно согласиться с этим условием, другой партнер может значительно помочь не только ему, но и всей семье, используя отношения как средство для духовного роста.

Брак может стать поводом для грандиозного психологического и духовного роста в гораздо большей степени, чем какие-либо другие отношения.

Почему это так? Ежедневные компромиссы в браке пробуждают все наши внутренние конфликты, проблемы нашего эго, наши детские желания и душевные травмы. Нередко возникают ссоры, ставятся

под сомнение наши ценности и привычки. Наши сексуальные и другие потребности не совпадают с потребностями партнера. Старые представления начинают влиять на наш способ восприятия партнера и общения с ним. Наши предпочтения могут вовсе не совпадать с предпочтениями партнера. Брак расплавляет эти проблемы так же, как на прокатном стане расплавляется железная руда и на поверхность выходят ненужные примеси, которые требуется удалять. В результате в процессе нагревания получается прочная и крепкая сталь. Я считаю, что эта метафора очень полезна, если говорить о проблемах или трудностях в браке.

В духовных отношениях, вместо того чтобы завязнуть в конфликтах и попытках решить проблемы, мы учимся смотреть на эти проблемы как на возможность познать себя и особенно свои барьеры в любви — прошлые и настоящие. Мы учимся общаться со своей божественной сущностью (любовью) и естественным образом становимся более уравновешенными, спокойными и любящими. В этом смысле мы гораздо отчетливее видим ценность своего партнера, воспринимая его с благодарностью, ибо он необходим нам для того, чтобы мы обнаружили свою духовную сущность. Мы достигаем блаженства в браке, проходя через тяжелые ситуации, которые создает для нас человеческое эго, а затем учимся преодолевать ограниченность эгоистичного мировосприятия. В одних случаях, когда мы исцеляем собственный разум, вместе с нами исцеляются и наши партнеры. В других — лишь засеваются семена духовности, которые могут взойти, а могут и не взойти при нашей жизни. Но даже если наш партнер не может или не хочет делиться своей любовью или отвечать на любовь, мы все равно можем найти огромное душевное спокойствие, счастье и лю-

бовь внутри самих себя вне зависимости от того, остаемся ли мы в браке с этим человеком или нет. Далее в этой книге мы обсудим, в чем состоит отличие духовного развода от эгоистичного, который встречается гораздо чаще.

Тренинг 1. Духовные и эгоистичные отношения

Прежде чем вдаваться в теоретические выкладки, касающиеся того, что все мы являемся частью мирового Божественного Духа, давайте посмотрим, каковы сейчас ваши взаимоотношения с окружающими людьми. Тренинг 1 поможет выявить основные различия между духовным и эгоистичным браком. Поставьте галочку (✓) рядом с тем утверждением, которое, по вашему мнению, характерно для вашего поведения в браке или других особых отношениях — настоящих, прошлых, возможно, даже будущих.

Поскольку все мы живем в теле, которое является домом для нашего человеческого эго, вы, несомненно, проставите галочки в обеих колонках, но большинство из них будет все же в колонке, посвященной эгоистичным отношениям. Однако всякий раз, ставя галочку в колонке «эгоистичный брак», не чувствуйте себя виноватым и не судите себя. Но прежде всего *не осуждайте и не оценивайте своего партнера на основании этого теста*, ибо в противном случае в вас будет говорить голос эго, который старается лишить вас объективности в отношении вас самих. Давая оценки себе или другому человеку, вы поддаетесь на провокацию эго, которое лишает вас возможности познать себя и исцелить свои отношения. А еще, пожалуйста, помните о том, что преобразование ваших отношений из

эгоистичных в духовные произойдет не сразу. Как и любой серьезный процесс, он будет происходить постепенно, не спеша. Используйте обе колонки данной таблицы для того, чтобы напоминать себе, от чего вы хотите избавиться и чего надеетесь достичь. Пусть характеристики духовного брака, подобно маяку, освещают ваш путь, ободряя, даруя надежду и подтверждая вашу уверенность в том, что всего этого можно достичь, если захотеть.

ДУХОВНЫЙ БРАК (Сосредоточение на партнере, покой и радость)		ЭГОИСТИЧНЫЙ БРАК (Разочарование и страдание)	
Супруг:		Супруг:	
1		2	
	Рассматривает брак как возможность для духовного и эмоционального роста — возможность для проявления бескорыстной любви.	Рассматривает брак как возможность получать.	
	Старается помочь личностному росту и счастьем партнера.	Стремится получить удовлетворение от партнера.	
	Принимает партнера таким, какой он есть.	Пытается изменить партнера.	
	Считает любовь важнее страсти.	Считает страсть важнее любви.	
	Доволен всем, не строит иллюзий.	Недоволен и разочарован, когда не оправдываются его ожидания.	
	Считает, что счастье исходит от Бога (Любви), находящегося внутри него.	Относится к партнеру как к источнику счастья или причине несчастья.	
	Считает, что сам способен строить свой брак.	Считает, что в браке несчастен (жертва).	
	Прежде всего стремится к миру и согласию в отношениях.	Конфликтует из-за желаний и «потребностей».	
	Действует по любви.	Действует из страха.	

1	2
Рассматривает любое недружелюбное поведение как повод еще раз проявить свою любовь.	Рассматривает недружелюбное поведение как повод для ссоры или бегства из дому.
Прощает, зная, что делает это не только для партнера, но и для себя.	Затаивает злобу и недовольство; помнит страхи и обиды.
Сознательно создает вокруг себя позитивный и радостный настрой.	Осознанно или неосознанно создает вокруг себя негативную, тягостную атмосферу или другого рода отрицательный настрой.
Принимает, уважает и радуется различиям между собой и партнером.	Замечает различия между собой и партнером и пытается переделать партнера.
Уважает и выслушивает партнера с живым интересом.	Не уважает, перебивает партнера, не интересуется его словами и не слушает его.
Знает, когда и сколько говорить; не нуждается в партнере, который бы его выслушал.	Говорит без умолку и подавляет партнера, не делая пауз для того, чтобы выслушать его точку зрения.
Добр на словах и на деле.	Недобр как на словах, так и на деле.
Щедр во всем, поскольку знает, что, являясь частью Бога, может многое отдать.	Скуп во многом: в любви, внимании, прощении, сексе, материальных вопросах, понимании.
Превыше всего ценит Бога и Царство Небесное (любовь, мир, радость, служение другим, прощение).	Превыше всего ценит получение одобрения, удовольствия, безопасности, стимуляции.
Относится к сексу как к выражению любви.	Относится к сексу как к возможности получить удовольствие, стимуляцию, любовь, безопасность и похвалу для самого себя.

1	2
Поощряет духовный рост партнера и свой собственный. Стремится отдать все другому.	Ставит личные нужды и желания выше нужд партнера и собственного духовного роста.
Прислушивается и делает выводы из критических замечаний партнера, пытается измениться.	Отвергает и защищается от критики со стороны партнера.
Серьезен.	Несерьезен.
Выполняет обещание, данное партнеру.	Дает пустые обещания и заверения.
Старается помочь партнеру чувствовать себя в эмоциональной и физической безопасности.	Пытается доказать свою правоту за счет партнера.
Доверяет внутреннему голосу, полагаясь на него как на советчика в совершении поступков и принятии решений.	Полагается на голос своего эго.
Считает себя дающей и прощающей стороной (не обращает внимания на ошибки других).	Считает себя ущемленным; не прощает других (замечает чужие ошибки).
Открыт для любви: отдает и принимает ее, признает и впускает в свое сердце.	Закрит для любви: испытывает трудности с признанием, проявлением или получением любви.
В том, что касается взаимоотношений, живет настоящим моментом.	В том, что касается взаимоотношений, большую часть времени живет прошлым или будущим.
Отдает любовь, не ожидая ничего взамен: отдает всю свою любовь, и все равно остается полным сил.	Отдает, ожидая получить что-либо взамен, выдвигает требования, манипулирует партнером, быстро устает и обижается.
Воздерживается от критики, зная, что она может повредить не только партнеру, но и самому себе.	Критикует партнера, полагая, что это принесет ему душевное спокойствие и любовь.
Проявляет терпение.	Не проявляет терпения.

1		2	
	Признает свои ошибки и сразу же извиняется за них.	Не торопится признавать свои ошибки и извиняться за них.	
	Дает свободу действий себе и партнеру.	Авторитарен и властен.	
	Относится к любой трудности как к уроку и охотно его усваивает.	Чувствует себя униженным из-за того, что с ним происходит.	
	Решает все возникающие вопросы вместе с партнером, делая это с любовью.	Не желая иметь дело напрямую с партнером, использует различные средства ухода от действительности: алкоголь, компьютер, наркотики, телевизор, работу, уклонение от разговора.	
	Предан партнеру всем сердцем.	Ищет романов на стороне.	
	Не привязан ни к чему конкретно — только к Богу (Любви).	Очень привязан к различным вещам, взглядам и событиям, поэтому пытается контролировать партнера и брак.	
	Считает, что «я есмь божественная любовь, присутствующая здесь и сейчас в этих отношениях».	Считает, что партнер должен демонстрировать любовь в их отношениях, иначе он будет ощущать нехватку ее.	
	Щедро дарит любовь.	Проявляет любовь, только когда об этом просят.	
	Знает, что давать и принимать — это одно и то же.	Полагает, что отдавать — значит опустошать себя, и поэтому сам становится опустошенным.	
	Сохраняет самообладание перед лицом внешних обстоятельств или перед партнером.	Легко теряет самообладание, реагируя на обстоятельства и поведение людей — особенно на поведение партнера.	
	Думает: «Я сам создаю радость и мир в своем браке».	Думает: «Мир и спокойствие придут ко мне, если мне повезет или если мне их даст партнер».	

1		2	
	Дает партнеру время на излечение старых эмоциональных ран, зная, что от этого выиграют оба.	Испытывает необыкновенное раздражение при мысли о том, что нужно помочь партнеру излечить старые эмоциональные раны.	
	Знает, что «моя безопасность заключена в моей беззащитности».	Верит, что безопасность заключается в защите себя или контратаке на партнера.	
	Общается с партнером посредством любви.	Общается с партнером посредством скандалов.	

Следует помнить! Ставя галочки в колонке «Эгоистичный брак», не осуждайте себя и не отчаивайтесь, ибо именно этого хочет эгоистичная часть вашего разума, для того чтобы заставить вас страдать. Осуждение и отчаяние не способствуют вашему просвещению и духовному росту! Вместо этого выделите для себя отмеченные галочкой пункты в правом столбике и обратите на них особое внимание. А затем устраните их, используя тренинги, описанные в данной книге, и порадитесь тому, что у вас появился еще один способ сделать это! Не все духовные характеристики применимы к нам, ибо во всех нас живет голос эго. Этот список поможет нам отличить его голос от голоса истины, особенно в наших брачных отношениях. Мы должны воспринимать себя как странников, продолжающих путь, а не как тех, кто достиг или не достиг своего пункта назначения. Духовные взаимоотношения — это путь, а не его конечная точка, поскольку они требуют от нас принятия решений в каждый конкретный момент времени — на протяжении всей нашей жизни.

Выбор духовного брака остается за вами

Духовный брак не только возможен — вы имеете на него право. Это способ устранить барьеры в любви и осознать себя самой любовью, а затем отдать эту любовь партнеру. По большей части брак — это место для жертвования собой: изначально слово «семья» означало «услужение». Иисус однажды проницательно произнес: «Величайший из вас пусть будет всем слугой». И поскольку женщины, похоже, по своей природе обладают большей интуицией, сопереживанием, жертвенностью и духовностью, чем мужчины, последние могут в таком случае равняться на женщин!

Только сейчас мы начинаем приходить в себя после двадцатилетнего засилья культуры, построенной на принципе «ты мне — я тебе», которая уделяла слишком много внимания удовлетворению эгоистичных потребностей и желаний. Подобный подход оказал влияние и на большинство психотерапевтов. Эта культурная тенденция в значительной мере уменьшила нашу способность служить и любить бескорыстно. Пышным цветом расцвела жадность. Принцип «ты мне — я тебе» разрушил многие идиллические отношения. Однако, приводя к капитуляции свое «я» в духовном браке, мы на самом деле капитулируем перед гораздо большим «я», в которое внесли вклад оба партнера для того, чтобы пробудиться вместе духовно.

Каждый из нас обладает способностью любить бескорыстно. Вопрос состоит лишь в том, как научиться использовать эту врожденную способность. Когда мы получаем возможность черпать энергию из этого огромного резервуара, наполненного любовью, мы обретаем силу исцелять свои проблемные отношения — начиная с супружества и семьи и кончая отношениями с начальством и коллегами по работе. Самый ко-

роткий и практичный путь к такому исцелению — это осознание и принятие того Божественного, что есть внутри нас.

В следующей главе я покажу вам, как находить причину проблем, возникающих в ваших взаимоотношениях, а также расскажу о том, как получить доступ к своему собственному источнику Укрепляющей Любви. Вы начнете трансформировать свои отношения, разрушая инфраструктуру эго. Вы начнете развенчивать иллюзии эго, в том числе и синдром влюбленности. И уже больше не будете пытаться переделывать своего партнера, но станете воспринимать его таким, каков он есть. И таким же образом вы станете относиться и к самому себе.

Вы начнете узнавать — или осознавать — то истинное «я», которое всегда присутствовало внутри вас. Это истинное «я» есть ваша связь с Божественным. Как только вы обретете его, вы вступите на путь глубоких преобразований в ваших отношениях с окружающими. Именно тогда вы найдете основание для духовного супружества.

Новая физика любви: духовный подход к взаимоотношениям

**Неожиданная причина проблем,
возникающих в наших взаимоотношениях**

Основная проблема наших взаимоотношений — та, которая лежит в основе всех других проблем, в том числе и в основе синдрома влюбленности, — состоит в том, что мы страдаем от неправильного представления о своей истинной сущности. Проблема заключается в том, что наше основное представление о самих себе ошибочно. Мы считаем себя гораздо менее способными, чем мы есть на самом деле. Это ошибочное представление заставляет нас смотреть на любовь как на нечто существующее вне нас и искать ее в других, хотя правильнее было бы понять, что мы и есть по сути своей та любовь, которую мы ищем. А поскольку мы верим, что другие люди обладают властью давать и забирать любовь, в которой мы нуждаемся, мы отдаем себя в их руки.

Но стоит только открыть свою настоящую сущность, как мы тут же увидим, что недостаток любви, от которого мы страдаем, есть всего лишь иллюзия. Та идея, что мы, простые смертные, потеряли связь со своим истинным «я», очень стара и описана многими людьми из самых разных стран. Один из моих

любимых рассказов на эту тему — история о Золотом Будде.

Много лет назад, путешествуя по Дальнему Востоку, я посетил храм со статуей Золотого Будды в Таиланде и услышал там эту невероятную историю.

В 1950-е годы, чтобы освободить место под новую автотрассу, монахов одного из монастырей Бангкока попросили перенести в другое место огромную глиняную статую Будды. Поскольку вес статуи составлял почти три тонны, ее решили поднимать гигантским краном.

Как только ее приподняли с пьедестала, в глине появилась трещина, и статую тут же поставили обратно. Тут, еще более усугубляя ситуацию, пошел дождь. Монахи решили подождать, пока дождь прекратится, и, защищая статую от дождя, накрыли ее большим куском брезента.

Ночью один из монахов решил убедиться, что во время ливня статуя не пострадала. Он приподнял брезент и посветил на нее фонариком. Когда луч фонарика попал на то место, где была трещина, монах увидел яркий отблеск, исходящий изнутри. Содрав ногтем глину, он обнаружил нечто блестящее. Взяв палку, он соскреб еще немного глины, а затем внезапно вскочил и побежал в монастырь. Вернувшись к статуе с молотком и зубилом, он начал отслаивать глину. Всю ночь напролет монах продолжал трудиться, пока наконец не освободил из-под глины почти трехтонную статую Будды из чистого золота.

По всей видимости, несколько столетий назад, когда бирманская армия (Бирма теперь называется Мьянма) оккупировала Сиам (нынешний Таиланд), ее солдаты подвергли страну разграблению, конфискуя все ценное. Поэтому монахи покрыли драгоценную статую глиной, чтобы она стала похожей на бесполез-

ное глиняное изваяние, которое не представляет интереса для бирманской армии. Когда оккупанты вошли в монастырь, они не тронули глиняного Будду, но убили всех монахов, знавших о маскировке. Таким образом, этот секрет сохранялся в тайне на протяжении столетий — до тех пор, пока монах не посветил в трещину статуи своим фонариком.

Мы все подобны этому глиняному Будде из Бангкока. Наше тело есть глиняная оболочка, а наша суть похожа на Золотого Будду. Именно тело и мысленные представления (порожденные нашим эго) делают нас беспомощными и слабыми, зависящими от окружающих людей. Тела на самом деле скрывают от нас красоту, богатство, силу и великолепие нашего истинного «я», находящегося внутри нас. Эта золотая сущность — назовем ли мы ее высшим «я», или нашей природой Будды, или сознанием Христа, или как-то иначе — и есть наше истинное «я», которое не имеет границ, за исключением тех, которые мы сами для него устанавливаем. Так что же такое это истинное «я»? Давайте сделаем еще один шаг на пути познания этой волшебной внутренней силы.

Ложное и истинное «я»

Чтобы узнать, что является истинным, мы должны определить, что считается ложным. На приведенной ниже диаграмме «Аспекты “я”» показано наше ограниченное представление о самих себе и других людях.

Ложное «я» (или эго, как я его называю) обозначается на диаграмме пунктирной линией в крошечной нижней части перевернутого треугольника из-за своей незначительной и призрачной природы. Как вы уже начинаете видеть, эго по сути своей есть не что иное,

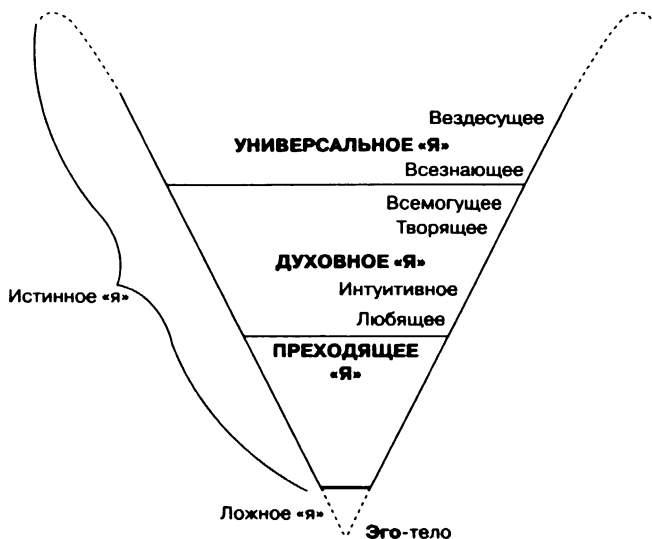


Диаграмма 1. Аспекты «я»

как иллюзия. Но оно настолько коварно, что именно в нем зарождается смещение понятий о нашей индивидуальности: подавляющее большинство людей верят, что эго и есть их настоящее и цельное «я». Но на самом деле это «я» является таким же незначительным, как и пунктирная линия на диаграмме!

Эго представлено телом.

Однако современная наука утверждает, что даже эти наши тела на 99,999% состоят из пустого пространства, заполненного появляющимися и исчезающими молекулами, и что поэтому их едва ли следует рассматривать как нечто существенное и неизменяемое. Разве они не болеют, не стареют, не умирают?

Мы склонны проявлять собственнический инстинкт по отношению к своему телу, говоря: «мое тело», «моя рука», «моя нога». Эти выражения подразу-

мевают, что на самом деле мы являемся не только телами. Например, если вы по моей просьбе выполните несколько простых упражнений, то увидите, что представляете собой не просто плоть.

1. Сконцентрируйтесь на органах восприятия своего тела и сделайте паузу.

2. Проследите за своим дыханием и сделайте паузу.

3. Проследите за тем, как вы следите за собой.

Разве эти три уровня осознания (восприятие, дыхание, наблюдение) не свидетельствуют о том, что мы являемся не просто телом?

Кроме того, мы можем заметить, что наши мысли постоянно меняются, и тем не менее мы продолжаем считать их своими мыслями. Так кто же мы — тела или мысли? Или все же мы сущность, которая больше, чем эти характеристики и даже включает в себя их обе? Ответ: да, мы включаем в себя их обе.

Верхняя часть треугольника — это наше истинное «я». Сравните обширность и насыщенность истинного «я» с незначительностью эго. Современные исследования в области мозга утверждают, что средний человек использует менее 10% своих умственных способностей; по данным других исследований, этот показатель может составлять всего 1%. Возможно, оставшиеся 90—99% нашего потенциала находятся в том, что я называю безграничным истинным «я». К сожалению, умонастроение большинства из нас на протяжении большей части жизни представляет собой хаотичное состояние эго, отражающее ограниченное представление о самих себе и настраивающее нас на беспомощность и безрадостность в наших отношениях. Живя в таком состоянии, мы почти ничего не знаем о силе и любви истинного «я», будь то в самих себе или в дру-

гих. Мы видим их лишь мельком и быстро об этом забываем.

Если вы еще раз посмотрите на диаграмму 1, то заметите, что, когда мы действуем от имени ложного «я», мы очень эффективно блокируем свое видение безграничных возможностей, которыми мы действительно обладаем. Этот барьер, отмеченный жирной линией, которая отделяет ложное «я» от истинного «я», скрывает огромные возможности, лежащие над ним.

Если истинное «я» остается незаметным для нас, нам кажется, что его вовсе не существует. И до тех пор пока не будет обезоружено эго нашего разума и устранены барьеры на пути любви, наше истинное «я», с его безграничными возможностями радости и счастья, останется скрытым от нас, и в наших отношениях по-прежнему будут доминировать ссоры, злоба и разочарование. Мы просто увязнем в эгоистических отношениях. Идея о неизбежности человеческого страдания является результатом подсказанного эго ошибочного представления о том, что мы — люди — существуем отдельно друг от друга. Это представление усиливается реальностью существования наших физических тел. Даже Фрейд заявлял в свое время, что «эго есть прежде всего тело». Эго подсознания заставляет нас думать, что мы являемся *всего лишь* телами, и в таком виде беспомощны и отделены (в физическом пространстве) друг от друга. Из этого мы можем заключить, что тело представляет собой основной символ обособленности, ибо при нашей физической разделенности труднее увидеть единство разума и духа, которое нас всех объединяет.

Именно уверенность в том, что мы существуем обособленно, приводит к тому, что мы начинаем срав-

нивать, думая, что мы больше или меньше кого-то, и таким образом создавая основу для жадности, зависти и ревности, которые есть отличительные признаки эгоистичного сознания. В таком состоянии мы расходим свою энергию на бесконечный поиск вне нас самих кого-то или чего-то, что, по нашему мнению, дополнит нас. Но если мы думаем, что постоянный источник любви находится в ком-то или в чем-то извне, мы будем искать там, где его невозможно найти. Отсюда и неизбежность наших страданий.

Один из моих пациентов, Джек, всегда стремился к обладанию самыми новыми автомобилями, самыми экстравагантными домами, самыми поражающими воображение яхтами. А тем временем его брак разваливался, и его отношения с детьми были холодными и натянутыми. Он страдал от приступов беспокойства и паники и находился в опасном предраковом состоянии.

Другая моя пациентка, Эстер, проводила большую часть времени на работе, где имела успех и была уважаема. Однако у нее редко хватало энергии или времени на мужа или детей, у которых в школе возникли серьезные проблемы с поведением и успеваемостью.

Еще один пациент, Том, был убежден в том, что он будет счастлив, если только найдет для себя подходящую женщину. Однако с каждым новым романом его первоначальная эйфория быстро улетучивалась, на ее место приходило разочарование, и он продолжал свои поиски женщины, в которую мог бы влюбиться. С годами разочарование становилось неизбежным, и его одиночество и отчаяние усиливались, даже когда он встречался с очередной возлюбленной.

Для Сьюзан не было ничего важнее, чем обставить свой дом по самому высшему классу, поэтому она без

конца ходила по магазинам и от одного дизайнера к другому, чтобы подобрать самые совершенные предметы интерьера для каждой из комнат. А тем временем трещина в ее браке с каждым днем углублялась.

Всех этих пациентов (да и всех нас) объединяет то, что мы считаем себя неполноценными и обособленными от всего остального человечества. Пойманные в ловушку ложной самооценки, мы убеждены, что во всех смыслах менее значительны по своей сути, чем мы есть на самом деле. Попавшись в сети ложного «я», мы уверены в том, что любовь есть предмет потребления, которым мы не обладаем, и поэтому мы ищем его вокруг. Полагая, что другие люди властны давать и удерживать нужную нам любовь, мы таким образом отдаем себя в их руки. Мы бросаемся искать нечто, что заполнило бы нашу внутреннюю пустоту, веря в то, что это нечто находится где-то вне нас, как если бы мы существовали обособленно, а не во взаимосвязи друг с другом.

Этот мираж обособленности представляет собой широко распространенную общественную галлюцинацию, настолько же реальную для нас, насколько реальна галлюцинация шизофреника, однако мы не считаем ее таковой. Живя в этом безумии, мы полагаем, что наши мысли (а иногда даже наши слова или дела) оказывают незначительное влияние или вовсе никак не влияют на других людей и на материальный мир. Но до тех пор пока мы будем придерживаться такой ложной точки зрения, мы будем страдать как личности, как народ и как цивилизация. И особенные страдания мы будем испытывать в своих отношениях с другими.

Предаваясь иллюзии, утверждающей, что мы есть обособленные индивиды, существующие в отдельных

телах, мы в конечном счете будем существовать в постоянном сознании изолированности друг от друга и в постоянной опасности стать жертвой других людей и обстоятельств. Более того, мы начнем верить, что нашу боль может уменьшить кто-то другой или что-то другое, существующее, по нашему мнению, обособленно и отдельно от нас.

Да и классическая физика сэра Исаака Ньютона, которая стала основой нашего западного научного понимания механизма Вселенной, покоится на концепции обособленности.

Для Ньютона реальность состояла только из того, что можно было сосчитать и измерить, — того, что мы считаем объективной реальностью. Ньютоновский научный метод экспериментирования, по его мнению, устранял любое влияние стороннего наблюдателя или субъективной реальности. Он верил, что объективная реальность состоит из разрозненных объектов, которые взаимосвязаны, но по сути своей существуют отдельно друг от друга. Даже современная психология поддерживает эту иллюзию обособленности, поскольку подчеркивает важность индивидуального развития — как будто, если мы обратим внимание на личные вопросы, все наши проблемы в общении с другими людьми будут решены автоматически.

Мы не обособленные существа

Сквозь всю человеческую историю проходило осознание того, что идея о нашей обособленности является заблуждением. Мистики всех основных религиозных течений, а также североамериканские индейцы, австралийские аборигены и шаманы различных туземных племен в течение многих столетий верили в

то, что мы не только представляем собой нечто гораздо большее, чем просто тела, и что мы существуем не отдельно от всех остальных творений. Даже исследования, проводимые в таких приземленных науках, как квантовая физика, говорят о том же. Один из выдающихся физиков-теоретиков нашего времени Дэвид Бом выразил это осознание нашей взаимосвязи друг с другом в своей книге «Полнота и скрытый порядок»:

В конечном счете было бы ошибочным и неправильным предположить... что каждый человек представляет собой независимую реальность, взаимодействующую с другими людьми и с природой. Скорее всего, все они есть проекции единой реальности.

Подобным же образом и лауреат Нобелевской премии по физике Эрвин Шрёдингер говорил в своей книге «Разум и материя» о том, что во Вселенной существуют не миллионы обособленных разумов, но всего лишь один разум:

Сознание никогда не ощущается во множественном числе, но всегда в единственном. Мало того что ни один из нас никогда не испытывал более одного сознания, но можно сказать, что нет ни одного косвенного доказательства того, что такое вообще происходило где-либо...

Разум по своей природе существует в единственном числе... Суммарное количество разумов равно одному.

Дэвид Бом раскрыл ошибочность нашего типичного взгляда на мир, когда сказал: «Возможно, в нашей бессмыслице гораздо больше смысла и больше бессмыслицы в нашем „смысле“, чем мы могли бы признать». Таким образом, мы могли бы сделать вывод,

что наше общепринятое понятие обособленности на самом деле является частью бессмыслицы, того, что мы обычно называем смыслом. (Далее в этой главе мы рассмотрим более подробно значимость новой физики в исцелении наших отношений.) А философ Олдос Хаксли после изучения западной науки и восточной философии пришел к выводу, что «„я“ как обособленное эго, заключенное в мешок из кожи, есть галлюцинация, которая не согласуется ни с западной наукой, ни с экспериментальной философией и религиями Востока».

Одно лишь предположение о том, что мы, возможно, не являемся обособленными существами, заставляет вздрогнуть большинство людей. Но вот Альберт Эйнштейн прекрасно осознавал наше чудовищное непонимание того, кем и чем мы являемся, и предложил возможный ответ на данный вопрос:

Человек является частью целого, которое мы называем Вселенной, частью, ограниченной временем и пространством. Он воспринимает себя, свои мысли и свои чувства как нечто отдельное от всего остального — и это своего рода оптическая иллюзия его сознания. Эта иллюзия есть наша неволя, ограничивающая нас лишь нашими личными желаниями и привязанностью только к нескольким людям, которые находятся рядом с нами. Нашей задачей должно стать освобождение из этой неволи путем расширения области нашего сострадания, которая бы включила в себя все живые существа и всю природу.

Действительно, причина, по которой мы обвиняем других — особенно своих партнеров — в своем несчастье, состоит в том, что мы не понимаем двух главных аспектов своего истинного «я»: (1) что мы не существ-

вuem обособленно, но связаны друг с другом и со Вселенной; и (2) что мы обладаем безграничной силой.

Если мы не знаем сущности своего истинного «я», то это отражается на нашей самооценке, возможностях и способности ощущать любовь. От этого зависит, верим ли мы в то, что обладаем силой влиять на свои отношения, или терпим людей и события, с нами происходящие. И, что самое важное, это влияет на наше общение с другими и на качество наших отношений. Другими словами, если мы не знаем свое истинное «я», то вынуждены жить в безысходности эгоистичных отношений. Но когда мы познаём его, мы приближаемся к духовности в своем браке или других отношениях.

Когда мы начинаем осознавать свою взаимосвязь с другими, когда начинаем понимать, что все, что мы думаем, чувствуем, говорим, в той или иной мере влияет на тех, кто нас окружает, тогда мы получаем волшебную силу влиять на все наши отношения. Мы как будто пробуждаемся после кошмарного сна и уже не воспринимаем себя жертвой чьих-то чувств, поведения или поступков. Познав свое истинное «я», мы становимся способными перейти от эгоистичных к более спокойным и счастливым отношениям.

Озарения, пришедшие из новой физики

Так каким же образом мы все связаны? Если вы прочитаете предисловие к данной книге, то узнаете о моем личном прозрении, когда я обнаружил скрытый смысл квантовой механики и физики элементарных частиц — того, что я называю новой физикой. В отличие от классической физики сэра Исаака Ньютона, которая изучает главным образом то, что можно ощу-

тить нашими пятью чувствами, и то, что поддается измерению, новая физика предлагает конкретные объяснения невидимых характеристик взаимоотношений. Несмотря на то что Ньютон измерил силу тяжести и сделал массу самых разнообразных открытий, которые изменили науку, его восприятие окружающего мира, его взгляд на мир были несколько ограниченными и неточными. С появлением в 1900 году квантовой теории Макса Планка, а в 1905 году теории относительности Альберта Эйнштейна наука сделала огромный скачок в понимании того, что наши старые взгляды на мир (взгляды Ньютона) недостаточно всеобъемлющи для того, чтобы познать все масштабы реальной Вселенной.

Открыв квант, частицу значительно меньшую по размерам, чем атом, Планк продемонстрировал всем нам, что существует огромная часть Вселенной, которая невидима для нас, и что в этом невидимом и недоступном для нашего взора мире скрыта гигантская сила. Я полагаю, что именно эту силу люди обычно называют Богом, хотя довольно часто и облакая ее в конкретные формы.

Старая физика Ньютона не только не объясняет некоторые природные феномены, но и увековечивает миф о нашем бессилии. Согласно ему мы лишь винтики в громадном механизме Вселенной, где, зная достаточно о прошлом, мы можем предсказать будущее. В этом смысле наша судьба и судьба всего остального мира предопределены, и мы не имеем ни свободы, ни силы. Новая физика, напротив, помогает нам увидеть нашу истинную, божественную природу — и это происходит на квантовом уровне. Квант, представляющий самую малую форму материи, известную на сегодняшний момент, в 10 тысяч или в миллион раз меньше,

чем самый маленький атом. На квантовом уровне, как полагают сегодня ученые, материя и энергия практически неразличимы и не находятся в неподвижном твердом состоянии, в котором мы обычно представляем себе материю. Наши тела, равно как и все другие формы материи, на 99,999% состоят из «пляшущей энергии», в которой ежесекундно появляются и исчезают субатомные молекулы. На субатомическом, или квантовом, уровне частицы напоминают, скорее, идеи. Именно на уровне мыслей или сознания мы можем влиять на природу разного рода существ, и вот уже на протяжении многих веков шаманы используют это знание в своих обрядах.

Недостаточную точность ньютоновских взглядов на Вселенную ученые обнаружили, когда начали изучать свет. На основании многолетних исследований было установлено, что свет имеет волновую природу, и это было доказано в начале 1800-х Томасом Юнгом.

Но тут, в начале 1900-х годов, Альберт Эйнштейн в ходе очередного эксперимента доказал, что свет ведет себя в большей степени как частица, нежели как волна:

.....
.....
.....

Научное сообщество было чрезвычайно взволновано этим открытием, ибо если раньше считалось, что свет представляет собой волны, то теперь вдруг оказалось, что он состоит из частиц. Но едва они стали свываться с этим новым определением света, как другие ученые вновь повторили старые эксперименты и снова доказали, что свет является волной. Однако такой

поворот событий не обескуражил исследователей, которые решили провести повторные эксперименты и еще раз доказать, что свет состоит из частиц. И, как вы можете догадаться, им это удалось. Как же может свет являться одновременно волной и состоять из частиц? Результаты экспериментов открыли ученым нечто революционное в самой природе Вселенной: что, по крайней мере в случае со светом, есть кое-что такое, что может существовать в двух состояниях одновременно, и это в своей теории комплементарности доказал знаменитый физик Нильс Бор. Ученые установили, что результаты экспериментов — или их доказательство — зависели от тех средств, с помощью которых производились измерения. *Они обнаружили, что, по сути дела, природа реальности определяется ожиданиями наблюдателя и способом проведения эксперимента, и что, изменив намерения, можно существенным образом изменить эту реальность.* В дальнейшем Артур Комптон провел еще один эксперимент, в ходе которого свет проявил себя как волна и частица, причем одновременно!

Результаты этих экспериментов со светом в буквальном смысле заставили ученое сообщество изменить свои представления о том, как устроена Вселенная. В то же время они поняли, что ньютоновскую модель Вселенной не следует отвергать, ибо она является частью общей картины — частью, доступной нашим пяти чувствам. Но важнее всего было то, что ученые начали обращать внимание на значимость субъективной природы восприятия: если качества внешней реальности (такие как существование и природа света) зависят от наблюдателя и от способа проведения эксперимента, то какими же свойствами обладает реальность без наблюдателя?

Эти вопросы и выводы начали вытеснять старый ньютоновский способ восприятия мира. Упомянутый выше физик Дэвид Бом заявляет, что уже нет смысла воспринимать что-либо отрывочно и односторонне в свойствах физических полей или частиц, но нужно относиться ко всему как к нерушимому целому.

Он предполагает, что любой элемент включает в себе всю Вселенную: эта концепция всеохватывающего охватывает и материю, и сознание и называется скрытым порядком: отсюда и название его книги — «Полнота и скрытый порядок». Взгляды Дэвида Бома на Вселенную разделяет и Нильс Бор. Он считает:

То, что мы ощущаем, не является объективной реальностью, но лишь нашим взаимодействием с ней. Это основное положение комплементарности... Независимую реальность в привычном физическом смысле слова нельзя объяснить ни явлениями природы, ни средствами наблюдения за ней.

Поэтому, в противоположность ньютоновскому отношению к реальности, квантовые физики полагают, что таких понятий, как объективный наблюдатель и эксперимент, просто не существует. Наше восприятие любого объекта, как пишет Линкольн Барнетт в книге «Вселенная и доктор Эйнштейн», «это просто совокупность его качеств, и поскольку эти качества существуют только в нашем разуме, вся объективная реальность материи и энергии, атомов и звезд является лишь конструкцией сознания». Кроме того, физики считают, что *нет разницы между наблюдающим и наблюдаемым*. Наблюдая за чем-то или кем-то, вы вступаете с ним в связь и оба существенным образом меняетесь. Вещи и люди не существуют независимо от нас, но всегда связаны с нами. Это значит, что наши су-

пруги, дети, родители, начальники и сослуживцы не являются представителями другой реальности, воздействующей на нас. Мы влияем самыми разнообразными способами на то, как они реагируют на нас, и, на более глубоком уровне, мы являемся частью их, а они частью нас.

Как это касается наших отношений? Для меня эта радикальная перемена в мышлении означала гигантский шаг на пути изменения самих мыслей об отношениях. Новая физика стала моим окном, оптическим стеклом, через которое я увидел, как могу наконец помочь другим исцелить отношения, омраченные конфликтами, разочарованием и болью эгоистичного мышления, и преобразовать их в духовные отношения, наполненные радостью, душевным покоем и счастьем. Каким же образом?

Подумайте вот о чем: если наше активное участие в сотворении Вселенной, на сознательном или бессознательном уровне, порождает все якобы происходящее с нами — особенно в том, что касается наших отношений, — тогда в сотворении всего, что происходит в этих отношениях, даже в том, что делает нас несчастными, в конечном счете участвуем мы сами. *Наша душевная боль и наши лишения равно как и мгновения счастья и любви, являются результатом состояния нашего сознания, а не воздействия на нас некой независимой реальности.* Еще будучи студентом Принстонского университета, один из самых выдающихся физиков нашего поколения Джон Уилер предположил, что эта сила распространяется даже и на основы самой Вселенной:

Сегодня, я думаю, мы начинаем догадываться о том, что человек не является простым, незначащим

винтиком огромного механизма, но что между ним и Вселенной существует гораздо более тесная связь, чем мы предполагали до этого... Материальный мир каким-то непостижимым образом связан с человеком.

И эта мысль привела его к глубокому и потрясающему выводу: «А может быть, Вселенная каким-то странным образом появляется на свет благодаря нашему участию? И проявление жизни — это проявление участия».

Другой физик, лауреат Нобелевской премии Вольфганг Паули, объяснил связь между тем, что находится внутри нас, и тем, что происходит в так называемом окружающем мире: «Из внутреннего центра души, похоже, движется наружу, в экстравертном смысле слова, в материальный мир».

И вновь здесь прослеживается огромный скрытый смысл: мы уже не можем считать себя обособленными, беспомощными существами или жертвами, ибо мы всегда играем какую-то роль в своих отношениях. Наши обособленность, беспомощность и уничтожение, таким образом, являются иллюзией. Всякий раз, когда мы обвиняем другого человека, мы заявляем себе и всему миру, что существуем обособленно и поэтому беспомощны и являемся жертвами воздействия внешних сил. В то же время, когда мы пробуждаемся и смотрим на себя как на сотворцов и активных участников своей реальности, мы видим, что сами постоянно делаем выбор и таким образом творим свою личную реальность.

И если мы не делаем этот выбор сознательно, то бессознательно решаем жить в иллюзии эго. При такой жизни счастливый брак невозможен. Но когда мы

освобождаемся от эгоистичного мышления и берем на себя ответственность за участие в создании своих отношений (и проблем, и радостей), путь к духовным отношениям становится свободным и чистым!

Использование новой физики для преобразования наших отношений

Можете представить, насколько изменятся все отношения в мире — и не только между партнерами, сослуживцами, членами семьи, но и между различными народами, расами и религиями, — если мы избавимся от иллюзии обособленности? Что было бы, если бы мы все решили жить осознанно, руководствуясь интересами своего истинного «я»? Тогда мы бы использовали свою силу для того, чтобы постоянно привносить мир и радость во все свои отношения. *Каждая мысль, которая появляется у нас в голове, каждое убеждение, которого мы придерживаемся, каждое истолкование того, что мы воспринимаем, являются причиной всех эмоций, которые мы испытываем, и всех поступков, которые мы совершаем. Следовательно, мы являемся самыми активными сотворцами всех наших отношений в каждый конкретный момент времени, делая это явно или мысленно.*

История Тони представляет собой подходящий пример, показывающий, как мы участвуем в строительстве своих отношений — в данном случае во вред себе. Однажды, перед тем как прийти ко мне, Тони повздорила со своим мужем Тимом, который кричал на нее, чем ссора и закончилась. Но не для Тони, которая еще два дня после этого вспоминала, как Тим ее обругал. В своих мыслях она постоянно обсуждала его ужасное к ней отношение. В следующий раз, не дав

Тони сказать и слова, Тим обрушился на нее с гневной тирадой о том, насколько ужасно она себя вела, обвинял ее грязными ругательствами и оставил в подавленном и угнетенном состоянии.

Когда мы с Тони стали разбирать последовательность событий, она задалась вопросом (ей стало интересно): «Напал бы на меня Тим так же агрессивно, если бы я мысленно не обвиняла его?»

Поначалу могло показаться, что виновата жертва, в данном случае она сама. Но Тони не сделала ничего такого, чтобы вызвать эту ссору или заслужить оскорбления со стороны мужа, она даже не выражала свое неудовольствие словесно. Однако Тони прекрасно понимала, насколько Тима затрагивало ее внутреннее состояние, зная о взаимосвязи существующих на первый взгляд отдельно сознаний. Она была убеждена, что именно эти два дня, в течение которых она мстительно думала о Тиме, вызвали такую яростную атаку с его стороны, которая была притянута к ней так же, как объекты из космоса притягиваются силой земного тяготения. Физики говорят нам, что все частицы взаимодействуют друг с другом — и это происходит во всей Вселенной. Тони не сомневалась, что ее возмущенное послание Тиму дошло до адресата. Она увидела, что является творцом своих отношений, а вовсе не жертвой. Тони смогла изменить восприятие своей роли в столкновении с мужем. Она понимала, что, если бы она начала думать о Тиме по-другому, не как об агрессоре, а как о мужчине, которого она любит, его агрессивное поведение сразу бы изменилось. И это действительно произошло.

Мы не осознаем механизм работы этого процесса сотворчества, так же как не осознавала его поначалу и Тони; мы не можем не участвовать посредством своих

мыслей в создании чувств надежности или ненадежности, которые испытывает наш партнер, потому что разум другого человека нельзя рассматривать как отдельный объект. Всем известно, что в медовый месяц отношения наполнены неописуемыми радостью и любовью, потому что оба влюбленных думают друг о друге только позитивно. То же самое происходит и в обратном направлении, когда отношения угасают, мы делаем себя несчастными и способствуем несчастью партнера, потому что думаем о нем плохо, пребывая часто в состоянии нереалистичных и завышенных ожиданий.

Швейцарский психоаналитик Карл Юнг, который был близким другом упомянутого выше физика Вольфганга Паули, понимал смысл природы этой реальности, обозначенной словами «здесь — там», когда писал:

Психологический закон гласит, что, если внутренняя ситуация не осознается, она проявляется во внешнем мире в виде судьбы. То есть если индивид испытывает внутренние противоречия, но не осознает их, окружающий мир вынужден разыгрывать конфликт, должен разделиться на две противоположные половины.

Таким образом, «там» на самом деле начинается «здесь» и отражает наши внутренние убеждения, хотя довольно часто и неосознанные, воспринимаемые как отдельная объективная реальность, которая воздействует на нас. В конечном счете если то, что мы считаем осязаемым и реальным, является всего лишь подвижной энергией — возникающими и исчезающими молекулами, испытывающими воздействие со стороны нашего разума, — то, возможно, физик Джон Уилер

прав, предполагая, что своими поступками мы не только создаем свою собственную реальность (мир, который мы воспринимаем), но, быть может, и саму физическую Вселенную. Если мы начнем думать подобным образом, то гораздо ясней увидим, что настоящая сущность находится внутри нашего истинного «я» как части объединенного сознания с его неограниченной возможностью вносить страдание или исцеление во все наши отношения и даже в большей степени, чем мы думаем. Совершенно ясно, что нет такого мгновения или места, в котором мы не принимали бы участия в творении, иногда сознательно, но чаще бессознательно.

Когда за нас думает наше эго, мы склонны верить в то, что другие люди воздействуют на нас, так что мы часто ощущаем себя жертвами их влияния, но реальность такова, что нам вполне по силам создать то, что мы хотим. Если вы хотите иметь счастливые, радостные и спокойные отношения, тогда вы должны лишь изменить в нужную сторону ваше мышление. Ученый из Массачусетского технологического института Джозеф Визенбаум в свое время увидел, как «наука пообещала человеку власть... но, как это часто случается, когда люди прельщаются обещаниями власти, ценой ее становятся рабство и бессилие. Власть ничто, если нет возможности выбора».

Когда мы пробуждаемся и сознательно следуем естественным законам природы, мы начинаем видеть свою абсолютную взаимосвязь друг с другом. И когда мы берем на себя ответственность за каждый аспект своей жизни, мы учимся делать сознательный выбор в каждое мгновение. Таким образом, та же самая сила, которая создала наши страдания, может быть сознательно использована нами для со-

здания радости в нашей жизни, и особенно в наших отношениях.

Однако не так просто отделаться от эгоистичного представления, что за счастье и несчастье в наших отношениях отвечает кто-то другой. Нам так же трудно менять свои представления о себе, как в свое время людям было трудно признать, что наша планета не является центром Вселенной или что существует сила тяжести.

Даже Исаак Ньютон, человек, который вывел законы тяготения, на первых порах не мог поверить в то, что такая сила, невидимая глазу и не поддающаяся разумению, существует. В письме Ричарду Бентли он писал:

Мысль о том, что одно тело может воздействовать на другое в вакууме, без посредничества чего-то, через что могут быть переданы от одного к другому их действие и сила, кажется мне настолько абсурдной, что, по-моему, ни один человек, разбирающийся в философских вопросах, не поверит ей.

Из любых отношений можно сделать либо рай, либо ад. Большинству из нас известны их многочисленные вариации. Но мы обычно думаем, что только другие люди обладают силой устроить нам рай или ад. Это происходит всегда, разве что за исключением случаев, когда мы продвигаемся вперед в осознании своей истинной природы. Таким образом, страдания закончатся и радостные отношения наступят лишь тогда, когда мы поймем, кем и чем мы на самом деле являемся, когда мы примем Божественную сущность, которая есть у всех нас без исключения. Но если мы будем продолжать питать общепринятые иллюзии, что мы беспомощны и обособленны, тогда мы будем по-прежнему

му находиться во власти наших отношений. С другой стороны, когда вы можете и хотите признать и принять правду о своей внутренней силе и взаимосвязи с остальными людьми — и со всеми формами жизни, — тогда вы становитесь хозяином своих чувств, позволяя им изливаться из бездонного источника любви. Изменив, таким образом, свое мышление, вы станете задаваться вопросами типа: «Каким образом я способствую разгоранию этого конфликта?» Приобретя новый подход к жизни, вы научитесь не только гасить конфликты, но и познаете, как сохранять самообладание, если конфликт все-таки имеет место.

Принимаем свою внутреннюю Божественную сущность

Мысль о том, что мы представляем собой нечто большее, чем просто тело, может беспокоить некоторых ученых, придерживающихся ньютоновских взглядов на жизнь, другим она может показаться очередным бредом в духе секты «Новый Век». А третьи примут эту мысль с распростертыми объятиями, в глубине души зная, что она верна.

Но самые ярые ее противники могут находиться среди тех, кто придерживается теистических взглядов на мир*. Мысль о том, что мы являемся частью того, что называется Божественным, может звучать богохульно даже несмотря на то, что священные тексты всех религий, в том числе христианства и иудаизма, содержат места (довольно часто не замечаемые), кото-

* Теизм, идея о внешнем божестве, если его рассматривать в философском плане, похож на часовщика, который делает часы, заводит их, оставляет тикать и лишь изредка вмешивается в их ход, чтобы завести или почистить.

рые ясно поддерживают такую идею. Настоящим богохульством будет отрицание нашей Божественной наследственности.

В иудейской и христианской историях о сотворении мира Бог изображен Творцом. Более того, Бог творит, выражая словесно желания своего разума: «И сказал Бог, да будет свет... вода... твердь и т. д.» А завершаются эти истории тем, что Бог создает человека «по своему образу и подобию», а не наоборот, как думал про людей Фрейд. Таким образом, согласно Ветхому Завету, мы сотворены творцами, способными творить так же, как и Бог, то есть своим разумом и сознанием. В этих историях нас наделяют теми же качествами, которые обычно приписываются Богу, а именно: всемогуществом, всеведением, вездесущностью, а главное, самой любовью. Мы обсудим все эти качества позже, а сейчас давайте для начала углубимся в изучение различных религий, в которых Бога воспринимают как Любовь, а нас наделяют такой же творческой сущностью или духом, какие присущи Богу.

Иудаизм:

Любовь есть начало и конец Торы.

Бог создал человека по своему образу и подобию.

Я есть тот, кто есть.

Христианство:

Бог есть любовь, и всякий, пребывающий в любви, пребывает в Боге, и Он в нем.

Я и Отец суть одно... Вы можете быть такими, как Я... И вещи, более великие, чем творил Я, вы сотворите.

Мы все сыны Божьи и сонаследники Иисусу Христу.

Я есть лоза, а вы мои гроздья.

Разве не знаете, что вы есть храм Божий и дух Божий в вас пребывает?

Индуизм:

Индивидуальная душа по сути своей есть не что иное, как универсальная душа.

Глубоко внутри существует другая жизнь, не похожая на жизнь чувств, незаметная глазу, неизменяемая. Она-то и останется после того, как исчезнет все сотворенное.

Буддизм:

Будьте светильниками самим себе. Будьте себе убежищем. Не ищите убежища ни в чем, кроме себя. Желания и стремления уходят. Только «Я» остается.

Тот, кто не любит, не знает Бога. Ибо Бог есть Любовь.

Ислам:

По образу Божьему создан человек.

Сикхизм:

Бог сокрыт в каждом сердце; его свет сияет в сердце каждого.

Интересно отметить, что одни и те же темы проходят через основные мировые религии: что Бог есть Любовь и что мы обладаем такой же творческой сущностью или духом, что и Бог. Джон Шотландец выразил эту мысль проще: *Бог есть энергия любви, с помощью которой мы творим*. И все же эгоистичная часть нашего разума всячески противится любому подтверждению такой тождественности, будь то на физическом, психологическом или религиозном уровне, и

старается сохранить наше чувство обособленности, ничтожности и беспомощности.

То, чем мы являемся, настолько необычно и потрясающе, что превосходит самые необузданные и невероятные представления и мечты. По своей сути мы дух, выраженный в теле. Таким образом, мы обладаем всеми качествами, в которых мы обычно себе отказывали, проецируя их на теистического, небесного Бога, обособленного и существующего отдельно от нас и обладающего безграничной любовью. Мы сами по себе всемогущи, всеведущи и вездесущи, и мы есть сама любовь. Считать, что мы лишены всего этого, — значит заблуждаться, ибо ни одно из этих качеств не было нами утеряно — мы просто думаем, что их утерjali. На самом деле ничто не ограничивает нас так, как наши убеждения — неважно, позитивные или негативные. Поэтому, начиная размышлять о том, как изменить свои отношения с окружающими, избавляясь от ограниченного восприятия своего «я» и принимая гораздо более всеохватывающее понятие о своем истинном «я», вы постепенно узнаете свои истинные убеждения, свои мысли и их взаимосвязь с миром.

Познав свое истинное «я», вы научитесь использовать ранее пребывавший втуне источник находящейся внутри вас силы — не только для того, чтобы избавиться от своих страданий, но и для того, чтобы оздоровить те отношения с окружающими, которые построены на основе эго.

Чудеса в пределах нашей досягаемости

Отношения с окружающими людьми — это ситуации, которые могут способствовать огромному эмоци-

ональному и духовному росту, если только мы научимся использовать их именно для этих целей.

Возможно, поэтому большинство религий и духовных течений подчеркивают тот факт, что достичь Божественного можно только через любовь к своим ближним — бескорыстную и безоговорочную.

Разного рода отношения дают нам возможность обучиться в «университете повышения духовной квалификации», если так можно выразиться. После каждого урока, усвоенного нами в столкновении с жизненными проблемами, мы поднимаемся на новый уровень постижения неземной радости и спокойствия. Нам нужны эти проблемы на земле, для того чтобы мы раскрыли весь свой потенциал. Этот принцип, похоже, распространен повсюду в природе. Например, когда я учился в школе, один ученик из нашего класса нашел кокон, в котором трепыхалась бабочка, старавшаяся из него выбраться. Учитель предложил сохранить кокон, чтобы посмотреть, что произойдет с бабочкой. Несколько дней спустя, по-прежнему не видя ничего, кроме трепыхания, один мальчик решил помочь бабочке выбраться из кокона. Он взял перочинный ножик и слегка надрезал кокон по периметру. Когда через два дня мы пришли в школу, то увидели, что бабочка разорвала кокон. Но, сделав это, она просто упала на пол — ибо не могла летать. Из-за надреза, сделанного мальчиком, бабочка вышла из кокона до того, как окрепли ее крылья.

Подобным же образом и цыплята должны оставаться в скорлупе до тех пор, пока сами ее не разобьют. В противном случае они не смогут клевать пищу из-за слабой шеи и передвигаться из-за недостаточной силы в ногах. То же самое происходит и у людей. Без трудностей, присутствующих в отношениях с дорожи-

ми им людьми, большинство так и остается в неведении относительно того, как устранить барьеры на пути к любви, и поэтому живут с ней врозь.

Отрицая свои врожденные способности и потенциал, мы не видим, что все мы в состоянии творить удивительные вещи, не видим своей способности творить, которую приписывают особым людям, вроде Моисея, раздвинувшего воды Чермного моря и принесшего манну небесную, или Иисуса, идущего по воде и воскрешающего мертвых. Или же ее объясняют задокументированными чудесами, сотворенными различными Аватарами. Эти Аватары, включая и ныне живущего Сатви Саи Бабу из Индии, имеют множество достоверных и научных свидетельств о случаях, когда они излечивали больных, воскрешали мертвых, оставались в живых после воздействия на них смертельных ядов, появлялись одновременно в нескольких местах, материализовав различные объекты, исчезали и вновь появлялись, изменяли погоду, общались без слов, узнавали прошлое и будущее незнакомых им людей и т. д. и т. п.

Будучи сам очевидцем многих подобных событий и общаясь с другими многочисленными и очень надежными свидетелями, наблюдавшими эти явления, я пришел к выводу, что такие Аватары по сути своей ничем не отличаются от нас, но находятся среди нас для того, чтобы напомнить нам о том, кем и чем мы являемся по своей природе. Мы живем, совершенно не зная своей истинной сущности. Когда мы перестанем отрицать свои собственные Божественные возможности, приписывая их лишь историческим или живущим ныне деятелям, мы обнаружим, что, как говорил Иисус, «можем сделать еще более грандиозные вещи, чем сделал он». Тогда мы сможем пробудить свой соб-

ственный ум Христов или природу Будды так, как это сделали они.

Я совершил несколько поездок в Индию, для того чтобы поучиться мудрости у Сатьи Саи Бабы, у других духовных учителей и людей, представляющих иные культуры; и всякий раз после этих поездок в моей голове звучали слова Саи Бабы: «Люби всех, служи всем». Я ездил туда, потому что хотел собственными глазами увидеть человека, который в наше время был подобен Христу и, согласно достоверным свидетельствам многих очевидцев, мог совершать чудеса, которые в свое время совершали Моисей и Христос. Увидеть такого человека воочию — значит еще раз убедиться в том, что человеческое сознание творит физическую реальность, как о том говорят многие современные физики. Я действительно увидел, что все, что говорили об этом человеке, является правдой, но при этом я увидел и то, что его послание миру гораздо важнее, чем его чудеса. Он не желал, чтобы ему поклонялись, а, скорее, хотел, чтобы мы все поняли, что являемся частью Бога. Эту его мысль хорошо иллюстрирует разговор, который состоялся у него с одним мужчиной.

Саи Баба спросил его: «Где находится Бог?», на что мужчина ответил: «Везде». «Нет», — сказал Саи Баба. «Так где находится Бог?» — еще раз спросил он мужчину. Тогда последний вместо ответа указал на Саи Бабу. На что Саи Баба парировал: «Вот где Бог», — и указал на этого мужчину.

Увидев чудеса, которые не ограничены телом, временем или пространством, или даже просто услышав о них, можно испытать очень сильное беспокойство, яростно отрицать их и утверждать, что это просто трюки и ловкость рук. Когда я слышал о чудесах Са-

ты Саи Бабы, я захотел увидеть их сам, и мне это удалось.

Я увидел, как Саи Баба материализовал для своих приверженцев различные предметы, которые можно было видеть и осязать.

Помимо этого я увидел, как молодой человек, который страдал мышечной дистрофией и не мог сидеть в инвалидном кресле без державших его ремней, в ответ на поток исцеляющей энергии Саи Бабы вдруг встал и пошел. Когда в последующие дни я продолжал видеть, как этот молодой человек ходит и говорит как обычные люди, мои представления о реальности и мировосприятие, в котором существуют возможное и невозможное, пошатнулись. Испытывая глубокую внутреннюю тревогу, я всматривался в этого юношу еще пристальнее, подозревая, что случившееся с ним всего лишь мистификация. Однако пришел к выводу, что я и подобные мне не можем поверить в эти чудеса в реальной жизни из-за ограниченности своей веры. Если бы мы признали, что наша истинная сущность является частью Божественной сущности, тогда чудеса воспринимались бы в порядке вещей. Их отсутствие в нашей жизни показывает лишь, насколько далеко мы зашли в заблуждении относительно своей обособленности. В этом смысле индийская культура, возможно, ближе к истине, чем большинство западных культур. Однажды рьяный христианин и индус вели ожесточенный спор между собой, в ходе которого христианин воскликнул: «Так вы, наверное, и Божественность Иисуса отрицаете?» На что индус спокойно ответил: «Почему я должен отрицать Божественность Иисуса? Я не отрицаю Божественности любого человека».

Если наша сущность является частью Божества, тогда наш созидательный потенциал просто безграницен.

чен, и это сегодня подтверждают и ученые, изучающие человеческий мозг. И снова следует подчеркнуть, что не наше эго обладает таким потенциалом, а наше истинное духовное «я».

Когда мы проявляем свою способность любить, признавая свою внутреннюю божественность, мы получаем возможность решить свои проблемы в общении без борьбы и страданий. Страдания возникают из-за того, что мы пытаемся решать проблемы на уровне эго. Таким образом, страдание и боль нужно рассматривать лишь как знак нашего нежелания учиться, как сигнал и иногда даже как шок, который призывает нас очнуться и увидеть, что мы доверили решение своих проблем эго, которое всегда только усложняет их. Если же мы действуем в сфере духа, то проблемы решаются бесконфликтно, потому что все, что нужно для их решения, для нас легкодоступно. Нам лишь необходимо безоговорочно открыться для Любви, и она тут же придет.

Альберт Эйнштейн признавал, что «наши проблемы не могут быть решены на том же уровне, на котором они были созданы».

Эго не может решить проблемы в наших отношениях, потому что они были созданы на его уровне. Только истинное «я», которое есть дух, действуя на более высоком уровне, может дать решение, которое привнесет в наши отношения настоящую радость и покой. Когда мы знаем, что наше истинное «я» есть дух, мы спокойны как внешне, так и внутренне. Нападение и защита становятся невозможны, потому что теперь они просто бессмысленны. Поскольку вне нас уже больше ничего не существует, ничто из окружающего мира не может повредить нашему истинному «я». Когда мы пробудимся от ил-

люзии обособленности, ничто уже не будет представлять угрозу миру в наших мыслях или наших отношениях. Лишь нашему телу, воспринимаемому обособленно, можно угрожать; нашему духовному «я», соединенному с Божественным началом Вселенной, угрожать нельзя.

Истинное «я» как сама любовь

Если, как говорят нам различные религии, Бог есть Любовь, тогда и мы, обладающие той же природой, тоже являемся любовью. Внутри нас находится бесконечный запас любви, поэтому нам не нужно искать ее во внешнем мире. Если мы ищем ее, значит, считаем, что отделены от нее, опустошены и лишены цельности. А это, в свою очередь, усиливает наше чувство неполноценности и пустоты.

С другой стороны, мы легко можем почувствовать, что любовь является нашей истинной сущностью, если сознательно будем дарить любовь другим. Отдача любви является прекрасным напоминанием о том, что внутри нас существуют ее огромные запасы. Всякий раз, когда мы испытываем потребность в любви, нам нужно лишь проявить ее самим, и тогда мы почувствуем эту Любовь — внутри себя, а не где-то отдельно от нас.

Когда мы обнаружим свое истинное «я», мы поймем, что являемся в большей степени духом, нежели телом. Мы также обнаружим, что бескорыстная любовь — естественное состояние. Любя бескорыстно, мы не требуем ничего взамен, потому что, как сказал в своей знаменитой молитве святой Франциск Ассизский, «отдавая, мы приобретаем». Отдать что-либо от всего сердца — то же самое, что и приобрести что-ли-

бо. Это и есть тот тип бескорыстной любви, которую мы видели в истории о сэре Гавэйне и которая является основой духовного брака.

В духовном браке мы сохраняем самообладание, нас не волнуют ни похвала, ни критика, однако мы всегда готовы проявить сочувствие к другим.

Проявляя выдержку, которая появляется лишь благодаря мыслям, наполненным любовью, мы можем принимать все происходящее, не осуждая, не борясь с ним и не переживая по его поводу. Мы можем за внешним обликом людей увидеть их внутренний дух и их истинную сущность. Живя с осознанием того, что мы являемся любовью, мы принимаем других такими, какие они есть, и не пытаемся их изменить. При таком прощении и принятии других мы обнаруживаем, что по-настоящему счастливы, ибо нас никто и ничто не может разочаровать.

Когда мы довольствуемся тем, что есть, мы больше не нуждаемся ни в чем. Мы уже больше не воспринимаем мир через свои мнимые потребности, в поисках того, что должно, по нашему мнению, заполнить пустоту. Чаще, чем когда-либо, мы можем быть довольными своей жизнью, даже и в трудных обстоятельствах. Все, включая встречаемых нами людей и условия, в которых мы оказываемся, представляет собой ситуации, позволяющие нам обнаружить, что нашей истинной сущностью является любовь.

И тогда мы не пытаемся переделать других под себя, но испытываем глубокое и полное ощущение единения со всем окружающим. Таковы предпосылки для духовного брака. Именно в моменты, когда мы испытываем это чувство единения и осознания своей истинной сущности, мы ощущаем настоящее и безграничное счастье.

Барбара большую часть своей взрослой жизни прожила, проявляя собственнический инстинкт и ревность в отношениях, которые она сама считала особыми. Однако, как только она начала пробуждать свое истинное «я», в ней начали происходить изменения. Роман с Бартом стал для нее испытанием ее решимости измениться. Раньше, когда Барт уходил в турпоход, он всегда по нескольку раз звонил Барбаре, чтобы пожелать ей доброго дня и узнать, как дела. Рассказывая о своем походе, он, бывало, упоминал о том, что они сделали это или то. В такие мгновения Барбара испытывала приступы ревности. С кем был Барт? С другой женщиной? Чувство ревности вскоре переросло в раздражение — почему Барт не взял ее с собой? Однако, по мере того как Барбара начала осознавать свои чувства — обиду, страх и ревность, она начала признавать, что, возможно, Барт боялся рассказать ей о своих спутниках.

Поэтому она попыталась смириться с поведением Барта и с ситуацией в целом, какой бы тяжелой она для нее ни была. Она решила дождаться его и лишь затем все обсудить. Когда Барт вернулся и пришел к Барбаре, он тут же сказал ей, что в этот поход он ходил вместе со своей хорошей знакомой Джин, очень опытной туристкой. Услышав это, Барбара без всякой тени ревности или угрозы сказала: «Отлично! А как ей удалось выкроить столько выходных дней для похода?» После этого вместо скандала между ними состоялся обстоятельный разговор, продолжавшийся пару часов, в конце которого Барт воскликнул: «Барбара, какая же ты все-таки необыкновенная, замечательная женщина!» И они занялись любовью с такой нежностью друг к другу, которую они никогда до этого не испытывали.

Поскольку Барбара не выплеснула свою ревность на Барта и не попыталась осудить или изменить его, их отношения стали более теплыми и они оба ощутили, что их истинное «я» есть любовь.

Единственная преграда, стоящая на нашем пути, — это чувство нашей изоляции и ничтожности, нашего страдания и боли. Поэтому мы должны сначала распознать иллюзии, которые заставляют нас страдать, а затем освободиться от них — и вместе с ними и от осуждения и привязанности к другим, — и лишь после этого любовь заполнит нас в результате созданного нами чувства всеохватности. Но этот выбор необходимо делать снова и снова, мгновение за мгновением.

Важно также напоминать себе о том, что мы все имеем дело с человеческим эго. Сейчас мы выберем это райское состояние души, а через пять минут, ничего не подозревая, последуем за голосом эго и снова погрузимся в пучину отчаяния, почувствовав себя одуроченными и сломленными. Поэтому важнее всего помнить о том, что мы всегда можем выбрать более возвышенный путь, по которому следует наше истинное «я».

Глава 3

Сила мысли, исцеляющая взаимоотношения

*Вы то, что вы думаете.
Все, чем вы являетесь,
проистекает из ваших мыслей.
Своими мыслями вы создаете свой мир.*
Будда

Каковы мысли человека, таков и он сам.
Иисус Христос

Коренной перелом в мышлении

Если вы всегда верили в то, что Бог или Божественная сила существует вне вас, то как же вы вдруг сможете увидеть или обнаружить собственную Божественную силу, находящуюся внутри вас? Каким образом достичь этого прорыва в вере? Ведь тогда мы уже должны будем относиться к себе, к окружающим людям и к миру вокруг нас совершенно по-новому; как показывает история, с такой драматической сменой парадигм на первых порах трудно смириться. Вспомните революцию, совершенную Коперником, которая оказала огромное влияние на развитие всего человечества, сорвав с него шоры однобокого мышления. В одно мгновение людям предложили изменить свое представление о мире и уже больше не относиться к Земле как к центру Вселенной, признав, что в центре Солнеч-

ной системы находится Солнце. Однако потребовались многие годы для того, чтобы люди окончательно приняли тот факт, что Солнце не вращается вокруг Земли, что Земля не является центром Вселенной и что существует невидимая сила, называемая силой тяжести! Людей подвергали остракизму, преследовали, отлучали от церкви, даже убивали за то, что они выступали против бытовавших в то время представлений.

Вот как сильно мы можем быть привязаны к одному способу восприятия или видения мира.

Я полагаю, что мы сейчас находимся на пороге еще более глобальной революции — признания того, что человеческий разум не ограничен мозгом и телом. Растет осознание того факта, что разум связывается с миром над нами посредством объединенной области сознания, проявляя себя на разных уровнях в каждом аспекте нашей жизни. Это явление обычно называют внешним разумом. И хотя пока лишь немногие шаманы и некоторые примитивные племена понимают реальность такого рода, сейчас мы вплотную приблизились к грандиозной перестройке в общечеловеческом сознании. Сегодня все больше и больше людей готовы поделиться своим личным опытом познания реальности. Кроме этого, существуют научные данные, подтверждающие это революционное понимание разума, приводятся доказательства серьезных воздействий — в большинстве случаев благотворных, — которые наши мысли оказывают на растения, на наши тела, на якобы безжизненную материю, на других людей.

Как вы увидели в предыдущей главе, именно открытия, сделанные новой физикой, расшифровали для нас наш интерактивный творческий потенциал и, следовательно, нашу способность быть счастливыми. Современные физики доказали, что наши якобы разобченные сознания на самом деле являются частью ги-

гантского универсального сознания. Знаменитый физик Эрвин Шрёдингер сказал об этом так: «Сознание — это единственное число. Общее количество сознаний, которые я смог распознать во Вселенной, равняется одному». Если сознание одно и если не существует объективной реальности, отдельной от него (как понял это физик Хайзенберг), тогда наши мысли постоянно творят нашу действительность, проявляясь вовне. Универсальный разум содержит в себе всю силу Вселенной. *Когда мы мыслим своим, якобы обособленным разумом, бесконечная сила Всемирного Разума отвечает на наши мысли, используя эту силу для того, чтобы можно было увидеть ее проявление.*

Уже повсеместно признается, что разум, наполненный состраданием к ближнему, может укрепить иммунитет, ускорить исцеление от болезней, избавить от депрессии, принести счастье и даже сделать нас сильнее. Во всеохватывающем психодуховном труде «Обучение чудесам» говорится: «Не существует праздных мыслей. Ибо то, что дало жизнь миру, который вы видите, едва ли можно назвать праздным». Означает ли это, что, если я мысленно пожелаю кому-нибудь смерти, он непременно умрет?

Вряд ли! На самом деле это означает воздействие на вас мощной негативной энергией, которая затронет и тех, кто находится рядом с вами, и даже коллективное мировое сознание.

Один из моих пациентов, Энди, никак не мог поверить в то, что его негативные и пессимистические мысли о работе и тайные критические мысли о его партнерше Элис могут хоть в какой-то мере влиять на нее. Как бы она ни настаивала на том, что ее очень сильно задевали его слова, Энди не верил в связь между своими мыслями и их воздействием на Элис, хотя и признавал, что эти мысли вгоняли его в состояние де-

прессии и тоски. Подобно Исааку Ньютону, Энди не мог поверить в то, что он в состоянии влиять на другого человека на расстоянии.

Я решил продемонстрировать Энди и Элис, каким образом все мы можем влиять на тех, кто нас окружает; я показывал этот прием многим парам и огромным аудиториям.

Сначала, для того чтобы Энди смог ощутить на собственном теле воздействие своих мыслей, я попросил его встать и вытянуть перед собой руку. Затем я нажал на нее и попросил Энди оказать моей руке сопротивление. Таким образом я проверял его относительную силу. После этого я попросил Энди сконцентрироваться на мыслях об Элис или своих страхах, связанных с работой, и вновь проверил силу его руки. Рука очень ослабла, практически болталась, хотя я нажал на нее всего одним или двумя пальцами.

Затем я попросил Энди подумать о ком-нибудь с состраданием, предложив ему вспомнить какой-нибудь случай, когда он испытывал к человеку безграничную любовь, не ожидая от него ничего взамен. И снова я проверил его руку, и она была крепка как никогда.

Затем я предложил Элис встать спиной к Энди, так, чтобы она не могла его видеть, и попросил ее вытянуть перед собой руку. Договорившись с Энди об условных сигналах, обозначающих определенные мысли (позитивные или негативные), я начал проверять крепость руки Элис, в то время как Энди концентрировался на своих мыслях. Когда он думал о ней с состраданием и нежностью, ее рука была крепка, когда его мысли были полны критики и страха, рука Элис слабела. Она не могла объяснить эту разницу. В конечном счете Энди увидел и поверил в то, что все его мысли действительно влияют на Элис.

Но на этом мы не остановились. Я дал указание Энди продолжать концентрироваться на негативных мыслях, а Элис попросил сосредоточиться на мыслях, наполненных состраданием. После этого я пощупал руку Элис, и она была крепкой — на нее уже больше не действовали негативные мысли Энди. По мере того как Элис продолжала мыслить позитивно, Энди становилось все труднее концентрироваться на своих отрицательных мыслях. Я пощупал его руку: когда негативные мысли стали сходять на нет, к руке стала возвращаться сила.

Более высокая энергия сострадания пересилила низкую энергию страха и не только защитила Элис от негативных мыслей Энди, но и начала исцелять разум Энди! Такова внутренняя сила наших мыслей. Они не только воздействуют на наше самочувствие но и влияют на душевное состояние других людей, особенно тех, кто нам наиболее близок.

Убедились ли вы теперь, что любая так называемая праздная мысль вовсе не праздна, но представляет собой мощную творческую силу, направленную от нас к другим и ко всей Вселенной и влияющую на любой аспект нашей жизни, включая и наши отношения? Эта взаимосвязь всего, что существует во Вселенной, имеет огромные последствия для нас и наших отношений. Давайте рассмотрим подробнее, каким образом мы можем использовать свои мысли для того, чтобы освободиться от эгоистичных отношений и открыть свои сердце, разум и тело для всего хорошего, что включают в себя духовные отношения.

Использование силы мысли

Когда я учился в Бостонской аспирантуре, мне посчастливилось присутствовать на семинаре по экзистенциальной психологии, который вел доктор Виктор

Франкл, приглашенный в университет специально для этого. Доктор Франкл — венский психиатр, основатель логотерапии, бывший узник нацистских концлагерей; о своем пребывании там он написал несколько книг, в том числе «Из концлагеря к экзистенциализму», «Человек в поисках смысла» и «Доктор и душа». Он рассказывал нам о чудовищных условиях концлагерей, о том, как одни люди там выживали, а другие нет. Одни заболели малярией, а другие остались здоровыми. Одни бросались на колючую проволоку под током и погибали, а другие решали оставаться в живых даже в самых безнадежных обстоятельствах.

Некоторых замучили или убили охранники, а другие завязывали дружбу с теми же самыми охранниками. Многие, по понятным причинам, находились в подавленном состоянии духа, в то время как другие большую часть времени сохраняли оптимистичный и позитивный настрой.

Ему стало интересно, почему существует такая гигантская разница между людьми, находившимися в одних и тех же обстоятельствах, — часто просто роковая разница. Поэтому он начал разговаривать с другими узниками, пытаясь узнать, кто они такие и что происходит у них в душе; ему особенно хотелось знать, о чем они думают. Он выяснил, что некоторые из пленных предаются горестным мыслям о будущем. Другие живут надеждой воссоединиться со своими любимыми или ждут с нетерпением того времени, когда смогут заняться своими делами — написать книгу, создать фирму, закончить школу. Одни постоянно жаловались на тяготы и невзгоды, которые они испытывали в концлагере, в то время как другие сохраняли бодрость духа, находя что-то — даже самое незначительное, — за что они могли бы быть благодарны, даже если это

был кусочек хлеба с водянистым супом, которым их кормили, или за то, что охранники сегодня не были с ними так же жестоки, как накануне.

Исходя из своих наблюдений и бесед с сотнями пленных, доктор Франкл пришел к своему самому важному выводу: даже в концентрационном лагере, где их лишили всех внешних свобод, у них осталась одна свобода, которую нацисты отобрать не смогли: никто не мог контролировать мысли. И далее он делает еще одно заключение о том, что именно мысли существенным образом отличали выживших от не выживших. Обстоятельства были одинаковы, но мысли людей были различны.

С тех пор, наблюдая за своими личными отношениями и за отношениями людей, с которыми я работал, я прихожу к выводу, что *наши мысли подчас влияют на природу отношений гораздо сильнее, чем наши слова или поступки.*

Около пятнадцати лет назад, желая проверить этот вывод, я в течение полумесяца проводил над своей женой неформальный эксперимент, втайне от нее. Однако я не рекомендую вам повторять подобное. Однажды, находясь на работе, я целый день думал о ней только хорошее. Я отсекал все негативные мысли о ней и концентрировался лишь на мыслях, полных любви, нежности, благодарности и восхищения.

Я фокусировался исключительно на приятных воспоминаниях о проведенном с ней времени. На следующий день я сосредоточился на негативных мыслях о ней — мыслях, наполненных критикой, осуждением, недовольством, жалобами, обидой и злобой. И так я менял свои мысли ежедневно на протяжении двух недель.

Результаты оказались еще более ошеломляющими, чем я предполагал. В дни, когда я думал о жене пози-

тивно и с любовью, я обнаруживал, что стоило мне по возвращении с работы открыть дверь в нашу нью-йоркскую квартиру, в которой мы тогда жили, как она тут же бросалась обнимать и целовать меня. Иногда она встречала меня с бокалом прохладительного напитка, провожала меня до дивана, усаживала, и мы обсуждали прошедший день.

А в те дни, когда я думал о ней негативно, я уже не видел ее у двери при своем возвращении. Обычно я пытался бодрым голосом позвать ее, но в ответ слышал лишь сердитое бурчание из глубины квартиры. А когда я находил ее и мы начинали разговаривать, наш разговор неизбежно и быстро заканчивался ссорой.

На первых порах я считал, что мысли, которые были у меня в голове в этот день, настраивали меня на определенный лад еще до встречи с ней. И хотя это было безусловной правдой, я обнаружил и еще один фактор. Когда мы с женой начали обсуждать произошедшее, она была довольна, узнав, что эти две недели были всего лишь экспериментом. А затем, когда я попросил ее как можно точнее воспроизвести *свои* мысли обо *мне* в те дни, мы с удивлением обнаружили, что, когда я думал о ней позитивно, она тоже думала обо мне с нежностью и любовью. А в дни, когда мои мысли были полны обид, критики и осуждения, направленных на нее, она тоже думала обо мне нечто подобное. Было похоже, что слова физиков о том, что наше сознание не существует отдельно, но является частью гигантского всеобщего сознания, на самом деле были правдой. Несмотря на то что все эти дни мы не разговаривали с ней по телефону и находились вдали друг от друга, ее мысли резонировали с моими, сознательно направленными на нее мыслями. И тогда я задался вопросом: всегда ли наши мысли, осознанные или неосознанные,

вливают позитивно или негативно на тех, кто находится рядом с нами.

Если мы немного подумаем об этом, то увидим, что все в действительности начинается с мысли; ибо разве все сотворенное не начиналось с мысли о нем? Мысли, которые проходят через наше сознание, фактически определяют наше существование. Представление о том, что мысли обладают огромной силой и являются началом всего сотворенного, демонстрирует нам и вековая мудрость. В библейской истории о Сотворении мира само сотворение начинается с фразы: «И сказал Бог: „Да будет...“», которая является мыслью. Евангелие от Иоанна начинается фразой: «В начале было Слово», которая тоже есть мысль! И Будда сказал: «Своими мыслями вы создаете свой мир».

Но сила наших мыслей может творить и зло, и добро, удерживая нас в ложном «я», или эго, как это было показано ранее, таким образом продолжая создавать проблемы в наших отношениях с другими людьми. Мы сами должны сделать сознательный выбор в пользу этих мощных инструментов, которые помогут нам пробудиться и увидеть свое истинное «я» и при этом изменить наши отношения! Это самый прямой путь воздействия на отношения и самый быстрый. Наши мысли всегда говорят о том, что мы о себе думаем. Либо о ничтожности и ограниченности, которые, по нашему мнению, нам присущи, либо о величии и могуществе нашей истинной природы.

Социальная психология говорит нам, что через мозг обычного человека ежедневно проходят приблизительно 25 тысяч мыслей. Согласно другим исследованиям это число может достигать 72 тысяч, в зависимости от того, что можно считать мыслью. Но, пожалуй, наибольшее значение имеет тот факт, что 90—95% этих мыслей повторяются изо дня в день. Од-

ни мысли позитивны (наполнены любовью, одобрением, миролюбием, счастьем, благодарностью, признательностью и т. д.), а другие негативны (наполнены страхом, осуждением, обидой, беспокойством, чувством вины, злостью и т. п.). По мере того как вы будете познавать свои мысли, вы узнаете и определенные, характерные для вас шаблоны мышления. Это темы ваших мыслей, на которых вы заикливайтесь иногда годами, и каждая из них приводит к совершенно конкретным результатам, которые проявляются в вашей жизни. У всех нас есть шаблоны мышления; часто люди, долгие годы ведущие дневник своих мыслей, удивляются записям, сделанным ими одно-два десятилетия назад, обнаруживая пугающую идентичность тем записям, которые они сделали совсем недавно.

Но особое внимание мы, разумеется, должны обращать на свои негативные мысли, ибо они свидетельствуют о том, что наше эго правит нами. Такие негативные мысли, как страх, делают нас беспокойными или злыми, вызывая приток адреналина в кровь.

Мысли о своей беспомощности и критические мысли, изменяя уровень серотонина в мозге, приводят к депрессии. Мысли о неудачах и своей никчемности приводят к неудачам, мысли о неприятии себя приводят к неприятию нас другими, завистливые и осуждающие мысли делают нас жалкими, ревнивые мысли вызывают у нас беспокойство и депрессию, и так далее по списку. Природа эгоистичного мышления такова, что мы можем постоянно думать, осуждать, анализировать, критиковать, выдумывать, переживать заново или даже мысленно репетировать свои разговоры с людьми, которые нам не нравятся. Иногда эти негативные голоса в нашей голове настолько захватывают нас, что если мы случайно и получаем некоторую передышку, то она кратковременна и вновь легко вытесня-

ется негативными мыслями. Причина этого заключается в том, что наши мысли всегда оказывают на нас определенное влияние! Я называю эти мысли «вражескими» мыслями; зная это, мы можем приступить к изоляции, опознанию и последующему вытеснению этих мыслей из головы!

У наших солдат во Вьетнаме наблюдался самый высокий уровень военных неврозов за всю историю войн, которые вела Америка. Причина заключалась в том, что зачастую они просто не знали, кто их враг. В то время как в других войнах это был солдат в униформе, в этой войне врагом мог оказаться старик, мать с младенцем на руках или шестилетний ребенок, способный бросить гранату в их джип. Именно невозможность распознать врага сводила солдат с ума, иногда приводя к тому, что они начинали стрелять по невинным людям.

Подобным же образом, когда мы не знаем, какие из наших мыслей являются нашими врагами, мы оказываемся несчастливы во всех своих отношениях. Мы ощущаем различные формы беспокойства, депрессии и униженности, потому что не знаем, что наши страдания начались с наших мыслей-врагов. В своих несчастьях мы обычно обвиняем другого человека или обстоятельства. Хотя большинство людей никогда не пригласят своего врага отобедать в своем доме, тем не менее мы занимаемся именно этим, приглашая к себе тягостные, негативные мысли. Здесь можно провести аналогию с троянским конем, которого мы воспринимаем как подарок, совершенно не догадываясь о том, что внутри он полон вражеских солдат, которые готовы захватить наш дом. Мы приглашаем подобные мысли не только к обеду, но и разрешаем им остаться у нас погостить, возможно, даже на несколько месяцев или лет, полагая, что источник наших

страданий находится за пределами нашего собственного разума.

Книга «Обучение чудесам» очень точно определяет эту ситуацию: «Мое страдание вызвано исключительно моими мыслями».

Когда я женился в первый раз, я полагал, подобно многим, что происходящее со мной никак не связано с моими мыслями или чувствами, поскольку был убежден, что мои мысли принадлежали только мне и влияли лишь на меня, если я действовал согласно им. С этой точки зрения я относился к своей жизни так же, как к погоде: я проходил через разные ситуации, наполненные любовью или ее отсутствием, заботой или критикой, щедростью или наказанием, но все они, подобно погоде, были мне совершенно неподвластны. Все происходило само по себе, включая и то, что происходило в моих отношениях. Такое искаженное представление о жизни привело к распаду моего брака, так же как оно приводит к распаду и других браков.

Женившись вторично, я постоянно и все более убеждаюсь в том, что являюсь главным сотворцом всех аспектов своих отношений. Я могу не всегда видеть масштаб своей ответственности и последствия своих мыслей, но когда я думаю о жене критично и негативно, я только ухудшаю свое самочувствие, и она тоже начинает относиться ко мне критично, с неприятием и озлобленностью. С другой стороны, я заметил, что когда я избавляюсь от негативных мыслей и начинаю думать о ней доброжелательно, я не только чувствую себя лучше, но и вижу, что жена ведет себя по-другому — она проявляет больше любви, понимания, щедрости. После многочисленных тестов и экспериментов я теперь отчетливо вижу, что мир, который я создаю у себя в голове, становится миром, в котором я живу.

Это не значит, что моя жена в свою очередь не оказывает на него влияния. Но то, как я распоряжаюсь им, не добро или зло, вне всякого сомнения, определяет мое самочувствие.

Вся радость и все страдания начинаются с мысли; депрессия и удовольствие начинаются с мысли; богатство и нищета начинаются с мысли; здоровье и болезнь начинаются с мысли; рай и ад начинаются с мысли; даже мощный эффект плацебо, какой дают наркотики, тоже начинается с мысли. Не значит ли это, что наши мысли, таким образом, влияют на все аспекты наших отношений, поскольку являются семенами взглядов, эмоций и действий?

Как часто мы ощущаем печаль, страх, депрессию, беспокойство или несчастье в связи со своими отношениями, не зная их причины? Или продолжаем винить в своих несчастьях другого человека. Но если нам удастся распознать шаблоны своего мышления, возможно даже подсознательные, мы непременно обнаруживаем источник своего несчастья.

Аналогичным образом, если мы испытываем радость, оптимизм и счастье, наши мысленные шаблоны покажут нам причину и этого состояния, с тем чтобы мы смогли повторить его в будущем. Группы наших мыслей являются ключевым фактором, воздействующим на наши отношения с людьми. В разной степени они даже определяют то, какие партнеры будут находиться рядом с нами — любящие и добрые или равнодушные и злые. И, разумеется, во многих случаях наши мысли рано или поздно преобразуются, иногда мгновенно, в телесные реакции, в здоровье или болезнь, в успех или неудачу. Даже химический состав нашего мозга, в ответ на наши мысли и следующие за ними чувства, тут же меняется. Десятки исследований, проведенных без спонсорства со стороны фармацев-

тических компаний, показали, что когнитивная терапия, по крайней мере, так же эффективно, а иногда даже эффективнее, чем антидепрессанты, справляется с депрессией, устраняя ее на более длительный срок.

Если мы будем мыслить так, как мыслили всегда, и так же бессознательно, мы не сможем улучшить свои отношения и свою жизнь, ибо будем заключены в рамки эгоистичного мышления. Если мы не станем хозяевами своего разума, мы не сможем управлять своими чувствами или отношениями и будем считать себя марионетками в руках других людей — ощущать себя жертвами.

Порочный круг общения

Нас обучили чтению, письму и счету, различным наукам и даже компьютерным технологиям, но большинству из нас никто и никогда не рассказывал, как управлять содержанием, своевременностью и продолжительностью своих мыслей. Не учили нас и тому, чтобы видеть, что все, о чем мы думаем, оказывает огромное влияние на нашу жизнь, поскольку каждый момент радости или печали не происходит просто так. Он начинается с мысли, иногда сознательной, а иногда является следствием устоявшейся и осознаваемой в меньшей степени системы убеждений.

Когда моя пациентка Дженнифер, являвшаяся руководителем высшего звена в крупной корпорации, пришла ко мне на консультацию, она была очень недовольна своей жизнью, потому что «не имела покоя». Несмотря на то что она безумно любила мужа и сына, ей казалось, что они занимаются только тем, что усложняют ей жизнь. Однако как только Дженнифер начала разрушать порочный круг, исследуя свое сознание, ей стало ясно, что ее негативные мысли возника-

ют в значительной степени из-за отсутствия душевного равновесия. Она согласилась в течение нескольких дней записывать все мысли, которые нарушали ее внутренний покой. Вместе с ней мы выполнили упражнения по отслеживанию мыслей (они будут описаны в следующей главе), и на следующий сеанс она уже пришла с рассказом о ситуациях, в которых, как ей казалось, ее внутренний покой был нарушен поведением мужа. Но когда мы обсудили эти ситуации, она увидела, что дело было не в поведении мужа, а в ее интерпретации этого поведения и в том что она думала в связи с этим. Она начала понимать, что выражаемые ею гнев и затаенная обида на самом деле нарушали ее внутренний покой, но не изменяли поведение мужа, как то обещало ее эгоистичное мышление.

Поначалу она думала, что только такие драматические ситуации лишали ее покоя. Поэтому я спросил, испытывала ли она душевное беспокойство в других случаях, после чего она вспомнила о своих ожиданиях и разочарованиях, связанных с матерью. Затем она припомнила, как однажды, прочитав где-то о трагическом случае с каким-то ребенком, стала беспокоиться о безопасности собственного сына. А затем, после ее заявлений о том, что она получает удовольствие от своей работы, мы вдруг обнаружили, что и там она испытывала душевный дисбаланс. Она постоянно испытывала стресс и беспокойство. Она не осознавала, что можно усердно выполнять свою работу и без этого. Неожиданно она подумала: «О, мой бог! Я же испытываю постоянный стресс!» И, упомянув записи своих мыслей, она воскликнула: «Да ведь я могла бы составить целые тома из тех мыслей, которые лишают меня душевного покоя!»

Дженнифер, как и большинство из нас, не догадывалась о том, что она постоянно живет в эгоистиче-

ском состоянии и невольно дает прибежище мыслям, которые нарушают ее душевное равновесие.

Она привыкла к обыденному счастью, обычному для многих людей, но теперь, получив контроль над своими мыслями, она начала постигать безграничный потенциал духовного «я», наполненного радостью и настоящим счастьем. После изгнания каждой очередной неприятной мысли из головы она испытывала еще одно мгновение безмятежного удовольствия. И чем чаще она контролировала такие мысли, тем лучше складывались ее отношения с мужем и сыном.

Давайте взглянем на диаграмму, которая поможет увидеть, как работают наши мысли в том, что я называю Крутом порочного общения эго. Поняв, как функционирует этот круг, вы узнаете, как с помощью отслеживания своих мыслей можно начать преобразовывать свои отношения из эгоистичных в духовные. И, разумеется, это повлечет за собой пробуждение вашего истинного «я».

Давайте взглянем на диаграмму и сосредоточимся сначала на *основных негативных убеждениях* (А), которые являются порождением выводов, сделанных в детстве о самих себе, о других людях или о жизни. Например, таких: я достоин чего-то или недостоин, меня можно или нельзя любить, я способный или бездарный человек, я нахожусь в безопасности — мне грозит опасность и т. д. Эти убеждения содержат также порожденные эго мысли о том, что мы родились в отдельном теле, и в результате закрепляют иллюзию обособленности, выражаемую такими фразами, как «меня неизбежно бросят» или «мне определенно скажут „нет“». Такие убеждения напоминают компьютерную программу, которая выдает одни и те же шаблоны отношений на протяжении жизни, если только вы не вносите в нее изменения.

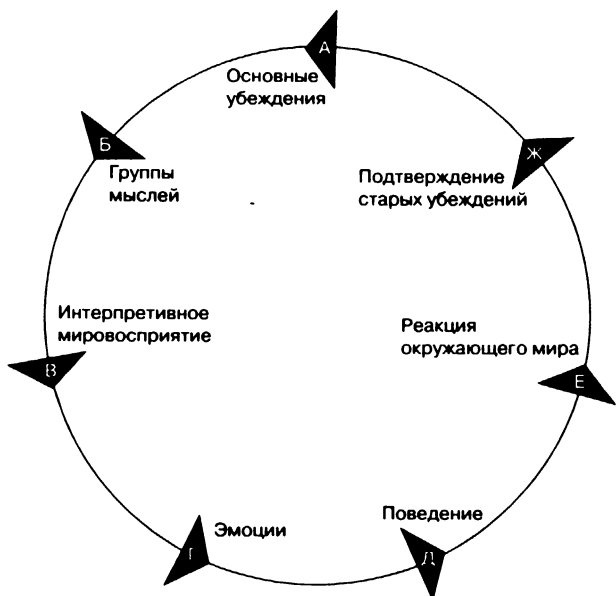


Диаграмма 2. Круг порочного общения эго

Эти негативные убеждения порождают наши повторяющиеся *группы мыслей* (Б). Если мы внимательно проанализируем свои негативные убеждения и шаблоны мышления, то обнаружим, что повторяющиеся группы мыслей, появляющиеся у нас каждый день, фактически повторяют наши убеждения, еще сильнее закрепляя их в нашей личности, подобно тому, как при многократном повторении стихотворения оно закрепляется в памяти. Чем чаще мы их повторяем, тем лучше мы их знаем и тем чаще живем согласно им.

Основные негативные убеждения вместе с группами мыслей порождают *интерпретивное мировосприятие* (В). Наше мировосприятие не может быть и никогда не бывает объективным, поскольку дает мгно-

венную и синхронную интерпретацию события, основываясь на системе наших убеждений. Таким образом, наше мировосприятие всегда включает в себя наши личные оценки и интерпретации, которые едва ли являются объективными. Наше интерпретивное мировосприятие порождает наши *эмоции* (Г). Наши чувства никогда не возникают просто так. Нельзя говорить, уподобляясь некоторым людям: «Я просто так чувствую». Такие люди, вероятно, не осознают ту мысль, убеждение или интерпретацию, сознательную или бессознательную, которые стали причиной данного чувства. Наши чувства, подпитываемые нашими убеждениями, группами мыслей и интерпретивным мировосприятием, объединившись вместе, определяют наше *поведение* (Д), которое извлекает *отклик* (Е) из того, что мы считаем окружающим миром. Такой отклик обычно служит *подтверждением* (Ж) системы наших старых убеждений.

И порочный круг общения продолжает свое существование, довольно часто в течение всей нашей жизни, если только мы не достигаем понимания того, как его можно изменить, и не принимаем решение сделать это. Большинство людей проживают свою жизнь тихого отчаяния в этом порочном круге, не зная, как из него вырваться, а многие из тех, кто знает, не решаются на такой шаг или просто убеждают себя в том, что это невозможно. Когда вы живете в этом созданном эго круге, вы увековечиваете неправильное представление о собственной личности — основную причину всех проблем, существующих в ваших отношениях с другими. Поэтому, для того чтобы соединиться со своим истинным «я» и получить возможность сделать сознательный выбор в пользу создания духовных отношений, вы должны научиться вырываться из этого порочного круга общения.

Вырываемся из порочного круга

Когда мы начинаем наблюдать за своими мыслями и понимаем, что сами являемся сотворцами своих отношений, наше эго начинает чувствовать опасность, поскольку ставится под угрозу само его существование: ибо оно существует за счет того, что его слушают и ему верят. Подобно гидре многоголовому чудовищу греческой мифологии, наше эго отращивает еще одну, более страшную голову всякий раз, когда первая голова отрубается или подвергается опасности. Поэтому давайте рассмотрим более подробно каждую часть порочного круга, для того чтобы предвидеть вмешательство эго.

Большая часть обычных и повторяющихся мыслей и последующее поведение проистекает из наших убеждений (А) — тех устоявшихся представлений, которые мы сформировали в детстве о себе самих, о других людях и об окружающем мире, — и в особенности о том, кем и чем мы являемся. Эти убеждения могут быть негативными либо позитивными; на негативные мы должны обращать особое внимание. Негативные убеждения — это убеждения, которые исходят от враждебного голоса эго, и поэтому от них нужно избавляться. Например, если вас любили бескорыстно, вы, вероятно, верите в то, что достойны любви. Это позитивное убеждение стало частью фундамента, на котором вы построите отношения, приносящие счастье и удовлетворение, поскольку вы верите и доверяете любви. Однако, если в детстве вас часто осуждали, игнорировали или критиковали, вы, возможно, стали верить в то, что сами по себе неполноценны, несовершенны и мало чего стоите.

В результате ваши отношения, возможно, будут строиться на том негативном убеждении, что вы не за-

служиваете любви. А когда вы придерживаетесь такого убеждения, то становится трудно — невозможно — ощущать любовь. Негативное убеждение нейтрализует реальность.

Если с вами обращались как с принцем или принцессой, вы можете ощущать себя таковыми, веря в то, что мир должен вращаться вокруг вас и угождать вам во всякое время, в ущерб чувствам и потребностям других людей. Если вам внушали, что вы талантливы, вы можете верить в свою способность к обучению или выполнению каких-либо действий или заключите, что ни к чему не пригодны, если в детстве вас не хвалили, не ободряли и не верили в ваши силы. Если ваши основные потребности не удовлетворялись с должным количеством любви и постоянства, вы можете прийти к выводу, что мир не слишком обещающее место для удовлетворения ваших потребностей. Вы можете также верить в то, что люди заботливы или холодны, надежны или коварны. Если вы подвергались эмоциональным или физическим оскорблениям со стороны членов своей семьи, если вас игнорировали или чрезмерно опекали, вы можете заключить, что люди опасны, особенно при близком контакте с ними. Таким образом, опыт помогает нам закрепить наше чувство обособленности или укрепить осознание своего истинного «я».

Давайте посмотрим, как формируется убеждение. Например, если в детстве вас много критиковали и вы стали верить (А) в то, что ни на что не годны и не представляете собой ничего особенного, тогда группы ваших мыслей (Б) будут включать в себя повторяющиеся мысли, которые поддерживают и прочно закрепляют подобные убеждения. Вы можете вспоминать случаи, когда вас отвергали, и, как это любит делать это, предвосхищать ситуации, в которых, по вашему

мнению, подобные страдания повторятся в будущем, или же сконцентрироваться на тех своих качествах, которые, как вам кажется, вызывают неприятие у других. И тогда ваше мировосприятие (В), скорее всего, будет характеризоваться ощущением неприятия себя со стороны других.

Как уже говорилось, физики считают, что не существует объективного восприятия действительности. Все представления интерактивны и включают в себя наши интерпретации, ибо, как сказал нобелевский лауреат физик Нильс Бор: «То, что мы ощущаем, не есть внешняя реальность, но наше взаимодействие с ней». В этом контексте на наше восприятие в огромной степени влияют наши убеждения и поддерживающие их мысли. Поэтому если вы считаете, что вас не любят и отвергают, то, вероятнее всего, вы будете воспринимать поведение других людей как подтверждение такого убеждения.

А если вы воспринимаете (В) утверждение или поведение как критику или неприятие, тогда вашими эмоциями (Г), скорее всего, будут обида, страх или гнев. Да и ваше поведение будет соответствующим. Вероятно, вы начнете защищаться, пойдете в атаку, обратитесь в бегство или замкнетесь. Такое поведение вызовет ответную реакцию со стороны воспринимаемого внешнего мира, которая, если только ваш контактер не обладает огромным самообладанием и внутренней уверенностью, наверняка выльется в контратаку, глухую оборону или бегство. И это, в свою очередь, будет служить подтверждением (Ж) ваших старых убеждений, что вы недостойны любви и неприятны окружающим.

Этот порочный круг может существовать вечно, на протяжении всей вашей жизни, омрачая все ваши отношения, если только вы не осознаете свои убеждения

и мысли, которые их поддерживают. Но самое главное то, что эти мысли и убеждения помогают созданию ошибочного представления о себе на уровне ложного «я», в котором живет большинство из нас. В следующей главе мы подробно рассмотрим недавно открытые и чрезвычайно эффективные способы изменения программного обеспечения наших убеждений. Однако в каких-то случаях нам нужно вырваться из этого мучительного и нежизнеспособного порочного круга уже сейчас, в данный момент.

Изменение наших мыслей

Поскольку все начинается на уровне мыслей, из этого следует, что ликвидацию порочного круга необходимо начинать с его фундамента — наших мыслей. Мысли нужно изменять до того, как они проявят себя бесчисленным количеством видимых способов. Наблюдение за своими группами мыслей и их изменение представляют собой наиболее эффективный способ, с помощью которого будут осуществлены все последующие изменения.

Прежде чем познакомиться с некоторыми очень мощными и действенными способами отслеживания мыслей, обратите внимание на то, как такие перемены в мышлении изменяют весь порочный круг. Посмотрите на последствия изменений в нашем мышлении, которые приводятся на нижеследующей диаграмме. Воспринимайте ее как трехмерную, считая, что внешний круг находится ^{выше} другого круга, представляя превосходящую перспективу.

Теперь нам легче изменить свое мировосприятие, поскольку мы уже прервали повторяющиеся мысли, которые поддерживали наши негативные убеждения.

После этого изменятся и наши представления, поведение и реакция на происходящее.

Просто изменив свой образ мыслей, мы можем освободиться от старой системы ценностей на уровне группы мыслей (Б) и перейти к новой окружности (1). Это, в свою очередь, приведет к созданию совершенно новой для нас действительности. Если мы распознаем тот образ мыслей, который способствует возникновению всякого рода страдания, мы сможем изменить подобного рода мысли, для начала не позволив им укорениться в нашем мозгу.

Пожалуйста, продолжая читать, посмотрите на новую окружность на диаграмме, которая рассматривает убеждение «Меня все отвергают».

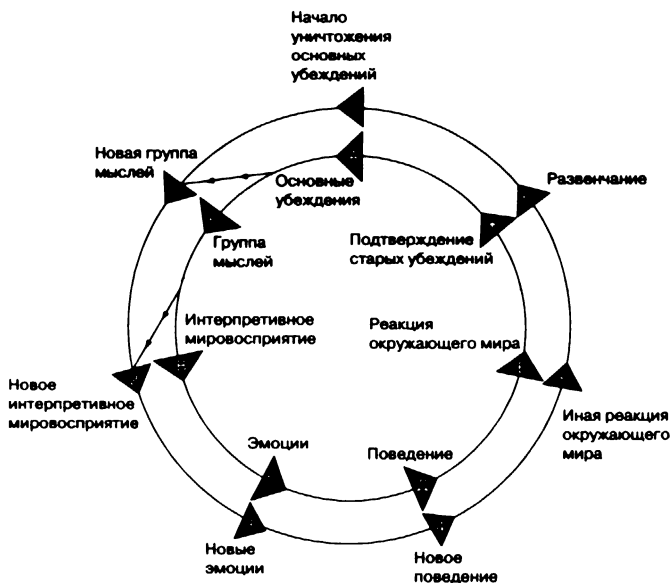


Диаграмма 3. Уничтожение круга порочного общения эго

Если вы избавились от старого негативного убеждения в том, что вы ни на что не годны, изменив (1) *группы мыслей*, тогда ваше (2) *интерпретивное мировосприятие*, вероятно, тоже изменится, и, вместо того чтобы рассматривать большинство событий как подтверждение своей никчемности, вы станете смотреть на мир с доброжелательностью и любовью. А если вы воспринимаете все доброжелательно, а не настороженно, то вашими (3) *чувствами* уже будут не боль и злость, но, возможно, радость и счастье. А если чувства изменились, то ваше (4) *новое поведение* будет, предположительно, добрым, ласковым, дружелюбным, а не сварливым, настороженным или трусливым.

Ваше измененное поведение, скорее всего, вызовет совершенно (5) *иную реакцию* со стороны окружающих и, таким образом, уже больше не будет подтверждением ваших старых убеждений, но, скорее, (6) *развенчанием* этих убеждений, и, следовательно, началом уничтожения (7) *основного убеждения*, а не его закреплении.

Давайте ознакомимся с несколькими примерами того, как отслеживание мыслей помогло людям разорвать порочный круг общения эго и привело к значительным переменам в их отношениях с другими, а также помогло им лучше познать свое истинное «я».

Люди часто говорят, что им на ум приходят занимательные мысли. Слово «занимательные» подразумевает то, что это не просто мимолетные мысли, но мысли, которые нами приветствуются и на какое-то время задерживаются в нашей голове. Когда мы занимаем гостя, мы приветствуем его, просим остаться на чашечку кофе или чая, а возможно, и на обед, и иногда даже на ночь. Некоторых гостей мы приглашаем и на более длительный срок. То же самое можно сказать и

о наших мыслях, особенно мыслях о себе или своих партнерах или о любых других людях. Именно мысли, которым мы позволяем остаться, приглашая их в наш разум, обладают стойкими и продолжительными последствиями. С другой стороны, мысли, даже очень негативные, если их остановить, отбросить или заменить положительными, прекращают оказывать на нас какое-либо воздействие.

И чем быстрее мы остановим подобные мысли, тем быстрее избавимся от их негативного влияния на нашу жизнь. На самом деле даже частота их появления начинает стремительно уменьшаться по мере постоянного их отслеживания.

Негативные мысли, являющиеся порождением эго, похожи на сорняки в саду. Когда в течение долгого времени мы не занимаемся прополкой, нам придется полоть усерднее, поскольку корни и семена сорняков за это время дали жизнь новым сорнякам. Однако, когда мы пропалываем землю часто, то период между прополками возрастает, потому что сорняки не растут так быстро, как раньше. То же самое происходит и с эгоистичными мыслями. Мысли, которые в течение долгого времени оставались бесконтрольными, возникают с ужасающей частотой, а мысли, которые постоянно контролируются и отвергаются, появляются гораздо реже. Постепенно они и вовсе сходят на нет.

Возьмите Джона, еще одного моего пациента, который в одиночку преобразовал свой ужасный брак в спокойный и счастливый. Джон обратился ко мне, потому что каждый вечер испытывал приступы паники при мысли о том, что после работы ему надо идти домой. Наш первый сеанс он начал словами: «Доктор, мне кажется, я женат на самой сварливой женщине в мире». Когда он продолжил, я начал понимать, что он

имеет в виду. Его паника возникала оттого, что он не знал, как поведет себя жена, когда он возвратится домой. Обрушится ли на него с ругательствами, едва он успеет открыть дверь? Хлестнет ли грязной мокрой тряпкой по лицу? Ударит ли кулаком за то, что она вспомнила, как он огорчил ее в далеком прошлом? А еще она могла за обеденным столом запустить в него чашкой с кофе или тарелкой с супом. Очевидно, она была очень несчастлива и выплескивала свои негативные чувства на мужа. Завершил свой рассказ он такими словами: «Доктор, вы должны мне помочь». Я спросил его: «Как вы хотите, чтобы я вам помог?». На что он ответил: «Я хочу, чтобы вы помогли мне сделать этот брак счастливым, если это возможно. Если у меня ничего не получится, тогда я хочу, чтобы вы помогли мне найти силы разорвать его».

Уточнив, что прежде всего он хочет: сохранить свой брак и сделать его счастливым, — я спросил: «На что вы пойдете, чтобы сделать ваш брак счастливым?» Он ответил: «На все, доктор. Я просто не знаю, что мне делать». Тогда я спросил его: «Готовы ли вы в течение ближайших двух недель пойти на необычный эксперимент и проделать упражнение, которое может показаться вам немного странным?» «Да», — ответил он.

Тогда я рассказал о сути эксперимента. Я посоветовал ему при появлении первых признаков паники опознать эту страшную или неприятную мысль, сознательно и настойчиво избавиться от нее и заменить воспоминаниями о приятных моментах, проведенных с женой. Выслушав меня, он сказал: «Док, это самое бессмысленное упражнение, о котором я когда-либо слышал. Но, раз уж я сказал, что пойду на все, то я сделаю его». Затем он добавил: «Мне придется покопаться в памяти, чтобы найти приятные воспоминания, может

быть, даже возвратиться в самый первый год нашего брака». Он замолчал, выискивая в памяти приятные воспоминания. В конце концов ему удалось вспомнить всего три, и все двенадцатилетней давности. Он извинился за то, что не вспомнил больше. Но я убедил его, что трех случаев достаточно, и на этом наш первый сеанс закончился.

Придя на сеанс через три дня, он сказал: «Мне кажется, моя жена подхватила этот вирус простуды, который сейчас распространяется повсюду. Она ведет себя не так бурно, как обычно». В этот раз я не решился связать данное сообщение с проводимым экспериментом. Через четыре дня он пришел на очередной сеанс и заявил: «Эти выходные прошли необычно. Не было никаких ссор. Не хочу сказать, что все наши проблемы решены, но это определенно был один из самых легких уик-эндов за последние годы. Жена всегда говорила, что никогда не пойдет к психоаналитику. Интересно, может быть, она начала тайком ходить к нему, а мне об этом не сказала?»

И снова, вместо того чтобы связать эту информацию с нашим экспериментом, мы просто поговорили о том, насколько ему удавалось проводить этот эксперимент. Еще через три дня, на следующем сеансе, он сказал: «Это самый продолжительный период, в течение которого жена не проявляла никаких вспышек негодования — самый продолжительный за много лет (глубокомысленная пауза.) Может быть, действует это упражнение, которое я выполняю?» Ему стало интересно, действительно ли он позитивно и благоприятно влиял на свои отношения. И постепенно он убедился в этом, поскольку эксперимент был единственной вещью, которой он не делал раньше. Затем он спросил: «Доктор, вы не возражаете, если я продолжу проводить этот эксперимент? Я знаю, что две недели

уже истекли, но, если он дает результат, может быть, я мог бы продолжить его?» Я заверил его, что он, безусловно, может проводить этот эксперимент так долго, как пожелает, и что и я сам выполняю и буду выполнять подобные упражнения до конца своей жизни.

По мере того как он продолжал проводить этот эксперимент неделя за неделей и месяц за месяцем, проводить довольно настойчиво, его отношения с женой начали меняться самым серьезным образом. «Она не идеальна, говорил он, она иногда злится, иногда проявляет нетерпение. Но теперь уже нет того экстремального поведения, которое раньше было в порядке вещей».

Зигмунд Фрейд утверждал, что сильные иррациональные страхи нужно воспринимать как желания. Известно, что собаки, например, чувствуют человеческий страх и с большей вероятностью могут напасть на такого человека. Таким образом, страх, похоже, действует как магнетическая сила, зачастую притягивающая в нашу жизнь как раз то, чего мы боимся. Подобным же образом и мысли, наполненные искренней любовью, притягивают любовь.

Джон понял, что, изменив свои мысли, он исцелил свой собственный разум и помог исцелиться разуму своей жены. Более того, избавившись от панических мыслей, он уже больше не навлекал на себя негативное поведение жены, а мысли, наполненные любовью, привнесли в его жизнь еще больше любви. Это простое упражнение в буквальном смысле изменило динамику их отношений, преобразовав их так, что вместо страха и обиды в них стала доминировать доброжелательная любовь.

Проделать подобный эксперимент я предложил и другой паре, с которой работал впоследствии, Майклу

и Мишель. Муж, физик, поначалу отнесся к предложению скептически, но все же согласился выполнить упражнение. Через неделю он пришел на сеанс с женой в диком восторге от тех изменений, которые произошли в их отношениях за прошедшую неделю! Выплеснув первоначальные эмоции, он сделал паузу, а затем тяжело опустился на стул, с его лица исчезла улыбка, и он сказал печально: «Но я должен уподобиться Богу, чтобы делать это все время». И он начал подробно объяснять, почему выполнять это упражнение успешно ему не под силу. Выслушав его, я сказал: «Вы действительно подобны Богу. Именно поэтому вы можете сделать это на этой неделе и продолжать делать это, получая такие же результаты, если только сами этого захотите. Если вы сделали это один раз, вы сможете делать это снова и снова».

Но Майкл не смог уяснить эту истину и в результате прекратил выполнять упражнение, а вскоре и вовсе перестал ходить на сеансы. Я нисколько не сомневаюсь, что, если ему не удалось найти помощь где-то еще, он и по сей день пребывает в столь привычном для себя состоянии подавленности. Для меня было ясно, что больше всего Майкл боялся не усилий, которые нужно было затрачивать на постоянное отслеживание своих мыслей, а своей внутренней Божественной силы.

Он не был готов понять, что своими мыслями может создать все что пожелает — в данном случае счастливый брак.

Майкл и Мишель не одиноки в этом. Иногда мы настолько привыкаем воспринимать себя ничтожными, слабыми и униженными, что нам очень страшно расстаться с подобным восприятием. Но если мы не расстанемся с ним, мы так и будем страдать, и наше страдание будет увеличиваться до тех пор, пока мы уже не сможем его больше терпеть.

Страх от осознания своего истинного «я»

Осознав свою божественную природу, включающую вездесущность, всеведение и всемогущество, мы поднимемся над ложным «я» и уже больше не будем отождествлять себя с эго и иллюзией обособленности. Все это может произойти довольно легко. Однако когда мы задумываемся о божественных качествах своего истинного «я», мы останавливаемся как раз в момент создания духовных отношений. Нас останавливает чувство страха, возможно, даже ужаса. Мы можем самыми разными способами пытаться сохранить наше старое ограниченное представление о том, кем и чем мы являемся на самом деле. И мы спрашиваем себя, используя великолепные слова Мэриан Уильямсон: «Кто я такой, чтобы считать себя умным, блестящим, талантливым, потрясающим человеком? Но я спрошу вас, а кто вы такой, чтобы не считать себя таковым? Вы — дитя Божье. Ваше принижение себя не приносит пользу миру. Нет ничего полезного в том, чтобы сжаться в комок так, чтобы другие люди чувствовали себя рядом с вами в безопасности. Вы рождены демонстрировать Божью славу, которая находится внутри вас».

Но, как вы знаете, жизнь — это не прямая дорога, а мы, люди, не стоим на месте. Мы постоянно меняемся и взаимодействуем с окружающим нас миром. И поэтому эго постоянно искушает нас, пытаясь отвлечь и обмануть, ибо оно хочет, чтобы мы продолжали верить в его мнимую силу, и, разумеется, оно не хочет, чтобы вы верили в то, что мы — наше истинное «я» — обладаем невиданной силой.

Однажды я ехал в поезде и набирал на ноутбуке эту главу. А напротив меня сидел мужчина с двумя друзьями. И в течение целого часа, пока мы ехали, он

громко жаловался им на свою жизнь, партнеров по бизнесу и членов семьи. Во всех этих жалобах я слышал боль в его голосе и видел его ощущение беспомощности, даже несмотря на то, что помимо прочего он еще хвалился своими выдающимися успехами в бизнесе.

И когда я посмотрел на его лицо, то увидел морщины, вызванные горем и отчаянием, которые отпечатались на нем за долгие годы переживаний и опасений. Я был уверен, что его реальность — мир, наполненный страданием и постоянным страхом. Я знал, что он верит в то, что его подстерегает опасность быть обманутым людьми из этого бесчестного и сильного мира, начиная с коллег по работе и кончая женой и детьми. При таком неправильном подходе к жизни его творческая сила не используется так, как должно, ибо она убеждает его, что на самом деле он не может влиять на появление в его жизни счастья или несчастья.

Наше всемогущество творит самыми разнообразными способами, включая заблуждение о нашей беспомощности. При таком отрицании своей силы мы не видим, что мы сами строим свои отношения, счастливые или конфликтные. Когда мы смотрим на свой созидательный потенциал под другим углом зрения, мы с особой настойчивостью начинаем отрицать мысль, что мы сами строим свою жизнь и свои отношения. Боясь взять на себя ответственность за свои страдания, мы вязнем в шаблонах своего мышления, не понимая, что, стоит нам лишь сделать это, и мы тут же, моментально и легко, начнем создавать для себя лучшую жизнь.

Одним из первых шагов в создании духовных, или счастливых, отношений является обращение к двум страхам, чаще всего доминирующим в наших отношениях, построенных на основе эго: страхе потерять дру-

того человека и страхе потерять себя. И хотя мы все в какой-то мере склонны балансировать между этими двумя основными страхами, все же какой-то из них может быть более распространенным в наших отношениях. Но когда мы начинаем осознавать нашу божественную способность любить бескорыстно, мы сразу же устраняем оба этих страха одновременно: 1) чем больше мы принимаем нашу Божественную природу и нашу взаимосвязь с другими, тем меньше мы боимся потерять другого человека, и 2) чем больше мы любим другого человека, тем меньше мы боимся потерять себя, потому что, проявляя любовь, мы нашли свое истинное, любящее «я».

В последующих главах вы познакомитесь с несколькими тренингами, которые помогут вам найти свое истинное «я», укрепят вашу связь со всеми людьми в мире и усилят вашу веру в существующую внутри вас Божественную любовь. Вы не только научитесь управлять силой своего истинного «я», но и поверите в духовный брак. Когда вы начнете применять эти тренинги, вы можете обнаружить, что это пытается всевозможными способами заставить вас отказаться от этого: вам будет не хватать времени, это будет слишком трудно для вас, вы будете обвинять в своих неудачах кого-то другого, вы будете слишком усталым, или не поверите «во всю эту чушь».

Вы можете просто решить, что эти тренинги не работают или вам трудно сделать это. Можно также забыть о регулярности выполнения упражнений, не смотря даже на первоначальное решение выполнять их постоянно. А можно и вообще отложить эту книгу в сторону, даже не дочитав до того места, где эти тренинги описаны.

И у меня несколько раз были подобные желания, когда я читал что-то, что ставило под сомнение пред-

ставление моего эго о том, кем и чем я являюсь на самом деле. Многим пациентам нравится ходить на сеансы психотерапии, на которых они годами анализируют свои проблемы и пытаются выяснить, что же с ними не в порядке. Таких пациентов и психоаналитиков не устраивает процесс, при котором пробуждение и укрепление внутренней силы происходит слишком быстро — иногда мгновенно. Временами люди сбегают с сеансов семейной психотерапии, если психоаналитик ставит под сомнение их убежденность в том, что они являются жертвами своих партнеров. А желание пациента поскорее избавиться от страданий некоторые психоаналитики могут даже истолковать как противодействие процессу излечения.

Эти и бесчисленное количество других противодействий свидетельствуют о том, что эго боится, что мы перестанем отождествлять себя со своим ложным «я». Это «я» не только прекрасно уживается с нашими страданиями, но чувствует себя в опасности, когда мы решаем освободиться от них. Но единственная власть, которой оно обладает, — это власть, которую мы ему даем, и она находится полностью под нашим контролем. Эго нашего разума начинает испытывать огромный страх всякий раз, когда мы начинаем активнее управлять собственными силой, любовью и счастьем. Оно будет всячески препятствовать нашим попыткам пробудиться. Психотерапевты наблюдают такие реакции десятилетиями, замечая, что, когда пациент добивается определенного прогресса или стоит на пороге излечения, он находит причины для того, чтобы опоздать на сеанс, пропустить его, использовать неэффективно, ничего не рассказывать и в отдельных случаях даже прекращать ходить на сеансы.

Признавая это человеческое свойство, психолог-экзистенциалист Эбрахам Маслоу в своей книге «По на-

правлению к психологии бытия» посвятил ему целую главу «О потребности знать и страхе познания». Обсудив множество разнообразных способов уклонения от самопознания и наше нежелание выполнять позитивные, способствующие духовному росту упражнения, он замечает: «Мы обнаруживаем другой вид сопротивления, отрицания своих лучших сторон, своих талантов, своих возвышенных порывов, своих огромных возможностей, своих творческих способностей... Именно относительно *своего богоподобия* мы не имеем единого мнения, очарованы и напуганы им, стремимся к нему и противимся ему».

Эгоистичный разум очень боится принять врожденную Божественную силу нашего духовного «я», и мы часто считаем, что нам непосильны определенные вещи и что наши возможности ограничены. Такая сила фактически является полной противоположностью эго, которое ограничивает себя рамками тела. Но следует помнить о том, что наше эго имеет лишь ту власть, которую мы ему сами даем, и когда мы окончательно это поймем, воля эго перестанет существовать или, по крайней мере, в этот момент потеряет ведущее место в наших мыслях. Признавая свой Божественный потенциал, мы ничего не теряем, кроме ошибочного чувства собственной ничтожности, ощущения того, что мы не в состоянии контролировать свою жизнь, страхи и страдания в своих отношениях.

Между нашими мыслями и нашей жизнью существует неразрывная связь. Насколько неуправляемы наши мысли, настолько же неуправляемы наша жизнь и наши отношения с другими людьми. Если мы легко понимаем, что спортсмен или музыкант не могут выступить успешно, если их мысли неуправляемы, то есть не сосредоточены, то мы поймем, что по-

добное верно и в отношении всех областей нашей жизни. Человек со злыми мыслями, скорее всего, злой человек. Человек, чьи мысли наполнены страхом, скорее всего, испуган; и как мы видели ранее, часто именно то, чего он боится, к нему и приходит. У человека, в мыслях которого царит хаос, скорее всего, хаос царит и в жизни. Человек, чьи мысли наполнены отчаянием, осуждением, виной или бессилием, скорее всего, находится в состоянии депрессии. И так далее, и все это влияет на развитие наших отношений с другими.

Все наши мысли, и не только о себе, но и о других, всегда отражаются на нас самих, причем мгновенно. Если я думаю о ком-то с любовью, то испытываю мгновенную радость. Если мои мысли о ком-нибудь полны злости или обиды, я нарушаю свое собственное душевное равновесие.

Древнее изречение в красивой и простой форме отражает все вышесказанное: «Каковы мысли человека, таков он сам». Подобная истина в ясной и поэтичной форме излагалась и Буддой, когда он говорил о настоящем мастере:

*Целеустремленно
Мастер подавляет свои мысли,
Заканчивает их блужданье,
И сев, в пещере своего сердца
Он обретает свободу...*

*Твой злейший враг не может повредить тебе
Так сильно, как твои собственные мысли,
Оставленные без присмотра.*

*Но когда они приручены,
Никто уж не поможет тебе лучше, чем они,
Ни твой отец, ни мать.*

Именно ваши мысли оказывают сильнейшее влияние на ваш брак и на все другие отношения. Наполнены ли ваши мысли осуждением или прощением? Завистью или благодарностью? Страхом или верой? Давайте теперь посмотрим, как можно научиться контролировать свои мысли. Упражнения по отслеживанию мыслей, описанные в следующей главе, помогут вам не только лучше контролировать качество своих отношений, но и в буквальном смысле покажут вам, как стать более счастливым в этих отношениях.

Глава 4

Разрушая порочный круг

*Вы слишком терпимы к блужданию вашего разума
и слишком пассивно потворствуете
его уродливым порождениям.
Обучение чудесам*

Движение вверх по течению

Для того чтобы исцелить свои отношения, мы обязательно должны пойти вверх по течению своей жизни, к тому месту, в котором берут начало наши проблемы. Под этой аналогией я имею в виду, что каждый из нас как личность должен разобраться в себе и своих мыслях, с тем чтобы способствовать исцелению своих отношений с партнером. Ибо как мы можем исправить какие-либо отношения, не исцелив прежде свой разум, поскольку он, как и наши мысли, находится всегда при нас? Этот процесс похож на очищение загрязненной реки: невозможно очистить низовье реки, когда в верховье находятся источники загрязнения, которые продолжают выбрасывать в нее вредные отходы. Мы должны найти те заводы, фермы или города, которые загрязняют реку, и устранить источники загрязнения. То же самое верно и в отношении нашего разума, особенно наших мыслей.

Решимость измениться, как правило, начинается с таких мыслей, как: «Я устал от того, что мои отношения приносят мне одни лишь несчастья!», или «Я устал

чувствовать усталость!», или «Должно же существовать что-то получше, чем эти бессилие и боль», или «Больше всего на свете я хочу душевного покоя». Однако большинство людей, решивших изменить свою жизнь, начинают с того, что пытаются изменить другого человека, а это является наименее эффективным подходом в решении данного вопроса.

Подобный подход особенно заметен в неблагоприятных отношениях. Такие попытки неизбежно приводят к тому, что мы начинаем чувствовать возрастающие беспомощность и разочарование, потому что вся ответственность за избавление нас от страданий перекладывается на другого человека; поступая так, мы вновь возвращаемся на уровень эго.

Изменения в поведении обычно помогают, но незначительно. Часто некоторые изменения помогают начать процесс исцеления (например, прекращение употреблять алкоголь или отказ от словесного или физического насилия). Однако большинству людей требуется гигантская поддержка (такая, какую, например, предоставляет Общество анонимных алкоголиков), для того чтобы прекратить нежелательное поведение на длительный период с целью решения своих внутренних проблем. Контролировать свое поведение, не разобравшись прежде с вызывающими его группами мыслей, — все равно что перекрывать реку несколькими досками. На какое-то время вам это удастся, но потом это станет слишком изнурительным делом, которое невозможно продолжать без множества помощников. Например, если вы никогда не были внимательным слушателем, а затем вдруг решили изменить свое поведение и пообещать себе, что отныне вы всегда будете слушать другого человека, то, скорее всего, через несколько недель активного слушания вы прекратите этим заниматься. Почему? Потому что вы

не решили первоначальную проблему, лежащую в основе вашего невнимательного слушания: негативного убеждения в том, что вас никто не слушает. Другими словами, это негативное убеждение породило ваш образ действий, и единственный способ по-настоящему изменить ваше поведение состоит в том, чтобы устранить это негативное убеждение. Вы должны решить, что люди теперь вас слушают!

Также весьма неэффективны попытки изменить свои чувства. Если, например, мы подавляем страх или злобу, то, как правило, они проявляют себя как-то иначе, например в виде физического недомогания, склонности или вымещения агрессии на ком-либо менее сильном. Чувства помогают нам, когда мы относимся к ним как к красным флажкам, которые обращают наше внимание на наши мысли. При ближайшем рассмотрении всегда оказывается, что чувство не приходит само по себе, но за ним всегда стоит какая-то мысль. Например, если вы чувствуете себя непривлекательным или одиноким, то не пытайтесь убедить себя чувствовать по-другому, не признавая или отрицая это чувство, для того чтобы почувствовать себя лучше. Вместо этого посмотрите, откуда пришло это чувство, — и хотя вы можете обнаружить некоторые обстоятельства, которые его вызвали, велика вероятность того, что вы все же носили это чувство в себе и оно уже стало вашей неотъемлемой частью, частью вашего характера.

Используйте чувства для того, чтобы установить причину ваших страданий. Как вы увидите в последующих главах, наши чувства могут стать нашими друзьями и помочь определить причины наших мыслей, нашего интерпретивного мировосприятия и негативных убеждений, которые, объединившись вместе, и подпитывают присущий лишь нам порочный круг общения.

Мария была очень несчастлива со своим мужем Бобом. Она упорно трудилась, пытаясь откладывать деньги для того, чтобы они смогли купить дом и обзавестись детьми. Время, затрачиваемое на поездку из Вестчестера в Нью-Йорк, где она работала, а также длительное пребывание на работе сильно изнуряли ее. Ей не нравилось, что Боб приходил домой раньше ее и мог сходить в спортзал; ей не нравилось, что он не зарабатывал больше денег, для того чтобы она не работала столь напряженно. Мария дошла до такой точки в их отношениях, когда позитивные или ласковые мысли о нем стали посещать ее все реже и реже.

Боб тоже большую часть времени сердился на Марию. Он жаловался на то, что чувствует ее критику и осуждение, и поэтому сам не может не ощущать злость и настороженность. В результате и Мария, и Боб не чувствовали себя любимыми, обвиняя друг друга в своих несчастьях.

Однако никто из них не осознал, что главной причиной их несчастий были те мысли, которые на протяжении всего дня возникали у них о партнере. Они не видели, что их мысли друг о друге формировали сценарий их взаимовосприятия, их чувства и поведение. Они застряли на уровне (внутри эго ложного «я») взаимных обвинений. С такими неуправляемыми мыслями они не могли быть счастливыми сами с собой и друг с другом.

Принимая решение изменить и исцелить свои отношения, попытавшись сделать их счастливыми, первое, что вы должны сделать, — это научиться распознавать эго и его голос. Самый очевидный и простой способ состоит в том, чтобы научиться отслеживать свои мысли. Это основной способ разрушения порочного круга общения, созданного той частью нашего разума, которая контролируется эго.

Как мы видели ранее, основная причина проблем в наших отношениях с другими не имеет ничего общего ни с деньгами, ни с сексом, ни с нашим полом, ни с тем, надеваем ли мы колпачок на тубик с зубной пастой. Ни даже с тем, у кого в руках находится власть. Причина всех наших конфликтов, боли и страданий проистекает из нашего неправильного представления о самих себе. Мы воспринимаем себя маленькими «я», эго или просто телом, со всеми его ограничениями. Все эти страдания и конфликты создает голос нашего эго. И если мы не научимся распознавать этого врага, как мы сможем обрести душевный покой? Если мы не знаем, что является причиной мучений в наших отношениях, как мы сможем обратить внимание на творческий потенциал этих отношений и научиться принимать другие решения? Поэтому чрезвычайно важно знать, что такое эго, и уметь распознавать его голос. Так мы научимся более эффективно справляться с ним, отделяя его от нашего истинного «я». Как можно считать управление своими мыслями необязательным, когда любое творчество берет свое начало в мысли?

Большинство проблем решается очень легко, но, как мы видели ранее, именно этот внутренний голос, называемый эго, делает так, чтобы они казались сложными, для того чтобы продлить наше страдание и отчаяние. Давайте приглядимся к этим враждебным мыслям, донимающим нас, — к эго, для того чтобы научиться распознавать его признаки. Как только мы опознаем эго, оно сразу же потеряет свою силу!

Парадокс эго

В отличие от большинства принятых на Западе значений, я использую термин «эго» в несколько ином значении. Многие полагают, что эго — это

личность человека. На самом же деле того, что мы считаем «я», не существует. Это, по сути, те слои иллюзий, которые закрывают нашу природу, нашу золотую сущность, наше Божественное «я». Таким образом, именно голос эго создает путаницу в понимании нашей сущности — относительно того, кем и чем мы в действительности являемся; именно голос эго, стоящий за ложным «я», снабжает его иллюзиями и страхами и создает все проблемы в наших отношениях.

Эго всего лишь слово, символ; это не физический объект. Это не сила, влияющая на нас, но в основе своей система мышления, существующая в нашем разуме.

Это сложная концепция, используемая для оправдания и поддержки нашего представления о себе как об отдельно существующих индивидах, жертвах других людей и обстоятельств, нуждающихся в вещах или людях, которые бы дополнили нас и сделали полноценными.

Томас, один из давних моих пациентов, придерживался общепринятого заблуждения, что красивые женщины более нежны, чем менее красивые. Так он женился на Кэтрин, ожидая, что она оправдает все его ожидания: что она будет ласковой, любящей, веселой и обаятельной, что она позаботится о нем в эмоциональном плане и станет его помощницей.

Но, к сожалению, Кэтрин, хотя и довольно привлекательная внешне, не смогла оправдать его ожиданий. Через три коротких месяца совместной жизни Томас, к своему удивлению, обнаружил, что Кэтрин не была столь уж теплой и любящей. На самом деле она была довольно холодна, и ей было трудно демонстрировать ласку и нежность. Но если не принимать в расчет «несовершенство» Кэтрин, можно сказать, что настоящая

проблема Тома заключалась не в Кэтрин, а в его разочаровании и злости на Кэтрин.

Где и как в этой истории участвует эго? Эго лежит в основе потребности Тома в красоте, ласке и заботе, в его желании быть любимым. Именно голос эго заставляет его поверить в то, что красота Кэтрин автоматически удовлетворит все эти потребности. Если бы Том больше контактировал со своим истинным «я», то не сделал бы таких ошибочных предположений. Во-первых, даже если бы его все еще притягивала внешняя красота Кэтрин, он все равно смог бы разглядеть за ней эмоциональную недоступность и физическую холодность. Во-вторых, и это более важно, он не обратился бы к Кэтрин за любовью. Он бы носил любовь, теплоту и способность позаботиться о себе в себе самом. И, возможно, он уже не захотел бы жениться на этой прекрасной Кэтрин, и уж во всяком случае не сделал бы это, поверив обману эго, убеждавшего его в том, что она станет для него источником любви и спутницей жизни.

Однако, несмотря на свою способность создавать проблемы и иногда даже разрушать некоторые отношения, эго, по сути своей, не имеет никакой силы. И в этом состоит великий парадокс: у эго нет абсолютно никакой собственной власти, оно обладает лишь той властью, которую мы ему даем, прислушиваясь и повинаясь его голосу. Лишь научившись безошибочно и четко распознавать эго и способы его мышления, мы сможем прекратить слушать его и следовать его обманчивым советам. Сделав это, мы просто можем прислушаться к другому голосу — голосу нашего внутреннего «я».

Таким образом мы разрушаем порочный круг общения, созданный эго, и добираемся до причины проблем, возникших в наших отношениях. Далее в этой

главе вы научитесь не только обезоруживать голос эго, но и заменять его мощными посылами, которые помогут вам создать столь желаемый вами духовный брак.

В «царстве» эго царит убеждение, что все мы существуем отдельно друг от друга. Находясь в этом состоянии, мы верим также в то, что мир разделен на субъекты («я») и объекты (то, что не является «я») или, по словам психоаналитика Гарри Стэка Салливана, «меня» и «не меня». Очевидно, что это разделение на «меня» и «не меня» необходимо для разумного функционирования этого мира. Проблема, однако, возникает тогда, когда мы воспринимаем это разделение и индивидуальные различия, на которых настаивает эго, буквально и всерьез, не рассматривая ощущение разделенности просто как ментальную конструкцию, пытающуюся сделать мир управляемым. И все же именно с этим «я», которое мы боимся потерять, мы должны расстаться, прежде чем мы сможем обрести свое истинное «я» и создать счастливые отношения! Эта мудрость была высказана еще в Библии, во фразе «тот, кто потеряет себя, найдет себя».

Эго нашего разума пойдет на все, чтобы сохранить то, что в действительности не имеет никакой ценности и значения, и оно попытается убедить нас в обратном. Посмотрите на такие знакомые нам примеры: «Если мой муж не купит дом в престижном районе, я буду несчастна». Или: «Если Люси не попадет в список отличников, мои друзья подумают, что я плохой родитель». Или: «Если жена не будет заниматься со мной сексом, когда я захочу, то это будет означать, что она меня не любит». Или: «Если я перестану быть привлекательной, муж разлюбит меня». Эго хочет поставить под сомнение нашу врожденную ценность, нашу привлекательность, присущую нам добродетельность. Оно

желает усомниться в нашей привязанности к людям, которых мы любим, разрушить нашу веру в людей, в том числе и в себя самих.

Однако помните о том, что власть эго есть лишь иллюзия, и верным признаком этого миража является паника, наступающая у эго тогда, когда оно ощущает, как его заблуждение относительно нашей обособленности подвергается сомнению. Всякий раз, когда в своих отношениях с другими вы начинаете чувствовать себя одиноким и изолированным, с одной стороны, или подавленным и сломленным — с другой, знайте, что это эго пытается заставить вас поверить в то, что вы оторваны от других и неполноценны.

В результате в своих отношениях мы мечемся между боязнью утраты и отчужденности и потерей отдельного «я», которое мы создали в собственной голове. Удовлетворение, безопасность, счастье, сила или любовь — все, что обещает эго, оказывается на самом деле их полной противоположностью. Фактически любовью способ решить проблемы в отношениях, который предлагает эго, лишь усугубляет эти проблемы и часто создает дополнительные трудности. Например, мы можем критиковать кого-то за то, что он не дает нам любви и внимания, которых мы хотим. Однако если мы остановимся и оглянемся на свой жизненный опыт, то увидим, что такой подход обычно лишь еще больше отдаляет от нас людей, и, разумеется, он не вызывает любви с их стороны. Иногда мы верим, что можем сохранить любовь, цепляясь за нее, но наш опыт показывает, что и такое поведение тоже вызывает людское неприятие. В этом смысле эго великий обманщик. Вместо того чтобы помочь нам найти то, что мы ищем, оно лишь предлагает свой всегдашний девиз: «Ищи, но не находи и продолжай верить, что ког-

да-нибудь ты найдешь это там, где этого нет». Разве это не голос безумца?

Этот парадокс похож на черепаху моего сына. Обычно во время кормления мы вынимаем ее из аквариума и помещаем в раковину, с тем чтобы нам не приходилось убирать за ней остатки пищи в аквариуме. Всякий раз, когда она видит, как я подхожу к аквариуму, она начинает отчаянно вертеться на месте, желая, чтобы я поднял ее, отнес в раковину и накормил. Когда я нахожу особое угощение из свежих насекомых и бросаю его в аквариум, прямо перед носом черепахи, она все равно продолжает дергаться, желая, чтобы я поднял и накормил ее, хотя лакомство находится у нее перед глазами. Подобно этой черепахе мы не видим любви, которая присутствует здесь, в нас самих — в нашей истинной сущности, — поскольку мы заняты тем, что ищем ее где-то там, далеко от нас.

Как и эта черепаха, мой хороший друг Франк Вест в своем браке прошел через аналогичные, правда, более мучительные переживания. Вот как он сам их описывает: «Прожив в браке двадцать лет, я вдруг почувствовал острую неудовлетворенность своей жизнью — несчастье, которое, исходя из ошибочного мировосприятия, я приписывал недостаткам и неполноценности своей жены. Единственным выходом из этой ситуации представлялся мне роман на стороне. И я завязал такой роман с мягкой, доброй женщиной, которая, как мне казалось, обладала способностью дать мне те внимание и любовь, которых мне не хватало и в которых я нуждался.

Когда мне нужно было принимать решение относительно своего ухода к другой женщине, меня начали одолевать противоречивые чувства, вылившиеся в серьезные душевные страдания. Жена знала о моей вну-

тренней борьбе, знала о другой женщине в моей жизни и, безусловно, знала о моих душевных муках.

Решающий момент в нашем браке настал однажды вечером, когда, увидев снова мои мучения, она сказала мне: «Я люблю тебя, и я не хочу, чтобы ты уходил из моей жизни, но если это принесет тебе душевное спокойствие, тогда иди к ней».

И это было сказано не тоном, полным ненависти или безысходности, а тоном, наполненным искренним пожеланием мне счастья. В этот момент я испытал шок, осознав, что мне предлагают подарок — подарок, о котором до этого я и не подозревал. Слова, которые я нашел для описания полученного мной подарка, выражают его суть лишь приблизительно — это была любовь без всяких условий.

Я сказал, что это был решающий момент, поскольку это был момент, который предоставил мне свободу выбора. И что еще я мог выбрать, как не ответ на предложенную мне любовь? За этим последовал период исцеления, который, как я понял позже, наступает всегда, когда проявляют или принимают любовь».

Эта история, приведенная здесь слово в слово, так, как она была изложена в полученном мною письме, всегда трогает меня до слез. Сила и страсть любви, которую Франк обнаружил среди эмоционального хаоса, передает не только суть укрепляющей любви в духовном браке, но и способность такой любви исцелять даже самые глубокие раны, закрывать самые широкие трещины.

Когда Франк во время своего романа тянулся к другой женщине, он слушал голос своего эго, говоривший ему: «ты нуждаешься в этом», «тебе этого не хватает» и т. д. Когда жена открыто предложила ему свою настоящую, бескорыстную любовь, сила эго, проявлявшаяся через голос в голове Франка, была уничтожена.

Именно голос эго придает силу всем негативным чувствам и убеждает нас считать эти чувства реальными, полезными и даже необходимыми. Поэтому мы цепляемся за свои обиды и огорчения и возводим многочисленные стены, отделяющие нас от любовной близости с другими людьми, которая защитила бы нас от будущих страданий.

Решение этого парадокса эго и проверенный реальный способ лишить его силы можно найти в силе наших мыслей. Мы даже и представить не можем, как много мыслей нарушают покой в наших отношениях, соответственно, мы не рассматриваем эти мысли как источник наших проблем. Приводимые далее упражнения помогут нам обострить восприятие и увидеть связь между нашими мыслями и тем, что мешает нам стать счастливыми. Выполнив их и избавившись от вредных мыслей, мы, подобно цветку, который уже не душат сорняки, обнаруживаем, что нашим естественным состоянием является счастье.

Если вы научитесь контролировать свои мысли, вы сможете распознавать голос эго и порожденные им мысли, которые отвлекают вас и приносят хаос в ваши отношения. Нижеследующие упражнения можно использовать в любой ситуации и для решения любых жизненных проблем, в них мы особо подчеркиваем ту роль, которую мысли играют в наших отношениях.

Тренинг 2. Упражнения по отслеживанию мыслей

Выполняя эти упражнения, вы постепенно обретете власть над своим разумом и станете управлять своими взаимоотношениями с другими людьми, поскольку напрямую начнете осознавать свое истинное «я».

Кроме того, управляя своими мыслями, вы не только оздоровите все ваши отношения, но и освободитесь от депрессии и беспокойства, займетесь своим здоровьем и карьерой, сами будете решать, радоваться вам или грустить. Разве все это не влияет существенным образом на наши отношения? Если вы хотите хоть когда-нибудь получить контроль над своей жизнью, вам необходимо постепенно и систематически умирять свой разум так, как умиряют дикую лошадь.

Упражнение по отслеживанию мыслей 1 *Осознание*

Цель данного упражнения состоит в том, чтобы осознать свои негативные мысли и стать их объективным и непредвзятым свидетелем.

Это очень простое упражнение: в течение нескольких дней носите с собой карточку и ручку или карандаш. Внимательно следите за своими мыслями, обращая особое внимание на мысли о себе, своем партнере, родителях или детях, своем начальнике или о ком-то, кто доставляет вам неприятности. Каждый раз, когда вы осознаете появление любого рода негативных мыслей — боязливых, осуждающих, депрессивных или печальных, мыслей о неприятии вас кем-то, о нехватке чего-то, и даже обидчивых мыслей, — просто возьмите карточку, сделайте глубокий вздох, чтобы сконцентрироваться и разбить этот порочный круг, и поставьте галочку на карточке, произнеся громко или тихо: *«Вот опять одна из этих неприятных эгоистичных мыслей»*.

Не осуждайте эту мысль или себя за то, что она к вам пришла, просто опознайте ее и отметьте галочкой на карточке.

Если вы находитесь в таком месте, где вам трудно это сделать, например едете в машине или присутству-

ете на собрании, то глубоко вздохните и представьте, как вы достаете карточку и произносите про себя фразу: «*Вот* опять одна из *этих* неприятных эгоистичных мыслей». После чего мысленно поставьте на карточке галочку.

Вспомните человека, который сделал вам больно, отверг вас, лишил чего-либо, накричал на вас, критиковал или на которого вы затаили обиду. Вспомните человека, о котором вы думаете критично или с осуждением. Сделать это будет нетрудно. Таким человеком может оказаться супруг, ребенок, родитель, друг, начальник, сослуживец, работник химчистки или хамоватый водитель на дороге.

Решите для себя, какие отношения вы хотите улучшить, только не за счет другого человека. Решите, на кого вы хотите оказать положительное воздействие и какие отношения хотите оздоровить или сделать лучше. Обращайте особое внимание на негативные мысли о каком-либо человеке или отношениях с кем-либо. Можете даже сконцентрироваться на желании улучшить отношения, приносящие вам страдания.

И снова, как только вы опознали негативную мысль о каком-то человеке или о своем отношении к этому человеку, сделайте глубокий вдох... и произнесите: «*Вот* опять одна из *этих* неприятных эгоистичных мыслей о _____».

После чего поставьте галочку на карточке.

Даже простое доставание карточки, глубокий вдох и проставление галочки поднимает вас на позицию наблюдателя, отделяя вас как мыслителя от ваших негативных мыслей.

Процесс превращения в объективного наблюдателя в значительной степени увеличивает ваши способности по осознанию «враждебных» мыслей. Он разбивает модель автоматического негативного мышления,

к которой вы привыкли. Выступление в роли объективного наблюдателя помогает некоторым людям снизить количество негативных мыслей и очень часто приводит к существенным переменам в их отношениях с другими. Не удивляйтесь, если количество галочек на вашей карточке станет уменьшаться, это означает, что вы превратились в сознательного, непредвзятого свидетеля своих неприятных мыслей.

Обычная провокация. Голос эго в вашей голове часто будет протестовать: «Но ведь это правда!» Таким способом эго изо всех сил старается заставить вас поверить заблуждению и хочет, чтобы вы начали сомневаться в самом себе. Не отвлекайтесь на этот голос: вам не нужно определять, прав он или неправ. Просто считайте его очередной «враждебной» мыслью, которая пытается навредить вам или вашим отношениям с другими.

Упражнение по отслеживанию мыслей 2 *Определение тем*

Это упражнение поможет вам распознать группы негативных мыслей, появляющихся в вашей голове, и сориентирует вас относительно того, на какие мысли следует обращать внимание во время отслеживания своего мыслительного процесса.

Готовясь к этому упражнению, выделите один день (или два раза по полдня) для того, чтобы записать как можно больше своих мыслей. Неважно, будет ли это рабочий день или выходной; важно, чтобы это был день, в который вам удастся отследить наибольшее количество мыслей. Одного дня вполне достаточно, если принять во внимание тот факт, что 90—95% ваших мыслей повторяются ежедневно.

Вы не сможете записать мысли во всех подробностях, поскольку мыслите гораздо быстрее, чем пишете.

Однако вы в состоянии записать суть каждой мысли. Если вы обнаружите, что некоторые мысли повторяются, не записывайте их по нескольку раз, а просто ставьте возле уже записанной мысли галочку всякий раз, когда она появляется вновь. В конце дня можно просмотреть дневник своих мыслей и начать классифицировать повторяющиеся мысли по темам.

Ниже приводятся примеры некоторых мыслей и их темы.

Мысли о себе

Я никчемный человек.

Я боюсь, что _____ случится.

Негативные мысли о своем внешнем виде.

Негативные мысли о своем здоровье.

Чувство вины.

Осуждение себя.

Мысли о своей неспособности что-либо изменить в своей жизни.

Мысли в стиле «я обязан сделать...».

Мысли о своей жизни

Ничего не получается.

Мысли о безысходности.

Мысли, полные отчаяния.

Мысли о других людях (супругах, детях, родителях, братьях и сестрах, начальнике)

Обида, разочарование, злость, отторжение, утрата, сочувствие со стороны этого человека, критика или осуждение, ощущение себя жертвой.

Мысли о прошлом

Вина, раскаяние, сожаление, если бы только я... я должен был... я мог бы...

Мысли о будущем

Страх, беспокойство, идеаллические стремления, стремление к людям, вещам.

Составив список, задайте себе следующие вопросы:

Каково соотношение позитивных и негативных мыслей? Удивила ли вас частая повторяемость негативных мыслей?

Каковы категории негативных мыслей и какие из них появляются наиболее часто?

Озвучиваются ли *ваши* мысли каким-либо знакомым вам голосом? Похож ли этот голос на голос знакомого вам человека?

Какие эмоции возникают у вас при появлении той или иной мысли?

О ком вы думаете?

Какие из этих негативных мыслей часто касаются вас или вашего партнера?

Касаются ли они каких-либо ваших отношений?

Замечаете ли вы воздействие этих мыслей на ваши отношения — на ваше отношение к конкретному человеку, отношение этого человека к вам и ваше восприятие этого человека?

Наконец, составьте список тем ваших негативных мыслей.

Запишите его на бумаге или отпечатайте, так чтобы его можно было легко просмотреть. Внимательно читать и перечитывать не следует, поскольку это будет закреплением негативного мышления.

Теперь вы можете использовать этот список для ежедневной подготовки к пятиэтапному процессу отслеживания своих мыслей (приводится ниже). Нач-

ните день с просмотра своего списка и заявления: «За этими неприятными эгоистичными мыслями я буду сегодня неусыпно следить». Можете добавить еще одну фразу: «Я смогу быстро и легко опознать их и успешно выполнить упражнение по замене мыслей».

Определение распорядка дня похоже на прокладывание маршрута морского судна. Как сказал однажды китайский философ Лао-цзы: «Если вы продолжаете двигаться в одном и том же направлении, вы, скорее всего, очутитесь там, куда вас направляют». Хотя это можно считать сигналом к тому, чтобы мы очнулись и изменили направление движения, это изречение можно рассматривать и как напоминание о том, что мы можем вполне сознательно наметить свой маршрут — и тогда, мы, вероятно, окажемся там, куда шли. Поэтому если в течение дня мы начнем ощущать душевный дискомфорт, то с большей легкостью сможем определить ту мысль, которая его вызвала.

Упражнение по отслеживанию мыслей 3

Пятиэтапный процесс отслеживания мыслей

Примечание. *Прodelайте все 5 этапов!*

Данный пятиэтапный процесс является основным и самым важным из упражнений по отслеживанию мыслей, которые помогут вам управлять своим разумом. Это упражнение я регулярно проделываю сам и планирую проделывать еще долгое время — до тех пор пока я остаюсь в своем теле. Нерегулярное повторение этого или других эффективных упражнений позволит эгоистичному мышлению вернуться и снова погрузить нас в ад неприятных отношений и всякого рода страданий.

Давайте проследим за историей двух моих пациентов — Андреа и Кевина. Андреа, 45-летнюю домохо-

зьяйку, очень беспокоило то, что она называла критичным отношением к себе со стороны мужа. «Что бы я ни делала, все было не так. Если я наказывала детей, то делала это, по его мнению, недостаточно сурово. Если пыталась помочь детям выполнить домашнюю работу, то была слишком властна. Если советовала ему есть поменьше неподходящей пищи, чтобы улучшить свое самочувствие, то я была слишком навязчива. Что бы я ни делала или ни говорила, Кевин всегда осуждал или критиковал меня».

Но когда Андреа начала отслеживать свои собственные мысли, то увидела, что в большинстве случаев она сама осуждала себя — еще до того, как ее муж успевал что-либо произнести. Она обнаружила, что предвосхищает его критику! Андреа также уяснила, что она не может контролировать его поведение, хотя ей под силу контролировать собственные мысли. И когда она прекратила мысленно критиковать себя (или проецировать свои критические мысли на Кевина), он стал критиковать ее гораздо меньше. Она приступила к выполнению первого этапа самопомощи.

Этап 1. Когда каким-либо образом нарушается ваш душевный покой, спросите себя: *«О чем я только что думал(а)?»*

Несмотря на свою простоту, этот вопрос основан на глубоком понимании того, что нарушение вашего душевного равновесия началось с ваших мыслей.

Этот вопрос может мгновенно вывести вас из состояния, при котором вы ощущаете себя жертвой, и вернуть вам всю силу вашего истинного «я». Вы тут же поймете, что ваш душевный покой нарушен не какими-то событиями, обстоятельствами или людьми, тем, что они сделали или не сделали, а *вашими мыслями об этих событиях, обстоятельствах или людях*

и их поведении. Если вы выяснили, какая мысль вас тревожит, значит, вы уже прошли первый этап.

Этап 2. Опознав неприятную мысль, остановитесь, сделайте глубокий выдох, затем глубокий вдох, говоря при этом: *«Вот опять одна из этих неприятных эгоистичных (или вредных) мыслей. Она приносит лишь мучения!»*

Этап 2 очень важен, и очень важно, чтобы вы произносили фразу: *«Вот опять одна из этих...»* Проблема заключается в том, что вы легко опознаете негативную мысль. Теперь же вы становитесь объективным наблюдателем своих мыслей, облакая их в слова «вот» и «этих».

Помните, что не надо бороться со своими мыслями, спорить с ними и ни в коем случае не следует их осуждать! Это придаст им значение, которого они не заслуживают. Вы должны уподобиться биологу, рассматривающему через микроскоп бактерии. Вам не нужно протягивать руку и трогать бактерии, вы должны просто наблюдать за ними через микроскоп.

Таким образом, ваша цель на данном этапе состоит в том, чтобы отделить себя от мыслей, которые появляются в вашей голове. Вы не должны ассоциировать себя с мыслью, но, скорее, следует отнестись к ней как к объекту, классифицировать ее, надев на нее вражескую униформу, и решить, что с ней делать дальше.

И так нужно поступать со всеми негативными мыслями.

Произнося: *«Вот опять одна из этих вредных мыслей, нарушающих мой душевный покой»*, вы высвобождаетесь из сетей этой мысли. Теперь вы как мыслитель отстранены от своей мысли.

Многие неудачи при отслеживании мыслей происходят из-за того, что не выполняется этот этап. Если

человек, наблюдая за мыслью, отождествляет себя с ней, проблема остается нерешенной. Давайте рассмотрим это на примере Андреа и Кевина. Если Андреа просто говорит: «О, вот опять я думаю о себе критично» — и не считает подобные мысли вредными, разрушающими ее душевное равновесие, то она всего лишь наблюдает за тем, что делает, и так и будет продолжать делать это. Вероятно, она станет чувствовать себя еще хуже, потому что теперь она видит, как вредит сама себе, и продолжает вредить! Поэтому обязательно выполняйте этап 2.

Этап 3. Этот этап состоит из двух одинаково важных частей.

Часть А. Выполняя упражнение, произносите мысленно следующую фразу: *«То, на чем я концентрирую свое внимание, обязательно усилится».*

Делая так, вы напомним себе, как устроена Вселенная.

«Оно усилится изнутри, как и моя личная реальность; оно усилится снаружи или, чаще всего, в обоих направлениях». Хотя этого разделения между «здесь» и «там» на самом деле не существует, я считаю полезным думать в обоих направлениях. Это помогает устранить любые иллюзии восстановления ценности неприятной мысли при концентрации на ней. Вместо этого вы просто вспоминаете устройство Вселенной — ее естественный закон.

Часть Б. Напомнив себе о том, что мысль, на которой вы концентрируетесь, непременно укрепитя, вы произносите: *«Хочу ли я, чтобы мысль, на которой я сосредоточен, усилилась? Но если я буду придавать ей значение, она обязательно усилится!»*

Такой очевидный вопрос подтолкнет вас к тому, чтобы сказать: «Ни в коем случае! Я не хочу, чтобы она

усилилась!» После этого вы получите достаточную мотивацию и стимул для того, чтобы перейти к следующему этапу. Помните о том, что вам вовсе не обязательно размышлять об истинности таких мыслей, ибо довольно часто, при попытке избавиться от мысли, голос эго может вскричать: «Но ведь это правда!!!»

Уже одного того, что определенная мысль принесет вам боль и усилится, если вы на ней сосредоточитесь, бывает достаточно.

Это и случилось с Андреа. Когда она спросила себя: «Хочу ли я, чтобы Кевин относился ко мне критично?», ее эго завопило: «Но ведь это правда! Он критикует тебя!» Но вспомнив, что этот этап не имеет ничего общего со справедливостью данной мысли (то есть критичен ли был к ней Кевин или нет), она смогла твердо заявить: «Нет! Я не хочу, чтобы эта мысль усиливалась!»

Такой шаг помогает вам включить интерактивный компонент. Андреа не столько подвергалась воздействию со стороны Кевина, сколько была сотворцом его. Позже Андреа увидела, что ее мысли о муже отражали ее негативные убеждения, заключавшиеся в том, что ее постоянно критикуют. Поймав мысль о Кевине и четко заявив о том, что она не хочет ни в коей мере развивать ее дальше, она уже начала избавляться и от своего негативного убеждения.

В редких случаях эго все же захватывает власть на некоторое время, подсказывая вам осуждающие или другие негативные мысли даже тогда, когда они доставляют страдания. Это тот случай, когда эгоистичный разум убеждает нас «себе навредить, чтоб другому досадить». Но если вы просто испытаете это желание, не осуждая его, вы очень быстро устанете от страданий и будете готовы перейти к этапу 4.

Этап 4. *Активно и настойчиво отклоните мысль категорическим тоном, используя повелительное слово.*

Вы можете использовать одно или несколько из следующих слов или фраз: «Стоп!», «Хватит!», «Я отгоняю эту мысль!», «Я не дам хода этой мысли», «Я избавляюсь от этой мысли!». Одному моему знакомому компьютерщику нравилось слово «удалять». Другой знакомой приглянулось слово «изгонять», поскольку ее мысли казались ей слишком демоничными. Самое главное, чтобы это была действенная и решительная фраза! Не вступайте в схватку со своей мыслью.

Андреа чувствовала себя сильной, когда произносила: «Я прогоняю эту мысль, потому что явно не хочу, чтобы она усиливалась».

Этап 5. *Негативные мысли замените каким-либо утверждением.*

Это должно быть позитивное утверждение или мысль, придуманная заранее и легкодоступная, чтобы ее не пришлось судорожно искать посредине упражнения. Еще Аристотель давным-давно заметил, что «природа не терпит пустоты». Это означает, что, если появляется пустота, ее непременно что-то заполняет. Поэтому если место, занятое раньше негативными мыслями, оставить пустующим, особенно когда мы еще не привыкли успокаивать свой разум и отслеживать мысли, то его обязательно займут вернувшиеся негативные мысли.

Вы можете использовать любое утверждение, но вы должны верить в него и не сомневаться в нем. Андреа выбрала на данном этапе две фразы. Она мысленно произносила: «Я хочу душевного спокойствия» и «Я знаю, что Кевин тоже хочет душевного спокойствия». И она проговаривала их про себя с особым

выражением, так чтобы они не казались ей простым ритуалом.

Вот еще несколько примеров утверждений, используемых некоторыми людьми: «Я есть любовь», «Я заслуживаю только любви», «Этот человек всего лишь хочет любви», «По своей сути я есть любовь». Вы можете также просто сконцентрироваться на своем дыхании или на той работе, которую выполняете. Католики могут прославлять Деву Марию, а индусы распевать одно из имен Бога. Другие духовно настроенные люди могут использовать что-нибудь вроде фразы «Бог есть Любовь, а значит, и я тоже», повторять любимую молитву или слова вдохновляющей их песни. Неверующие люди могут повторять про себя несколько раз слова «мир и спокойствие». *Очень важно, чтобы у вас было заранее заготовленное утверждение, чтобы вам не пришлось искать его уже после того, как вы начнете изгонять негативную мысль!* Вы можете прямо сейчас потратить какое-то время и решить, какое утверждение будете использовать.

Научившись этому упражнению, вы сможете выполнять его мысленно всего за 20 секунд. Часть нашего разума, подвластная эго, будет делать все возможное для того, чтобы мы отказались от упражнений, которые вносят в нашу жизнь гораздо больше радости, чем раньше. Оно будет убеждать нас, в том числе и такими фразами: «Это слишком большая работа», «Я не смогу всему этому научиться» или «На это уйдет слишком много времени и сил». А теперь быстро прочитайте нижеследующее резюме и подсчитайте, насколько быстро это можно сделать.

1. Почувствовав нарушение душевного спокойствия, спросите себя: «О чем я только что думал?»

2. «Вот опять одна из этих неприятных эгоистичных мыслей».

3. «Если я сосредоточусь на этой мысли, она обязательно усилится. Хочу ли я, чтобы то, о чем я думаю, усилилось? Ни в коем случае!»

4. «Я изгоняю эту мысль!»

5. Несколько раз мысленно произнесите свое утверждение в быстром темпе.

Андреа обнаружила, что в течение двух-трех дней ей пришлось отслеживать свои мысли по многу раз — иногда с интервалом в несколько минут. Но в результате критичные, осуждающие мысли стали появляться все реже и реже. Через пару недель добросовестного отслеживания подобные мысли стали появляться лишь изредка. Она увидела, что и Кевин стал критиковать ее не столь часто. Спустя несколько недель, когда упражнения по отслеживанию мыслей уничтожили стоящее за негативными мыслями убеждение в том, что ее должны критиковать, критика со стороны Кевина почти полностью прекратилась. И они оба открыли удивительный мир душевного спокойствия!

Альтернативный вариант упражнения 3

После применения в течение какого-то времени метода пятиэтапного процесса отслеживания мыслей некоторые люди начинают использовать следующий упрощенный метод для достижения таких же эффективных результатов.

Наш мозг можно легко запрограммировать так, чтобы он реагировал на определенное (ключевое) слово. Так же как мы реагируем на плохие слова и негативные воспоминания, мы можем сознательно запрограммировать свою реакцию на положительное. Выберите слово, которые вы будете использовать. Это может быть «душевный покой», «свобода», «спокойствие», «любовь» или даже «Бог». Это должно быть важ-

ное для вас слово. После этого закройте глаза и сделайте несколько вдохов и выдохов, чтобы сконцентрироваться. Затем дайте установку своему сознанию устранять неприятные ощущения всякий раз, когда вы произносите свое слово,

Итак, выполнив этапы 1 и/или 2 («О чем я только что думал(а)?» и «Вот опять одна из этих неприятных, эгоистичных мыслей»), просто произнесите это слово. Для многих людей этого бывает достаточно. Другим, возможно, прежде чем попробовать этот альтернативный способ, придется выполнять все 5 этапов упражнений в течение более продолжительного периода времени.

Превратности (непостоянство) процесса

Некоторые люди, попробовав выполнять эгоистичные упражнения по отслеживанию мыслей, обнаруживают, что в течение какого-то времени они дают эффект, но затем он как будто пропадает. Другие могут посчитать, что эти упражнения неэффективны с самого начала. Но если они проанализируют ситуацию более внимательно, то увидят, что они не выполняют все 5 упражнений, пропуская одно или два. Например, они не отстраняются от своих мыслей, наблюдая за ними со стороны, но полностью погружаются в них, не выполняя, таким образом, упражнения 2 этапа («Вот опять одна из этих неприятных мыслей»). Или же не напоминают себе о том, что, если они концентрируются на мысли, она усиливается. Другие не могут активно и решительно устранить негативную мысль. *Чтобы добиться успеха, необходимо выполнять все 5 этапов процесса.* Вы поймете эту истину, если не торопясь подумаете о значимости всех таких простых на первый взгляд шагов.

Некоторые могут испытать трудности в выполнении упражнений, потому что осуждают себя за негативные мысли. Полезно лишь такое наблюдение за своими мыслями, во время которого отсутствует всякое осуждение, ибо лишь при таком наблюдении мы вольны принимать решения в пользу изменения нашего мышления. Когда мы осуждаем себя и свои мысли, мы погружаемся в трясину отрицательных эмоций, которые порождены осуждением, и уже не в состоянии принимать здравые решения по поводу своих мыслей.

Мой пациент Джон постоянно сталкивался с тем, что его начальство пыталось его контролировать, почти так же, как в детстве, проведенном в Огайо, его контролировал отец. Чтобы избавиться от манипулирования со стороны руководства, ему пришлось уволиться из двух чикагских компаний. С другой стороны, он сам отчаянно пытался манипулировать своей женой, часто грозя ей разводом, стараясь таким способом установить над ней власть. Его жизнь строилась по принципу: «Не управляешь ты, управляют тобой». Его мысли были полны страха, злобы, мстительности и чувства вины. Постепенно у него появились и физические симптомы некоторых заболеваний: мышечная усталость, синдром раздраженной толстой кишки, сильнейшее беспокойство и изнурительная депрессия.

Когда врач Джона в Нью-Йорке прописал ему антидепрессанты и направил на лечение ко мне, он очень быстро понял то губительное влияние, которыми обладали его мысли.

Услышав мои замечания по поводу его мыслей, Джон начал и сам замечать некоторые из особенностей своего мышления, а затем стал вести постоянное отслеживание своих мыслей. Во-первых, он увидел, что

его мысли наполнены страхом за свое здоровье — будет ли у него рак толстой кишки? Умрет ли он?

Затем Джон заметил и критические мысли о жене: она такая импульсивная и безответственная! Все, чего ей хочется, — это тратить его деньги! Разве у нее нет совсем никакого уважения к его тяжкому труду? Да и вообще, уважает ли она его?

Проанализировав эти мысли о жене, он начал понимать, что энергия его жены, ее легкое отношение к жизни было как раз тем, чем он всегда в ней восхищался. Он всегда боялся быть импульсивным, тщательно планировал каждую деталь своего дня, недели, месяца и года!

Как только он осознал, что недовольство женой фактически было вызвано его страхами, он начал отслеживать свои мысли о страхе перед супругой. По мере того как перед ним разворачивались все его страхи, Джон увидел, что *на самом деле* жена не представляла для него угрозы; он лишь так думал.

Побуждаемый желанием как можно быстрее прекратить принимать лекарства, Джон начал старательно отслеживать свои мысли, наполненные страхом и обидой, избавляться от них и заменять позитивными, жизнеутверждающими мыслями. Он вновь и вновь убеждался в том, что сам создает большую часть своего беспокойства и мучений. Он понял, что его жена не была безответственной и беззаботной; это он сам боялся обнаружить у себя такие качества. Как только он перенес ответственность с нее на себя, он сразу же стал смотреть на нее по-другому. Она была такая привлекательная! Он восхищался ее энергией, энтузиазмом и жаждой жизни!

Джону не терпелось узнать, что эти испытываемые им позитивные перемены не являлись результатом

действия медикаментов; он хотел ощутить внутреннюю силу и уже больше не чувствовать, что кто-то извне пытается вновь управлять его жизнью. Поэтому он прекратил принимать лекарства и продолжил выполнять по нескольку раз в день упражнения по отслеживанию мыслей. И он распрощался не только со своими понятиями о том, что «должен управлять или управлять будут тобой», но и со своим беспокойством, депрессией и другими неприятными физическими симптомами.

Каждое изменение в наших мыслях приводит к изменениям в химическом составе тела, и это изменение с огромной скоростью разносится по всему телу химическими веществами-посланниками — нейропептидами.

Таким образом, каждое изменение в мыслях исправляет дисбаланс в уровне серотонина, вызвавшего депрессию; состояние организма приходит в норму, когда приведены в норму наши мысли.

Отношения с женой и взаимоотношения на работе у Джона начали значительно меняться, поскольку его жена и сослуживцы уже больше не ощущали на себе его критику и осуждение. В конечном счете чем больше он стал контролировать свою жизнь и свои взаимоотношения, тем незаметнее становились его страхи, которые из темных нависавших туч, заслонявших его зрение, превратились в крошечные точки на его внутреннем горизонте.

Однако продвижение Джона по этому пути, как и у большинства людей, не было гладким и плавным. Временами он забывал отслеживать свои мысли, и беспокойство и депрессия тут же возвращались к нему. Но подобный опыт действительно помог ему понять истину о важности мыслей, ибо, увидев, с какой быстротой в его жизнь возвращались невзгоды и страда-

ния, вызванные всего лишь переменной в мышлении, он также увидел, что и избавиться от них можно быстро — всего лишь изменив свои мысли! Он понял, что именно он сам делал выбор в каждый момент своей жизни! Усердно следя за мыслями, он вскоре стал хозяином своего разума и, следовательно, и своего тела, своих отношений и своей жизни.

Проявляйте изобретательность в пресечении своих деструктивных мыслей, поскольку названные упражнения не являются единственным эффективным средством для осуществления этого. Однажды во время прогулки я заметил, что мой душевный покой был нарушен критическими и осуждающими мыслями о каком-то человеке. Мои попытки использовать отслеживание мыслей не имели должного эффекта. Тогда я открыл свою душу для получения совета свыше, и ко мне пришли забавные коротенькие стишки, которые я распевал, шагая по улице:

*Лишь подумаю о вздоре,
Вмиг подстроюсь я к нему,
Так избавлюсь же от мыслей,
Засоряющих мой ум.*

Распевая эту песенку в такт шагам, через пять минут я обнаружил, что мое настроение совершенно изменилось. Я понял, что если буду думать об этом вздоре, то начну привыкать к нему и воспринимать себя как человека, в жизни которого существует один лишь вздор.

Тогда я буду смотреть на себя как на жертву. Это было стимулом для того, чтобы избавиться от мыслей, засоряющих мой ум. Как только я избавился от негатива, я начал распевать песенку с противоположным содержанием:

*Лишь подумаю о любви,
Поднимусь на облака,
И от страха я избавлюсь
Мыслей грязных в голове!*

Сделав так, я увидел, что, изменив свое мышление, обрел радость и душевное спокойствие. Поэтому, если вдруг пятиэтапный процесс отслеживания мыслей вам не помогает, используйте мой маленький стишок или придумайте свой. Одна моя пациентка в таких случаях приказывает голосу своего эго: «Замолчи!» И она говорит, что это срабатывает!

Когда вам трудно обнаружить или принять ваши «вражеские» мысли

Некоторые люди видят, что лишь изредка способны обнаружить свои вражеские мысли, и задаются вопросом, а как добиться того, что описано в этапе 1. Отличным источником являются ваши чувства и физические ощущения. Когда вы чувствуете, что что-то омрачило вашу радость и спокойствие, расценивайте это ощущение или симптом как красный флажок, сигнализирующий, что вам следует обратить на него внимание. Сжимаете ли вы зубы? Чувствуете тяжесть в животе? Тошноту? Испытываете ли чрезмерное беспокойство или тревогу? Чувствуете ли себя особенно одиноким и непривлекательным? Используйте эти показатели в качестве сигнала к тому, чтобы остановиться, сделать глубокий вдох и спросить себя: «Какие из моих последних мыслей заставили меня почувствовать беспокойство, тревогу, обиду, отверженность, страх, злость и т. д.?»

Наши чувства часто могут заслонять от нас мысли, находящиеся за пределами сознания, и нам нужно

лишь копнуть чуть глубже, для того чтобы обнаружить их. Большую часть времени этот процесс работает, ибо если мы по-настоящему хотим знать свои мысли, то чаще всего они выходят на поверхность.

Начав с тех мыслей, которые вам уже известны, и добавив к ним те, что вы обнаружили, используя в качестве ориентира свое нарушенное душевное равновесие, вы начнете сознательно опознавать все больше и больше своих мыслей. Но не забывайте проявлять терпение. Если раньше вы не следили за своими мыслями, то, скорее всего, не сразу превратитесь в специалиста в этом вопросе — разве что проявите отчаянное стремление к самосовершенствованию. Упорная практика очень быстро увеличит ваши способности в данной области. Каждый раз вы будете делать это все более успешно. Практика увеличивает вероятность успеха.

Когда вы научитесь отслеживать «вражеские» мысли эго или добьетесь в этом деле успехов и начнете сознательно изменять их, став в результате более уверенным в своих отношениях, голос эго может усилить попытки покорить ваш разум «вражескими» мыслями или заставить вас почувствовать, что на отслеживание этих мыслей требуется слишком много усилий. Это никогда не скажет нам, что если мы *не* будем отслеживать и изменять негативные мысли, то мы станем чувствовать себя в своих отношениях еще более опустошенными и несчастными. Мир, который предлагает нам голос эго, призывая бросить попытки осознать свои мысли, на самом деле фальшив, ибо его следствием является страдание.

Первая линия обороны, которую выстраивает эго, состоит в том, чтобы заставить нас обвинять и чувствовать вину: оно хочет, чтобы мы проецировали свои чувства и мысли на кого-то другого, вместо того чтобы

брать ответственность за них на себя. Если мы осознаем, что мы сами создаем свое настроение, свои неприятные отношения, свои неудачи или болезни, то тем самым мы поставим под угрозу сам способ мышления, присущий эго, — а поэтому нужно обвинить во всех наших бедах кого-то другого! Следовательно, согласно системе взглядов, которой придерживается эго, если мы испытываем проблемы в своих отношениях, значит, в этом виноваты другие. А мы просто жертвы. Вместо того чтобы использовать нашу новую способность осознавать творимое нами как возможность овладеть нашей внутренней Божественной силой, эго рассматривает такую способность как возможность обвинить нас самих. Вместо того чтобы понять, что теперь мы можем сознательно использовать источник силы, создавшей наши страдания, для того чтобы создать душевный покой и радость, эго начинает обвинять нас. Но поскольку самообвинение невыносимо, мы проецируем вину и ответственность на другого человека.

Но опять эго показывает не всю картину, ибо не говорит о том, что, перекладывая ответственность на других, мы отказываемся от собственной способности сделать счастливыми свои отношения и свою жизнь. Решения, предлагаемые эго и обещающие нам безопасность, в действительности приводят нас к состоянию, при котором мы чувствуем себя жертвами.

Однако если мы разрешаем себе стать жертвами, перекладывая ответственность за свою боль и страдания на других, то мы просто позволяем голосу эго увести нас с пути к нашему истинному «я» и духовным счастливым отношениям. Признавая свою роль в том, что мы чувствуем — будь то эмоция или мысль, — и не обвиняя в этом других, мы сохраняем связь со своим истинным «я» в неприкосновенности. Лишь беспри-

страстное наблюдение за своими мыслями приносит пользу, поскольку только такие наблюдения делают нас свободными в принятии решения относительно перемены наших мыслей. Когда мы судим себя или свои мысли или осуждаем других, мы отвлекаемся на негативные чувства, появившиеся в результате такого осуждения. Под воздействием этого порочного круга нам становится труднее принимать здравые решения относительно тех мыслей, которые появляются у нас в голове.

Посмотрите на пример Синтии и Роберта, которые пришли ко мне на сеанс семейной терапии, потому что их совместная жизнь представляла собой полную безысходность. Роберт сказал мне, что Синтия была человеком, которого все ненавидели, в том числе и он сам. Она была пассивным агрессором, постоянно унижающим его. Он оставался с ней только из-за детей. Синтия, однако, заявила мне, что это Роберт был злым гением их брака: она описала его как человека, который атакует ее словесно и оскорбляет в присутствии детей и друзей по малейшему поводу или вовсе без повода. Они оба возлагали вину за свой несчастливый брак друг на друга.

Консультируя их, я посоветовал им на время забыть о партнере и сконцентрироваться исключительно на изменении восприятия своей ответственности за их брак. Синтия моментально согласилась с утверждением о том, что она обладает властью изменить свои отношения. Она поверила в свою врожденную связь с Божественным единством Вселенной и в способность мысли изменить ее жизнь. В результате на критику Роберта она вскоре стала отвечать не настороженностью, злобой или обидой, а добротой. И тут же увидела перемены в его настроении: он нападал на нее уже не так часто и не столь агрессивно, и они оба, похоже,

несколько поостыли, позволив миру занять то место в их отношениях, где раньше были лишь напряжение и борьба.

Когда я спросил Роберта о его ощущениях, он сказал, что его жена стала менее агрессивной, и поэтому он стал чувствовать себя более спокойно в их отношениях.

Но вскоре Синтия начала жаловаться, задаваясь вопросом: «Почему я должна делать всю работу? Почему и он не может участвовать в этом? Мне не следует мириться с его негативным поведением». Подумав так, она снова стала жертвой; эго ее разума начало убеждать ее в том, что проблемы в их отношениях возникают по вине Роберта. В результате она прекратила проявлять к нему доброту, и отношения быстро вышли из-под контроля, ввергнув их снова в пучину страданий. Они скатились к своему прежнему состоянию, когда Синтия подвергала сомнению, критиковала и принижала каждое слово и поступок Роберта, а он обрушивал на Синтию яростные словесные атаки.

Однако через пару недель к Синтии пришло озарение. Испытав короткий период спокойствия в их отношениях и вспомнив, что он наступил, когда она взяла ответственность за свое поведение на себя, Синтия прекратила прислушиваться к знакомому голосу, говорившему ей, что с ней обращаются несправедливо, и снова вернулась к более конструктивным мыслям. Она поняла, что, несмотря на то что может уйти, она все же не сделает этого. Синтия решила снова поэкспериментировать со своей способностью измениться ради того, чтобы получить власть над собой, и посмотреть, приведет ли это и к исцелению Роберта. Теперь она увидела, что за ее агрессивным поведением стоял страх и что страх, возможно, стоял и за поступками и словами Роберта. Чем больше Синтия училась быть со-

страдательной к себе самой, фокусируясь на мыслях, наполненных любовью, тем чаще она могла демонстрировать такие же мысли и в отношении Роберта.

И ситуация с Робертом быстро нормализовалась. И тогда Синтия увидела, как простым изменением своих мыслей она создает свое собственное счастье и несчастье. Синтия поняла, что предпочитает сама управлять своей жизнью, а не находиться во власти внешних обстоятельств, завися от поведения мужа, и что они оба выиграют от того, что она изменит свой взгляд на ситуацию.

Понадобилось некоторое время, чтобы ушли страхи Роберта и он изъявил желание рискнуть и проявить доброту по отношению к Синтии, но когда он сделал это, началось его собственное исцеление.

Принятие на себя ответственности за свои собственные мысли является основным средством воздействия на кого-то другого. Исцелив себя, мы уже больше не подливаем масла в огонь, но создаем вокруг себя атмосферу, в которой и другие люди могут обратиться к своему собственному целительному потенциалу. Чем больше мы будем осознавать шаблоны своего мышления, тем яснее станем видеть, что мы через свои мысли творим и являемся активными участниками и сотворцами своей реальности.

Мы увидим, что сами порождаем свое беспокойство, страхи и депрессию. Подобным же образом мы создаем свою собственную радость, душевный покой и счастье. И мы также поймем, что являемся сотворцами своих отношений — счастливых или несчастливых.

Научившись отслеживать свои мысли, вы начнете понимать, что отношения возникают не сами по себе, заставляя вас чувствовать себя жертвой, хотя так может показаться на первый взгляд. Надев вражескую униформу на эгоистичные мысли, которые тревожат

вас, вы научитесь распознавать источник своих страданий — особенно в ваших отношениях — и уже больше не впустите их в свой разум, позволив им мешать естественному потоку любви и спокойствия, которые исходят из вашего истинного «я». Как показывает описанный выше случай с Синтией и Робертом, если вы не осознаете те группы мыслей, которые продуцируют эмоциональную, межличностную и физическую боль, то будете считать, что эта боль приходит к вам извне.

Когда вы принимаете ответственность за свои мысли и, таким образом, начинаете ощущать себя по-другому в этом мире, вы можете почувствовать некоторое сопротивление — вполне естественное, — поскольку это вновь приступает к своей работе! Обращайте внимание на то, что вы чувствуете, и не относитесь к себе с осуждением или критикой. Если вы чувствуете вину за счастье, которое создали, то знайте, что это чувство вины является в значительной степени показателем вашей потребности в продолжении процесса отслеживания своих мыслей — в особенности мыслей, связанных с чувством вины. Но это вовсе не показатель того, что что-то у вас не в порядке.

В своей выдающейся классической работе «Мысли человека» Джеймс Аллен отмечает:

Страдание есть всегда следствие неправильного мышления в том или ином направлении. Это показатель того, что индивидуум находится в разладе с самим собой, с законом своего существования. Обстоятельства страданий человека есть результат дисгармонии в его собственных мыслях. Чтобы увидеть, что Вселенная гармонична, человеку всего лишь нужно добиться гармонии в самом себе. Стоит человеку радикальным образом изменить свои мысли, и он

тут же изумится молниеносным преобразованиям, которое это изменение окажет на материальные условия его жизни.

Владение своим творческим потенциалом может показаться несколько странным, но впоследствии вы привыкнете к этому. Поэтому не выплескивайте вместе с водой и ребенка — какой напрасной тратой жизни и любви это будет! Чем больше вы будете осознавать шаблоны своего мышления, тем больше вы будете понимать, что являетесь активным участником и творцом своей реальности и своих отношений.

Когда вы ощутите радость, которая наступает в процессе отслеживания мыслей, вам станет труднее мириться со своим привычным страданием. Это мгновенное ощущение свободы и осязаемого счастья будет для вас мощным стимулом, чтобы практиковать отслеживание мыслей на регулярной основе.

Еще раз подчеркну: если ваша цель состоит в том, чтобы создать духовные или счастливые отношения, вы должны решиться на то, чтобы вновь и вновь действовать и думать, руководствуясь интересами своего истинного «я». Отслеживание мыслей как раз и является ясным и простым способом, который поможет вам принять такое решение и действовать так каждый день или даже каждое мгновение.

Когда исцелится ваш разум, это повлияет на окружающих вас людей, даже на тех, которых вы не видите или не знаете. Перестав концентрироваться на недостатках людей и мысленно принимая их с нежностью и любовью, такими, какие они есть, вы заметите, как изменятся ваши дети, ваш партнер или ваши сослуживцы.

Сознательно изучая свой разум и концентрируя его, вы снова откроете для себя великолепие своей ис-

тинной сущности и соединитесь с Божественным Духом, существующим внутри вас, а он, безусловно, соединит вас со Всем Сущим.

В следующей главе мы рассмотрим еще один способ разорвать порочный круг общения. Тренинг 3 «Перестройка мировосприятия» и Тренинг 4 «Отношение к другим как к своему отражению» позволят нам в буквальном смысле изменить динамику наших отношений в момент общения, дав нам мощное ощущение нашего истинного «я» и его способности проявлять Укрепляющую Любовь.

Глава 5

Выбираем любовь вместо страха

*Мы видим вещи не такими,
каковы они на самом деле,
а такими, каковы мы сами.*

Талмуд

Простая перестройка — потрясающий результат

В кабинете директора гарлемской начальной школы, 80% учеников которой жили в нищете, стояла Стефани — десятилетняя ученица, по комплекции напоминавшая четырнадцатилетнюю девочку. Она появлялась в этом кабинете почти ежедневно из-за своего буйного и неистового поведения во время уроков и на переменах. Она пинала или кусала учителей и даже бросала в них партой через весь класс. Ее невыносимое поведение было настолько непредсказуемым, что ее никогда не брали на экскурсии. Однако, после того как ее учитель принял участие в новаторской программе по уменьшению хулиганства у школьников, через четыре коротких месяца Стефани уже смогла отправиться со своим классом на концерт в Карнеги-Холл. Она вела себя превосходно и вместе с другими детьми чудесно провела там время. И вскоре количество ее приводов в кабинет директора для принятия каких-либо дисциплинарных мер значительно сократилось.

Ее буйное поведение стремительно уходило в прошлое.

Как Стефани удалось коренным образом и так стремительно изменить свое поведение? В рамках разработанной мной программы под названием «Программа по осуществлению перестройки мировосприятия» учителя Стефани, ее воспитатель, директор школы и даже школьный секретарь, общавшийся со Стефани каждый день, прошли четыре этапа обучения.

На одном из этапов, который имеет отношение к теме данной главы, вместо того чтобы концентрировать свое внимание на ученице, предрасположенной к хулиганским выходкам и заставлявшей их испытывать злость, раздражение и желание ее контролировать, они перестроили свое мировосприятие и сосредоточились на маленькой испуганной девочке, жившей внутри десятилетнего тела. Как только взрослым удалось разглядеть то, что стояло за поведением Стефани, и сконцентрировать свое внимание на страхе, скрывавшемся за внешним буйством, вместо злобы и неодобрения они смогли ответить ей доброжелательностью. Увидев ее страх, взрослые смогли избавиться от своих собственных страхов в общении с таким трудным ребенком. Что касается учительской группы, то, посмотрев на Стефани по-другому, они смогли изменить свои чувства к ней, что, в свою очередь, изменило и их отношение к ее поведению, и все это вместе привело к тому, что Стефани начала избавляться от своих страхов по поводу дальнейшего противостояния взрослым. Когда было приведено в норму мировосприятие учителей, была приведена в норму и Стефани, и в результате нормализовалась ситуация в классе.

Приняв участие в двадцатинедельной программе и научившись перестраивать свое мировосприятие, многие учителя этой средней школы в Нью-Йорке добились таких же выдающихся результатов в общении со своими непослушными учениками. Ученики, которые раньше считались безнадежными, теперь стали очень перспективными, и это заметно изменило отношение к ним со стороны учителей. К ученикам с проблемным поведением или к не слишком внимательным должностным лицам теперь относились как к людям, испытывающим страх и нуждающимся в помощи и любви.

Учителя прекратили повышать голос на детей и применять физическую силу для того, чтобы управлять ими, изменили свое восприятие и свои мысли о детях — думая теперь, что последним нужны не контроль и осуждение, а любовь и помощь. Они также использовали метод дыхания через диафрагму, который я опишу далее, для того чтобы сознательно избавиться от негативных мыслей о каждом ребенке, при этом внимательно отслеживая свои мысли. В результате потенциально деструктивное поведение было уничтожено на корню, дети научились вести себя более приемлемо, а учителя начали чувствовать себя увереннее при столкновении с подобными ситуациями и стали получать удовольствие от своей работы, а не бояться каждого нового школьного дня. И все принимавшие участие в этом процессе стали чувствовать себя гораздо счастливее.

Внутренний мир Стефани смог измениться из-за того, что ее учителя и воспитатель стали воспринимать ее по-другому. Почему же мировосприятие является такой мощной силой? Почему наше восприятие других людей и ситуаций оказывает такое влияние на наше взаимодействие с ними?

Ответы на эти вопросы и составляют суть данной главы. Наше мировосприятие напрямую порождено нашими мыслями и обманчивым голосом эго. Перестройка мировосприятия — это решение посмотреть на кого-то или на какую-либо ситуацию под другим углом зрения. В рамках программы по предотвращению хулиганского поведения в школе Стефани перестройку своего мировосприятия проводили все учителя школы, воспитатели, администраторы и в некоторой степени родители учеников. И, как вы видите, результат был удивительным, если не сказать потрясающим! Трансформация, которую пережила Стефани и подобные ей учащиеся, была реальной, осязаемой и зримой, и она повлияла на все стороны их жизни.

В этой главе вы узнаете еще об одном способе уничтожения порочного круга общения, который не только позволит вам обезоружить эго, но и даст новое средство для исцеления ваших отношений. Перестраивая свое мировосприятие в момент общения, вы изменяете динамику ваших отношений в этот же самый момент — и моментально чувствуете саму природу изменения отношений, которые наполняются любовью, радостью и спокойствием! Вы также освоите небольшое упражнение, которое позволит вам прекратить проецирование ошибочных мыслей эго на других людей и научит брать ответственность за свои отношения на себя. Воспринимая других людей как свое отражение, вы сможете лучше контролировать свою часть отношений.

Но прежде чем мы приступим к изучению этих действенных упражнений, исцеляющих наши отношения и нас самих, я хотел бы для начала потратить некоторое время на то, чтобы показать вам, в чем состоит сила мировосприятия и почему у него есть такая сила.

Наше несовершенное мировосприятие

Цитата из Талмуда, поставленная в начало данной главы, представляет собой древнюю мудрость, гласящую, что мировосприятие — это не наблюдение за объективной внешней реальностью, а проекция того, что находится внутри нас. Подобным же образом эту истину лаконично и изящно излагает недавно выпущенная книга «Обучение чудесам. Проекция создает восприятие». Выражаясь проще, это означает, что мысли и убеждения, находящиеся внутри нас, проецируются наружу, влияя на восприятие нами окружающего мира, происходящих в нем событий и на наши отношения в этом мире.

То, как мы воспринимаем явления, определяет нашу реальность и происходящее в ней в гораздо большей степени чем что бы то ни было. Не слова или поступки другого человека, не события делают нас счастливыми или несчастными, но то, что мы думаем обо всем этом. Представьте себе: если бы одно и то же событие каждый раз приносило счастье, кто-нибудь уже давно поставил бы его на поток! Однако нам известно, что люди, проходящие через одни и те же события, переживают их совершенно по-разному.

Например, двое детей, выросших в одной и той же семье, могут иметь диаметрально противоположные взгляды на жизнь их семьи. Один ребенок воспринимает руководство и заботу матери как помощь и ласку и поэтому готов учиться у других взрослых и авторитетных людей. А второй ребенок воспринял руководство матери как назойливость и поэтому склонен презирать и ставить под сомнение мнение уважаемых людей.

Как мы видели ранее, новая физика также поддерживает представление о том, что такой вещи, как объективная реальность, отдельная и обособленная от нас, не существует. Как только мы заметили какой-либо объект, говорят нам физики, мы вступили с ним в контакт, и значит, повлияли на него. И нет таких обстоятельств, где бы взаимодействие с тем, что мы считаем внешней действительностью, было более верно, чем в наших отношениях с другими людьми.

В результате мы не видим (не можем видеть) других людей абсолютно объективно. Они существуют не в какой-то отдельной от нас реальности, поскольку мы постоянно влияем на свою реальность своими убеждениями, мыслями, чувствами, словами и поступками. Каждая грань нашего внутреннего мира искажает очки, через которые мы смотрим на людей, встречающихся нам в жизни. Позвольте мне проиллюстрировать это примером.

Аспирантка Лиз повздорила на занятиях с другой аспиранткой — Шерри.

Лиз показалось, что Шерри относится к ней недружелюбно. После занятий Лиз начала как одержимая спрашивать себя: «Чем я заслужила нелюбовь Шерри?» Однако через несколько часов, испытав сильные душевные страдания, она услышала разговор двух коллег, которые говорили о том, что Шерри держится молодцом, принимая во внимание тот факт, что ее молодой муж перенес сердечный приступ и чуть не умер. И что теперь Шерри разрывается между аспирантурой, заботой о своих троих детях и своими страхами.

Узнав об этом, Лиз, вместо ощущения отверженности, почувствовала сострадание к Шерри. Изменив свое интерпретивное восприятие Шерри, она корен-

ным образом изменила свою реальность. В мире все было по-прежнему, в отношении Шерри изменилось лишь интерпретивное восприятие Лиз, но это создало для нее совершенно новую личную реальность.

Несмотря на то что Лиз повезло и она узнала некоторые факты из жизни Шерри, которые изменили ее мировосприятие, мы увидим далее, что это можем сделать и мы, даже если у нас не будет необходимой информации о каком-либо человеке.

Давайте посмотрим на другие модели поведения, которые наблюдаются у наших детей.

Сару, например, беспокоило то, что ее дочь очень часто грубо и злобно спорила с ней. «Из-за этого мне даже не хочется находиться с ней рядом», — жаловалась она мне. Однако когда мы разобрали эту ситуацию подробнее, то обнаружили, что сама Сара постоянно разговаривала грубо, злобно и даже презрительно со своей восьмилетней дочерью — даже и тогда, когда пыталась прекратить ее дерзкое поведение. Ее дочь следовало рассматривать не как отдельную объективную реальность, а как отражение внутреннего состояния и поведения Сары. Вместо того чтобы увидеть свои собственные негативные мысли и чувства, Сара проецировала их на дочь.

Подобным же образом качества, которые нас расстраивают, особенно у наших супругов, обычно присущи и нам самим, а иногда и вовсе нехарактерны для наших партнеров. Возьмите, например, Дану, которая пришла ко мне на прием из-за того, что почти непрерывно критиковала своего мужа и злилась на него. После некоторого размышления она обнаружила, что и к себе большую часть времени она относится критично и злобно. Затем она заметила, что ее муж по характеру не был критичным или злым, да и он сам постоян-

но уверял ее в том, что не испытывает к ней злобы и ни за что не критикует.

Она вдруг увидела, что ее критическое и злобное отношение к нему всего-навсего отражало ее внутреннее состояние.

Дана поняла, что она не может изменить окружающий мир, но ей вполне по силам изменить мир, каким она его видит, начав изменять себя. Восприятие, таким образом, является инструментом для проецирования того, кем мы себя считаем. Поскольку большинство из нас живет в эгоистичном расположении духа, это восприятие неизбежно несовершенно и отражает наше запутанное представление о себе, наше ложное «я». Однако, и вы скоро это увидите, мы можем использовать силу восприятия в качестве средства для избавления от нашего эго и соединения со своим истинным «я», что является единственным по-настоящему действенным способом исцелить наши отношения. Но прежде нам нужно побороть свое эго, пытающееся убедить нас сохранить прежнее восприятие мира, и поверить в то, что мы беспомощны, одиноки и нелюбимы. Именно эгоистичное восприятие мира отделяет нас друг от друга и от нашей внутренней божественности. Пока такие негативные мысли присутствуют в нашей голове, в наших отношениях не может быть счастья. Они становятся ненадежными, появляется потребность в любви, находящейся вне нас, что, в свою очередь, порождает цикл осуждений, обвинений, вины и приводит отношения к краху.

Таким образом, наша задача в этом мире иллюзий состоит в том, чтобы сознательно преобразовать свое восприятие в способность смотреть на все глазами своего истинного «я», осуществить своего рода духов-

ную алхимию. Если мы станем жить в своем истинном «я», у нас больше не будет потребности подвергать сомнению свое мировосприятие или восприятие людей или окружающей действительности. Но до тех пор мы должны быть начеку относительно уловок эго, которое пытается заслонить от нас правду.

В мире эго восприятие определяется каждым индивидуально. Всем, особенно работникам правосудия, известно, что многочисленные свидетели каких-либо происшествий или преступлений дают совершенно разные описания произошедшему. Однажды в школьном классе было инсценировано ограбление. В класс вбежал мужчина, схватил с учительского стола кошелек и убежал. Позже, когда детей попросили описать грабителя, их описания разнились настолько, что одни считали, что он был высоким, другие — низким, одни полагали, что он был хорошо одет, другие утверждали, что неряшливо, одни говорили, что это был белый, другие — что чернокожий, одни полагали, что это был мужчина, другие — что женщина. Дети видели то, что они должны были увидеть, принимая во внимание их индивидуальные убеждения и субъективную реальность данного момента.

Большинству из нас знакомо состояние подавленности, когда мы смотрим на мир потухшим взглядом. Все вокруг кажется бледным, беспомощным и безнадежным, кругом царит безысходность. С другой стороны, если мир остается прежним, но мы вдруг начинаем смотреть на него счастливыми глазами, начинаем вспоминать что-то приятное или думаем о чем-то с любовью, он тут же становится светлым и наполняется надеждой. Мы изменили лишь свои мысли, и мир сразу же стал иным. Перестройка мировосприятия может быть такой простой!

Выбираем любовь вместо страха

Если боль и страдания приносят нам наше интерпретивное мировосприятие, то как мы можем изменить его, чтобы перейти от беспомощного состояния, в котором ощущаем себя жертвой, находящейся во власти других людей, к ощущению силы и счастья, когда мы берем ответственность за свои мысли и поведение и решаемся проявлять любовь к другим? Как можно решить эту задачу, не ожидая, пока изменится другой человек или весь мир? Помните: *когда мы смотрим на другого человека, мы не можем видеть в нем отдельной объективной реальности*. Подумайте над тем, что ваше мировосприятие в такой же мере поддается контролю, как и ваши мысли и убеждения. Что это означает в смысле устранения проблем в ваших отношениях? Как вы знаете, перестройка мировосприятия — это принятое решение воспринимать кого-то или что-то по-другому. Это умение видеть дальше внешнего облика человека, который кажется нам агрессивным, отталкивающим или обездоливающим нас в чем-то. Это просвечивание другого человека, словно рентгеном, для того чтобы увидеть за неприглядным внешним поведением лишь проявление ошибочного опознания на уровне эго или ложного «я». Поскольку мировосприятие всегда включает в себя интерпретацию, обычно разного рода суждения, то оно является не просто чувственным опытом, но также содержит в себе и мысли и поэтому может быть изменено.

Как и отслеживание мыслей, перестройка мировосприятия предполагает, что вы возьмете на себя способность отвечать за свои мысли, чувства, поведение и за качество своих отношений. Именно вы должны ежесекундно делать этот выбор. И тогда перестро-

енное мировосприятие позволит вам мгновенно выбрать любовь вместо страха.

Для того чтобы перестроить мировосприятие в момент общения, вам надо свести все эмоции к двум типам: **любви и страху**. Все позитивные эмоции, такие как радость, счастье, удовольствие и дружеское расположение, берут начало в любви. Негативные эмоции, вроде злости, ревности, вины, зависти, обиды и гнева, рождаются от страха. Чем сильнее или глубже негативное чувство, тем сильнее страх, породивший его, вне зависимости от того, насколько действительно странен, неприятен или злобен сам человек. Обычно вы можете наблюдать такие иррациональные и избыточные вспышки эмоций у людей, находящихся в пограничных состояниях, неуверенных в себе. Крайнее проявление подобного страха присуще параноидальному шизофренику или параноику.

Страх, будучи порождением эго, есть иллюзия, но мы ощущаем его так, как будто он реален, всякий раз, когда мы чего-либо боимся. Мы не всегда осознаем свой страх. Как правило, злой человек будет отрицать свой страх, вместо того чтобы увидеть, что его злость — лишь защита от страха, а страх — защита от любви. Но если бы мы обладали способностью просвечивать вещи взглядом, словно рентгеном, и увидели бы, что кроется за внешним поведением другого человека (или собственным поведением), увидели бы стоящий за всем страх, то сделали бы гигантский шаг на пути избавления самих себя от комплекса жертвы. Помните учеников и учителей из Гарлема? Поведение Стефани изменилось, когда ее учителя и воспитатели решили изменить свое представление о ней и проявить по отношению к ней любовь, а не страх. Вот так это все и происходит.

Тренинг 3. Осуществляем перестройку мировосприятия

Упражнение

В момент общения, когда человек ведет себя нежелательным для нас образом, мы можем просто спросить себя: «Исходит ли от этого человека любовь?» Если нет, то можно сделать лишь один вывод: этот человек боится нас и просит у нас любви. Вместо того чтобы воспринимать его как чудовище, нужно посмотреть на него как на маленького ребенка, прячущегося за бумажным тигром и отчаянно нуждающегося в любви. На самом деле чем свирепее рычание тигра, тем сильнее страх и потребность в любви.

Я считаю простоту использования всего лишь двух чувств особенно полезной в моменты интенсивного общения, когда нет времени на то, чтобы вспомнить или узнать о болезненных обстоятельствах, которые стали причиной поведения другого человека. Подобное рентгеновское видение подходит для всех людей и для любых ситуаций: *без всякого исключения, то, что не является любовью, есть страх и мольба о любви и помощи.*

Перестройка восприятия, которую нам надо совершить, довольно проста и одновременно очень основательна. Если вместо агрессии мы видим страх, мы перестаем бояться и можем обратиться к своей врожденной способности любить. Если мы не видим агрессии, нам не нужно возводить укрепления. Мы знаем, что направленный на нас гнев был всего лишь проявлением страха, и поэтому нет оснований бороться с ним. Мы понимаем, что, если кто-то ведет себя таким странным образом, это всего лишь означает, что этот человек не знает никаких других действенных способов справиться со своим страхом.

Однажды утром Сэм, собираясь на работу зайдя в ванную комнату, обнаружил, что его жена Карен обсыпала пудрой всю раковину, над которой он собирался бриться. Затем, когда он пошел на кухню позавтракать, он увидел, что стол, плита и раковина заставлены оставшейся со вчерашнего вечера невымытой посудой. Видя такую картину, он разразился тирадой о том, насколько неряшлива Карен, и что в единственный вечер, когда его не было дома, чтобы помыть посуду, она не соизволила сделать это сама! «Я больше не потерплю этот хаос!» — заорал он на нее.

Карен, читавшая газету за столом, не сказала ни слова. Жалобы Сэма на ее неряшливость не были чем-то новым. Но вместо того чтобы начать защищаться или бросаться в контратаку, заявляя о том, что Сэм слишком придирчив, она лишь выслушала его тираду и сконцентрировала свои мысли на страхе, который сидел в ее муже: она помнила, что Сэм очень остро реагировал на малейший беспорядок, потому что в доме, где он вырос, царил настоящий кавардак.

Карен смогла выслушать его злобный выпад, зная, что он порожден страхом, и пообещала ему навести порядок. Перестроив свое мировосприятие в момент общения, она не проявила агрессию, и страхи Сэма были устранены, а не усилены, что дало ему возможность почувствовать любовь Карен.

Если мы начинаем защищаться или переходим в атаку, несмотря на то что голос эго говорит нам, что это единственный способ обеспечить свою безопасность, мы в действительности тем самым усиливаем потенциального агрессора, увеличиваем его страх и укрепляем его защиту и при этом ослабляем себя.

Мы делаем себя несчастными, лишаемся душевного спокойствия, ослабляем и калечим свои тела и обостряем, а не устраняем проблему. Часто бывает труд-

но вспомнить о том, что мы сами должны делать выбор. Каждое мгновение мы должны выбирать между слабостью и силой, между страданием и радостью, раем и адом, иллюзией и правдой, эго и нашим истинным «я».

Эго, король страха, который всегда обороняется от того, что он считает угрозой, будет мешать такому выбору. Он начнет вопить: «Но ты погибнешь! Опасность! Обороняйся. Контратакуй или убегай как можно быстрее! И, самое главное, сохраняй лицо! Ты слаб или слюнтяй, если не обороняешься или не бросаешься в ответную атаку». Но слушать этот внутренний голос весьма опасно. Эго никогда не скажет правду о том, что нас действительно обезопасит! Его решения или оборона всегда приносят больше страха, опасности или агрессии. На самом деле, как уже было отмечено ранее, обычно оно приносит еще больше того, от чего обещает нас защитить! Прежде чем соглашаться или спорить с его доводами, сознательно разберитесь в своих предрассудках и убеждениях и, не торопясь, основываясь на своем собственном опыте, поразмышляйте о том, верны ли они.

Таким образом, мы пришли к выводу, особенно ценному в моменты кризисов: мир состоит всего лишь из двух категорий людей — тех, кто проявляет любовь, и тех, кто просит любви, испытывая страх. Все мы балансируем между этими двумя категориями. Однако они обе предоставляют нам возможность моментально соединиться с Укрепляющей Любовью. Находясь в состоянии любви, мы проявляем сущность своего истинного «я», которое есть любовь, наша Божественная природа. Когда кто-то проявляет любовь, мы можем соединиться с любовью, просто открыв свои сердца для того, чтобы принять ее. Но гораздо важнее в ситуации, когда мы видим, как другой человек молит о

любви, испытывая страх соединиться с любовью, проявив ее к тому, кто умоляет о ней. В этом случае и вы сам становитесь счастливым. Вы никогда не останетесь без любви, поскольку всегда можете проявить ее, просто приняв такое решение, и сделать это так же просто, как открыть кран, соединенный с неиссякающим родником.

В этом смысле любовь в гораздо большей степени является сознательным решением, чем чувством. Соединиться с любовью значит соединиться со своим истинным «я», ибо по своей сути вы и есть любовь.

Последствия перестройки вашего мировосприятия

Брак Тима и Карли начал давать трещину. После двадцати лет совместной жизни Тим решил поменять свою престижную работу в телевизионной корпорации на что-то, что отнимало бы меньше духовных, физических и эмоциональных сил. Большие деньги, которые он там зарабатывал, уже не были для него достаточным стимулом, чтобы продолжать работать в этой корпорации. Но каждый раз, когда Тим сообщал о своем решении боссу, тот уговаривал Тима остаться, заявляя, что он является ценным сотрудником для компании и не должен огорчать ее акционеров. Так месяц за месяцем Тим откладывал свой уход, несмотря на то что в такой ситуации чувствовал себя очень скверно.

А между тем его отношения с женой стали постепенно ухудшаться. Как-то они затеяли ремонт гостиной, и Карли взяла ответственность за это мероприятие на себя. Однажды вечером, когда Тим пришел с работы, Карли рассказала ему о том, как нанятые ею рабочие поначалу отказывались устанавливать пото-

лочное освещение, ссылаясь на неправильную конфигурацию потолка и стен, но потом, когда она настояла на такой установке, все же сделали это, внося незначительные изменения в форму стен.

Когда Карли рассказывала об этом, в какой-то степени гордясь тем, что ей удалось успешно установить потолочное освещение, Тим рявкнул на нее: «Ты просто невыносима!»

Это резануло Карли, словно ножом, обидев ее до глубины души. Но вместо того чтобы броситься в атаку или начать защищать себя, она сделала глубокий вдох и попыталась сконцентрировать свои мысли на угнетенном состоянии Тима. Напомнив себе о том, насколько подавлен Тим, оттого что не ушел с работы после того, как принял решение об уходе, она смогла сдержать свою негативную реакцию. Сделать это было нелегко, но зато позже у нее появилась возможность в спокойной обстановке обсудить с Тимом его вспышку гнева. И Тим перед ней извинился.

Другому человеку не нужно признаваться в своем страхе или своей потребности любить. Будет лучше, если мы не станем убеждать других относиться к себе именно так, если только они сами не попросят нас о помощи. Не следует также обвинять их в страхе или требовании любви, ибо это будет очередной замаскированной атакой или защитой вашего надменного маленького эго, принявшей форму осуждения. Такой ответ, скорее, покажется недружелюбным и, таким образом, еще больше испугает другого, приведя к большей его закрытости, а не к исцелению. Вместо спокойствия вы принесете неприятности и себе, и другому. Вам нужно перестроить свое мировосприятие, а не сообщать другому о его ошибках.

Если вы увидите потребность в любви у другого, как вы можете отказать нуждающемуся в ней? И в осо-

бенности как вы можете отказать в любви тому, кого вы, по вашему признанию, любите? И как вы сможете удерживать свою любовь в то время, когда ее проявление является даже в большей степени подарком, укрепляющим вас самих и делающим вас счастливее и спокойнее?

Когда вы безошибочно распознаете в страхе просьбу проявить любовь и вас не обманывает внешний вид человека, вы получаете силы для того, чтобы изменить саму природу своих отношений в мгновение ока.

**Что происходит после того,
как вы перестраиваете
свое мировосприятие? (диаграмма 4)**

Обычно происходит следующее.

1. Раннее понимание того, что на что-то или кого-то можно посмотреть под другим углом зрения.

2. После этого вы можете увидеть множество возможностей для восприятия, в результате чего начнете относиться к себе как к творцу своего интерпретивного восприятия.

3. После этого вы, возможно, решите сознательно изменить свой взгляд на ситуацию или на человека, обнаружив при этом впечатляющие и положительные результаты.

4. Поскольку вы действительно хотите душевного покоя и устали от неприятных советов, которые вам дает эго или ложное «я», ваше желание посмотреть по-другому на ситуацию или человека может усиливаться.

5. Теперь вы все отчетливей начинаете видеть, что сами творите свою реальность и уже больше не являетесь жертвой, находящейся во власти других, как это было или представлялось вам раньше.

Если вы сможете избавиться от старой системы взглядов на уровне группы мыслей (Б) и/или с помощью перестройки мировосприятия (2), то перейдете на новый круг, в котором для вас будет создана совершенно новая реальность. Если, например, вы уже не считаете поведение другого человека агрессивным, но смотрите на него по-новому, воспринимая его как проявление у него страха, тогда вам уже нечего бояться. А если вам нечего бояться, тогда вместо чувства (3) страха или злобы вы испытаете сострадание. И ваше

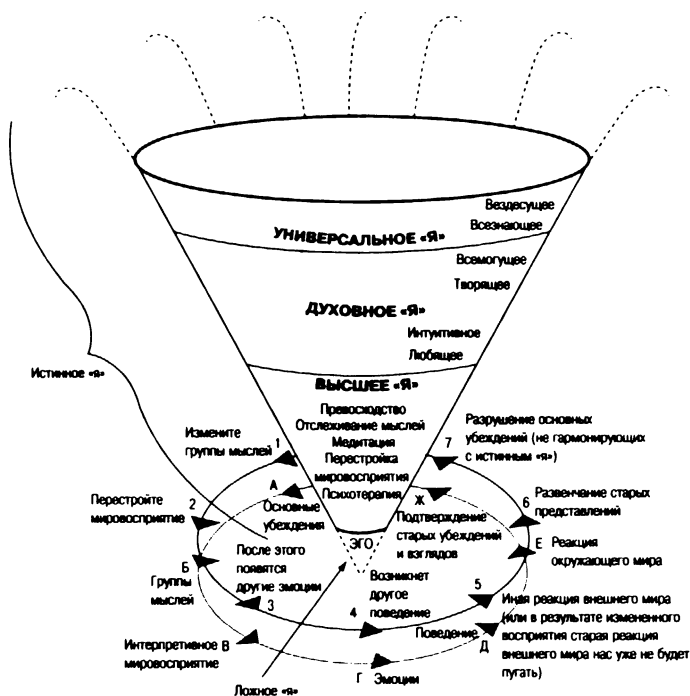


Диаграмма 4. Процесс самопробуждения
(пробуждения «я»)

сострадание повлечет за собой не ссору или бегство, как это было раньше, а желание изменить свое поведение (4) и как-то позаботиться о другом человеке. Такая забота, скорее всего, не будет встречена враждебно или настороженно, поэтому вы, вероятно, получите другую реакцию извне (5), которая уже не будет подтверждением ваших старых убеждений, но, скорее, *их развенчанием* (6), и, таким образом, произойдет ликвидация системы ваших первоначальных убеждений. Перестройка мировосприятия представляет собой дополнительный способ избавиться от негативных убеждений.

Перестраивая мировосприятие, равно как и изменяя свои мысли, вы достигаете более высокой степени самопреодоления (круг, выделенный жирной линией, проходящий через часть вашего истинного «я» под названием «Превосходство, на который переходят с уровня эго»). Вы мгновенно выходите из порочного круга общения, начиная новый круг, в котором вы наделены полной властью и ответственностью за свои мысли и поступки. Если вы уже не воспринимаете другого человека как потенциального агрессора или обидчика, но видите в его поведении призыв к помощи и исцелению, то как вы можете его бояться? Вероятней всего, вы почувствуете к нему сострадание, нежность и любовь. А с такими чувствами ваше поведение станет совершенно иным, ибо вместо ссор или расставания, отчужденности или замкнутости вы начнете проявлять заботу о человеке, будь то в мыслях, словах или открытых действиях. Осознав свои взгляды на реальность, вместе с группами своих мыслей вы начнете понимать, что действительно являетесь творцом видимого вами мира. Таким образом, вы можете использовать свое измененное мировосприятие как средство ухода из мира иллюзий, созданных эго, и вступления в реальный мир истинного «я», который

является основанием для счастливых отношений с другими. Тогда вы освободитесь от своих страданий и получите возможность жить в гармонии со всеми людьми, особенно со своим супругом или партнером. А разве это не есть цель духовного брака — жить в непоколебимой гармонии, создавая непреходящую любовь, которой вы всегда можете доверять?

Устранение неисправностей

Можно задаться вопросом: почему такое простое действие, как перестройка мировосприятия, обладает такой огромной силой? На самом деле оно составляет основу механизма Вселенной, как мы видели это в новой физике, особенно в квантовой теории. По сути, от того как мы организуем эксперимент, будет зависеть его результат. «Внешняя» реальность обусловлена нашим взаимодействием с ней. Если мы поймем, что реальность начинается внутри нас и проецируется вовне и что видимый нами внешний мир является отражением нашего внутреннего мира, а не наоборот, то сделаем гигантский шаг к силе, здоровью и счастью и уже не будем чувствовать себя жертвами обстоятельств. Тогда мы увидим свою взаимосвязь со всеми существами во Вселенной. Мы в значительной степени избавимся от ложного «я» и продвинемся в понимании своего истинного «я». В этом и состоит основной способ исцелить и обогатить все наши отношения.

Однако некоторые люди могут отреагировать на ваше измененное о них представление не сразу. Может случиться, что глубокие психологические травмы, полученные ими в детстве, ассоциируются у них лично с вами, особенно если в прошлом вы критиковали или отвергали их. Возможно, они считают вас грубым человеком, и может потребоваться некоторое время, что-

бы реакция на перестройку вашего мировосприятия проявилась внешне.

Иногда другой человек настолько привык воспринимать вас и/или окружающий мир как источник агрессии или опасности, что даже перестройка вашего мировосприятия не приведет к мгновенному изменению его отношения к вам. Вы должны долго и упорно вести свою линию, чтобы другой человек сложил оружие и начал доверять вам и воспринимать вас по-другому. Вместо того чтобы ждать, когда изменится другой человек, нужно напоминать себе об успешной перестройке собственного мировосприятия и избавлении себя от комплекса жертвы.

Теперь, когда вы уже знаете, что полны любви и не зависите в этом вопросе от других, вы можете свободно продолжить проявлять любовь и сострадание к другому человеку, а также сохранять правильное мировосприятие на новом круге общения. Продолжая сохранять правильное мировосприятие и проявлять любовь, вы добьетесь того, что другой человек постепенно начнет чувствовать себя в безопасности, испытывать меньше страха, что позволит раскрыться его любви. В этот момент произойдет исцеление. Не только его, но, что важнее всего, и вас самих, даже если вы и не заметите изменения в поведении другого человека.

Хорошим примером того, насколько постепенно наступает исцеление на этом уровне, являются Уильям и Джоанна. Уильям пришел ко мне на прием, потому что отчаялся убедить свою жену Джоанну в том, что он ее действительно любит. В каждом его жесте Джоанна видела лишь отчуждение и неодобрение. Если он приходил с работы с небольшим опозданием, если хотел поиграть в гольф с другом, если обнимал ее не так, как она хотела, во всех случаях Джоанна расцени-

вала его поведение как доказательство его нелюбви к ней.

Поначалу Уильям был обескуражен таким отношением со стороны Джоанны. Но видя, что она продолжает воспринимать его таким ошибочным образом, он разозлился и именно поэтому пришел ко мне на прием. Вскоре он понял пользу, которую приносила перестройка мировосприятия как ему самому, так и Джоанне. Когда он смог воспринять ее жалобы не как атаки на него, а как отчаянную мольбу о любви, ему стало легче почувствовать сострадание к испуганной девочке, которой в такие моменты была его жена. Эта перестройка мировосприятия помогла ему думать о ней с любовью и проявлять эту любовь по отношению к ней. И наконец, он смог более искренне уверять ее в своей любви всякий раз, когда она чувствовала себя нелюбимой.

Хотя в течение нескольких месяцев Джоанна не могла поверить в искренность любви Уильяма, постепенно она начала исцеляться, начав верить его любви и впускать ее в свое сердце. Именно в этот момент она пришла на прием ко мне, для того чтобы избавиться от эмоциональной травмы и негативных убеждений, которые изначально заставили ее чувствовать себя нелюбимой. Между тем Уильям мог сохранять самообладание и душевное спокойствие и уже больше не чувствовал нападок со стороны Джоанны.

Внутренние последствия перестройки мировосприятия всегда мгновенны. Вы моментально почувствуете силу, которая позволит вашей любви течь свободно и незамедлительно исцелить ваши отношения. Поскольку вместо страха вы будете ощущать любовь, то поймете, что любовь является универсальным лекарством от страха, которое его сразу же нейтрализует. Вы можете спросить: «А что мне делать, если другой

человек продолжает вести себя вызывающе и не реагирует на перестройку моего мировосприятия?» Для начала важно посмотреть, не перестраивали ли вы свое мировосприятие для того, чтобы изменить другого человека. Если это так, то ваши усилия в этом направлении в лучшем случае окажутся неэффективными, а в худшем ударят по вам самому. Даже если другой человек не меняется, вы уже обрели уверенность через перестройку мировосприятия и получили силу через мысли, наполненные любовью, поэтому реакция другого человека, пусть и неожиданная, будет просто дополнительным благом, а не чем-то ожидаемым или необходимым...

Однако, как мы увидим позже, для того чтобы создать духовный брак, оба партнера должны объединиться в своем стремлении отказаться от эго и испытать взаимную, а не безответную любовь.

Перестройка мировосприятия не даст результатов, если вы пытаетесь заставить другого человека сделать ее за вас или ждете, когда изменится другой человек. Она не даст результатов и тогда, когда вы проявляете свою любовь к другому, надеясь изменить его или ожидая от него чего-то взамен. Такая любовь с выдвигаемыми условиями вовсе и не любовь, а, скорее, бартер или манипуляция, тщательно замаскированная под любовь.

Все эти дороги приведут вас опять к бессилию, ибо если сила и источник любви находятся вне вас, в другом человеке, то вам ничего не остается, как попытаться изменить его, что удастся крайне редко, если вообще удастся. Парадоксально, но это получается, только когда мы проявляем любовь саму по себе, помня об основном правиле, гласящем: *как вы отдаете, так и получаете; мы отдаем не для того, чтобы что-то получить.*

Как только вы совершите такой переворот в своем интерпретивном мировосприятии, изменится и весь остальной цикл мировосприятия. Если вы не считаете нападение реальным, то есть существующим на самом деле, тогда вам уже не нужно ничего бояться.

А если вы не боитесь, значит, вы уже не будете злиться или обижаться. А если вы не обижаетесь, не боитесь и не злитесь, тогда зачем вам защищаться, контратаковать или убегать? И если вы уже не ведете себя таким образом, то другой человек вряд ли будет реагировать на вас негативно. Поэтому реакция другого будет уже, скорее, не подтверждением, а развенчанием ваших старых негативных убеждений. И постепенно, по мере того как будут уничтожаться ваши старые представления, вы сможете в очередной раз за иллюзией нападения разглядеть мольбу о любви.

Многочисленные преимущества, получаемые от перестройки мировосприятия

Самое важное преимущество перестройки мировосприятия (распознавание страха, стоящего за агрессией, отношение к нему как к выражению потребности в любви и реагирование на эту потребность мыслями, наполненными любовью) состоит в том, что оно напоминает нам о нашем истинном «я», которое есть любовь. Если мы направляем на другого человека мысли, полные любви, мы начинаем осознавать, что мы не можем давать то, чего у нас нет и что не исходит из нашей истинной сущности. Как мы можем давать что-то, если у нас этого нет и если это не то, чем мы являемся? Поэтому мы должны быть самой любовью!

Сказка «Волшебник Страны Оз» представляет собой универсальный пример пользы, которую прино-

сит перестройка мировосприятия. Когда Дороти с друзьями наконец-то находят Великого Гудвина, их поражают его размеры, громкость голоса и дым, исходящий от него. Но это продолжается только до тех пор, пока пес Дороти, Тото, не срывает штору, за которой стоит маленький испуганный человечек, бешено дергающий за рычаги, которые создают аудио- и визуальные эффекты, вращающий ручки и усиливающий свой голос с помощью динамика. И в этот момент все страхи Дороти просто улетучиваются. С помощью Тото она произвела важную перестройку своего мировосприятия, после чего уже не было нужды бояться, поскольку этот страх был основан, как и всегда, на заблуждении. Перестройка мировосприятия сделала более реальным их общение и в конечном счете привела всех к тому, что они нашли то, что искали, не во вне, а в самих себе.

Хотя перестраивать свое мировосприятие значительно легче, когда мы занимаемся отслеживанием мыслей и удаляем те из них, которые принижают наше «я», мы всегда можем посмотреть на кого-то или на какую-либо ситуацию под другим углом зрения и таким образом разрушить порочный круг общения, столь обычный для эго. Перестройка мировосприятия, изменение взглядов на кого-либо представляют собой самый сильный способ моментального восстановления душевного равновесия. Все это оказывает огромное влияние на наши отношения, особенно на самые близкие.

Рассмотрим пример с Кристиной, чья мать часто критиковала ее в детстве. Она не делала это громко и открыто, но выражала свою критику более тонко и последовательно. Если Кристина собиралась на свидание, мать говорила: «Почему же ты не надела свое желтое платье?» или: «Ты всегда смотришься так хоро-

шо в розовом платье, оно что, грязное?», подразумевая тем самым, что одежда, в которой Кристина была в данный момент, ей не идет. Или это могло быть что-то вроде: «Думаю, что ты, как обычно, не закончила уборку. Не так ли?» либо: «Ты считаешь, что достаточно ясно выразила свое мнение по этому вопросу?» И обычно, прежде чем Кристина скрывалась за дверью, мать подлетала к ней с расческой в руке, если уже не расчесывала ей волосы. Выросши в подобной среде, Кристина пришла к выводу, что бы она ни делала, она делала это недостаточно хорошо; она всегда поступала неправильно или неадекватно ситуации.

Таким образом, Кристине было легко истолковывать поведение своего мужа как критику, особенно потому, что он имел обыкновение разговаривать властным голосом. Поэтому когда Дональд говорил: «Я чувствовал себя брошенным на вечеринке вчера вечером», Кристине слышалось: «Ты бросила меня вчера вечером». Она даже не замечала обиду и страх Дональда, но вместо этого видела лишь агрессию по отношению к себе, которая вызывала у нее знакомые болезненные воспоминания. В результате она мгновенно начинала обороняться, бросаясь в контратаку: «Почему ты всегда придираешься ко мне? Ты сам далеко не идеален! Мог бы подойти ко мне и поговорить, если тебе было плохо. Так нет же, ты всегда приходишь позже и начинаешь жаловаться. Мне следовало бы уже привыкнуть. Всякий раз, когда мы хорошо проводим время, ты все портишь одним из своих критических замечаний!»

Таким образом, убеждения Кристины и соответствующие мысли порождали ее интерпретивное восприятие критики и осуждения, что приводило к появлению у нее обиды и злости и ускоряло ее защитную контратаку. Все это, в свою очередь, провоцировало аг-

рессию со стороны Дональда, которую она использовала в качестве подтверждения своих старых убеждений, что с ней что-то не в порядке и что люди неизбежно будут критиковать и отвергать ее.

Это ее порочный круг общения, который повторяется снова и снова, пока его не изменят.

Как же Кристине изменить эту повторяющуюся систему? Помогает ли ей то, что она подавляет в себе обиду и злость? Вряд ли. Подавление обычно означает, что эти чувства притаились внутри и лишь ищут другого, пусть и непрямого, способа проявить себя. «Сейчас я подавляю их, но в следующий раз я тебя достану» — вот скрытый смысл этого защитного послания эго.

Жить своими чувствами Кристине тоже не стоит, поскольку это будет просто другим способом ощущать свою неуправляемость. Кому на руку то, что ею будут управлять ее чувства? Она должна признать их, принять и понять, а затем попытаться найти то убеждение, соответствующую группу мыслей или интерпретивное мировосприятие, которые их породили.

Движение по организации спонтанных встреч, существовавшее в шестидесятых—семидесятых годах, дало нам понимание того, что подавлять и сдерживать эмоции вредно для здоровья. В психотерапии того времени делался упор на выявление чувств, и это помогло нам освободиться от подсознательно подавляемых эмоций и пустого философствования. Однако теперь мы знаем, что простое выявление чувств не должно быть самоцелью, чувства нужно выявлять для того, чтобы понять, какие взгляды, мысли или система убеждений породили то или иное чувство.

Что, если Кристина попробует изменить свое реактивное поведение и не станет нападать на Дональда, когда чувствует обиду и злость? Такое решение может

принести пользу, поскольку оно, возможно, не спровоцирует Дональда на ответную атаку. Но оно все же не освобождает Кристину от обиды и не дает ответа на то, как избавиться от этой обиды. Пытаться во что бы то ни стало изменить свое поведение равносильно перекрытию реки одной доской. Приложив усилие, это можно сделать, но лишь на короткое время. Задерживать поток надолго таким способом невозможно, потому что он продолжает нестись вперед, давя на нас нашими убеждениями, мыслями и мировосприятием.

Поэтому изменение мыслей или мировосприятия является наиболее эффективным и эффективным способом разрушить мучительный и бессмысленный круг. И это приносит больше пользы, чем любые изменения чувств или поведения. Если мы изменим свои мысли, нам будет значительно легче изменить свое мировосприятие. А если мы изменим свое мировосприятие, мы сможем чувствовать и вести себя по-другому.

Кристина взяла за правило перестраивать свое мировосприятие. И сразу же стала видеть в Дональде не критичного и агрессивного человека, а человека, испытывающего страх и молящего о любви. В результате она уже не находится во власти Дональда. Она даже не видит агрессии, поскольку ее просто не существует. И теперь она не ждет, пока Дональд изменится и станет более внимательным к ее чувствам, а она начнет ощущать себя безопасно в его присутствии и обретет счастье. Все это означает, что Кристина, перестроив свое мировосприятие, уже больше не может бояться, чувствовать себя беспомощной, обижаться и злиться, как это было раньше, в порочном круге общения. Вместо страха она теперь чувствует сострадание по отношению к Дональду. Ее сострадание, вероятно, выльется в совершенно иное поведение, отличающееся от ее контратак в порочном круге. Сейчас она ведет себя

ласково, неагрессивно, и это, несомненно, вызовет совершенно иную реакцию со стороны Дональда, поскольку Дональд теперь уже, возможно, не будет защищаться и контратаковать, а будет вести себя более миролюбиво. Его поведение не будет подтверждать систему старых убеждений Кристины, а это, в свою очередь, изменит ее мысли, которые в следующий раз закрепят ее перестроенное мировосприятие или новый подход к действительности. Даже если реакция Дональда останется прежней, Кристину уже можно считать победительницей.

Очень часто ласковое поведение, порожденное искренним состраданием, способно вызвать совершенно иную реакцию со стороны окружающего мира. Вместо контратаки или ухода от общения мы, весьма вероятно, увидим мягкую и дружелюбную реакцию, которая развенчает систему наших старых убеждений и начнет искоренять некоторые из них, заменяя новым опытом.

Отношение к другим как к своему отражению: меняем проекцию

Продолжением нашего несовершенного мировосприятия является склонность эго к проецированию наших ошибок на других людей. Мы видим проблему обычно в другом человеке, но не в самих себе.

Типичным примером этого является ситуация, когда вашу машину подрезает какой-нибудь водитель и вы сигналите ему, обращая его внимание на этот опасный факт. Он сигналил в ответ, грозит вам кулаком или показывает средний палец. Вы виноваты в том, что сигналите; он не понимает, что, подрезав вас, чуть бы-ло не спровоцировал аварию.

Подобное происходит и в наших отношениях. Если мы чувствуем себя отвергнутыми нашим партнером, мы обычно обвиняем в этом его самого, вместо того чтобы взглянуть на себя и попытаться понять, каким образом мы спровоцировали такое его поведение. Возможно, мы сами отвергаем партнера и заставляем его реагировать аналогичным образом. Иногда мы обнаруживаем у себя поведение, которое вызвало негативную реакцию у других. Иногда же получаем негативную реакцию, несмотря на то что ничего не делали. Однако очень важно знать, какие мысли находятся в нашей голове или систему каких убеждений мы невольно хотим подтвердить. Помните о том, что к нам возвращается то, что мы отдали. Увидеть в другом человеке отражение своих убеждений, мыслей, чувств или поступков — значит разрушить бессмысленную манеру проецировать свой внутренний мир на других.

Мой хороший знакомый рассказал историю, являющуюся прекрасным примером того, как увидеть в других людях свое отражение, чтобы обрести душевное спокойствие и сохранить дружбу. Он со своей женой и еще одной парой, их близкими друзьями, отправился в отпуск в Шотландию. Поскольку они планировали путешествовать по стране и поскольку за пределами крупных городов было очень мало гостиниц, если вообще были, то они решили останавливаться в пансионатах. Так как в подобных пансионатах нет одинаковых номеров, какие имеются в гостиницах, они решили, что каждая пара по очереди будет первой выбирать себе комнату.

Приехав в пансионат, женщина из другой пары настояла на том, что в первую ночь выбирать комнату будет она. Мой друг согласился, подумав при этом: «Ладно, пусть выбирает первой». Но на следующую ночь все повторилось. Мой друг напомнил ей об их со-

глашении, но она продолжала настаивать на том, чтобы выбрать комнату первой, приводя различные доводы относительно того, почему ей нужна именно эта комната. Почувствовав некоторое раздражение, он не стал спорить с ней, подумав про себя: «Завтра выбрать комнату будем мы». Но и в третью ночь был разыгран тот же сценарий. На этот раз мой друг был очень недоволен, но эта женщина продолжала настаивать на том, что выбор комнаты должна сделать она.

Он пошел в свою комнату, внутренне кипя от возмущения и думая, стоит ли продолжать свой отпуск с этими людьми. Но более всего он был озабочен тем, не разрушит ли его поведение их дружбу.

Будучи духовно развитым человеком, он решил проделать упражнение отражения и спросил себя: «Где или как я настаивал на выполнении собственных желаний или прихотей за чей-то счет?» Он сказал мне, что довольно быстро вспомнил три подобных случая. Они не были похожи на то, что делала эта женщина, но все равно в них он настаивал на выполнении своих требований за чужой счет. Он рассказывал, что как только он обнаружил схожесть этих случаев и решил изменить свою реакцию на происходящее, его злость и обида на эту женщину тут же исчезли. Более того, ему теперь стало неважно, будет ли она настаивать на своем мнении или нет.

Слушая историю своего друга, я с интересом заметил появление внутри себя тех же чувств, что испытывал мой друг. Когда он описывал эгоистичную настойчивость той женщины, я начал мысленно осуждать и обвинять ее. А когда он рассказывал о своем решении посмотреть на нее как на свое отражение, для того чтобы заглянуть внутрь себя, я сделал то же самое. И так же быстро вспомнил несколько случаев, когда я настаивал на выполнении своих желаний за чей-то

счет. Я отчетливо увидел, как в тех случаях мной руководил мой нарциссизм. Затем, когда я принял внутреннее решение изменить свое поведение, моя злость и обида тоже исчезли.

Отношение к другим как к отражению своих мыслей, убеждений и поступков помогает нам разрушить иллюзию обособленности, которой придерживается это нашего разума, и именно поэтому такое упражнение очень ценно. В противном случае мы продолжали бы придерживаться этой иллюзии, веря, что где-то там существует кто-то далекий и обособленный от нас, который что-то для нас сделает. Но если мы посмотрим на человека как на свое отражение, тогда иллюзия обособленного существования разрушится, поскольку я делаю то же самое. Мы видим, что это не какой-то другой, существующий отдельно от меня человек действует на меня, но это я сам!

Это упражнение есть часть принятия на себя ответственности за исцеление своих отношений и создания духовного брака.

Прекратив проецирование себя на других, мы обращаем взор внутрь себя и, таким образом, начинаем возрождать свою творческую энергию, с помощью которой мы можем влиять на особые отношения с нашими партнерами, детьми и родителями. Например, я часто замечаю, что, когда ощущаю, что меня не любят, велика вероятность того, что я и сам забыл проявить любовь к другим. А если мне кажется, что меня не слушают, скорее всего, я и сам не очень внимательно слушаю других. Если я чувствую, что меня игнорируют, то, вероятно, и я игнорирую других. Если мне кажется, что меня осуждают или критикуют, то существует вероятность того, что и я мысленно критиковал кого-то или даже самого себя.

Кеннет жаловался на то, что его жена Бетси такая неаккуратная, что с каждым днем ему становилось все трудней жить с ней посреди беспорядка, который она создавала. Но когда он обратил внимание на себя, то обнаружил, что, хотя он и не устраивал беспорядка в доме, беспорядок царил на его столе, в мастерской в подвале и в гараже, где он хранил садовые инструменты. Когда он признал свой собственный беспорядок, ему стало легче мириться с беспорядком, который создавала Бетси.

Тренинг 4. Воспринимаем других как свое отражение

1. Вспомните ситуацию, когда кто-либо из ваших близких или знакомых вывел вас из душевного равновесия.

2. Вспомните кого-то, кто вывел вас из себя, и чье отношение или поведение действительно вас обидело. Определить такого человека обычно не составляет труда.

3. Затем подумайте о том, какие поступки этого человека огорчают вас, чего в его поведении вы не примете. И после этого спросите себя: «А не веду ли и я себя так когда-нибудь? Возможно, я не веду себя именно таким образом с тем же самым человеком и не в той же степени. Но если я веду себя так, то в какой степени?»

4. Попробуйте распознать хотя бы нечто, что отдаленно напоминает неприемлемое для вас поведение.

5. Как только вы найдете у себя эти негативные характеристики и признаете их существование, наблюдайте за своей реакцией. Постарайтесь не осуж-

дать себя, а просто примите эти нежелательные черты характера как факт.

6. После этого разберитесь с проблемой внутри себя, а не пытайтесь устранить ее в другом человеке.

Довольно часто цитируют слова Иисуса о том, что прежде чем замечать соринку в глазу своего брата, нужно сначала вытащить бревно из своего собственного глаза. И тогда, сделав это, мы более отчетливо увидим своего брата — иначе говоря, мы прекратим его осуждать и признаем, что он так же безгрешен, как и мы. Используя эту аналогию, можно сказать, что если мы сможем увидеть Божественную искру в других людях, их Божественное «я», тогда мы более отчетливо увидим и свою Божественную природу.

То, что мы видим в себе, мы увидим в других, и то, что мы видим в других, является отражением того, что мы считаем собой. Если мы сможем увидеть в другом человеке отражение своей внутренней сущности, значит, мы начали пробуждаться и постигать мир своего истинного «я». Все проблемы в общении с другими людьми, которые возникают из нашего собственного воображения и заблуждений по поводу нашей обособленности, в такие моменты сходят на нет и исчезают.

Следующее упражнение особенно полезно, если проблемы в отношениях сохраняются. *Если проблема сохраняется, это довольно часто означает, что мы еще не уяснили для себя урок, заключенный в данной проблеме.* Возможно, мы уже извлекли из нее один-два урока, но, как правило, остается еще один, который мы пока не распознали. Если мы можем сказать: «Страдания, причиняемые этими отношениями, стали просто невыносимы — я готов увидеть то, что мне еще предстоит выучить», мы получаем возможность увидеть причину проблемы, находящуюся внутри нас.

Вы можете спросить: «А как же узнать, какой урок мне надо извлечь из этой проблемной ситуации?» В этом случае вам могут помочь следующие вопросы.

1. Вас отвергают и критикуют другие? Тогда спросите себя: «А может, я тоже отвергаю и критикую других?»

2. Вами управляют другие? Спросите себя: «А может, я тоже управляю другими?»

3. Вы подвергаетесь нападкам других? Спросите себя: «А может, и я мысленно нападаю на самого себя и на других?»

4. Вы чувствуете, что в вашей жизни нет любви? Спросите себя: «А может, я не проявляю любви к себе и другим?»

Эдриан была замужем трижды. И в каждом своем браке она жаловалась на то, что муж не слушает ее; в каждом случае она полагала, что стала всего лишь жертвой невнимательного и не умеющего слушать мужа. И такие мужчины ей попадались три раза подряд!

Наконец она решила посмотреть на себя. Она была готова извлечь уроки из своих предыдущих браков, чтобы не оказаться в подобной ситуации еще раз. Она вдруг увидела, что говорит без остановки, в результате чего у другого человека просто нет шанса показать, что он ее слушает. При дальнейшем рассмотрении своего поведения она выяснила, что ее непрерывная болтовня никогда не давала ей возможности послушать другого человека. По сути, другие демонстрировали такую же невнимательность к ее словам, какую проявляла она сама. И как только она сама стала внимательным слушателем, в данном случае для своего третьего мужа, она вдруг обнаружила, что и он начал ее слушать.

Подобным образом Дэвид жаловался на то, его жена Рэйчел постоянно опаздывала, иногда на несколько часов. Ее опоздания беспокоили его, потому что он

воспринимал их как эгоизм и невнимание к другим, в том числе и к себе. Он терпел такое ее поведение много лет, но его страдания по этому поводу стали просто невыносимы, а это одна из главных причин, побуждающих нас измениться. Узнав, что нерешенные проблемы и страдания являются неуясненными уроками, он внутренне подготовился к тому, чтобы выяснить, какие уроки он не извлек из своей ситуации, поскольку она мучила его уже долгое время.

Дэвид смог сказать себе: «Так как я не опаздываю, каким еще образом я могу проявлять эгоизм и невнимательность к потребностям и чувствам других? И как я проявляю эти качества в отношении Рэйчел?» Как только он увидел, в каких именно ситуациях он проявлял подобные качества, и начал вести себя более внимательно по отношению к другим, его перестали раздражать постоянные опоздания жены.

Далай-лама выразился ясно по этому поводу, когда сказал: «Духовная практика подразумевает, что мы должны измениться». Большинство же из нас думают, что мы должны изменить других. Выбирая такой путь, мы вечно терпим неудачи, после чего чувствуем себя жертвами. Не воспринимая других как свое отражение, мы без нужды задерживаем свое просветление и приход счастья. С другой стороны, когда мы меняем себя, беря ответственность за свои поступки, мы меняем наши отношения, ибо ничто не существует отдельно от нас.

Вне мировосприятия

Важно помнить, что мировосприятие существует только потому, что мы верим, будто существуем отдельно от других и от всей Вселенной. Поняв свою взаимосвязь со Вселенной, мы уже не нуждаемся в миро-

восприятию, поскольку просто знаем, кем являемся мы и все остальные — единым целым.

Христианский ученый-мистик XX столетия Томас Мертон как-то написал об ощущении, которое он испытал однажды на оживленном базаре:

А затем я как будто увидел скрытую красоту их сердец, глубину их душ... основу их реальности, человека, которым каждый из них является в очах Божьих. Если бы они смогли увидеть себя такими в истинном свете. Если бы мы смотрели на себя таким образом все время, то не было бы никаких войн, ненависти, жестокости, жадности... И единственная проблема, на мой взгляд, состояла бы в том, что мы стали бы падать на колени и поклоняться друг другу.

Нам, людям, по своей природе трудно видеть Божественное в себе и в других. Нам нужно прилагать усилия, чтобы сделать это. Но следует знать, что, когда мы начинаем исцеляться, исцеление не ограничивается нами, ибо исцеление нашего разума всегда затрагивает и бесчисленное множество окружающих нас людей и они тоже выигрывают от этого.

Противоположное тоже верно. Когда мы вновь возвращаемся к своему старому мировосприятию, реагируя на мир агрессивно и со страхом, проецируя свои страхи на других людей, это тоже влияет на тех, кто нас окружает. Невольно мы увеличиваем их боль и страдания и задерживаем их исцеление. Лишь когда они обладают огромным самообладанием и не поддаются нашему влиянию, подобного не происходит.

Перестраивая свое мировосприятие, мы не только разрушаем порочный круг общения, созданный эго, но и пробуждаем свое истинное «я», высвобождая свою колоссальную способность любить. По мере того как мы выбираем любовь вместо страха, мы открыва-

ем себя для свободной жизни в любви, которая есть Все Сущее. В нашей власти сделать этот выбор.

В следующей главе вы узнаете еще об одном способе разрушения порочного круга общения, уничтожения эго в зародыше — наших негативных убеждениях. Продолжая отслеживать мысли и перестраивать свое мировосприятие, вы автоматически будете уничтожать некоторые из негативных убеждений, которые подпитывают ваше эго. Но во время следующего тренинга под названием «Меняем наши негативные убеждения» эти представления будут ликвидированы раз и навсегда.

Глава 6

Идем дальше

Как вы увидели в двух предыдущих главах, отслеживание мыслей и изменение мировосприятия являются двумя тренингами, которые позволяют вам уничтожить круг порочного общения и представляют действенный способ исцелить ваши отношения и почувствовать силу взаимоотношений, основанных на Укрепляющей Любви. Еще один способ уничтожить вышеуказанный круг и упрочить исцеление состоит в том, чтобы вырвать с корнем негативные убеждения, поддерживающие ваши ошибочные мысли и представления, которые доставляют вам столько неприятностей. Вторгаясь в порочный круг на уровне ваших убеждений, вы уничтожаете самый глубокий слой негативных отношений. В данной главе вы научитесь устранять свои негативные убеждения и заменять их позитивными, жизнеутверждающими взглядами, которые укрепят вашу истинную сущность и сделают крепким ваш духовный брак, сотворив мир и счастье для вас и вашего партнера. Теперь давайте посмотрим, как эти негативные убеждения действуют в нашей жизни.

Продолжение порочного круга

У всех нас есть множество убеждений, как позитивных, так и негативных. Эти убеждения играют решающую роль в объяснении того, почему мы повторя-

ем поступки, приносящие радость и удовлетворение или же боль и разочарование. Негативные группы мыслей, которые, как мы видели, мешают счастью в наших отношениях, подпитываются теми негативными убеждениями, которые мы имеем о себе, наших отношениях и любви вообще.

Хотя многие из наших убеждений могут быть позитивными, вроде «меня любят», или «я привлекателен», или «я силен», множество других все же негативны. А поскольку негативные убеждения являются причиной отрицательных эмоций и страданий в нашей жизни и наших отношениях, в данной книге мы сосредоточимся именно на них, для того чтобы сделать отношения более счастливыми и успешными. Но, пожалуйста, поймите: я не предлагаю сосредоточить внимание на негативных убеждениях ради них самих; если вновь использовать метафору с садом, я предлагаю сосредоточиться на сорняках лишь затем, чтобы вырвать их и дать нашим цветам возможность расти и становиться еще красивее.

Наши негативные убеждения (и мысли, которые проистекают из них) представляют собой основание, на котором построено наше ложное «я». Главное среди этих психологических убеждений — отрицание нашей взаимосвязи с другими людьми, Вселенной и Богом и вера в наше обособленное существование. Это основное негативное убеждение, отделяющее нас от единения со своим истинным «я», порождает и все остальные, более специфические, негативные убеждения. Однако, несмотря на то что этих убеждений много, мы должны разбираться с ними по отдельности.

Как правило, наши негативные убеждения проистекают из выводов, которые мы сделали о себе, о других людях, о своих отношениях и жизни вообще. Если пойти вверх по течению этих негативных убеждений,

то довольно часто можно обнаружить эмоциональные травмы, пережитые в прошлом. Под травмой я подразумеваю не только трагические события, такие как смерть родителей или братьев и сестер, сексуальное насилие со стороны взрослых или какой-нибудь несчастный случай, хотя, безусловно, подобные события травмируют и приводят к возникновению сильной боли, которую вы можете чувствовать и в будущем. Я использую этот термин в общем смысле, обозначая им любое эмоциональное переживание или просто переживание — значительное или не очень, — вызвавшее боль, которая продолжает разрушать вашу жизнь и, в особенности, ваши отношения с другими людьми. Травмой может считаться чрезвычайно болезненный опыт (например, эмоциональное или физическое насилие, развод родителей в то время, когда вы были еще ребенком, или смерть близкого родственника). Травмой можно назвать и мучительную боль от общения (например, от критичного к себе отношения, недоверия, постоянного игнорирования или неполучения признания в детстве или даже в сегодняшних отношениях).

Какое-либо событие или мучительная боль от общения с другими могут превратиться в травму, когда причина, вызвавшая боль, отпечатывается в сознании и образует барьер, мешающий закреплению других, более позитивных (светлых) впечатлений. Подобно тому как главным негативным убеждением является вера в нашу обособленность и главной психологической травмой является отсутствие любви в нашей жизни. Неприятие, критика, пренебрежение, осуждение, чрезмерный контроль, подавление, насилие являются различными проявлениями недостатка любви — это и есть главная травма, лежащая в основе эгоистичного мышления.

На каком-то этапе выводы, инспирированные этой эмоциональной травмой, выстраиваются в систему убеждений, согласно которой мы и живем. Эти убеждения оказывают огромное влияние на все наши отношения, но особенно на самые личные. Если, к примеру, в детстве с нами обращались несправедливо, то у нас может сформироваться убеждение, что люди, — а особенно наши ближайшие родственники, — всегда будут относиться к нам не так, как мы того заслуживаем. Или же если мы не получали достаточно любви — а ведь многие из нас ее не получали! — мы можем поверить, что в мире существует недостаток любви и что именно нам она и не достанется. Мы можем верить в то, что плохи сами по себе, недостаточно хороши, непривлекательны, мало что можем дать другим, недостойны, презренны, в чем-то неполноценны или что нас непременно бросит наш партнер — этот список можно продолжать до бесконечности!

Посмотрите, например, как эмоциональные травмы Джеффри привели к образованию его негативных убеждений. Джеффри пришел ко мне, когда начал разваливаться его третий брак. Разочарованный и обескураженный, он был озадачен тем, почему все его отношения с женщинами заканчивались столь печально и казались столь невыносимыми. Начав отслеживать модели своего поведения, он стал описывать, как в периоды предсвадебного ухаживания, когда отношения были менее интимными и более непринужденными, он проявлял больше внимания и заботы о партнерше и наслаждался частым сексом. Однако после свадьбы он обнаруживал, что ведет себя совершенно противоположным образом, придумывая многочисленные отговорки для того, чтобы отдалиться от супруги эмоци-

онально и физически. А затем, как заведенный, он начинал жаловаться на то, что ему не хватает секса, внимания и любви!

Все его жены, похоже, научились вести себя так, чтобы подтверждать его убеждение в том, что он не получает этого достаточно — секса, внимания и любви.

Но даже когда очередная жена вела себя иначе, Джефффри истолковывал ее поведение как свидетельство того, что его лишают всего этого. Он начинал критиковать ее или злиться, часто жалуясь, что его не любят или не дают достаточно секса, однако подобные высказывания лишь отдаляли жен от него.

Но как только он начал отслеживать свои мысли и проник в шаблоны своего мышления, он тут же увидел, что его негативные убеждения были основаны на детских переживаниях: ни его отец, ни мать не проявляли должного внимания ни к нему, ни друг к другу. И Джефффри пришел к выводу, что в целом между членами его семьи не было эмоциональной привязанности.

Он также увидел, как этот недостаток любви проявился в его убеждениях: в каждый очередной брак он вступал с уверенностью, что в супружеских отношениях ему будет не хватать трех вещей: любви, внимания и секса. Действительное поведение жен никоим образом не влияло на эту его убежденность. Джефффри всегда находил этому подтверждение!

Другим примером того, как на первый взгляд незначительная эмоциональная травма привела к образованию длительных и устойчивых негативных убеждений, является Софи, выросшая в доме, все дороги из которого вели к достижению успеха — будь то в юриспруденции, медицине или искусстве. Родители, ба-

бушки и дедушки Софи положили начало длительной истории колоссального успеха, которого добивались все члены их рода, и поэтому они оказывали на нее огромное давление, с тем чтобы и она добилась того же. В результате Софи страдала не столько от психологической травмы, сколько от настойчивого ощущения, что она будет стоять чего-то лишь в том случае, если добьется успеха. В какой-то степени ее травма состояла в том, что ее не любили такой, какой она была, просто за то, что она была дочерью или внучкой. В результате девушка стала верить, что без своих достижений она ничего собой не представляет.

Выходя замуж, Софи выбрала мужа, который разделял взгляды ее семьи. Как и Софи, Стивен был настроен на успех и ценил ее (и себя), основываясь, похоже, только на степени успешности. Они работали сутками напролет и виделись очень редко. Супруги общались урывками, обычно тогда, когда они оба уже были изнурены физически. И даже тогда они говорили об успехах и неудачах на работе.

Через полтора года брака оба начали ощущать одиночество, обособленность, нехватку общения и обиду, обвиняя в своих страданиях друг друга.

Они оба посчитали развод единственным решением проблемы. Но, к счастью для них обоих, они не растались со своим браком так легко.

Работая над собой под моим руководством, Софи и Стивен смогли увидеть, что убеждения программировали их на получение одних и тех же результатов не только в их взаимоотношениях, но и в отношениях с возможными будущими партнерами. Как только они научились избавляться от своих негативных убеждений с помощью упражнений, описанных далее в этой книге, Софи с мужем стали уделять меньше времени

работе, больше общаться друг с другом и начали строить иные и более счастливые отношения, чем каждый из них имел когда-либо до этого.

Любое убеждение работает так же, как программа в компьютере, — если ее не изменить, она будет выполнять те действия, на выполнение которых запрограммирована. К этому стоит добавить, что мы повторяем и закрепляем каждое свое убеждение бесчисленное количество раз теми 72 тысячами мыслей, которые ежедневно возникают в нашем мозгу: вот почему очень важно отслеживать свои мысли. *Сохранение и закрепление негативных убеждений в мышлении является причиной того, что мы из года в год, во взаимоотношениях с различными людьми получаем один и тот же результат!*

Поэтому, если мы хотим избавить свои отношения от несчастья, критицизма, обвинений или чувства вины, мы должны разорвать порочный круг общения на уровне своих убеждений, устранив как их, так и последствия эмоциональных травм, порождающих и укрепляющих эти убеждения. Если мы не изменим свои негативные убеждения и лежащие в их основе эмоциональные травмы, то будем продолжать использование негативной программы, которая создает одни и те же проблемы в наших личных отношениях. Мы можем совершать одинаковые поступки в общении с разными людьми часто в течение всей жизни. Одной из причин неэффективности психотерапии для семейных пар в конечном счете является то, что не были устранены эти травмы и негативные убеждения. Такие убеждения часто заводят отношения в тупик и многим мешают достичь успеха на сеансах семейной психотерапии. Но, опознав эти убеждения и избавившись от них, можно достичь гораздо более реальных результатов.

Помните, что, когда вы опознаете и устраняете свои негативные убеждения и эмоциональные травмы, вы приближаетесь к источнику проблем в ваших взаимоотношениях с другими людьми. Временами может казаться, что вы работаете только над собой, как будто уходя от своих отношений. Но это не так.

Изучение своих убеждений и эмоциональных травм очень важно для исцеления отношений и освобождения того потока, из которого свободно и беспрепятственно потечет ваша любовь. Оставляя травмы и убеждения на месте, вы препятствуете движению этого потока.

Изменение убеждений

Обычно людям трудно менять свои убеждения. Они тратят годы, обсуждая на сеансах психотерапии или психоанализа способы изменения тех убеждений, которые заставляют их демонстрировать повторяющееся, но непродуктивное и приносящее страдание поведение. Но достигают лишь временного успеха в этом вопросе, поскольку словесное обсуждение зачастую лишь усугубляет проблему.

Чтобы излечить последствия эмоциональных травм, некоторым людям иногда бывает достаточно просто обсудить их с внимательным, доброжелательным и сочувствующим человеком. Иногда разговор может помочь, хотя и не прояснить причины этих травм. Но иногда обсуждение травм, порой на грани одержимости, может способствовать возобновлению старых страданий и закреплению их в сознании, часто в комплексе с разного рода обвинениями. Если многократное обсуждение травм не избавляет вас от страда-

ний, тогда, возможно, пора применить другой подход к проблеме. Некоторые формы психотерапии, например те, при которых по многу раз обсуждается прошлое человека, могут нечаянно закрепить или даже обострить травмы и негативные убеждения, вместо того чтобы устранить их.

Люди, занимающиеся духовными упражнениями, такими как медитирование, часто способны устранять боль от подобных травм и образовавшиеся на их основе негативные убеждения, растворяя их в себе, подобно тому как струя воды растворяет кристаллы льда. Но большинству людей нужен более мощный и более конкретный способ очищения потока своих мыслей от загрязнений, пришедших из прошлого, и получения чистых мыслей в настоящем. С помощью этих упражнений мы действительно сможем устранить энергетические последствия эмоциональных травм и соответствующие негативные убеждения и поставить на их место те новые убеждения, согласно которым мы хотим жить.

Этот процесс похож на замену программного обеспечения и может происходить быстро — иногда за несколько минут! Это напоминает мне цитату из библейской Книги Откровения: «И изменитесь все во мгновение ока». Мощные и значительные изменения не должны происходить медленно и мучительно. Время тратится главным образом на то, чтобы преодолеть наше нежелание изменяться. Такое нежелание даже привело к общераспространенному убеждению, что изменения требуют много времени. Но сколько времени нужно для того, чтобы изменить мысль? Мгновение. А поскольку убеждения — это всего лишь застывшие мысли, их тоже можно изменить всего за одно мгновение!

Тренинг 5. Устраняем эмоциональные травмы и изменяем негативные убеждения

Некоторые убеждения настолько прочно засели в нашем мозгу, что удалить их оттуда путем разрушения порочного круга на уровне мыслей и восприятия очень непросто. Когда вы пытаетесь остановить поезд (ваши мысли), вы начинаете понимать, что его мощный двигатель (убеждения, стоящие за мыслями) продолжает тянуть вас в противоположную сторону. В таких случаях вы можете использовать следующий подход. Дополнительную помощь дают упражнения, которые усиливают влияние тонких энергий вашего тела или помогают синхронизировать правое и левое полушария мозга, в то время как вы осуществляете концентрацию сознания. Сразу после устранения стойкого убеждения, а вместе с ним и эмоциональной травмы, которая его создала, вам становится проще вернуться к отслеживанию мыслей; вы обнаружите, что и ваше мышление стало более спокойным.

Этап 1. Опознание негативных убеждений и эмоциональных травм, которые их создали

Для начала вы должны найти те негативные убеждения, которые отрицательно влияют на ваши отношения, а также эмоциональные травмы, приведшие к появлению таких убеждений. Боль и травмы довольно часто проявляются в физическом состоянии организма или выражаются через него. Например, когда в стране происходят крупные бедствия, такие как землетрясения, наводнения или террористические акты, вес новорожденных младенцев резко снижается.

Подобным же образом эмоциональные травмы, возникшие в детстве или в старшем возрасте, могут затаиться в нашем теле на десятилетия, если только мы

- Люди не будут любить меня таким, каков я есть.
- Я не заслуживаю счастья.
- Я не заслуживаю отношений, наполненных счастьем и любовью.
- Меня непременно отвергнут.
- Люди предадут меня.
- Я не заслуживаю близости.
- Близость опасна, потому что...
- Я не могу быть самим собой, иначе меня отвергнут.
- Чтобы получить любовь, я должен всегда угождать.
- На меня не будут обращать внимания.
- Я не самодостаточен.
- Жизнь должна быть трудной.
- Отношения должны быть трудными.
- Общаться тяжело.
- Эмоциональное общение завоевывается в борьбе.
- Другие будут управлять или помыкать мной.
- Я должен делать то, чего от меня хотят другие.
- Любовь должна прийти ко мне без всяких усилий с моей стороны.
- Я не должен быть слишком настойчивым с людьми, которые мне дороги.
- Я не могу выступить инициатором любовных или сексуальных отношений, потому что непременно получу отказ.
- Если я приму любовь, мне придется за это заплатить.
- Брак — это ловушка или рабство.
- Брак — это скучно.
- Брак не принесет мне счастье.
- Я всегда буду белой вороной.
- У меня нет ничего ценного, чем я мог бы поделиться.

не воспользовались действенным средством для устранения их последствий. Поскольку эти травмы являются первопричиной наших негативных убеждений и продолжают задерживать нас на энергетическом уровне тела, они продолжают подпитывать убеждения и многочисленные негативные мысли, которые закрепляют их. Они похожи на клей, который держит убеждения на одном и том же месте. Если вы не можете разглядеть свою эмоциональную травму, сконцентрируйтесь на ощущаемых вами эмоциях. Соедините свои ощущения с убеждениями, которые за ними стоят, и избавьтесь от этих эмоций.

Некоторые люди очень быстро распознают те негативные убеждения, которые влияют на их отношения. Окинув взглядом список наиболее распространенных убеждений (следующий ниже), они моментально определяют, какие относятся лично к ним. Названный список содержит наиболее часто встречающиеся негативные убеждения, которые мешают нам или оказывают негативное влияние на наши отношения. Если какое-либо из них свойственно вам, попытайтесь найти ту эмоциональную травму — большую или малую, — которая привела к их возникновению.

Поставьте галочку рядом с теми убеждениями, которые характерны для вас и, возможно, влияют на ваши отношения с кем-либо.

- Я непривлекателен.
- Я не заслуживаю любви.
- Любовь раздавит меня.
- Любовь уйдет от меня.
- Те, кого я люблю и чьей любви желаю, непременно бросят меня.
- Ко мне не будут прислушиваться, со мной не будут считаться.
- Любовь опасна.

которые характеризуют ваше состояние. Поставьте две галочки рядом с теми из них, которые описывают состояние, испытываемое вами часто и многократно:

Часто ли я ощущаю себя:

- непривлекательным
- отвергаемым
- игнорируемым
- человеком, к которому не прислушиваются
- опустошенным
- эгоцентричным
- застенчивым
- нуждающимся во внимании
- одиноким
- человеком, с которым плохо обращаются
- униженным
- непризнанным
- подверженным агрессии со стороны других
- критикуемым и осуждаемым
- человеком, к которому относятся несправедливо
- контролируемым, манипулируемым
- беспомощным
- брошенным
- неспособным выражать свои чувства
- болтливым
- злым
- беспокойным или испуганным
- эгоистичным
- нелюбящим
- отказывающим в любви
- не приветливым (отчужденным)
- страшно желающим секса или любви

Если вы испытываете часто какое-либо из указанных чувств, значит, скорее всего, оно является вашим основным убеждением, согласно которому вы живете. Попробуйте провести мозговой штурм и выяснить,

что могло послужить причиной возникновения подобных чувств или ощущений. Если вы проведете честное и открытое исследование своих повторяющихся ощущений, то, вероятно, обнаружите несколько возможных убеждений, согласно которым живете.

После того как вы нашли одно или несколько своих негативных убеждений, составьте их список, расположив по степени важности для вас, и оставьте несколько пустых строчек между каждым из пунктов списка.

Некоторые люди ставят во главе списка те убеждения, которые сильнее всего омрачают их отношения в настоящем. Другие предпочитают вначале избавиться от эмоциональных травм и убеждений, полученных ранее, даже тогда, когда они еще не видят прямой связи между этими убеждениями и проблемами в их нынешних отношениях; и только после этого приступают к ликвидации убеждений, появившихся позднее.

И наконец, после того как вы определили свои негативные убеждения, попробуйте определить, какие события вашего детства спровоцировали появление подобных убеждений. Опишите эти эмоциональные травмы рядом с соответствующим убеждением из вашего списка.

Этап 2. Оценка убеждений и эмоциональных травм

Возьмите составленный вами список убеждений и сконцентрируйтесь на первом из них. Оцените его силу по десятибалльной шкале. 1 означает, что вы вовсе не придерживаетесь этого убеждения, 10 — что вы верите в него всем сердцем и живете согласно этому убеждению. Будьте честны перед собой и ставьте убеждению оценку, которая ему соответствует. Если вы, например, оцениваете на тройку убеждение, глася-

щее, что вы недостойны близости, и при этом в вашей жизни очень мало или вовсе нет никакой близости с другими, то, вероятно, вы обманываете самих себя. Постарайтесь быть максимально честным в своих оценках.

Этап 3. Устранение негативных убеждений и эмоциональных травм с помощью ДСДГ

Следующие два этапа можно выполнять одновременно или по отдельности. Аббревиатура ДСДГ означает «десенсибилизация и сдерживание движений глаз». Ее придумала психолог с западного побережья США Франсин Шапиро. Она учит, что данное упражнение нужно практиковать только с опытным наставником и что обычно именно в этом случае достигается наибольший эффект. Однако я разработал упрощенный вариант этого упражнения, с помощью которого многие люди могут эффективно и безопасно избавляться от своих негативных убеждений и эмоциональных травм.

Это упражнение состоит из двух этапов: I. устранение последствий эмоциональных травм; II. устранение негативных убеждений.

Лучше всего вначале устранить последствия эмоциональных травм, поскольку именно травмы были причиной появления негативных убеждений.

Эмоциональные травмы: оценка степени воздействия

С помощью десятибалльной шкалы оцените степень воздействия на вас конкретной эмоциональной травмы: 10 — наивысший балл, 1 — отсутствие воздействия. Если ваша травма заключается в том, что вас никогда не слушали или не признавали, отметьте, в какой степени вы ощущаете отсутствие в своей жизни при-

знания со стороны окружающих. После того как вы поставите своим ощущениям соответствующую оценку, 8 или 9, приступайте к выполнению следующего.

I. Устранение последствий эмоциональных травм

1. Сосредоточьтесь на травме или неприятных воспоминаниях, которые вы обнаружили у себя на первом и втором этапах.

2. Посмотрите, какие образы или воспоминания, представляющие данное убеждение или травму, приходят вам на ум. (Сделайте паузу.)

3. Отметьте те эмоции (чувства), которые вы испытываете, думая о своих негативных убеждениях или эмоциональных травмах, и вспомните образы или случаи, которые представляют их. (Сделайте паузу.)

4. Найдите места в своем теле, где вы ощущаете эти эмоции, и сконцентрируйтесь на этих местах. (Сделайте паузу.)

5. Держа голову прямо, не спеша подвигайте глазами слева направо, приблизительно 15 раз.

6. Сделайте паузу и отметьте те образы или ощущения, которые, возможно, у вас появились. Иногда ничего не появляется. Иногда появляется образ или ощущение. Если ощущение слишком сильное, то, медленно и глубоко дыша, сконцентрируйтесь на нем, произнося при каждом выдохе: «А теперь я изгоняю это ощущение из каждой клеточки своего тела...» (Сделайте паузу.)

Проведите повторную оценку. Насколько велико воздействие эмоциональной травмы, если оценивать ее по десятибалльной шкале? Посмотрите, не снизилось ли оно на несколько пунктов. Если снизилось, то повторите упражнения и снова оцените силу воздействия травмы по десятибалльной шкале. Продолжайте выполнять упражнение и оценку его результатов

до тех пор, пока не достигнете отметки 1 на вашей шкале.

Если вам не удастся снизить воздействие травмы хотя бы на один-два пункта после каждого выполнения упражнения, обратитесь к опытному наставнику, для того чтобы уже с ним продолжить занятия. (Более подробная информация на этот счет находится в конце данной главы.) Если вы устранили воздействие эмоциональной травмы, достигнув единицы на шкале, то подобным же образом устраняйте негативные убеждения, которые сформировались на основе этих травм. Многим людям эти упражнения очень помогают.

II. Устранение негативных убеждений

1. Оцените силу ваших негативных убеждений по десятибалльной шкале. 1 означает, что вы вовсе не придерживаетесь этого убеждения; 10 — всецело верите в него.

2. Сконцентрируйтесь на негативном убеждении.

3. Посмотрите, какие образы или воспоминания, представляющие данное убеждение, приходят вам на ум.

4. Отметьте те эмоции, которые вы испытываете, думая о своих негативных убеждениях, и вспомните образы или случаи, которые представляют их.

5. Найдите места в вашем теле, где вы ощущаете эти эмоции, и сконцентрируйтесь на этих местах. (Сделайте паузу.)

6. Держа голову прямо, не спеша подвигайте глазами слева направо, приблизительно 15 раз.

7. Сделайте паузу и оцените силу (степень воздействия на вас) данного убеждения по десятибалльной шкале. Продолжайте выполнять упражнение до тех пор, пока эта сила не станет равна 1.

Поскольку довольно часто на наши отношения влияют целые группы негативных убеждений, можно найти и устранить сразу несколько таких убеждений, чтобы в полной мере ощутить освобождение от их негативного влияния на наши отношения. Некоторые люди начинают ощущать значительные перемены уже после устранения одного негативного убеждения.

Я рекомендую устранять за один сеанс не больше одной эмоциональной травмы или негативного убеждения. Рассредоточьте их, давая себе время на то, чтобы приспособиться к переменам. Не делайте упражнения поверхностно, выполняйте их сосредоточенно, серьезно и с ясным желанием избавиться от эмоциональной травмы или негативного убеждения.

*Вариант этапа 3. Устранение эмоциональных
травм и негативных убеждений
с помощью акупрессуры Тапаса*

Акупрессура Тапаса (АТ) была разработана иглотерапевтом, замечательным и глубоко духовным человеком из Калифорнии по имени Тапас Флеминг. И хотя я внес некоторые изменения в этот метод, думаю, мне удалось сохранить основные аспекты, являющиеся его отличительной особенностью.

Несмотря на то что выполнять это упражнение можно и одному, причем довольно успешно, я считаю, что намного эффективнее привлечь к его выполнению кого-то, кто будет направлять ваши действия.

Если вы супруги, то можете поочередно направлять действия партнера во время устранения каждой эмоциональной травмы или негативного убеждения. Вы можете также привлечь к процессу и другого члена семьи или друга, который желает избавиться от одного или нескольких негативных убеждений или последствий эмоциональных травм.

1. Сядьте на удобный стул в спокойном месте, где вас никто не потревожит. Определите, от чего вы будете избавляться — от негативного убеждения или последствий эмоциональной травмы.

2. Как и раньше, выясните а) силу вашего убеждения или б) степень воздействия на вас полученной ранее эмоциональной травмы или негативного убеждения.

На десятибалльной шкале выберите число, отражающее силу вашего убеждения или степень воздействия травмы. 10 — наибольшая сила или воздействие, 1 — отсутствие силы или воздействия. Запишите эту цифру рядом с записанной ранее травмой или убеждением.

3. Большим и безымянным (с обручальным кольцом) пальцем дотроньтесь до переносицы. Держа палец в таком положении, коснитесь средним пальцем точки, обычно называемой третьим глазом, которая находится несколько выше линии бровей, но прямо между ними. Одновременно другой рукой дотроньтесь до основания черепа.

Поначалу поза может показаться странной, но на самом деле она стимулирует мощные акупрессурные точки вашего тела. Находясь в таком положении, выполняйте следующие упражнения. (Можете делать их сами или направлять с их помощью другого человека. В последнем случае будет лучше, если вы также примете эту позу, поскольку мы все взаимосвязаны.)

1. Сделайте несколько медленных глубоких вдохов-выдохов, чтобы расслабиться, и сосредоточьтесь на негативном убеждении или эмоциональной травме, от которых вы хотите избавиться. (Сделайте паузу, дышите медленно и глубоко.)

2. Посмотрите, какие образы или воспоминания, представляющие данное убеждение или травму, при-

ходят вам на ум. (Сделайте паузу, дышите медленно и глубоко.)

3. Отметьте те эмоции, которые вы испытываете, думая о своих негативных убеждениях или эмоциональных травмах, и вспомните образы или случаи, которые их представляют. (Сделайте паузу, дышите.)

4. Найдите места в вашем теле, где вы ощущаете эти эмоции, и сконцентрируйтесь на этих местах. (Сделайте паузу, дышите.)

5. Медленно и осмысленно произнесите следующее: «А теперь я изгоняю это убеждение (или последствия этой травмы) из каждой клеточки своего тела...» (Сделайте паузу, дышите.)

6. Произнесите: «Все причины этого убеждения (или травмы) сейчас исцеляются». (Сделайте паузу, дышите.)

7. Произнесите: «Любая часть моего разума, тела и жизни, которая пострадала от воздействия этого убеждения (или последствий этой травмы), сейчас исцеляется». (Сделайте паузу, дышите.)

8. Произнесите: «Каждая клеточка моего тела, которая получила что-то, оттого что придерживалась этого убеждения (или последствий этой травмы), сейчас исцеляется». (Сделайте паузу, дышите.)

9. Скажите: «Я прощаю _____ своих родителей, братьев и сестер и т. д., себя, Бога или кого-то, кого я обвинял в том, что у меня было такое убеждение (или травма)». (Сделайте паузу, дышите медленно и глубоко.)

10. Завершите все фразой: «Я благодарю Бога за то исцеление, которое происходит сейчас» или «Я благодарен за то исцеление, которое происходит сейчас». (Сделайте паузу.)

11. Оставайтесь в этом положении так долго, как захотите, и выходите из него, когда сочтете нужным.

Тем, кому настолько понравилась эта поза, что они хотели бы удерживать ее как можно дольше, необходимо знать, что оставаться в ней стоит не больше 15 минут, иначе может начаться головокружение. Большинство людей удерживают положение одну-две минуты, в течение которых выполняется данное упражнение.

12. А теперь оцените силу своего убеждения или степень воздействия травмы на шкале от 1 до 10. Будьте честны перед собой, выбирая нужный балл. Зачеркните старое число и напишите новое. Повторяйте упражнения АТ до тех пор, пока не достигнете отметки 1.

Ваша цель — свести силу своих негативных убеждений или степень воздействия эмоциональных травм к нулю. Если вы не будете повторять упражнения до тех пор, пока не достигнете этой цели, негативное воздействие, возможно, вернется снова, и его сила будет обозначаться уже более высоким баллом. Если вам не удастся свести на нет силу вашего негативного убеждения ни с помощью ДСДГ, ни с помощью АТ, это обычно указывает на веские причины, заставляющие вас придерживаться этих убеждений или ощущать последствия травм. Возможно, такое поведение представляет собой защитную реакцию или как-то связано с комплексом неполноценности — в любом случае, его истоки находятся в самом раннем детстве. Избавиться от этих трудностей можно, если помассировать область сердца по кругу, против часовой стрелки, при этом произнося следующую фразу: «Я люблю и принимаю себя, даже несмотря на то, что испытываю трудности при устранении данной травмы (или убеждения)». Повторите эту фразу три раза, после чего продолжайте выполнять упражнения ДСДГ или АТ.

Этап 4. Внедрение нового типа мышления

Подобно садовнику, сажающему цветы в очищенную от сорняков почву, вы можете посеять семена позитивных, добрых представлений о жизни там, где раньше находились негативные убеждения, связывавшие вас с вашими эмоциональными травмами. Избавившись от негатива, спросите себя: «И каковы же теперь будут мои взгляды на жизнь?»

Если вы хотите напомнить себе о типе мышления, который лежит в основе духовного брака, обратитесь к тренингу 1 в первой главе. Вопросы, относящиеся к духовным или счастливым отношениям с партнером, могут быть использованы как ориентиры для внедрения позитивных, добрых утверждений и взглядов на жизнь.

Определив для себя позитивные взгляды, которых вы хотите придерживаться, выполните следующие действия, используя десятибалльную шкалу для оценки силы ваших новых мыслей.

1. Сконцентрируйтесь на желаемом типе мышления.

2. Представьте себе любые изображения, отражающие желаемый тип мыслей. Пусть изображения будут трехмерными и пусть в них будут задействованы органы чувств.

3. Фиксируйте любые эмоции, которые вы чувствуете, а также возникающие приятные ощущения.

4. Обратите внимание на те места в вашем теле, в которых возникли эти ощущения, и сконцентрируйтесь на них.

5. Держа голову прямо, не спеша подвигайте глазами слева направо, приблизительно 15 раз.

6. Оцените силу своего нового взгляда на жизнь по десятибалльной шкале и повторяйте упражнение до

тех пор, пока это новое убеждение не получит оценку 10.

Процесс устранения последствий эмоциональных травм и изменения негативных убеждений на первый взгляд очень прост. Однако, как только вы ощутите позитивные перемены и привыкнете к своим новым, наполненным нежностью мыслям, вы почувствуете огромные изменения во всей своей жизни, и особенно в своих отношениях. Если вы решите включиться в этот процесс вместе со своим партнером и сможете избавиться от всех эмоциональных травм и негативных убеждений, тогда вы с большей вероятностью откроете для себя совершенно новый мир любви и глубочайшей привязанности. И всякий раз, когда в ваших отношениях будут возникать конфликтные ситуации или проблемы, без которых не обходятся ни одни отношения, вы сможете положиться на свой опыт любви.

Если мы продолжим сосредотачиваться на негативных мыслях, которые приводят к укреплению старых неправильных убеждений, то, скорее всего, заново воссоздадим эти убеждения. Потратьте некоторое время на то, чтобы составить список мыслей, которые, по-вашему, укрепят или восстановят ваши старые убеждения. Этих мыслей стоит остерегаться; опознайте их и с помощью пятиэтапного процесса отслеживания мыслей (в тренинге 2) избавьтесь от них. Регулярный и систематический контроль над этими мыслями гарантирует, что вы уже больше не воссоздадите вновь то убеждение, от которого избавились. Помните, отслеживание мыслей очень важно! Любая негативная мысль, которую не контролируют, приводит к эффекту снежного кома. Но мысль, от которой избавились, уже не будет оказывать никакого негативного влияния.

Упражнения в действии

Можно задаться вопросом: «А как это работает? Как человек может избавиться от своих основных убеждений, с которыми он прожил всю жизнь? Как можно устранить внутреннее сопротивление желанию расстаться с каким-либо убеждением или неприятной привычкой?» Если все в физической Вселенной представляет собой энергию, вибрирующую на различных частотах, и если это же происходит и на квантовом уровне, где материя и энергия едва отличимы, тогда становится легче понять, почему наши убеждения не являются столь уж незыблемыми и неизменными. Если основное убеждение подсказано эго, а эго есть всего лишь боязливая мысль, а не осязаемый объект, тогда эту мысль можно изменить, причем мгновенно.

Вот некоторые благоприятные изменения, которые наблюдали у себя люди, выполнявшие эти упражнения.

- Их уже больше не беспокоят воспоминания или мысли о полученных ранее эмоциональных травмах.

- Они обнаружили, что могут с гораздо большей легкостью контролировать мысли, связанные с негативным убеждением.

- Им стало легче не давать автоматических оценок людям, с которыми у них были близкие отношения, а оценивать их с других позиций.

- Они обнаружили, что уже больше не реагируют так эмоционально на ситуации, связанные с эмоциональной травмой или негативным убеждением.

- Они могут сосредоточиться на текущем моменте, а не заикливаться на том, что происходило в прошлом.

- Они могут более здраво реагировать на текущие события.

Когда ко мне обратились Фред и Каролина, они были на грани развода. В начале своего брака, живя в Пенсильвании, они испытали эмоциональную травму, после того как у Каролины случился выкидыш. Они прожили с этой травмой несколько лет.

Каролина и Фред впали в депрессию, отдалившись друг от друга тогда, когда они больше всего нуждались друг в друге. В последующие годы в их отношениях появились обиды, страх и вражда, и они достигли такого момента, когда уже не были уверены в целесообразности своего брака. Именно тогда эта пара пришла ко мне.

Желая дать своему браку последний шанс, оба супруга решили обратиться за помощью, хотя и не очень веря в то, что это может существенным образом повлиять на ситуацию. Во время сеанса выяснилось, что они остерегались друг друга почти так же, как щенок, которого побили, остерегается людей. Каролина в открытую высказала свои серьезные сомнения по поводу их дальнейшего совместного проживания. Когда оба оценили уровень восприятия своей эмоциональной травмы и степень, в которой они до сих пор ощущали боль от нее, по десятибалльной шкале, то Фред обнаружил, что его уровень восприятия составил 10 баллов, и у Каролины этот показатель также равнялся 10. Поскольку их объединяла общая эмоциональная травма, они согласились выполнить процедуру устранения негатива с помощью АТ. Мы провели один сеанс, после чего уровень переживаний у обоих стал равен 1. Еще раз пережив случившееся несчастье, они наконец смогли избавиться от боли, при этом не забыв о ней, но позволив ей уйти, чтобы она уже больше не оказывала такого ужасного влияния на их нынешнее эмоциональное состояние. И такое освобождение

дение стало возможным лишь благодаря проведению процедуры АТ.

К следующему сеансу отношения между Каролиной и Фредом заметно изменились. Когда я поздоровался с ними в приемной, они смеялись и вели дружеский разговор. А когда они зашли в мой кабинет, я заметил легкость в походке Каролины и более спокойное выражение на ее лице. Она смотрела на Фреда с любовью, а не с опаской, страхом и злобой. Каролина начала разговор, сказав, что испытала огромное облегчение, после того как избавилась от эмоциональной травмы, которая появилась во время их совместной жизни в Пенсильвании. Фред с готовностью с ней согласился, заметив, что за прошедшую неделю у них была лишь одна короткая ссора, в то время как обычно раньше за тот же период у них возникало несколько серьезных и продолжительных ссор.

После этих слов Каролина посмотрела на Фреда с такой теплотой, которой не наблюдалось на предыдущих сеансах, и сказала: «Я действительно хочу, чтобы ты говорил мне о своих чувствах без опаски. Я знаю, что моя озлобленность заставила тебя опасаться меня, и поэтому ты замкнулся. Было бы справедливо, если бы и ты высказал все, что думаешь. Я хочу, чтобы ты рассказывал мне обо всем без боязни».

После этих слов Фред еще больше расслабился, чувствуя и принимая любовь, которая исходила от Каролины впервые за последние годы.

Через две недели они уже начали обсуждать — в непривычно дружеской манере — покупку нового дома. Если бы они переживали старые эмоциональные травмы до сих пор, о подобной покупке нельзя было бы даже мечтать. Их работа в этом направлении стала продвигаться достаточно быстро и гладко, по мере того

как усиливались их доверие друг к другу, общение и любовь. Если бы они не избавились от своей травмы, им пришлось бы работать несколько месяцев, чтобы достичь хотя бы частичного успеха.

Но тут произошел очередной сбой в их отношениях. Каролина начала всячески придираться к Фреду. Казалось, что масса вещей, которые он делал или не делал, доставляли ей страдания. Проведя небольшое исследование, мы обнаружили, что Каролина считала, что она не заслуживала счастья и не могла быть счастливой. Как только это убеждение было заменено на позитивное, ее придирки к Фреду прекратились, и пара смогла продолжить свое движение по пути укрепления взаимного доверия, любви и нежности.

Еще одной парой, которая посредством упражнений, способствующих устранению эмоциональных травм и негативных убеждений, смогла добиться значительного оздоровления своих отношений, были Алекс и Люси. Оба вступили в брак, испытывая сильный дух товарищества. В период ухаживания одним из моментов, эмоционально связывавших их вместе, было сходство биографий. К сожалению, они необдуманно построили свои близкие отношения на общих негативных убеждениях.

Оба выросли в больших семьях, в которых царил хаос, шум и перепалки. Их родители были постоянно заняты, пытаясь заботиться о многочисленных детях и содержать дом; в итоге же они едва сводили концы с концами. Поскольку Алекс и Люси были средними детьми в своих семьях, им доставалось мало родительского внимания; они словно бы «завалились за печку», если так можно выразиться. В результате отсутствия любви и внимания у каждого из них сформировалось убеждение, что семья — это место, где тебя не слышат и не признают.

После свадьбы эти убеждения, вместо того чтобы сблизить их, стали причиной ссор и разлада. И хотя Алекс и Люси стремились в своем браке к общению и близости, их разговоры друг с другом очень быстро приобрели настолько сварливый характер, что они стали ощущать все возрастающую отчужденность друг от друга, чувствуя себя неслышанными и непризнаваемыми.

И снова их негативные убеждения находили подтверждения в их отношениях, укрепляя порочный круг общения.

Пройдя через многолетнюю терапию, индивидуальную и совместную, они обратились ко мне в последней отчаянной попытке спасти свой брак. После того как мы нашли их общее убеждение, гласящее: «Меня никогда не услышат», и несколько похожих: «Я не заслуживаю счастливой жизни или счастливых отношений» или «Иметь счастливые отношения небезопасно», мы начали искать мысли, которые поддерживали их общее убеждение: «Меня не услышат». Алекс и Люси начали выполнять пятиэтапный процесс отслеживания мыслей, концентрируясь на тех, которые поддерживали указанное выше убеждение. Эти упражнения помогли им посмотреть друг на друга по-иному. Они уже не воспринимали другого как человека, который привычно лишает их покоя, но вдруг увидели в партнере страх не быть услышанным. Они стали относиться друг к другу с большим сочувствием и состраданием, проявляя любовь и желание внимательно выслушать, принять к сведению и ответить другому с любовью.

Это упражнение начало устранять старое убеждение и вводить на его место новое: «Меня услышат». И хотя оно помогло им почувствовать улучшение в отношениях, им еще предстояло ликвидировать послед-

ствия эмоциональных травм и негативных убеждений. Я руководил ими при выполнении ДСДГ и АТ. И лишь после этого они смогли воспользоваться советами семейного консультанта, чтобы начать строить свое общение совершенно по-иному, действительно слушая друг друга и видя, что другой слушает и принимает к сведению услышанное. С тех пор они стали придерживаться духовных принципов, делающих возможным счастье в браке, и каждый из них взял ответственность за свое участие в этих отношениях.

Я надеюсь, что теперь вы увидели, что у вас есть сила разорвать порочный круг общения с помощью отслеживания отвлекающих вас мыслей, подбрасываемых эго, и устранения последствий ваших эмоциональных травм, а также с помощью замены негативных убеждений позитивными, укрепляющими любовь. А сейчас давайте посмотрим, как мы можем высвободить свои отношения из этого порочного круга посредством перестройки своего мировосприятия.

В следующей главе вы еще больше приблизитесь к своему истинному «я» и посредством этого сделаете свои отношения по-настоящему счастливыми. С такой же легкостью, с какой вы решили устранить свои негативные убеждения, вы можете решиться на любовь — и это самый быстрый, самый прямой путь к преобразованию ваших отношений из эгоистичных в духовные.

Об источниках информации

Как уже было сказано в этой главе, существуют еще несколько новых подходов к решению данных проблем, которые предоставляют нам другие действенные способы преодоления негатива. Среди них десенсибилизация и сдерживание движений глаз

(ДСДГ), терапия мышления (ТМ), акупрессура Тапаса (АТ), метод устранения негативных эмоций (МУНЭ) и множество других. Если вы хотите знать об этой области больше, то можете прочитать следующие книги: «Психология энергии» доктора Фреда Гало, «Пять простых шагов на пути к эмоциональному исцелению» Глории Аренсон; «Десенсибилизация и сдерживание движений глаз: основные принципы, протоколы и процедуры» Франсин Шапиро. Помимо этого вы можете получить дополнительную информацию о ДСДГ в Интернете на сайте www.emdr.com; о психологии энергии, в том числе и об АТ, на сайте www.energypsych.org.

Определение барьеров, мешающих вам любить

*Только любовь способна объединить
все живые существа так, чтобы дополнить их
и дать им возможность раскрыть
весь свой потенциал, ибо она одна сводит их вместе
посредством того сокровенного, что в них есть.*

Пьер Тейяр де Шарден

*Мы любим людей не столько за то добро,
которое они сделали для нас, сколько за то добро,
которое мы сделали им.*

Лев Толстой

Иллюзии ложной любви

Мы все, подобно Золотому Будде, покрыты слоем глины. Тело и эго скрывают от нас нашу внутреннюю милосердную сущность, и лишь изредка нам предоставляется возможность увидеть безграничный потенциал, сокрытый в нас и в других людях. Увязнув в этом ограниченном понимании своего, мы думаем, что наше тело из эгоистичной плоти и его ложная любовь — это все, что у нас есть; и мы верим, что подобное верно и в отношении всех остальных. Так же как иллюзии эго скрывают от нас безграничные возможности нашей божественной природы, так и ложное «я» не дает нам познать, что мы есть любовь. Помните историю о сэре Гавэйне и его жене? Любовь, существовавшую в их браке, я называю Укрепляющей Любовью, формой

бескорыстной любви; она отдает, а не берет, соединяясь с любовью, которой являемся мы сами.

К сожалению, то, что мы обычно считаем любовью, является всего лишь ложной любовью эго. Многие кинофильмы и литературные произведения укрепляют это неправильное представление. Писатели и исполнители песен продолжают вводить нас в заблуждение, воспевая различные формы ложной любви в фильмах, пьесах, романах и песнях, предлагая нам поверить в эту хрупкую, преходящую и в конечном счете ошибочную идею. Мы выходим из театра или откладываем в сторону прочитанную книгу и представляем себе, как однажды эта воображаемая любовь придет к нам и изменит нашу жизнь, осуществив все наши мечты. Или мы возвращаемся к своим нынешним отношениям в твердом убеждении, что они никогда не смогут стать такими особенными, какими могли бы быть, если бы рядом с нами находился нужный нам человек.

Эта ложная любовь не только лишает радости все наши отношения, делает нас несчастными и представляет собой основу для конфликтов, но и ослабляет нас физически, эмоционально и духовно и даже может стать причиной болезни. С другой стороны, настоящая, Укрепляющая Любовь, являющаяся главным аспектом нашего истинного «я», разительно отличается от большинства общепринятых типов поведения, чувств и социальных установок, ассоциируемых со словом «любовь». Этот тип любви одновременно делает нас физически сильнее, укрепляет иммунитет, исцеляет эмоциональные раны и избавляет от страхов. Такая любовь преобразует конфликтные отношения в радостные и приносящие удовлетворение, охраняет нас от чрезмерного влияния разлитой повсюду негативной энергии и помогает нам найти наше духовное «я».

В данной главе мы начнем рассматривать знакомые всем значения слова «любовь». Мы увидим, что такие привычные для нас понятия, как романтическая любовь, страсть, сексуальная привлекательность и влюбленность, при ближайшем рассмотрении напоминают манипулирование, томление духа, собственнический инстинкт, духовную нищету, стремление к контролю или сделку. Даже любовь, которую мы испытываем к нашим детям, может часто включать в себя скрытую потребность в контроле или определенные ожидания того, что дети заполнят нашу внутреннюю пустоту, которая связана со стремлением к счастью. Различные формы ложной любви на самом деле являются препятствиями на пути любви истинной. Они заставляют нас ощущать наше внутреннее, эмоциональное банкротство и крах наших отношений и сводят на нет наши попытки познать свою естественную способность любить бескорыстно, укрепляя себя и других.

Ложная любовь порождается страхом, ущербностью и физическими потребностями, а это, в свою очередь, проистекает из эгоистичного убеждения в том, что мы существуем сами по себе (обособленно). С другой стороны, любовь, исходящая из нашего истинного «я», рождается из чувства полноты и изобилия, ибо вы знаете, что являетесь частью Божественного во Вселенной и поэтому не можете испытывать недостатка в любви.

Укрепляющая Любовь, по сути своей истинная форма любви, есть духовная любовь, которая является основой духовного брака. Поскольку эта любовь всегда укрепляет и приносит радость, она никогда не приводит к страданиям или к унижению кого-либо. В сексуальном плане она представляет собой ощущение силь-

нейшей привязанности и единения. Напротив, ослабляющая любовь — ложная любовь эго — может принести временный душевный подъем и возбуждение и даже вспышку сексуальной страсти, но она никогда не приносит длительной радости. И если такая форма любви является главной основой брака, то она неизбежно приводит к разочарованию, отчаянию и страданиям — и довольно часто к разводу, если не юридическому, то духовному.

Формы ложной любви

Чтобы во всех наших отношениях присутствовало счастье, очень важно научиться распознавать барьеры, стоящие на пути любви, мешающие нам увидеть свою милосердную сущность и свою способность любить. Барьеры, мешающие любви, олицетворяют заблуждения, равно как и все мысли и убеждения, рожденные эго, тоже являются заблуждениями. Поэтому их можно удалить, поместив на их место мысли и убеждения об Укрепляющей Любви. Как только вы увидите, что представляют собой формы ложной любви, а именно ложь, они потеряют свою власть над вами. Но это вовсе не значит, что их фальшивую природу всегда можно легко распознать. Вам нужно быть постоянно начеку и спрашивать себя: «Люблю ли я из ложных побуждений или из истинных?» Иногда этого бывает достаточно.

1. Влюбленность, или синдром влюбленности, которые мы подробно обсуждали в первой главе, является первой формой ложной любви. Основанная на иллюзии обособленности и фантазиях о возлюбленном, а не на реальном знании себя и другого человека, эта форма любви не может быть ничем, кро-

ме лжи. Принимая такое состояние за любовь, мы мешаем себе познавать истинную Укрепляющую Любовь, которая и есть мы сами.

Когда мы заблуждаемся по поводу того, что хотим видеть, мы вообще ничего не видим. Восприятие отличается тем, что оно всегда окрашено в цвета, которые существуют внутри нас.

Дженнифер хотелось встретить мужчину, который бы заботился о ней материально и эмоционально. Познакомившись с Джоном, она поняла, что он и есть тот единственный, которого она ждала. Это была любовь с первого взгляда. Джон был преуспевающим адвокатом, у него был прекрасный шанс стать партнером в престижной юридической фирме, на которую он работал. Ослепленная своим желанием финансовой стабильности, Дженнифер закрыла глаза на неспособность Джона поддержать ее эмоционально. Она приняла его сексуальный интерес к ней за любовь и заботу. Так Дженни неосознанно выбрала для себя тот тип супруга, который был ей хорошо знаком, — ее отец тоже неплохо зарабатывал, но в отношениях с близкими проявлял холодность, эгоцентризм и отчужденность. Теперь она могла вновь демонстрировать свое страстное желание любви, которое проявляла всю свою жизнь, надеясь получить ее от того, кто не мог дать ей эту любовь. Дженнифер переживала то, что Фрейд называл навязчивым повторением. Она не знала Джона, ибо видела в нем то, что хотела увидеть, чтобы повторить свою борьбу за любовь, которую она вела на протяжении всей жизни. Она была не в состоянии разглядеть в Джоне Божественную искру и, следовательно, не знала его ни психологически, ни духовно. Полагаясь при выборе супруга исключительно на синдром влюбленности, Дженнифер не только нео-

сознанию проигнорировала истинное «я» Джона, но и подготовила почву для будущего разочарования. Она вышла замуж за свою фантазию, а не за реального человека и влюбилась в чувство влюбленности.

Испытывая возбуждение от состояния влюбленности, очень трудно увидеть истинное «я» другого человека. Мы путаем наши чувства сильной сексуальной притягательности и любовного волнения и думаем, что, познав тело другого человека, мы познаем его самого. Страсть, так часто ассоциируемая с любовью, в большинстве случаев связывается с сильным, иногда отчаянным стремлением завладеть другим человеком или получить что-то от него. Иногда это желание получить возбуждение от союза с кем-то новым или с тем, кто почти всегда недоступен, как это было в описанном выше случае с Дженни.

Таким образом, довольно часто страсть является синонимом стремления наладить общение, а не принять то, что есть на самом деле. Помните девиз эго: искать, но не находить?

Именно поэтому столь многие пары утрачивают свою страсть, когда знают, что уже нашли друг друга, и когда мыльный пузырь их заблуждений лопается. Многих возбуждает только завоевание, попытки заполучить кого-то, кто, возможно, недоступен эмоционально. Но, даже если другой человек доступен, некоторые люди все равно будут считать его недоступным, поскольку такая позиция подтверждает их внутреннюю убежденность в том, что для них любовь недостижима, — так было и в случае с Дженни. Когда же они получают то, что хотят, то создают такую ситуацию, в которой испытывают тоску, или начинают скандалить, для того чтобы не замечать того вызова, который бросают им настоящая любовь и близость.

С другой стороны, духовная любовь — это гораздо больше, чем просто физическое влечение, возбуждение, страсть или сильное желание. Когда мы испытываем духовную любовь, наше тело становится средством, с помощью которого мы выражаем глубокие чувства, питаемые нами к другому человеку, самым интимным, уязвимым, выразительным, незащищенным и ярким способом. А еще это самое отчетливое ощущение того, как мы получаем обратно то, что даем другому человеку. Выражая любовь, испытываемую к особому человеку в нашей жизни, мы чувствуем, как сами наполняемся ею еще до того, как успеваем выразить ее, — и таким образом мы находим любовь, которую ищем.

2. Занесение кого-то в категорию особых людей. Как только мы относим кого-то к категории особых людей, мы подготавливаем почву для собственного разочарования. Называя человека особым, мы просим его оправдать ожидания, связанные с нашим идеальным о нем представлением. Мы сразу же просим его стать для нас кем-то другим, а не быть самим собой. Довольно часто эта характерная черта синдрома влюбленности, отнесение кого-то к категории особых людей, является основной формой ложной любви.

Из-за своего убеждения в том, что мы существуем отдельно от других, мы путаем любовь с категорией особости. Разве мы не живем в убеждении, что, стоит нам найти особенного человека, мы будем счастливы? Часто мы верим, что существует всего одна настоящая любовь, которая приведет к браку, заключаемому на небесах. Разве это не миф, распространенный в нашем обществе, но не подтверждаемый нашим опытом?

Когда мы относим кого-то к категории особых людей, начинаются проблемы. Мы можем считать осо-

быми своих детей, но, делая это, мы тяжким бременем возлагаем на них свои надежды. Или живем в страхе, боясь, что с ними что-то случится. Особыми мы называем и своих родителей, и друзей. Но особенность, как мы ее обычно понимаем, часто разрушает любовь, вместо того чтобы усиливать ее; это значит, что мы убеждены в том, что любовь находится вне нас, а не внутри каждого человека.

Как следствие, мы чувствуем, что должны управлять, защищать, критиковать и пытаться изменить этого особого человека, вместо того чтобы принять и полюбить его без всяких условий.

Далее в этой книге я предлагаю в некотором роде революционную идею: а может, никого не надо относить к категории особых людей? Будет ли это означать, что мы станем любить всех людей такой же бескорыстной любовью? Станем ли мы любить своих партнеров больше, не относя их к категории особых людей?

3. Отношение к любви как к товару. Ложная любовь делает любовь товаром, который можно обменять. Общаясь с многолюдными аудиториями, я часто задавал им такой вопрос: «Сколь многим из вас удалось добиться силой любви другого человека?» И я никогда не видел ни одной поднятой руки. Когда мы ищем любовь вне самих себя, мы уже отделили себя от нее, думая, что она есть то, чем не являемся мы. Глагол «любить» нельзя поймать и удержать, так же как глаголы «видеть» и «бежать». В постоянно расширяющейся Вселенной Бог тоже, должно быть, бесконечно творит и расширяется. И любовь также представляет собой нечто подобное, потому что, когда мы отдаем ее, она расширяется и возрастает. Когда нами управляет эго, мы склонны воспринимать других как «поставщиков любви». Наши партнеры или супруги становятся в

меньшей степени людьми и в большей объектами, которые должны дать нам любовь, в которой, по нашему мнению, мы нуждаемся.

Но важнее всего то, что, когда мы думаем о любви как о товаре, мы концентрируемся на получении, а не на отдаче. Если вы собираетесь добиться успеха в любви, вы должны не торговаться, а отдавать себя, не ожидая ничего взамен. В этом и состоит сущность Укрепляющей Любви.

4. Потребность контролировать тех, кого мы любим. Ложная любовь путает любовь с контролем. Мы часто полагаем, что наши попытки контролировать поведение другого, его отношение к окружающему, его чувства, ценности, мораль, интересы, действия и физическое состояние происходят из нашей любви к этому человеку. Поэтому мы хотим точно знать, где и с кем он проводит свое время, чем занимается. Мы можем даже контролировать то, что он ест, сколько спит и как часто занимается спортом! Это есть результат — и причина — наших страхов и отсутствия уверенности, и в таких условиях любовь существовать не может.

Например, одному из моих пациентов всегда нужно было знать, где находится его жена, и он постоянно звонил ей на мобильный телефон, по пятнадцать—двадцать раз в день. Ему хотелось знать, кто ее друзья, чем она с ними занималась и когда. И каждый раз, звоня ей, он говорил, как сильно он ее любит. Однако его любовь была всего лишь попыткой из страха контролировать ее.

5. Смешивание беспокойства с любовью. Беспокойство есть еще одна форма ложной любви эго. Многие люди думают, что беспокойство о другом человеке означает проявление любви к нему. Но на са-

мом деле беспокойство не является любовью, это форма страха. Мы можем беспокоиться о здоровье, безопасности, будущем или даже о том, что наш партнер уйдет от нас к кому-то другому. Вы можете беспокоиться о том, что любимый человек находится в опасности или не может позаботиться о себе. Вас может тревожить то, что у ваших детей возникнут проблемы. Но когда вы беспокоитесь, то на самом деле вы проявляете заботу о своих собственных нуждах. Вы боитесь потерять или повредить воображаемый образ, созданный вашим эго. А такой страх в конечном счете вытесняет любовь.

И хотя некоторая доля беспокойства о людях, которые нам дороги, является частью человеческой натуры, мы все же должны избавляться от таких мыслей и ликвидировать барьеры страха и беспокойства, чтобы начать любить. Помимо этого вы можете проявить любовь к человеку, о котором беспокоитесь, и ваше беспокойство тут же исчезнет, поскольку на его место придет любовь.

Лично я попросил членов своей семьи не беспокоиться обо мне, если я серьезно заболею или поранюсь: «Думайте обо мне с любовью или состраданием или вовсе не думайте, но не давайте прибежища беспокойству и тревоге». Я не хочу, чтобы последствия мысленного беспокойства оказывали на меня негативное влияние, когда я нахожусь в ослабленном состоянии. Мысли, наполненные любовью, напротив, укрепляют и исцеляют; об этом будет рассказано позже. Беспокойство, с другой стороны, не имеет никаких полезных свойств, поскольку оно ослабляет нас и тех, кто находится рядом с нами; любовь вытесняет беспокойство и страх, а беспокойство и страх вытесняют любовь.

6. Потребность в физическом присутствии нашего возлюбленного. Еще одна форма ложной любви состоит в том, что любовь путают с потребностью в физическом присутствии другого человека. В этом случае физическое присутствие рассматривается как буквальное воплощение любви, а это означает, что, когда рядом с вами нет любимого человека во плоти, вы ощущаете свою неполноценность.

Существует разница между удовольствием от нахождения рядом с другим человеком и потребностью быть с ним рядом. Потребность в нахождении рядом с этим особым человеком вызвана пустотой, которую мы ощущаем из-за нашего заблуждения по поводу своей обособленности (а это происходит потому, что мы еще не познали свое истинное «я» и действуем исходя из неправильного представления о себе). Если бы мы поняли, что являемся единым целым, то чувствовали бы присутствие своего возлюбленного даже тогда, когда его физически нет рядом с нами.

Пребывая в заблуждении относительно своей обособленности, вы склонны верить, что физическое присутствие рядом с вами другого человека сделает вас полноценным или дополнит вас. Однако довольно часто случается так, что когда двое, испытывающие такую потребность, находятся друг с другом, то вместо того чтобы наслаждаться совместно проводимым временем, они лишь жалуются друг на друга.

Джин всегда хотела находиться рядом со своим возлюбленным Джэми. Но когда они встречались, Джин не испытывала счастья и постоянно жаловалась на то, что Джэми не уделяет ей достаточно внимания. Однако, как только они расстались, она тут же впала в уныние, чувствуя себя несчастной и покинутой.

Дополнительные барьеры для любви

В то время как все формы ложной любви представляют собой барьеры для настоящей любви, существуют и дополнительные барьеры, которые не являются формами ложной любви, но происходят от ложного проявления любви. Как и в случае с ложной любовью, мы должны распознать эти барьеры, находящиеся внутри нас, и избавиться от них. Подобные барьеры часто являются следствием негативных убеждений, которые были рассмотрены в шестой главе, или проявлением ошибочных представлений о любви, которые мешают вам любить свободно, укрепляя себя и своего любимого. И опять следует еще раз напомнить, что, опознав эти барьеры, вы уже наполовину уничтожили их.

1. Боязнь любви. Являясь антиподом любви, страх представляет собой один из основных барьеров, стоящих на пути любви. Когда мы останавливаемся на своем страхе, он укрепляет иллюзию о нашей ничтожности и вытесняет любовь из нашего сознания. Эгоистичная часть разума использует наши прошлые страдания для того, чтобы создать страдания в настоящем и спроецировать предполагаемые будущие страдания.

Таким образом, он заставляет нас бояться самой любви.

Мы боимся, что нам снова сделают больно, и поэтому закрываем свои сердца. Один мужчина сказал про себя, что его сердце заковано в чугун. Мы боимся показать свою уязвимость, хотя ее демонстрация у большинства людей вызывает сострадание и, следовательно, усиливает доверительность отношений. Мы боимся потерять людей, которых отнесли к категории

особых, а также потерять самих себя во взаимоотношениях с другими людьми.

Страх порождает и другое чувство, которое тоже представляет собой труднопреодолимый и распространенный барьер для любви: гнев. В некоторых школах актерского мастерства гнев считают второстепенным чувством, поскольку катализатором гнева обычно служит более тонкое чувство страха или ранимости. По мнению некоторых психоаналитиков, гнев — скорее, защитная реакция, чем чувство. Это использует гнев в попытке защитить нас от увеличения страданий, но в результате происходит лишь дальнейшее отдаление от любви — будь то в самих себе или в отношениях с другими людьми. Кроме того, наш страх перед любовью фактически лишает нас возможности распознать проявление Укрепляющей Любви, когда она все же появляется в нашей жизни.

Ложная любовь это часто путает любовь со слабостью, а гнев или ненависть с силой. Именно поэтому нам так трудно открыться человеку, который, как нам кажется, может причинить нам боль. В общении с такими людьми это призывает нас проявлять обиду и гнев, веря, что последние защитят нас. Оно говорит: «Не показывай любви, тебе снова сделают больно». Но голос это, однако, не говорит нам о том, что такое поведение не только отделяет нас от других, обрекая на одиночество, но и фактически ослабляет нас и, таким образом, приносит нам непрекращающиеся страдания от осознания того, что мы существуем без любви.

2. Ошибочные представления о любви. Из своих обид и страхов мы делаем выводы, которые становятся нашими представлениями о любви, например:

- Любовь опасна.
- Я никогда не найду любовь.

- Близость означает потерю самого себя.
- Жертвовать — значит терять, или: любовь есть жертвоприношение.
- Любовь заключается во фразе: «Я владею тобой».
- Если я полюблю, меня бросят.
- Любовь нужно заслужить.
- Любовь означает боль.
- Любовь заканчивается утратой.
- Любовь означает манипулирование.
- Любовь означает мое унижение.
- Любовь подавляет.
- Если я полюблю, я не смогу управлять.
- Любовь означает мое осуждение.

И тогда мы живем согласно этим ошибочным убеждениям, которые самоподтверждаются или самоосуществляются. Негативные представления о любви, таким образом, превращаются в препятствия для любви. Как и в случае с другими представлениями и убеждениями, вы можете избавиться от них, заменив позитивными, полными любви убеждениями, как об этом рассказано в шестой главе.

3. Осуждение возлюбленного, не оправдавшего наших надежд. Надеялись ли вы на то, что ваша пушистая кошечка когда-либо зарычит и залает, как сторожевой пес, или ожидали ли, что красивая полосатая зебра будет неуклюжей, как носорог? Едва ли! Однако очень часто мы ожидаем чего-то подобного от своих партнеров. Когда же они не оправдывают наших надежд и остаются самими собой, наш эгоистичный разум осуждает и проклинает их.

Осуждение является еще одним препятствием на пути любви, поскольку оно есть порождение эго, а не истинного «я». Наш разум полон осуждающих мыслей, касающихся людей, которые дороги для нас. *Том*

никогда не звонит мне из офиса. Мардж такая неряха. Сюзи всегда вопит, я не могу этого выносить. Жалко, что Джордж не приходит домой, когда обещает: я не могу на него положиться.

И чем больше мы концентрируемся на их негативных качествах, тем активнее, как нам кажется, они проявляются.

Мы хотим, чтобы другие не были самими собой, а поэтому считаем их естественное поведение неправильным и тратим огромное количество времени на то, чтобы изменить их. Суждение о ком-то есть форма осуждения. А как можно любить того, кого мы осуждаем? Но даже посреди всех этих критических суждений и попыток изменить другого человека мы настаиваем на том, что любим его, и даже называем наши критические высказывания в его адрес любовью. Но, как и беспокойство, осуждение устраняет саму возможность любви, потому что, вместо того чтобы принять человека таким, какой он есть, мы пытаемся подстроить его под себя — часто так, чтобы он соответствовал идеальному образу, который мы спроецировали на него на ранней стадии наших отношений. Мы сердимся и порицаем других за то, что они не играют ту роль, которую мы им отвели. Но в моменты, когда мы осуждаем другого, мы не любим его, потому что забываем свое истинное «я» и не видим истинного «я» другого человека. В таких случаях это часто делает так, чтобы мы осуждали себя за то, что осуждаем других. Однако мы должны не осуждать себя, а прощать, ибо только тогда мы перейдем от осуждения к любви.

Осуждение себя и других, что, по сути, одно и то же, является одним из главных препятствий на пути душевного покоя и потока любви. Когда мы говорим негативные вещи о нашем супруге (ребенке, родителе

и т. д.) другому человеку, особенно, когда мы делаем это неоднократно, мы тем самым лишь укрепляем негативное и ошибочное восприятие этого человека, равно как и в случае, когда мы думаем о нем подобным образом. Кроме того, произнесение вслух таких вещей в присутствии постороннего делает наше негативное восприятие более правдоподобным, и часто мы только усиливаем его, когда слышим в ответ от других: «Да, он/она и в самом деле поступили плохо». Как известно большинству из нас, мы можем часто поддаваться искушению это и очернять близкого человека в разговоре с третьим лицом. Поэтому нужно быть осторожными, чтобы не поддаться такому искушению, ибо это мощный способ, с помощью которого это блокирует любовь, ведь в этих случаях мы фокусируемся на отрицательных качествах близких нам людей. А поскольку мы получаем то, на чем фокусируемся, то такая фокусировка всегда вытесняет любовь.

Вместо этого нам нужно остановиться и посмотреть на самих себя. Сначала ПОСМОТРИТЕ НА СЕБЯ! Вы замечали, как изменяется ваше самочувствие, когда вы обсуждаете недостатки других?

Обратите внимание на мгновенную и полную потерю душевного покоя и удовлетворения, которая случается, когда мы судим других или себя. На самом деле, всякий раз, когда мы ощущаем душевный разлад, велика вероятность того, что мы осуждаем других людей или самих себя, что, по сути, одно и то же. Нам нужно заглянуть в свою душу и прислушаться к своим телесным ощущениям и к своему сердцу в тот момент, когда мы предаемся негативным мыслям, беспокойству и осуждению других.

4. Отказ в любви. Когда нам кажется, что мы не получаем той любви, которую заслуживаем, чаще все-

го это происходит потому, что мы и сами отказываем кому-то в любви.

Дональд считал, что жена и дети не любят его. Они, казалось, были заняты своими собственными делами и не выказывали никакого интереса в общении с ним. Но постепенно он понял, что, ища любовь, он сам отказывал в любви тем, у кого он ее искал.

И наоборот, те, кто больше всего проявляет Укрепляющую Любовь, менее всего ищут любовь, потому что они наполнены тем, что они отдают другим. Отдавая любовь, они притягивают ее к себе. Когда Дональд решил проявлять больше нежности к жене и детям, он был поражен тому, насколько быстро он ощутил любовь — сначала внутри себя, а затем исходящую от других членов семьи. Поэтому если мы считаем, что не получаем любви от других, то причину этого нужно искать внутри себя: «Как получилось, что я не проявляю любви к другим?»

Если мы отказываем в любви самим себе, то не имеет значения, насколько сильно любят нас другие, ибо мы не будем считать это любовью.

Джордж в разговорах с Лорой всегда очень внимательно ее слушал. Он делал это, не прерывая ее, а затем в нескольких фразах излагал услышанное, для того чтобы показать, что он прекрасно понял ее слова и чувства. Он часто признавал и ценил их, но она продолжала чувствовать себя так, как будто он игнорирует ее. Она заявляла, что его изложение ее слов притворно. Всякий раз, когда Джордж утверждал, что понимает ее чувства, она бросала: «Ты и представить себе не можешь, каково мне было! Ты просто не можешь этого представить!»

Ее убеждение, что никто не может услышать или понять ее, пришло из семьи ее родителей, где такое происходило с ней ежедневно и наложило отпечаток

на ее мировосприятие в такой степени, что она не могла поверить в искренний и неподдельный интерес к ней со стороны Джорджа.

Поэтому она постоянно жаловалась на то, что люди, и особенно Джордж, не слушают ее.

5. Из осуждения других и чувства вины возникает желание наказать тех, кого мы любим, за то, что они нас разочаровали. Мы можем наказать супруга эмоционально за то, что он не был тем, кем мы хотим, и отказываем ему в ласке, любви, доброте, внимании, понимании или сексе. Мы можем замкнуться, нахмуриться или отказаться от разговоров с ним. Мы можем отругать, осудить или наказать своего ребенка, иногда физически, при этом заявляя, что это делается для его же блага. Но наказание рождается от страха, а не от любви. Это вовсе не означает, что нашим детям не нужны руководство и дисциплина. Дисциплина, если она проистекает из любви, учит нас думать о последствиях нашего поведения и развивает внутренний самоконтроль. Наказание говорит: «Ты несносен и заслуживаешь наказания, подтверждающего твою несносность». Каждый раз, когда мы пытаемся внушить кому-то, что он или она несосны — будь то наш партнер, дети или грубый водитель на дороге, — мы действуем не по любви. И таким образом лишь отталкиваем людей от себя, создавая еще большие препятствия на пути любви.

6. Требование заработать любовь. Подобно осуждению, чувству вины и желанию наказать того, кого мы любим, ложная любовь заявляет, что прежде чем мы отдадим свою любовь другим, они должны будут ее заработать. Они должны быть достаточно милы и вести себя так, как мы хотим, или угождать нам. Однако, беря на себя право оценивать их достоинства, мы тут же теряем контакт со своей любовной сутью,

а также с осознанием истинной ценности другого человека. Мы судим других, вместо того чтобы принимать их такими, какие они есть. Все заслуживают любви, потому что по своей сути все являются любовью — и только через любовь все приходят к пониманию своей цельности, взаимосвязи с другими и своей истинной любовной сути.

Но это полагает, что любовь и уважение нужно заработать. Мы не понимаем, что, отказывая в любви другому человеку, мы отказываем в любви и себе самому. И как это ни печально, но мы также отказываем в исцеляющей силе нашей любви другому человеку до тех пор, пока он не докажет, что достоин ее. Неужели мы действительно хотим задержать исцеление другого?

7. Попытки изменить другого человека. Ваша задача состоит не в том, чтобы изменить другого человека, пытаясь сделать его таким, каким вы хотите его видеть. Можно ли сделать из черепахи зайца, а из тигра кролика? Вместо этого вам нужно изменить свое искаженное восприятие себя и другого человека, чтобы вы смогли привнести цельность и счастье в общение в рамках данных отношений. Парадоксально, но если вы измените себя, изменятся и ваши отношения. Но это будет верно только в том случае, если вы сосредоточите все свое внимание на своих внутренних проблемах, таких как ваша реакция на других людей. Единственным здравым ответом является принятие другого. Все остальное приходит от заблуждающегося голоса эго и представляет по своей сути безумие. Когда вы концентрируетесь на своих попытках изменить другого человека, вы начинаете ощущать беспомощность, ибо беретесь за непосильную задачу. И поэтому вы не можете чувствовать ничего, кроме всевозрастающей беспомощности. В такой си-

туации вы все больше отдаляетесь от своего истинного «я», наделенного огромной силой. Именно поэтому, проявляя любовь, вы укрепляете ощущение своей силы. Большинству из нас трудно увидеть, что, когда мы обвиняем других в наших обидах или лишениях, мы на самом деле обвиняем себя, поскольку все мы суть одно в объединенном поле вселенского сознания.

8. Ненависть. Одним из самых больших препятствий на пути любви является ненависть — осознанная и неосознанная. В моем определении ненавистью является все, что не является полным принятием другого человека. Она включает в себя все негативные суждения, обиды, злобу, требования, ожидания и попытки контролировать другого человека. Это ненависть, потому что все это противоположно любви, и все эти проявления нашей темной стороны укрепляют существование эго, потому что эго представляет их все вполне нормальными. Слово «нормальный», однако, является статистическим термином, означающим всего лишь «норма». Но поскольку этот мир в основе своей является миром безумия и домом эго, чего еще мы могли от него ожидать? Мы забываем о том, что так называемый нормальный мир есть мир безумия, которое мы должны устранить, чтобы войти в контакт со своим истинным «я», найти настоящую любовь и через это исцелить свои отношения.

Если вы пытаетесь любить кого-то, одновременно ощущая ненависть в своем сердце, то вы похожи на телегу, которую тянут в противоположные стороны лошади, привязанные к ней спереди и сзади.

Но когда вы признаете свою ненависть, ощутите ее, а затем решите от нее избавиться, тогда вы освободите место для любви, которая придет естественным образом, потому что она — это вы. Некоторым людям труд-

но признать свою ненависть, потому что она не сочетается с их представлением о себе. И они пытаются любить, отодвигая ненависть на задний план. Это похоже на замазывание шоколадом испорченного продукта. Избавиться от ненависти полностью можно, только если признать ее полностью. Признав ее, вы можете попросить Духа или Бога избавить вас от ненависти, особенно если вам самим трудно это сделать (о том, как просить помощи у Бога или Духа, мы поговорим подробнее в восьмой главе). Для это смысл всего заключается в том, чтобы получить или попытаться получить. Для Духа получение чего-либо не имеет никакого смысла. Однако вы должны помнить, что, когда вы отдаете что-либо в надежде получить за это что-либо взамен, это является сделкой, в результате которой вы лишь почувствуете большую опустошенность и нехватку, поскольку сделка есть выражение нехватки чего-либо. Поскольку вы всегда получаете то, что отдаете, ибо давать и получать суть одно, то вам нужно полностью удалить такое понятие, как жертвенность, из своего понимания любви. Пожертвовать следует лишь сделкой, потому что она оставляет вас опустошенным, поскольку порождена иллюзией, что у вас чего-то нет.

9. Пристрастия. Все наши пристрастия являются барьерами на пути любви, будь то пристрастие к алкоголю, наркотикам, работе, сексу, компьютерам, еде, телефону, табаку и даже к людям. Пристрастия заставляют нас концентрироваться на чем-то или ком-то, наделенном нами властью дополнять нас, успокаивать, устранять нашу боль или делать нас счастливыми. И мы тратим свою энергию, отчаянно пытаясь получить облегчение от этого источника предполагаемой силы. Подобные пристрастия препятствуют любви, ибо они в значительной степени отвлекают нас от нашей способности давать. Мы настолько поглощены

стремлением получить облегчение от того, что находится вне нас, что теряем из виду свою любовь — источник исцеления, находящийся внутри нас.

Признав свои пристрастия и избавившись от них, мы избавимся от одного из главных препятствий, стоящих на пути любви.

Тренинг 6. Лакмусовая реакция, определяющая различия между ложной любовью и Укрепляющей Любовью

В химии с помощью лакмусовой реакции определяют, является ли вещество кислотой или щелочью. И нам тоже нужно провести лакмусовую реакцию, чтобы определить, является ли то или иное поведение или отношение к нам укрепляющей или ложной любовью. Задайте себе нижеследующие вопросы, для того чтобы увидеть, в каких случаях вы действуете с позиций фальшивой любви. Используйте свои ответы как ориентир, чтобы понять, есть ли у вас препятствия для любви и когда они проявляются. Найдя эти препятствия, вы сможете начать их устранение, освобождая место для Укрепляющей Любви.

Лакмусовая реакция 1

*Чувствуете ли вы обиду или злость, когда,
отдав что-то, не получаете ничего взамен?*

Понаблюдайте за тем, ожидаете ли вы получить что-нибудь взамен своей любви и чувствуете ли вы себя разочарованным или отверженным, не получив ничего от партнера, пусть даже и простых слов: «Я тоже тебя люблю». Если вы ожидаете получить что-то в обмен на свою любовь, значит, в этот момент находитесь под влиянием эгоистичного заблуждения относитель-

но своей обособленности от другого человека, а в таком состоянии счастья достичь невозможно.

Что происходит, когда мы думаем, что отдали другому много любви и просто хотим получить в ответ любовь и для себя? Возвращается эго и предлагает вам ложную форму любви, которая напоминает сделку: «Я даю тебе это, потому что рассчитываю получить кое-что и от тебя. Я ощущаю пустоту и хочу, чтобы ты заполнил ее».

Лакмусовая реакция 2
Ощущаете ли вы прилив сил,
когда отдаете любовь,
или чувствуете упадок сил и истощение?

Если вы чувствуете истощение и упадок сил, то, скорее всего, вы отдаете свою любовь с недовольством, из чувства долга или из принуждения. Возможно, мотиваторами здесь выступают слова «надо» и «должен». А может быть, вы платите любовью за что-то. Если вы отдаете любовь от всего сердца, вы всегда будете чувствовать себя полноценным и ощутите прилив сил.

Лакмусовая реакция 3
Ощущаете ли вы радость и счастье,
отдавая любовь, или чувствуете себя обделенным,
несчастливым и подавленным?

Любовь есть счастье, и настоящее счастье есть любовь. Если, отдавая любовь, вы чувствуете себя обделенным, несчастным и подавленным, значит, осознанно или неосознанно, вы отдаете ее, рассчитывая получить что-то взамен. Депрессия характеризуется чувством беспомощности, безнадежности и отчаяния. В своей практике я часто наблюдал за тем, как человек, проявляющий любовь и сострадание к одному или нескольким людям, избавлялся от депрессии — иногда

мгновенно. Это особенно верно, когда человек обращает заботу и внимание на нескольких людей, которых он любит. Проявление сострадания может изменить уровень серотонина в мозгу и таким образом устранить химическую причину депрессии.

Лакмусовая реакция 4

*Ощущаете ли вы силу или слабость,
отдавая любовь? Улучшается ли ваше
самочувствие или ухудшается,
когда вы отдаете любовь?*

Тело очень быстро реагирует на сигналы мозга с помощью химических переносчиков, называемых нейропептидами. Если вы хотите почувствовать наглядную и кинестическую разницу между своими ощущениями, можете проделать тест на испытание мышечной силы. Вы обнаружите, что ваша мышечная сила значительно возрастает, когда вы думаете о ком-то с любовью и состраданием, в отличие от случаев, когда ваши мысли негативны. Хорошо известно, что любовные мысли помогают растениям цвести, в то время как злобные могут спровоцировать их увядание и даже смерть.

Помните испытание упругости мышц, описанное в первой главе? Пусть кто-нибудь надавит на вашу руку, а вы напрягите ее, чтобы можно было определить обычную силу вашей руки. Затем припомните ситуацию, в которой вы, по вашему мнению, проявили любовь к определенному человеку. Мысленно представляя себе эту ситуацию, попросите кого-нибудь надавить на вашу руку и при этом напрягайте ее. Если ваша рука окрепла, вы, скорее всего, проявили в той ситуации Укрепляющую Любовь. Если рука ослабела, вы, по всей видимости, демонстрировали одну из форм ложной любви. Такая любовь всегда будет вас ослаблять.

Лакмусовая реакция 5

*Ощущаете ли вы страх и беспокойство,
отдавая любовь, или радость
и душевный покой?*

Если вы живете в страхе и беспокойстве, вероятно, вы перепутали их с любовью и именно этого желает ваше эго. А поскольку любовь приносит лишь душевный покой и радость, страх и беспокойство не могут быть любовью. Даже в самых трудных ситуациях, когда наш любимый заболел или поранился, любому из нас легче поддаться страху и беспокойству, потому что мы не хотим потерять этого человека.

Но эти чувства не стоит путать с Любовью. Это, скорее, выражение нашего страха перед потерей. Именно поэтому целители не могут успешно исцелять своих близких, потому что их бесстрастная любовь заражается их человеческим страхом.

Лакмусовая реакция 6

*Ощущаете ли вы пустоту или полноту чувств,
отдавая любовь?*

Если мы ощущаем полноту чувств, значит, мы отдаем свою любовь, не ожидая ничего взамен, и таким образом открываемся для ощущения полноты настоящей щедрости. Отдавая любовь в надежде получить за нее что-то, мы рано или поздно испытаем чувство пустоты.

Лакмусовая реакция 7

*Беспокоит ли вас обычно состояние
ваших отношений или вы уверены в них?*

Если вы беспокоитесь за результат своих отношений с другим человеком, значит, вы рассматриваете этого человека как источник любви. Потеря этого человека с этой точки зрения будет означать потерю

любви. Но если вы верите, что все будет хорошо, то не станете беспокоиться. Прежде всего вы должны верить в себя — в то, что вы уже проявляете и можете проявлять любовь всегда и везде. Вы всегда можете верить в присутствие любви. Тела остаются с нами на какое-то время, а затем уходят и умирают. Любовь же, будучи вечной, никогда не уходит и не умирает, но постоянно присутствует внутри нас.

Лакмусовая реакция 8

*Пытаетесь ли вы управлять другими,
или принимаете все таким как есть?*

Если вы обнаружите, что пытаетесь управлять другим человеком, значит, вы нашли еще одно проявление вашего недоверия. Но как вы можете управлять другими или Вселенной, если вы не в состоянии управлять собственным разумом? Если вы верите в то, что являетесь частью безграничного источника любви, тогда становится легче принимать других и себя таким, какой вы есть. И тогда другой ответит вам любовью, а не страхом. Стремление управлять создает страх и отталкивает людей. А любовь и доверие притягивают, поскольку любовь притягивает к себе любовь.

Лакмусовая реакция 9

*Привязаны ли вы к последствиям
своих отношений или считаете,
что все сложится наилучшим образом?*

Иисус и Будда напоминают о том, что наши страдания происходят от наших привязанностей. Любовь никогда не приносит страданий, их приносят лишь страхи и привязанности. Когда вы избавляетесь от эго и начинаете верить в то, что все сложится самым лучшим образом, тогда вы соединяетесь с источником Любви — Богом, Вселенной — называйте это как хо-

тите. И все ваши страхи исчезают, изгнанные как все незначительные мысли.

Лакмусовая реакция 10

*Чувствуете ли вы себя эмоционально сильнее
и увереннее, делась тем, что у вас есть,
с окружающими, или это заставляет вас
чувствовать себя зависимыми от их настроения
и поведения?*

Если вы делитесь с окружающими тем, что у вас есть, считая, что вы лишены любви и не имеете связи со Вселенной, то вы будете искать Любовь за пределами своего «я». После каждой такой попытки найти ее вы будете становиться все менее уверенным в себе, менее сильным и более зависимым от других людей. Вы станете чувствовать себя жертвой. Лишь подлинная любовь, без всякого рода условий может сделать вас сильнее и увереннее, ибо, проявив ее, вы сольетесь со своим истинным «я», своей Божественной природой.

Выбираем Укрепляющую Любовь

Чтобы найти путь к духовному браку и сделать свои личные отношения счастливыми, очень важно научиться отличать истинную любовь духовного «я», которая придает нам силы, от ложных форм любви, ослабляющих нас. Если мы не научимся делать это, мы будем испытывать совершенно ненужные боль и страдание, удивляясь, почему наши отношения приносят нам мучения вместо радости, и, скорее всего, переложим ответственность за свои неудачи на внешние причины, как правило на другого человека. Однако, научившись отличать две совершенно различные формы любви, мы начнем познавать любовную природу своего истинного «я» и узнаем счастье, исцеление и

полноту, которые оно привносит в наши отношения. Мы найдем внутри себя безграничную любовь и, отдавая ее другим, откроем одну из самых глубоких истин существования: *мы — есть Любовь*. А если мы есть Любовь и Бог есть Любовь, тогда мы являемся частью Бога, а Бог является частью нас. Это и означает быть сотворенными «по образу и подобию Божьему».

В следующей главе вы узнаете, как окончательно избавиться от препятствий, мешающих любви, и выбрать Укрепляющую Любовь. И снова надо признать, что это осознанный выбор, который происходит на уровне мысли. Как и в упражнениях по отслеживанию мыслей, изменению основных убеждений и перестройке мировосприятия, вам будет необходимо устранить барьеры в любви, а вместо них установить различные формы Укрепляющей Любви.

Глава 8

Устранение препятствий на пути любви

Любить по-настоящему — значит любить то, что недостойно любви, иначе это уже не любовь; прощать по-настоящему — значит прощать то, что недостойно прощения, иначе это уже не прощение.

Дж. К. Честертон

Истинная любовь

Укрепляющая Любовь, форма истинной любви, лежит в основе духовного брака или счастливых отношений. Такая любовь всегда придает силы и приносит радость и никогда не приводит к страданиям или унижению кого бы то ни было. Укрепляющая Любовь бескорыстна, она ничего не ожидает взамен. А если мы не ожидаем, что получим что-либо взамен своей любви, нас никогда не постигнет разочарование. Иудейская Тора наивысшей формой любви считает анонимное пожертвование — неважно, материальное или нематериальное. Отдавая что-то таким образом, мы освобождаемся от ожиданий получить что-то для себя. В христианской традиции такая любовь называется «агапэ» (любовь-милосердие). Автор книги «Автобиография йога» Йогананда выразил эту идею красивее и практичнее, когда сказал: «Я никогда ничего и ни от кого не жду, поэтому никогда не испытываю разочарования». Он узнал истину, гласящую, что ожидания являются основной причиной будущих обид.

Но наше эго к этому моменту, возможно, заявляет, что мы имеем право ожидать *что-то* от человека, которого мы любим. И что это вообще за любовь, которая ничего не ждет взамен?

Вот история о двух братьях, которые обрабатывали один и тот же земельный участок. Они выращивали на нем пшеницу и во время жатвы всегда делили собранный урожай поровну между собой.

Однажды вечером один из братьев задумался о том, как живет его брат. «Мой брат, — размышлял он, — не получает того, что должен. Ведь у него жена и много детей, а я неженат и живу один. Ему нужно гораздо больше, чем мне, поскольку он вынужден кормить столько ртов». После таких мыслей он решил, что будет тайком каждую ночь переносить немного пшеницы из своего амбара в амбар брата.

Второй брат думал похожим образом. «Договор, который мы заключили с братом, несправедлив по отношению к нему. Когда я состарюсь, обо мне есть кому позаботиться, поскольку у меня много детей, а вот мой брат совсем один. Ему нужно больше пшеницы, чтобы он мог подготовиться к старости и встретить ее с хорошим запасом зерна». Подумав так, он решил каждую ночь переносить из своего амбара в амбар брата некоторое количество пшеницы.

В течение какого-то времени их план претворялся в жизнь, но каждый из братьев не переставал удивляться тому, почему запас пшеницы в его амбаре остается неизменным несмотря на то, что каждую ночь определенное количество ее переносится в амбар брата. И вот в одну лунную ночь, когда они переносили пшеницу в амбары друг друга, их пути пересеклись, и они тут же все поняли. В порыве любви и нежности они со слезами благодарности бросились в объятия друг друга. Эти братья отдавали свое добро от всей ду-

ши, не ожидая ничего взамен. И в этом смысле их любовь была самой настоящей Укрепляющей Любовью. Отдавая принадлежащее нам от всей души, мы ощущаем себя наполненными счастьем, безграничным и безоговорочным.

Одним людям трудно проявлять любовь, уважение или симпатию к незнакомцам, а некоторым трудно демонстрировать подобные чувства по отношению к членам своей семьи. Для того чтобы ощущать любовь постоянно, нам нужно дарить ее *каждому* человеку, с которым мы сталкиваемся. Есть много людей, нуждающихся в любви, которую мы можем им дать, и каждая наша встреча становится возможностью для того, чтобы ощутить любовь, которой мы все наделены от природы.

Любовь — не просто обожание какого-нибудь красавца или красавицы; это легко. В духовном браке или семье это означает проявление нежности и заботы о том, кому плохо. В пьесе Лоррэн Хансберри «Высушенный виноград» мы можем увидеть чрезвычайно трогательное описание бескорыстной любви в действии — любви, не ожидающей ничего взамен, любви к человеку, который сделал нам больно. В этой пьесе один из героев, Уолтер, по глупости теряет все деньги своей семьи, и теперь семья может лишиться и своего дома.

Сестра Уолтера, Бенита, обозлившись и обидевшись на него, говорит матери:

Бенита: *Любить его? В нем уже нечего любить!*

Мама: *Всегда есть что любить. И если ты этого не понимаешь, ты вообще ничего не понимаешь. (Глядя на нее.) Плакала ли ты об этом мальчишке сегодня? Я не имею в виду себя и всю семью, потому что мы потеряли деньги. Я имею в виду его, то что он пережил и каково ему сейчас. Детка, когда, по-твоему,*

нужно любить кого-то сильнее всего — когда он сделал что-то хорошее и угодил всем? Нет, ты еще ничему не научилась — потому что вовсе не тогда. Люби, когда он чувствует себя отвратительно и не верит в себя, потому что мир дал ему такую оплеуху. Когда ты начинаешь оценивать кого-то, оценивай правильно, оценивай его правильно, детка. Сначала прими во внимание то, по каким ухабам ему пришлось пройти, прежде чем он оказался в том месте, где он находится сейчас.

Любить недостойное любви, любить, не ожидая ничего взамен, или, как сказал философ Сорен Кьеркегор, «любить того, кто сделал нам больно», — одно из самых трудных занятий для большинства из нас. Для той части нашего разума, которая управляется эго, это всегда будет бессмысленно. Но стоит нам всего лишь раз сознательно отдать или получить такую любовь, и она будет потенциально проявляться в каждой ситуации вне зависимости от того, насколько сложной она кажется.

В предыдущей главе мы рассмотрели различные формы ложной любви и создаваемые ею преграды. Теперь давайте посмотрим на качества, характерные для настоящей, или Укрепляющей, Любви, чтобы вы смогли заменить вышеуказанные преграды позитивными, наполненными любовью утверждениями. Помните о том, что все творения начинаются с мысли. Поэтому если вы начнете думать о любви по-другому, то моментально увидите перемены в своем самочувствии и своих отношениях. Проявляя Укрепляющую Любовь, вы соединяетесь со своим истинным «я».

Любовь не только становится легкой и естественной, но и продолжает возрастать, мгновение за мгновением, исцеляя вас и вашего партнера.

1. Любовь — это действие. Любовь, которой мы являемся, в гораздо большей степени есть действие, а не объект; так же как и наше истинное «я» есть, скорее, действие, чем объект. Если мы считаем, что любовь — это объект, тогда мы убеждены, что ее можно обменивать, отдавать, отказывать в ней, искать, обладать ею и терять, оставаясь во власти прихотей других людей или жизненных обстоятельств, которые часто создают ощущение нехватки любви. Если же мы считаем любовь действием, то отдача и получение в конечном счете становятся одним и тем же, а любовь — неисчерпаемой и бесконечной. Мы сами, а не кто-то другой управляем любовью в своей жизни. Таким образом, любовь — это сознательный акт творения, а не какой-то объект или даже чувство, которое нами управляет. Ни наша личность, ни любовь, которой мы являемся, не умещаются в какие-то определенные рамки.

2. Любовь есть сознательная концентрация разума. Ранее мы узнали, что наши мысли являются началом всех творений. Если это так, то мы можем направлять мысли, наполненные любовью, на любого человека и в любое время. И поскольку любовь — это не чувство, правящее нами, она настолько же подвержена влиянию наших непостоянных чувств, как и влиянию постоянно меняющейся погоды. Природа учит нас такой любви, давая нам детей, которые плачут по ночам, тревожа наш сон. Но мы любим их и поэтому встаем посреди ночи, чтобы позаботиться о них, даже несмотря на свою усталость.

Следовательно, нам нужно дать любви новое определение и увидеть, что это вовсе не чувство, но сознательное, волевое решение, принимаемое нашим разумом. Нам легко любить того, кто ведет себя так, как мы хотим, но настоящее испытание приходит в тяже-

лые времена — когда мы видим отчуждение и агрессию, когда мы можем запросто рассердиться или раскритиковать другого человека. Поняв истинную природу любви, мы приходим к выводу, что любить можно даже тогда, когда этого делать не хочется.

Пол часто подвергался презрительным и гневным нападкам со стороны своей жены. Дайана выросла в доме, где мать злилась по любому поводу. Ее отец, долгие годы страдавший депрессией, посоветовал дочери выражать свои чувства открыто, поскольку сам он был на это неспособен.

В результате Дайана не только стала чаще выходить из себя (как ее мать), но и продолжала раздражаться злобными тирадами по нескольку дней подряд, поскольку, выражая свой гнев, она находила поддержку у отца. Выйдя замуж, все эти гневные тирады она обрушивала на Пола, который часто ощущал, как из него вышибают любовь. Как следствие, он стал относиться к Дайане негативно и с осуждением, отстранившись от нее.

После того как Пол проделал упражнения, разрушающие порочный круг общения, он научился предвосхищать события: вместо того чтобы спокойно и пассивно сносить гневные выпады Дайаны, он перестроил свое мировосприятие и сосредоточил мысли на испуганной девочке, живущей в теле его разъяренной жены. Разум всех людей составляет единое целое, и поэтому, когда Пол начал сознательно отслеживать свои критические мысли о Дайане и увидел ее мольбу о любви, скрытую за гневом, он не только сам почувствовал себя увереннее, но и вспышки Дайаны начали постепенно стихать.

Тогда Пол смог более спокойно взглянуть на свои барьеры в любви. Совершенно сознательно он сделал выбор в пользу Укрепляющей Любви. Так же поступи-

ла и Дайана, нашедшая огромное облегчение в окружающей ее любви. Таким образом, они начали исцелять свои отношения.

3. Главная задача любви — прощать. Прощение и одобрение являются неперемнными условиями Укрепляющей Любви. И хотя они могут быть похожи на влюбленность, на самом деле у них более прочная основа, и они строятся на сознательном выборе, а не на гормонах или наших иллюзорных представлениях о другом человеке или о самом себе. Прощение становится постоянным состоянием ума, а не просто случайным деянием, хотя оно и может начаться с этого. Именно это имел в виду Иисус, когда ответил спросившим его: «Сколько раз нам прощать братьев своих?», что они должны прощать их «семьдесят раз по семь». Подобным же образом и Будда учил, что, для того чтобы избавиться от страданий, мы должны сначала избавиться от своих привязанностей, включая и наши ожидания и обиды на других, отравляющие наши отношения. Настоящей Укрепляющей Любви не может быть без прощения.

Когда вы прощаете, вы на самом деле не замечаете те вещи, которые раньше осуждали или считали заблуждением. Прощать — значит считать, что нет греха, но есть ошибки.

Прощение видит мольбу о любви там, где существует агрессия. Неудивительно, что прощение всегда приводит нас обратно к счастью. И еще: вы когда-нибудь замечали, насколько красивее вам кажется тот человек, которого вы простили? И я уверен, что вы обращали внимание на то, насколько несимпатичным выглядит не прощенный вами человек. А смотрели ли вы на себя в зеркало, когда вы затаили обиду на кого-нибудь, и тогда, когда вы простили кого-то?

Прощение есть основное выражение любви в этом мире. Прощение — это не столько помилование грешника с позиций морального превосходства за те преступления, которые, по нашему мнению, он совершил, ибо это не любовь, но форма осуждения. Прощение, скорее, принятие того, что есть, без всякого осуждения.

Иногда тем человеком, которого нам очень нужно простить, являемся мы сами. Ибо, если мы осуждаем себя, мы осуждаем и других и заканчиваем тем, что отказываем в прощении себе и другим. Непрощение и затаивание обиды заводят вас в тупик, и вы теряете свою свободу и счастье. Прощение является единственной дорогой к душевному спокойствию. Это есть по-настоящему, в буквальном смысле, ключ к счастью, ибо оно представляет собой механизм, освобождающий нас от созданной нами самими зависимости от разочарования и несчастья и соединяющий нас мостом любви с другим человеком.

4. Любовь всегда укрепляет и никогда не делает слабым. Выше мы уже говорили о том, что настоящая любовь укрепляет, а ложная ослабляет. Но сила не всегда ассоциируется с любовью, ибо мы часто воспринимаем нежность как проявление глупости, а слабость как оторванность от действительности. В самом деле, большинство людей, начинающих рассуждать с позиций эго, считают, что любовь и сила являются противоположными понятиями, иначе говоря, если вы любите, вы проявляете не силу, а уязвимость или мягкость, и тогда вас могут обидеть те, кого вы любите. Нам известно, что во время эпидемий чумы врачи и медсестры, которые напрямую соприкасались с больными, довольно часто избегали заражения. А как матери Терезе удалось выжить в трущобах Калькутты и не подхватить одну из сотен болезней, которые она ле-

чила? Как святая Момаджи лизала раны прокаженного и не заразилась проказой сама?

Всякий раз, когда мы сострадаем другим, мы укрепляем и делаем себя сильнее. Мы прекращаем бояться и не испытываем комплекса жертвы. Когда мы прощаем, мы исцеляемся. Такова сила любви.

5. Любовь есть желание приносить исцеление в любую ситуацию. Поскольку истинная любовь никогда не приносит вреда, она может лишь исцелять. Фактически любовь можно считать основой для исправления любой ситуации. Исцеляющая сила любви никогда не создает конфликтов, но учит нас принимать тех, кого, по нашим словам, мы любим такими, какие они есть, и видеть в них лишь доброе, позволяя при этом и нам самим проявлять себя только с лучшей стороны. Любовь желает лишь добра.

6. Любовь есть отсутствие страха. В Библии сказано: «Совершенная любовь изгоняет страх». На самом деле любовь является единственным в мире действенным лекарством против страха. Страх всегда происходит из иллюзии, поскольку связан с возможными событиями в будущем. А так как будущее не реально, а есть лишь плод нашего воображения, страх тоже нереален и тоже есть выдумка нашего ума.

Никто и никогда не смог преодолеть страх, требуя от себя его проявления. Такое требование приводит лишь к тому, что человек заменяет одну фобию на другую, компенсируя подавленный страх. Однако если мы с любовью убеждаем себя в своей безопасности, благополучии и способности справиться с любой ситуацией, мы проявляем любовь к самим себе. А когда мы в состоянии помочь себе, мы с большей вероятностью сможем помочь и другим.

Сильвия начала бояться возвращений с работы своего мужа Джима. Он приходил не просто уставшим и

раздраженным, но и злобно кричал на нее и детей. Сильвия обычно защищалась, что лишь усиливало нападки Джима. С годами ее страхи возросли и привели ее к адвокату, у которого она хотела проконсультироваться по поводу развода.

Адвокат сказал ей, что, согласно его принципам (очень необычным), он не приступает к оформлению развода до тех пор, пока человек не обсудит свою проблему с психотерапевтом. Так Сильвия оказалась в моем кабинете. Я быстро понял, что она не хотела расставаться с Джимом, потому что в их отношениях было и очень много положительных моментов. Но она признавала, что растущий страх перед Джимом стремительно уменьшал ее любовь к нему.

Постепенно она узнала, что может избавляться от своего страха, концентрируясь на добрых мыслях о Джиме. Знание того, что у него трудная работа и что он всегда на виду, помогло ей понять природу его страха. Кроме того, она знала, что его отец вел себя точно так же. Фокусируясь на этих моментах, Сильвия начала мысленно жалеть Джима всякий раз, когда в ней просыпался страх перед его приходом. Она была поражена тем, насколько быстро улетучился ее страх. Проявляя искреннюю заботу о чувствах Джима, она стала утешать его, когда он возвращался домой. В результате через несколько недель его грубое поведение прекратилось. И хотя Джим никогда не брал на себя ответственность за их отношения, желание и сострадание Сильвии исцелило их обоих.

7. Любовь есть доброта. Терпение есть добро, нетерпение — зло. Согласие есть добро, критика и осуждение — зло. Свобода есть добро, несвобода — зло. Ласковые слова — это добро, грубые — зло. Выполнение обещанного есть добро, невыполнение есть зло. Уважительный разговор есть добро, крик и визг — суть

зло. Вежливая просьба без ожидания или приказа есть добро, требования, нытье и ожидания есть зло. Общение есть добро, уход от общения есть зло. Щедрость есть добро, скупость — зло.

Все мы страдаем некоторым эгоизмом мышления и иногда не проявляем доброту. Мы должны относиться к себе терпимее и прощать себя, осознавая, что вся наша злоба рождена присутствующим внутри нас страхом. Следует знать, что этот страх изгоняется только любовью. Устранив страх любовью, мы можем извиниться за свою злость и использовать это извинение как возвращение к любви.

8. Любовь есть желание и стремление давать и служить. Слово «семья» первоначально означало служение. Иисус сказал: «Тот, кто станет величайшим среди вас, да будет всем слугой». Если мы живем согласно естественному закону, то понимаем, что счастье состоит в том, чтобы служить другим, а не чтобы служили тебе.

Помню, что несколько лет назад, когда я был загружен работой, я чувствовал неимоверную усталость и с нетерпением ожидал выходных, чтобы как следует отдохнуть.

Возвращаясь домой после работы в пятницу, я поговорил по сотовому телефону с женой и узнал, что она и наш младший сын заболели гриппом. Мне стало их жалко, но внутри я испытал разочарование. В этот уик-энд я уже не смогу получить столь нужный мне отдых! Но, немного подумав, я понял, что это эгоистичная мысль. Тогда я сказал себе: «Я люблю жену и сына, и им нужна моя любовь и забота. Именно это я и хочу им дать в эти выходные, чтобы помочь им выздороветь». И тут же занялся этим. Я пошел в продовольственный магазин и купил все необходимое для приготовления куриного бульона. Затем пошел в мага-

зин, торгующий лечебным питанием, и купил гомеопатических препаратов. Позже я купил воду со льдом и чай, которые были им нужны. Я взял для них в прокате видеофильмы и составил своим больным компанию. Воскресным вечером, вместо того чтобы чувствовать себя еще более уставшим, я ощущал небывалый прилив сил — возможно, даже больший, чем я чувствовал бы, если бы отдохнул так, как планировал. Забота и нежный уход за близкими в эти выходные дали мне больше сил, чем могло дать лежание на диване и чтение книг.

9. Любовь есть благодарность. Часто говорят: «Любовь соседствует с благодарностью». Когда мы концентрируемся на том, за что мы благодарны, это состояние признательности порождает в нашем разуме нежные чувства и мысли. А когда мы фокусируемся на том, чего нам не хватает, на том, как нас обделяют, на наших желаниях, мы отталкиваем любовь и ошибочно считаем себя неполноценными и несовершенными. Зато если мы испытываем благодарность за что-то, мы сосредотачиваемся на своем совершенстве (которое и есть наша истинная природа), зная, что мы уже обладаем безграничными запасами любви, которой мы можем делиться с другими. Благодарность фактически показывает нам реальность нашего совершенства.

Эва заметила, что очень часто стала думать о недостатках своего мужа Эндрю. Ей казалось, что чем больше она думает об этом, тем хуже он становится. Но она также заметила, что, когда она думала о его достоинствах и положительных качествах, их отношения становились теплее и нежнее.

Осознав это, она стала гораздо быстрее опознавать критические мысли и, используя пятиэтапный процесс отслеживания мыслей (тренинг 2), избавляться

от них, сознательно заменяя их благодарными мыслями. А за этим всегда следовала любовь.

10. Любовь — основа счастья. В этом смысле одобрение и прощение, лежащие в основе любви, являются и основой счастья. Без прощения счастье невозможно. Как только мы начинаем судить, акцентируя внимание на своих или чужих недостатках, мы тут же теряем доброе расположение духа. Когда мы боремся с тем, что есть, мы немедленно лишаемся душевного равновесия и силы. Когда мы передаем другому человеку власть над своим счастьем, говоря: «Если ты изменишься, тогда я буду счастливым», мы не только не становимся счастливыми, но и не видим или даже отвергаем любовь, которую предлагают нам другие. Но если мы принимаем кого-то таким, какой он есть, мы испытываем истинную любовь и в результате становимся счастливее и сильнее. Представляя собой отсутствие осуждения и ожиданий, любовь не может принести ничего, кроме счастья.

Тренинг 7. Устранение препятствий на пути любви и предложение ее другим людям

Так как же научиться заменять фальшивую любовь Укрепляющей Любовью? Несмотря на существование самых разнообразных упражнений, созданных разными духовными течениями для решения этой задачи, я видоизменил некоторые из них и в добавление разработал несколько собственных упражнений. Основная мысль, проходящая через все эти упражнения, заключается в осознании того, что любовь является сознательным решением, а не просто эмоцией. Это действие, а не предмет потребления. Это не чувство, охваты-

вающее нас, вроде влюбленности, а, скорее, решение овладеть своей истинной сущностью. Философ Олдос Хаксли выразил эту мысль яснее, когда сказал: «Нет никакой формулы или метода. Вы учитесь любить любя».

1. Решитесь узнать другого человека. Первым шагом на этом пути является решение узнать другого человека. Мы видели ранее, что влюбленность на самом деле есть решение *отказаться* от познания другого. Это распространяется на большинство людей, только в разной степени. Поэтому нам, во-первых, нужно заглянуть внутрь себя, провести самооценку и понять, каким образом мы навязываем другому свои представления о том, каким ему следует быть. Решив внимательно выслушать и увидеть другого человека таким, каков он есть, мы сможем легче принять и полюбить его. Писатель и председатель общества Unity Fellowship («братство единства») доктор Эрик Баттерворт, каждое воскресенье собирающий многотысячную аудиторию, которая приходит в нью-йоркский Линкольн-Центр послушать его выступление, часто повторяет: «Если бы я знал вас, а вы знали меня, мы бы любили друг друга — независимо от того, кем мы с вами являемся».

Мы часто боимся, что, если другие узнают нас лучше, мы им не понравимся. Мы боимся, что, узнав про нас неприятные вещи и увидев нашу ограниченность, они станут нас осуждать и критиковать и в конечном счете отвернутся от нас. В течение многих лет я проводил психотерапевтические занятия в различных группах, и большинство людей, посещавших мои занятия, испытывали подобный страх. Однако вопреки ожиданиям большинства происходила удивительная вещь. По мере того как люди узнавали друг друга все ближе и ближе, они расставались с этими страхами, снимали

свою защиту, и к ним устремлялся поток такой любви и нежности, о котором они не могли даже помыслить. В такие моменты для всех нас становилось очевидным, что, чтобы узнать человека, надо его полюбить. Если бы мы знали о страхах, стоящих за отторжением и злобой других, мы испытывали бы к ним сострадание, вместо того чтобы уходить в глухую защиту. Если бы мы знали их глубоко затаенные обиды, а не внешнюю сторону их личности, мы бы не смогли уже не заботиться о них — и тогда бы наша любовь освободилась от всех преград. Почему?

2. Сконцентрируйтесь на человеке, которого вы хотите полюбить, и поймите его. Если фраза «мы получаем то, о чем постоянно думаем» верна, то, когда нам трудно полюбить какого-либо человека, нам следует подумать о том, что мы ценим в этом человеке, и это поможет устранить барьеры на пути нашей любви. Начните концентрироваться на положительных, на ваш взгляд, качествах человека. Одни люди в подобных случаях составляют письменный список таких качеств. Другие выражают свою благодарность этому человеку напрямую. Третьи фокусируются на испытываемой ими благодарности, заменяя ею мысли о негативных качествах этого человека.

Как мы можем быть благодарны человеку, который с нами груб или постоянно занят собой, неласков или холоден? Как мы можем быть благодарны человеку, который критикует нас или проявляет свою недоброжелательность как-то иначе? Возможно, мы научимся сохранять самообладание, когда на нас злятся или критикуют нас. Может быть, такие ситуации вынудят нас медитировать, отслеживать свои мысли или перестраивать мировосприятие. Иногда единственное, за что мы можем быть благодарны человеку, — это тот вызов, который он нам бросает. Мы благодарны ему за

то, что он становится для нас духовным учителем, который помогает нам увидеть себя и использовать свои духовные знания для того, чтобы подойти к общению с ним более творчески.

Следовательно, мы можем не только благодарить за то, что доставляет нам удовольствие, радость или само по себе замечательно, но и вывести свою благодарность на новый уровень. Мы можем быть благодарны за духовный рост и углубленное постижение своего истинного «я», которое стало возможным благодаря трудностям, созданным данным человеком.

3. Прекратите добиваться любви как предмета потребления, и вы начнете открывать для себя истинную природу любви. Чем больше мы ищем любовь, тем чаще она от нас ускользает. Когда мы прекратим добиваться ее, манипулировать ею или требовать, она придет к нам естественно, возникнув из нас самих, потому что мы уже являемся любовью. И когда мы откажемся от своей привязанности к результату нашей любви, тогда и появится настоящая любовь. Чем чаще мы будем осознанно проявлять любовь, тем больше любви у нас будет. Проявление любви — это осознанное решение, которое мы можем принимать ежесекундно.

4. Высвободите свою любовь, когда кто-то критикует вас или кричит на вас. Сначала сделайте несколько медленных, глубоких вдохов-выдохов через диафрагму. Это обеспечит приток кислорода к вашему мозгу. Сосредоточившись на дыхании, вам будет легче избежать ненужной реакции на критику или злобные выпады в ваш адрес. Вы сможете гораздо спокойнее воспринимать их, не уходя в защиту и не контратакуя.

Помимо этого, будет полезным, если ваше тело займет устойчивое положение. Актеры знают, что поза,

которую мы принимаем, выражает эмоции, которые мы испытываем в данной ситуации. Чтобы приобрести устойчивость в положении стоя, поставьте ноги на ширину плеч. Расслабьте колени, втяните ягодичы, приподнимите немного грудь и, глубоко дыша, сосредоточьтесь на своем солнечном сплетении. Если вы сидите, выпрямите спину, поставьте обе ноги на пол, поднимите грудь и начните медленно и глубоко дышать через диафрагму.

У вас появилось основание, чтобы изменить свое мысленное восприятие этого человека — способ, который активизирует поток любви.

Внимательно слушайте слова другого человека и одновременно проговаривайте про себя: «Ты — частица Бога, и я частица Бога. Мы решим этот вопрос мирно». Или: «Ты потерял душевное спокойствие. Я желаю, чтобы оно возвратилось к тебе. Желаю тебе душевного спокойствия и любви». Или же вы можете молиться о том, чтобы вам были посланы сила и сострадание для того, чтобы вы смогли в данной ситуации общаться с этим человеком.

Мой опыт показывает, что объем и интенсивность злости или осуждения существенным образом сокращаются, когда мы практикуем подобные умонастроения. В результате мы не чувствуем себя жертвой, когда другой человек злится или осуждает нас.

5. Вспомните и мысленно сосредоточьтесь на радостных моментах и случаях, когда вы приятно проводили время вместе с этим человеком. Поскольку то, на чем мы сосредоточиваем свои мысли, обязательно происходит в реальности и поскольку разум одного человека связан с разумами всех остальных людей, воплотите в реальность счастливые времена, сосредоточившись на таких воспоминаниях. Вспомните, когда вам было весело, воссоздайте в памяти лю-

бовные встречи или моменты близости и взаимопонимания. Вы можете сделать паузу и составить список таких событий. Вы можете даже поделиться некоторыми из воспоминаний с этим человеком, рассказав ему о том, что они для вас значат. Или же вы можете предаваться этим воспоминаниям в течение всего дня по дороге на работу, за рулем автомобиля, в магазине. Делая это, вы увидите, как восстанавливается поток вашей любви.

6. Признайте свою ненависть, чтобы устранить препятствия на пути любви. Если мы отрицаем свое раздражение или злость или преуменьшаем их, мы неизбежно создаем препятствия на пути любви.

Мы должны понять, что все наше недовольство, раздражение и злоба происходят от внутренней ненависти и что наша ненависть не могла бы существовать, если бы мы не цеплялись за иллюзию обособленности.

Как мы можем смириться с ненавистью, если она приносит так много страданий? Мы не можем успешно справиться с раковой опухолью, закрыв ее пластырем. Подобным же образом мы не можем адекватно отреагировать на ненависть нашего эго, отрицая или подавляя ее. Поэтому всякий раз, когда мы расстраиваемся из-за кого-то, особенно когда этот кто-то не живет согласно нашим правилам, мы должны сказать себе: «Сейчас я испытываю такую ненависть к _____! Я ощущаю ее всем своим существом». После этого обратите внимание на то, где и как вы ощущаете эту ненависть в своем теле. Обратите внимание на спазмы в желудке, напряжение мышц и нарушенное душевное спокойствие. Лишь после того как вы признаете и почувствуете ненависть, вы будете готовы избавиться от нее. Вы должны будете сказать: «Я избавляюсь от ненависти, засевшей

во всех точках моего тела, и освобождаю место для любви!» Вскоре вы почувствуете, как ненависть уходит из вашего тела.

7. Молитесь за человека, который вас обидел. Даже если вам трудно полюбить кого-то, вы можете молиться за него. Являясь, по определению физика Ларри Досси, «глубочайшим намерением сердца», молитва в состоянии преодолеть противодействие разума, который, возможно, занял оборонительную позицию или полон агрессивно-осуждающих мыслей. Мы не предлагаем вам возносить молитву какому-то далекому Богу, но призываем сфокусироваться на пожелании другому человеку благополучия и счастья, ибо, будучи Божественными по своей природе, мы пошлем ему энергию любви, которой мы являемся. Некоторые визуально-ориентированные люди могут представить, как другой человек испытывает любовь, счастье, радость, удовлетворение от любви, благополучие или исцеление душевных ран. Визуализация может помочь сконцентрировать наше желание.

Если вы обижены на кого-то, то лучшим средством забыть обиду является молитва за этого человека. Если в течение нескольких дней мы молимся за нашего обидчика, обида исчезает. На ее место приходит любовь. Возможно, поэтому в Библии дается совет «любить своих врагов».

8. Прощение есть прямой путь к любви. Когда мы прощаем, мы освобождаемся от страданий и обид. Кроме того, мы прекращаем осуждать другого и самих себя. Прекращая осуждать других, то есть прощая их, мы открываемся для потока любви, который тут же устремляется в нашу жизнь.

Главной составляющей прощения является *желание* простить, а на это нужно решиться. Решив про-

стить своего обидчика, считайте, что большую часть работы вы уже сделали.

Чтобы потренироваться в прощении, начните думать о человеке, на которого вы обижаетесь. Обратите внимание на то, где и как вы ощущаете эту обиду в своем теле. Отметьте для себя, каким образом эта обида влияет на ваше душевное состояние и самочувствие. После этого скажите себе: «Воспоминание об этой обиде приносит мне лишь вред. Мысли о ней заставляют меня страдать. Поэтому я прощаю _____ (имя человека), делая этим подарок самому себе». Иногда необходимо добавить: «Прощение не означает, что я оправдываю его поведение. Это означает, что я принимаю действительность такой, какая она есть или была, не осуждая никого, поскольку осуждение приносит мне одни лишь страдания». Некоторым людям при произнесении этих фраз помогает поза, применяемая в акупунктуре Тапаса.

Если вы все же не можете простить, то молитесь о помощи: «Я молю о том, чтобы мне помогли простить (имя человека). Я хочу обрести душевный покой, поэтому я хочу получить возможность прощать. Мне нужна помощь». Такое выражение желания и открытие себя для получения помощи из своего Божественного источника обычно срабатывает.

9. Медитация, расширяющая круг любви. Барьеры на пути нашей любви часто возникают из-за того, что мы приберегаем ее лишь для особых людей и отношений. Вместо того чтобы ограничивать ее, мы должны расширить круг любви, включив в него всех людей, иначе поток любви будет заблокирован. Как это делали многие до меня, я несколько видоизменил нижеследующую медитацию, которая первоначально появилась у древнеиудейских мистиков и буддистов.

Медитация

- Сядьте поудобнее и сконцентрируйтесь на своем дыхании. Наблюдайте за тем, как вы медленно и глубоко вдыхаете и выдыхаете. Затем вызовите в себе сильнейшее желание ощутить взаимосвязь со всеми людьми и живыми существами. Попросите свое высшее «я», или Бога, или силу, уважаемую вами больше всего, помочь вам ощутить связь со Всем Сущим.

- После этого представьте себя сидящим внутри огромного круга. Вы сидите в центре, а вокруг вас — ваши родители, братья и сестры, дети, другие родственники, друзья. Не спеша подумайте о каждом из них, об их хороших и плохих качествах. Попробуйте сделать это без всякого осуждения или стыда, особенно тогда, когда вы увидели, как каждый из них влияет на вас. Неторопливо оцените все богатство их личности, их положительные и отрицательные стороны. А затем скажите каждому из них, тихо, внутри себя: «Позвольте мне осознать единство в любви с вами».

- Теперь расширьте этот круг. Включите в него знакомых и сослуживцев, одноклассников и друзей, с которыми вы давно не виделись.

Представьте их себе такими, какими вы их знали, с их положительными и отрицательными качествами. И снова тихо проговорите про себя: «Мы едины в любви — только то, что не есть любовь, разделяет нас. Будем едины в любви».

А теперь еще расширьте круг, включив в него соседей, работников сферы услуг, которых вы иногда видите, политических лидеров, водителей и пассажиров в проезжающих машинах, прохожих на улице всех цветов кожи, национальностей, этнических и социальных групп. Представьте себе их лица, знакомые и незнакомые, и проговорите: «Будем все вместе едины в любви».

Сделайте круг еще шире, на этот раз включив в него всех людей вашего города или даже округа или штата, и скажите: «Будем едины в любви». Расширьте круг еще немного и включите в него всех людей вашей страны и снова произнесите: «Будем едины в любви».

Теперь откройте свое сердце, впустите туда человека, группу людей или нацию, которую вы считаете враждебной, и скажите: «Будем едины в любви».

Впустите в сердце всех больных и страдающих в этом мире. Затем присоедините к ним всех живущих на нашей планете людей, всех животных и все формы жизни и проговорите: «Мы едины в любви».

Следующий шаг очень важен. Осторожно уберите себя из центра круга и займите в нем какое-либо другое место. После этого поместите в центр круга Божественное или Бога, используя любой значимый для вас образ, который соединяет вас с другими людьми и со всеми живыми существами.

Используя музыку, стихи или любимые цитаты, напоминайте себе о том, что любовь есть состояние активного жертвования. Подобно тому как вы идете по улице, напевая про себя мелодии из знаменитого бродвейского мюзикла, вы можете использовать это же средство и для закрепления желаемых взглядов на жизнь.

Цитата, используемая мною в качестве такого напоминания, взята из книги «Обучение чудесам»:

*Бог есть Любовь,
а значит, и я тоже.*

Иудеи и христиане могут цитировать строчки из Ветхого Завета:

*Люби Бога...
и ближнего своего, как самого себя.*

Христиане могут также цитировать наставление Иисуса:

Любите друг друга, как Я люблю вас.

(То есть любите, не ожидая ничего взамен, зная, что ваша награда состоит в том, что вы проявляете любовь.)

Итак, найдите для себя песню, цитату или стихотворение, которые отражают истинную природу любви и те взгляды на жизнь, которых вы хотите придерживаться, и периодически произносите, пойте или декламируйте их про себя на протяжении всего дня. Повторение поможет закрепить эти взгляды в вашем сознании и подсознании и заменить ими ошибочные и обманчивые представления о ложной любви, которые столь распространены в нашем мире.

Любовь есть наша природа, а не что-то, чему мы должны научиться. Наша задача, таким образом, состоит не в том, чтобы научиться любви, а в том, чтобы дать выход той любви, которой мы являемся. Постепенное узнавание другого человека, жизнь в благодарности за все, прощение других, проявление любви, а не ее поиск, выражение сочувствия и сострадания, незлопамятность, молитва за тех, кто нас обидел или сделал нам больно, чтение или распевание стихов об истинной природе любви или медитация о расширении нашего круга любви — все это помогает очистить поток любви, текущий внутри нас. Но прежде всего нужно помнить о том, что любовь — это выбор, а не чувство, которое мы должны сначала ощутить!

Глава 9

Учимся верить в свое истинное «я»

*Тот, кто следует за безумцем,
должно быть, сам безумен.
Обучение чудесам*

Если проблема кажется слишком сложной

Несмотря на нашу способность выбирать любовь вместо страха и строить духовный брак, в наших отношениях различного рода всегда будут возникать проблемы, потому что проблемы являются неизбежной частью окружающей нас действительности. С незапамятных времен великие духовные учителя признавали реальность страданий, господствующих в мире. Будда, видя страдания вокруг себя, наставлял: «Будьте спокойны, даже посреди тех, кто враждует между собой». Иисус очень четко описал эту ситуацию, когда сказал: «В мире *будете* иметь скорбь» (курсив мой. — Авт.). Но при этом он добавил: «Возрадуйтесь, ибо Я победил мир». Он говорит, что, подобно ему, мы можем преодолеть земные проблемы и остаться спокойными в душе.

Иисус и Будда поняли, что мы не должны быть жертвами и не должны чувствовать себя жертвами. И все же некоторые из проблем, с которыми мы сталкиваемся в своих отношениях с окружающими, дей-

ствительно трудноразрешимы и могут быть слишком сложны, чтобы справиться с ними в одиночку. Мы уже пробовали отслеживать свои мысли, но наше это безжалостно подавляет нас. Мы хотим относиться к другому человеку по-новому и пытаемся проявлять любовь, но наши страхи и обиды настолько сильны, что мы просто не в состоянии избавиться от них. И даже попытки медитировать или молиться оказываются безрезультатными.

В таких обстоятельствах, когда нам трудно проявлять любовь и мы не можем простить других так, чтобы исцелить себя и их, нам нужна помощь, чтобы преодолеть уровень эго. В особенности помощь от нашего Высшего «я», Высшей Силы, истинного «я» или Бога; вы можете назвать это высшее проявление своего «я» как угодно. Нам надо лишь искренне сказать: «Я, мое ничтожное эго, не может решить эту проблему. Мне трудно любить своего партнера, или свою мать, или своего начальника. Мне нужна помощь, и я готов ее получить!» Или: «Мне трудно решить проблему, возникшую в моих отношениях с другими, и я чувствую себя одиноким. Мне нужна помощь в решении этой проблемы!»

Я убедился на личном опыте и на опыте многих своих пациентов, что, когда мы поступаем так, наша беспомощность исчезает, проблемы решаются без усилий, и мы добиваемся подчас удивительных результатов, поскольку наш разум подстраивается под разум Вселенной. Это особенно верно в том, что касается наших особых отношений, поскольку они, похоже, более сложны и многогранны, чем все остальные. Например, я заметил, что когда мы с женой ссорились и не решались обсудить эту ссору, то во время следующей нашей встречи я видел, что жена до сих пор сердится на ме-

ня, так что о чем бы мы ни заводили разговор, он неминуемо заканчивался очередной ссорой. Но после того как я внутренне капитулировал и открывался для получения помощи в решении данного конфликта, наша следующая встреча была неизменно спокойной, как будто никакой ссоры не было вовсе. И всякий раз это казалось чудом, поскольку между собой мы никак эту проблему не обсуждали. Изменения начинались внутри меня.

Разные способы исцеления нужны в разное время. Иногда мы можем отслеживать свои мысли или перестраивать свое мировосприятие. В другой раз мы можем избавиться от навязанного эго мышления через медитацию, которую я опишу в следующей главе. Временами нам может потребоваться нечто более сильноедействующее, особый ритуал, лишаящий нас опоры на эго. Иногда в нашей жизни может наступить такой момент, когда мы не сможем справиться с кризисной ситуацией, и тогда более всего подойдет капитуляция.

Моя пациентка Молли рассказала мне о самом драматичном случае, когда она воспользовалась выбранным ею способом капитуляции, столкнувшись с непреодолимым кризисом в своей жизни. Когда умерла ее мать, она позвонила своей дочери, жившей с ней в одном городе, и, сообщив о смерти бабушки, сказала, что на следующий день они должны будут поехать на похороны.

Ее дочь, Сьюзан, лечилась от пристрастия к наркотикам и уже год воздерживалась от их употребления. Однако на следующий день, когда пришло время ехать в аэропорт, Сьюзан в доме матери не появилась. Телефон в ее квартире не отвечал. Молли в отчаянии позвонила соседке Сьюзан, которая, постучав в ее дверь, не

получила никакого ответа. Соседка сказала Молли, что, по ее мнению, Сьюзан не ночевала дома, поскольку она пыталась зайти к ней накануне вечером и этим утром, но не заставала дома. Она добавила, что Сьюзан видели вместе с ее старым приятелем, который употреблял те же наркотики, что и она.

В глубине души Молли тут же поняла, что произошло. Сьюзан, должно быть, использовала смерть бабушки как повод для того, чтобы пойти на вечеринку и принять наркотики. Молли знала также, что у наркоманов, какое-то время воздерживавшихся от наркотиков, а затем снова начинавших их употреблять, нередко случается передозировка. Она почувствовала такую слабость в ногах, что почти не могла сдвинуться с места. Но она знала, что ей надо ехать на похороны матери. Ей предстояло ехать, испытывая страх, что ее единственная дочь, возможно, тоже уже умерла.

Они с мужем смогли добраться до аэропорта и долететь до Чикаго, где должны были пересесть на другой рейс. Ожидая посадки, она снова попыталась связаться со Сьюзан, но безрезультатно. Наконец Молли дозвонилась до приятеля Сьюзан и узнала, что действительно они выходили из дому и Сьюзан употребляла кокаин. Они вместе отправились в притон, но Сьюзан не захотела уйти оттуда вместе с ним. С тех пор он не получал от нее никаких известий.

Услышав об этом, Молли впала в еще более жуткую панику, зная, что Сьюзан могла злоупотребить наркотиками. Возвратившись к мужу, она разрыдалась. Мысль о том, что помимо смерти матери ей придется пережить и смерть дочери, была невыносима. Ей казалось, что она сама может умереть от отчаяния и горя. Но затем Молли вспомнила и о другом подходе к сложившейся ситуации. Она сказала мужу, что отойдет в

сторону и несколько минут помедитирует. Таким образом она смогла передать решение вопроса в руки Бога (как она это воспринимала).

Она сказала: «Боже, я просто не в силах справиться с этим. Я стою у последней черты и не знаю, что делать. Предаю все в твои руки». Этими словами она закончила медитацию и возвратилась к мужу. Последний обратил внимание на ее просветлевшее лицо и улучшившееся настроение. И Молли рассказала о том, что с ней произошло. Совершив акт капитуляции, она ощутила волну такого спокойствия, которого никогда прежде не испытывала. Она не могла объяснить это, но знала, что все у нее будет хорошо и что теперь у нее есть источник силы, на который она могла рассчитывать.

Несмотря на то что Молли так и не получила вестей от своей дочери до самых похорон, она все же сохранила пришедшее к ней спокойствие. Она смогла организовать похороны и могла разговаривать с родственниками и друзьями, сохраняя удивительное самообладание. Когда она возвратилась в гостиницу после похорон, позвонила дочь. До этого Молли несколько раз оставляла сообщения с номером гостиничного телефона на ее автоответчике. Сьюзан действительно едва не получила передозировку, но каким-то чудом осталась жива, и она попросила мать поместить ее в хороший реабилитационный центр для наркозависимых пациентов. Разумеется, Молли почувствовала облегчение, услышав дочь, но самое большое облегчение она испытала гораздо раньше — в момент капитуляции, когда она отдала себя в руки Господа. Молли сказала мне, что с тех пор ей стало легче просить помощи по самым незначительным поводам, чего раньше она делать не могла. В результате этой грандиозной капи-

туляции в момент отчаяния ее вера и счастье многократно умножились.

Молли столкнулась с тем фактом, что она не могла контролировать или решить проблему Сьюзан. Она хотела помочь дочери, но испробовала уже все средства. Она должна была столкнуться с перспективой потерять дочь и прекратить свои попытки помочь ей. И лишь через капитуляцию своего эго Молли смогла обрести спокойствие. Кроме того, она освободилась от чувства беспомощности и боли от утраты близкого человека. Отказавшись от своих попыток помочь Сьюзан, Молли могла любить дочь свободнее, ибо к этой любви больше не примешивался страх.

Такова сила и потенциал капитуляции. Но прежде чем я покажу вам, каким образом капитуляция перед всеведущей, вездесущей и всемогущей силой истинного «я» может исцелить и обновить вас, я хочу посвятить некоторое время обсуждению самого понятия капитуляции.

Новое определение капитуляции

В свое время я считал капитуляцию чем-то очень нежелательным, ослабляющим и пугающим, а значит, тем, чего нужно избегать. Я полагал, что она уместна только во время войны, когда командующий армией осознает, что не капитулировать — значит потерять огромное количество солдатских жизней без всякой пользы для армии.

Занимаясь психотерапией, я старался помочь людям анализировать и решать их проблемы. При этом я думал, что помогаю им почувствовать себя сильнее. Но я не знал в то время, что иногда я укрепляю не то, что надо, — их эго.

Я часто слышал, как духовно-ориентированные люди, упоминая о капитуляции, говорят: «Я вручил это дело Господу». Люди, практикующие двенадцатистапную программу, заявляют, что они «вручают что-либо своей Высшей Силе». Такие заявления вызывали у меня внутреннее неприятие, поскольку я считал такое вручение предательством себя и уходом от ответственности — поступком, который меня очень пугал. Так как я вырос в умеренно авторитарном обществе, понятие капитуляции перед кем-либо меня вовсе не привлекало. Я полагал также, что подобная капитуляция будет означать потерю власти над собой и приведет к тому, что я буду чувствовать себя значительно слабее, чем прежде.

Капитуляция, как я с годами понял ее, действительно включает в себя все пугающие характеристики, которые я перечислил выше. Однако существует одно различие, и довольно существенное. «Я», которое капитулирует, вовсе не «я» — а просто эго, или ложное «я». Когда я сдаю свое эго, я позволяю себе ощутить свою связь со Всем Сущим — с Богом, со своим истинным «я». Через капитуляцию я освобождаю свой разум от власти эго и возвращаю сущность своего истинного «я». Похоже, что я теряю себя для того, чтобы обрести Себя. Сдавая свое эго, я позволяю вездесущему Богу, чьей частью я являюсь, руководить мной, отнимая власть у своего ничтожного эго. Мной управляет не какая-то внешняя сила, не какой-то далекий, допотопный бог, но Бог, действующий во всем и через все, единый разум, объединяющий Вселенную. И в этом смысле разум Бога является и моим разумом — но только не разумом эго.

Таким образом, капитуляция на самом деле — это не сдача кому-либо в плен, как мне казалось раньше.

И это не вверение себя Богу, существующему отдельно от меня. В действительности капитуляция — это вверение себя своему истинному «я» и вера в связь с Божественным во Вселенной. Разум, перед которым я капитулирую, — это мой собственный разум, поскольку мой разум является частью Всего Сущего. Это особенно важно понять, когда в своих отношениях мы сталкиваемся с трудностями, которые кажутся непреодолимыми. Возможно, вы и ваш партнер вступили на путь духовного брака, сознательно выполняя различные упражнения для того, чтобы разрушить порочный круг общения и научиться проявлять любовь, но вы все еще ощущаете свою беспомощность во время ссор. В такое время как раз и нужна капитуляция.

С проблемой, подобной той, которая была описана в истории о Молли и ее дочери, столкнулась и другая пара, Сью и Том. Они уже целый год проходили обучение принципам духовного брака, когда Том потерял работу. К несчастью, Сью в это время была беременна вторым ребенком и тоже не работала. Ситуацию усложняло то, что у них было слишком мало сбережений и они испытывали значительные финансовые трудности.

Внешние обстоятельства были настолько неблагоприятны, что разрушили то спокойствие, которым они наслаждались раньше. Они пытались сохранить самообладание, но, увы, снова возвратились к прежнему отчуждению друг от друга. Однако теперь, в отличие от своих действий в прошлом, они обсуждали свое поведение. Именно тогда я предложил им испытать силу капитуляции. Сделав такой рывок в своей вере и обратившись к Богу (они были прихожанами унитарной церкви) в молитве, они смогли вновь обрести друг друга. Снова соединившись в любви, они смогли реаги-

ровать на изменившиеся обстоятельства с меньшим страхом и большей уверенностью в том, что все закончится хорошо. И действительно, все закончилось благополучно. Вооруженный позитивным отношением к жизни, через два месяца Том нашел новую работу.

Учимся капитулировать

Много лет назад, когда я посещал индийский город Путтапарте, рядом с которым находится ашрам Сатхи Саи Бабы, я увидел огромную статую Ганеши — воплощения бога со слоновьим хоботом, бога — устранителя препятствий.

В свое время я узнал, что индусы не политеистичны, как учили меня профессора теологии. На самом деле они просто придумали антропоморфические символы для приблизительно 120 воплощений бога, которые им удалось опознать.

Я никогда не забуду тот день, когда впервые увидел, как какая-то индуска подошла к статуе Ганеши, разломала кокосовый орех, упала ничком перед статуей, затем встала, обошла ее и снова распростерлась перед статуей. Я испытал еще большее отвращение, когда увидел, как перед статуей повалился какой-то мужчина, продолжая тот же самый ритуал. Думаю, что я ставил себя на его место, и поэтому видеть это мне было неприятно вдвойне. В моей голове пронеслись резко осуждающие мысли об «этих примитивных людях», которые поклоняются идолам! Я почувствовал тошноту и вынужден был оттуда уйти.

Давным-давно я понял, что, когда у меня возникает сильная негативная реакция на что-либо, мне нужно заглянуть в себя, чтобы определить ее причину. Как правило, такая реакция свидетельствует о том, что я не

решил какой-то важный вопрос. Она требует от меня внимательного размышления над этой ситуацией. Если мне что-то сильно не нравится или я осуждаю что-то, значит, мне следует поискать у себя те же самые черты характера или поведения, которые я осуждаю в других. В этот же раз я не испытывал абсолютно никакого желания делать это, чувствуя, что прав в своем самодовольном осуждении людей, поклонявшихся идолам.

Мне не терпелось найти какого-нибудь американца, с которым бы я смог поделиться своим негодованием по поводу идолопоклонников. Но когда мне это удалось, американка, доброжелательно и терпеливо выслушавшая меня, ласково спросила, после того как я закончил изливать свою злость: «А хотите знать, что эти люди хотят выразить данным ритуалом?» «Разумеется», — ответил я, убежденный в том, что услышу дальнейшее подтверждение своим суждениям.

Для начала она рассказала мне о том, что «Ганеша олицетворяет бога, известного как устранитель препятствий. И когда человек разламывал кокос, это означало, что он уничтожает гордость и самонадеянность эго». А затем добавила: «Когда они падают ниц, это значит, что они унижают свое высокомерное эго и телесное „я“, которые не решили их проблему. После этого, простершись на земле, они трижды произносят просьбу устранить препятствие, мешающее им в жизни.

Затем они встают и трижды обходят статую, повторяя при этом свою просьбу, для того чтобы она как можно глубже отпечаталась в их сознании. Наконец они возвращаются на первоначальное место и снова падают на землю, благодаря за то, что их просьба услышана».

Выслушав это объяснение, я подумал: «Как остроумно!» И тут же устыдился того, что я относился с осуждением и презрением к такому серьезному и значительному ритуалу, который теперь вызывал у меня глубокое уважение. Этот случай напомнил мне сразу же о том, как мы иногда осуждаем что-то, увиденное нами, о чем мы не имеем ни малейшего представления, на самом деле осуждая всех и вся! В тот раз мое собственное эго, осуждавшее все на свете, было снова унижено и низведено до полной ничтожности.

Я купил крошечную двухдюймовую фигурку Ганеши, чтобы взять ее с собой в качестве напоминания об этом важном уроке, думая, что она послужит прекрасным украшением для стола или книжной полки. Однажды, через несколько месяцев после поездки, я сидел дома и мучительно искал выход из трудной и неприятной ситуации, возникшей в отношениях с близкими мне людьми. Как обычно, такой подход не давал результатов. В самом деле, я мог бы искать выход из создавшейся ситуации днями и даже неделями. Однако, и, возможно, это было не случайно, краешком глаза я заметил статуэтку Ганеши на полке. И тут же вспомнил значимость объясненного мне однажды ритуала. «Не взять ли мне статуэтку и не выполнить ли этот ритуал?» — спросил я себя. И когда я открыто признал, что обычный подход не дает результатов, я решил так и сделать. Что я терял? Поскольку никого дома в тот момент не было и никто не мог увидеть меня и посчитать сумасшедшим, я решил совершить ритуал.

Я достал статуэтку с полки и поставил на пол перед собой. Это было удивительное зрелище — почти двухметровый мужчина, возвышающийся над крошечной статуей Ганеши, устранителя препятствий. Возможно,

хоть малейший стресс. Если возникали проблемы с детьми, я совершал ритуал, и его последствия были всегда благоприятны для всех. Если возникала проблема с женой или я не знал, как уладить возникший между нами конфликт, я капитулировал (обращался за помощью к Богу), и все решалось самым чудесным образом. Если между нами вспыхивала крупная ссора, то обычно мы чувствовали себя напряженно, если не сказать отчужденно, в течение нескольких дней. Теперь же, когда я адресовал проблему Богу, наша следующая встреча чаще всего была спокойной и нормальной, как будто ничего негативного и не происходило. И сейчас я знаю, что на самом деле ничего не происходило — это был всего лишь кошмар, в создании которого участвовало эго моего разума. Практикуя капитуляцию, я избавился от подобных кошмаров. А когда от них избавился я, то и моя жена уже не испытывала в них потребности. Мы заметили, что когда один ум исцеляется от своих ошибочных понятий, то и окружающие могут тоже исцелиться.

Капитуляцию можно использовать как отдельно, так и в комплексе с другими упражнениями. В конечном счете все упражнения требуют от вас всего одной вещи: найти, соединиться и поверить в свое истинное «я».

Тренинг 8. *Сила капитуляции*

Нам очень трудно ощутить силу своего истинного «я», если мы стараемся держать все под контролем. А разве мы не пытаемся, на уровне своего эго, контролировать все, к чему имеем отношение? Посмотрите, трудно ли вам произнести следующие утверждения:

«Дух (или Бог), моя жизнь находится в Твоих руках. Я прекращаю сопротивляться».

«Дух (или Бог), мои отношения с _____ находятся в Твоих руках. Я верю в то, что смогу получить и получу наставления, необходимые для установления мира в отношениях. Я молюсь и верю, что результат, каким бы он ни был, будет благоприятен для всех».

«Я верю, что это Твоя работа и что независимо от того, останусь я или уйду или меня попросят уйти, все сложится благоприятно для всех».

«Я верю, что результат _____ будет благоприятен для всех».

«Я верю, что вся помощь и силы, необходимые мне для того, чтобы стать таким родителем, в котором нуждается мой ребенок, будут мне даны».

Ощущаете ли вы страх или спокойствие, произнося эти утверждения? Если страх, то мы знаем, что это эго пытается уцепиться за соломинку. Если спокойствие — значит, наше эго временно капитулировало. Возможно, нам придется проделать это еще раз, через несколько минут или часов, но теперь мы знаем, что у нас есть выбор. Вероятно, именно после такой капитуляции мы ощущаем «спокойствие, которое превышает всякого разума».

В любой ситуации необходима полная капитуляция нашего эго и глубокая вера в синхронное движение Вселенной. Эту мысль можно выразить единственной молитвой, к которой следует прибегать — «конечный результат всего происходящего будет благоприятен для всех». Только тогда наша собственная энергия будет содействовать получению такого результата. Отказ от капитуляции эго и от такой веры лишь означает, что посредством своей негативной энергии мы не будем этому содействовать.

Акт капитуляции является единственным способом получить помощь и силу, которые нам когда-либо понадобятся для решения любых проблем.

Капитуляция в повседневной жизни

В моих ушах часто звучит фраза из Библии, особенно тогда, когда я боюсь, из эгоистичных соображений, отдать что-либо в руки Господа или Духа истины, живущего внутри меня: «Господь желает своим детям только добра». Я понял, что мои страхи относительно того, что Бог накажет меня или лишит чего-то, исходили вовсе не от Бога. На самом деле это мое маленькое «я» создавало осуждение, наказания и лишения, которые я испытывал. И Бог был здесь ни при чем. Позже, когда я начал изучать книгу «Обучение чудесам», я нашел там похожее утверждение: «Бог желает вам абсолютного счастья». Если это верно, то как можно бояться отдаться в руки Господа, живущего внутри меня, частью которого я являюсь, ведь при этом я отказываюсь от своего. А оно хочет для меня лишь абсолютного счастья. Так чего же здесь бояться? Бояться этого может только мое эго, поскольку его существование ставится под угрозу потенциальным спокойствием, которое наступит после капитуляции. Верно и то, что эго всегда искажает правду. Оно говорит мне, что при капитуляции я проиграю, стану беспомощным, потеряю себя и что это будет для меня катастрофой. При этом оно не упоминает о том, что, потеряв ложное «я», я обрету свое истинное «я».

Да и я сам, когда меня покидает творческое вдохновение, успокаиваю свой разум и отдаю свое эго во власть внутренней силы, которая подсказывает мне, что и как писать, и тогда я вновь обретаю вдохновение.

Когда я готовлюсь к психотерапевтическому сеансу с пациентом, я тоже прошу совета у своего «я», понимая, что мое ничтожное это не может быть эффективным психотерапевтом. Исцелить пациента может только мое духовное «я», являющееся частью Всего Сущего. Часто это хочет взять ответственность за исцеление на себя или попытаться организовать исцеление, основываясь на знаниях, полученных мною в студенческие годы. Но не это приносит исцеление. Если на сеансе я обнаруживаю, что не в состоянии понять, в чем дело, или не знаю, как помочь пациенту, значит, в процесс исцеления пациента вмешивается мое «я». В таких случаях я просто проговариваю про себя: «Мне нужна помощь. Я не знаю, чем лучше всего помочь этому человеку прямо сейчас. Я готов получить помощь, ибо мое „я“ не психотерапевт». И я всегда обнаруживаю, что, когда я произношу это искренне и от всего сердца, в общении с пациентом всегда происходят какие-то изменения. Что-то вдруг может сойти с моего языка, то, до чего «я» никогда не додумалось бы.

Какие-то слова могут выйти из уст пациента. Но неизбежно происходят некие глубокие изменения и возникает нечто очень важное для процесса исцеления — то, чего я не могу объяснить, ибо такие вещи не происходят в моей обычной психотерапевтической практике, когда я не прислушиваюсь к голосу живущего внутри меня Духа.

Подобные мистические трансформации я наблюдал и у своих пациентов. Синди всегда находилась в сложных отношениях со своей матерью. Каждый раз во время разговора мать неизменно находила повод покриковать Синди, и это обычно приводило к тому, что они обе начинали кричать друг на друга или одна из них обрушивалась на другую. Синди навещала

мать раз в год, и то из чувства долга. Когда она решила, что уже больше не в силах терпеть эти неприятные встречи, то прекратила борьбу и приняла решение о капитуляции эго и обращении за помощью.

Как и большинство людей, Синди ощутила мгновенное душевное спокойствие просто от того, что прекратила бороться со своей матерью. Во время следующей встречи она была поражена произошедшими переменами. За полчаса разговора ее мать сделала лишь одно критическое замечание, и то по какому-то малозначительному поводу. Синди уже не было нужды реагировать на него привычным образом. Поэтому разговор не только закончился мирно, но каждая из них признала, что получила от него удовольствие. Синди описала эту перемену как самое настоящее чудо.

Помните о том, что эго ничего не знает, но ведет себя так, как будто знает все. У эго нет сколько-нибудь ценных решений сложных проблем, но оно всегда претендует на то, что отлично с ними справится. Поскольку его решения всегда лишь усугубляют проблему, которую оно обещает решить, то эго не может считаться надежным советчиком. У него нет знаний и силы, кроме той, которую мы ему даем, прислушиваясь к нему. Но, однако, именно этот голос мы слушаем большую часть времени. Мы, должно быть, безумны, если следуем за безумным советчиком. Неудивительно, что мы без нужды страдаем от тревоги, депрессии, вины и ненужной борьбы. Если мы сможем сказать, как в старой песне: «Я сдаюсь», и если мы сможем говорить это каждый раз, тогда наши страдания прекратятся. Поскольку, отказавшись от своего эго и прекратив слушать его так, как будто оно является надежным проводником, мы услышим своего внутреннего про-

водника, который знает решения всех проблем в наших отношениях, нынешних или будущих.

Когда мы прекращаем следовать за «безумным» проводником, мы возвращаемся к благоразумному миру и радости во всех своих отношениях.

Одна из форм капитуляции может проявиться во время языческой инициации. Человек выпивает травяной отвар, приготовленный шаманом, и совершает мысленное путешествие, наполненное галлюцинациями, подчас довольно страшными. В это время человек освобождается от привязанностей к тому, что было важным для него в этом мире. Он может пережить потерю близких, здоровья, убеждений, вещей, превратиться в тигра или змею и даже ощутить смерть собственного тела. После такого путешествия начинается новая жизнь, с новыми взглядами, свободными от предыдущих привязанностей эго, столь типичных для всех нас.

Большинству из нас не нужно искать шамана, чтобы совершить подобное путешествие к своему пробуждению: многим просто страшно это делать. Иногда мы совершаем его постепенно, в нашей повседневной жизни, как это сделала Молли. Мы можем лишиться супруга в результате развода или смерти. Мы можем потерять ребенка, если не в результате смерти, то в результате того, что он стал не тем, кем мы хотели его видеть. Мы можем упустить возможность для женитьбы и создания семьи, хотя всегда к этому стремились. Наша карьера может развиваться не так, как мы планировали. Наша жизненная философия не всегда выручает нас в трудные минуты. Наше здоровье может пошатнуться как раз в тот момент, когда мы решим отойти от дел и начать наслаждаться жизнью. Философ Олдос Хаксли, наблюдая за тем, как

в результате пожара, возникшего в калифорнийском лесу, горит его дом со всеми дорогими его сердцу вещами, сказал стоявшему рядом соседу: «Когда я смотрю на то, как в клубах дыма исчезает мой дом, я испытываю странное чувство освобождения». В результате жизненных разочарований и потерь мы можем, наконец, прийти к осознанию того, что все наши привязанности не имеют никакого смысла.

Это положение иллюстрирует библейская история об Иове. Весь его урожай зерна уничтожила саранча, чума сгубила его скот, ураган лишил его жены, детей, жилища, и, наконец, он потерял здоровье. И после всего этого он мудро изрек: «То, чего я больше всего боялся, пришло ко мне». Таким образом, он признал магнетическую силу наших страхов, которые часто становятся самоосуществляющимися пророчествами. Однако на этом история Иова не заканчивается.

Пострадав в результате всех этих потерь, он доверился Богу (а не эго) и получил еще больше жен и детей, домов и скота. Мораль этой истории состоит в том, что, отказавшись от своих привязанностей, которые заставляли его бояться того, что он их лишится, и которых он и в самом деле лишился, Иов смог по-настоящему насладиться полнотой жизни. Мы тоже можем ощутить всю полноту жизни в наших отношениях, если откажемся от своей привязанности к любому заранее запланированному результату.

Все дело в вере

Отказываясь от эго, мы обретаем абсолютную веру. Неверующие, должно быть, полагаются на безумные советы эго, хотя в глубине души знают, что им нельзя верить. Часто такие люди проецируют свое эго на ка-

кого-либо бога, который хочет их наказать или желает им плохого, и поэтому для них капитуляция представляется ужасной. С другой стороны, если мы постоянно следуем за внутренним истинным проводником и через собственный опыт приходим к осознанию того, что его советы и решения всегда здравы и приносят душевное спокойствие и радость, мы естественным образом становимся верующими и счастливыми людьми. Мы узнаем, что если мы верим надежному проводнику, то всегда обретаем душевное спокойствие. Если мы беспокойны, то не свидетельствует ли это о том, что мы стали слушать не тот голос и доверились тому, кому нельзя верить?

Большинству из нас не так легко отказаться от эгоистичного мышления, потому что мы изо всех сил цепляемся за те ответы, которые дает нам эго. Мы отказываемся от своего эго с большой неохотой. Датский философ Сорен Кьеркегор, описывая потребность сделать «шаг в неизвестность», замечает, что большинство людей могут прыгнуть с обрыва, но при этом они всегда ухватятся за край этого обрыва.

Несколько лет назад, прочитав книгу Нила Дональда Уолша «Разговоры с Богом», я был поражен его замечанием о том, что многие из нас говорят с Богом, но немногие слушают Его. Он пишет в своей книге, что в его разговорах с Богом не было ничего странного, поскольку он просто слушал ответы Бога. Он призвал и нас сделать то же самое. Я последовал его призыву и решил, вооружившись ручкой и блокнотом, посмотреть, что получится из моего разговора с Богом на тему капитуляции эго.

Вот что из этого вышло.

Г. Г.: *Господь, что находится в Твоих руках?*

Господь: *Ничего.* И Он показал свои руки — как показывает отец ребенку.

Г. Г.: А что Ты можешь сказать о тех вещах, которые вкладывают в Твои руки люди?

Господь: То самое «ничего» в моих руках представляет собой пространство (Космос), где ты можешь использовать свою творческую энергию, которой ты, подобно мне, наделен, для того чтобы создавать свое собственное желание. Ты можешь, так же как Я, создавать из ничего, ибо ты есть часть меня.

В своем мире ты не можешь построить небоскреб поверх старого здания. Сначала ты сносишь старое здание, закладываешь крепкий фундамент, а затем проектируешь и возводишь потрясающее сооружение.

Эгоистичные мысли в твоей голове подобны старому зданию. От них нужно избавиться, для того чтобы ты смог создавать, так как это делаю Я — из ничего. В противном случае твои творения будут несовершенны.

Поскольку мой Разум и разум твоего истинного «я» идентичны, когда ты отдаешь себя Мне, ты отдаешь свое «я» своему «Я». У нас общий разум; отдельно существуют лишь твои эгоистичные мысли. Это означает, что твоя истинная воля подобна моей.

Г. Г.: Какое отношение это имеет к капитуляции эго?

Господь: Все, что ты отдаешь, нереально — всего лишь иллюзия, твое ложное «я». Когда эго устранено, мы творим как единое целое, одной силой и одной волей.

Как вы увидите в следующей главе, капитуляция эго моментально связывает нас с нашим истинным духовным «я».

Этот акт преодоления эго является целью духовной жизни, результатом проявления любви в духовном

браке. Однако всегда будет нелишним напомнить себе, что капитуляция, которую мы осуществляем, не есть нечто пассивное. Это, скорее, сознательный акт нашего чистого намерения отказаться от эгоистичного разума, зная, что он на самом деле не имеет никакой ценности. Это сознательная капитуляция перед нашим истинным «я», которое позволяет нам слиться со своим партнером в отношениях, в которых есть исцеление, а также невероятная радость, любовь и душевный покой.

Глава 10

Глубокое познание духа через успокоение разума

Изображение истинного «я»

В последних главах вы совершили потрясающее путешествие, в ходе которого начали исследовать, исцелять и в конечном счете изменять свои отношения с другими. Если вы начали осуществлять контроль за своими мыслями, принялись устранять свои основные заблуждения и эмоциональные травмы, стали изменять мировосприятие для того, чтобы удалить барьеры, мешающие любви проявляться в ваших отношениях, значит, вы начали расчищать путь для любви. Смею надеяться, что к данному моменту вы уже убедились в том, что работа, которую вы проделываете, не только помогает избавиться от напряжения и конфликтов в ваших отношениях, но одновременно исцеляет вас самих. Всякий раз, когда вы распознаете, ставите под сомнение и, таким образом, решаете противостать эго, вы действуете в соответствии со своим истинным «я» и получаете доступ к Божественной созидательной силе, находящейся внутри вас. С помощью своего сознания, настойчивости и упражнений мы можем разоблачить ложные послы эго и начать менять свои привычки, таким образом обучаясь тому, как выработать новую модель поведения. Когда мы увидим, насколько ненадежными и невыполнимыми являются обещания эго и что на самом деле они явля-

ются причиной большинства наших проблем, тогда мы начнем освобождаться от его иллюзий и войдем в область истинного «я».

Войдя в эту область, вы начнете жить духовной жизнью, а ваши отношения постепенно преобразуются из эгоистичных в духовные.

Помните диаграмму из второй главы (перевернутый треугольник), на которой видно, как эго, представляя собой лишь незначительную часть нашего я, является в действительности той областью, где живет большинство из нас? Помните, что верхняя часть этой диаграммы показывает потрясающие перспективы и потенциал нашей истинной сущности? Несмотря на то что наше истинное «я» целостно и неделимо, лучше всего относиться к нему как к объекту, обладающему тремя уровнями, чтобы было легче понять его различные функции. Еще раз взгляните на диаграмму измерения «я», на которой истинное «я» разделено на три уровня. Эти уровни представляют собой путь постепенного восхождения к более высоким уровням, на которых ощущения полноты и взаимосвязи становятся более доступными.

Уровень 1. Трансцендентное (или Высшее) «я». Трансцендентное «я» является частью нашего разума, которая может заниматься самоанализом, распознавать настоящую суть эго и участвовать в занятиях, помогающих нам осознать свое истинное «я», которое есть Дух. С этого уровня мы можем увидеть заблуждения эгоистичной части нашего разума, которые вызывают боль и страдания. Находясь на трансцендентном уровне, мы в состоянии увидеть, что наше поведение, слова и особенно наши мысли воздействуют на нас и на других людей, а следовательно, и на природу и качество наших отношений.

Уровень 2. Духовное «я». Стержнем нашего истинного «я» является то, что я называю Духовным «я», поскольку это не эго и не тело, но наша истинная сущность, которая есть Дух. То, что мы представляем собой на самом деле, настолько удивительно, что превосходит самые смелые мечты и представления. По своей сути, мы есть индивидуальные аспекты Духа, выраженные через тело. И если мы решим, что это верно, тогда верно и то, что наше истинное «я», будучи Духом, содержит в себе все те характеристики, в которых мы обычно себе отказывали, проецируя их вовне, на теистическое небесное божество, существующее отдельно от нас: всемогущество, всеведение и вездесущность. Когда мы воспринимаем Бога как саму Любовь, мы смотрим на отражение своей собственной сущности.

Уровень 3. Универсальное «я» как Вездесущность. Универсальное «я» можно рассматривать как более универсальное ощущение истинного «я» как Духа. Это осознание того, что мы являемся частью Всего Сущего. Если Бог повсюду и мы — его часть, значит, мы, на этом уровне, также находимся повсюду. Когда страдают другие, мы тоже испытываем боль. Когда мы радуемся, эта радость распространяется по всей Вселенной.

Хотя это ощущение нельзя точно и полно передать словами, о нем писали поэты, его часто испытывали последователи многих религий; возможно, его ощущал каждый из нас в редкие моменты душевного напряжения. Признание затруднений с описанием таких ощущений отражено в древнееврейских текстах, в которых нельзя было упоминать имя Бога, поскольку упоминание не могло описать Его бесконечность. Подобная практика привела к тому, что в современном иудаизме имя Бога пишется сокращенно. Подобным же образом в Китае дао есть то, что нельзя описать.

Представьте, что мы сидим на берегу океана или на вершине горы и на секунду-другую вдруг ощущаем единение с водной стихией или землей. В подобные моменты мы понимаем, что разрушение любой части этого баланса повлияет на весь земной шар и на всех людей, которые его населяют. Туземные племена, живущие в тесном соприкосновении с землей, глубоко уважают этот природный баланс и стараются оставить землю в таком состоянии, в котором она им досталась. В этом смысле те, кого в свое время называли дикарями — включая предков всех живущих на этой планете людей, — продвинулись гораздо дальше в понимании того, как каждый из нас, будучи Духом, может жить в гармонии с окружающим миром. Австралийские аборигены живут на засушливой и бесплодной земле. Однако они могут определить наличие подземных вод, втыкая в песок ветку тростника, в то время как опытные геологи с научной аппаратурой не в состоянии определить по состоянию поверхности земли присутствие подземных источников.

Некоторые люди, успокаивая свой разум в медитации, напрямую ощущают это единение со Всем Сущим.

Другие могут ощутить чувство ухода от реальности и единения со всем живым во время прослушивания выдающихся музыкальных произведений. Третьи могут испытать это чувство во время просмотра фильма, вызывающего сострадание. Художник может ощутить прилив творческой энергии, которая приведет его в экстаз. Некоторые могут почувствовать это во время особенно нежного секса, когда исчезает чувство обособленности от партнера. Родители часто испытывают мгновения полной и бескорыстной любви к своим детям. И в каждое такое мгновение — и во многих дру-

гих случаях — мы напрямую ощущаем себя частью Всего Сущего.

Эта вездесущность была описана Майклом Талботом в книге «Голографическая вселенная»: «Подобно тому как каждая часть голограммы содержит в себе всю голограмму, каждая часть вселенной содержит в себе всю Вселенную. Это значит, что, если бы было известно, как раскрыть эту тайну, мы смогли бы обнаружить созвездие Андромеды на ногте большого пальца своей левой руки».

Поэтому с точки зрения универсальной самоперспективы мы ощущаем глубокую связь со всеми людьми и всеми формами жизни. Разумеется, я не имею в виду реальное физическое тело, но наше великое «Я», которое превышает тела, которое не рождается и не умирает вместе с телом и не ограничено знанием и опытом, которые получило тело. Такая перспектива универсальности и всеобщего единства была подмечена многими поэтами, но в особенности Уолтом Уитменом:

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

*Тотчас возникли и простерлись вокруг меня
покой и мудрость,
Которые выше нашего земного рассудка,
И я знаю, что Божья рука есть обещание моей,
И я знаю, что Божий Дух есть брат моего,
И что все мужчины, когда бы они ни родились,
тоже мои братья,
И женщины — мои сестры и любовницы,
И что основа всего сущего — любовь...*

«Песня о себе»,
перевод К. Чуковского

То же можно сказать и про поэта Уильяма Блейка. Глядя на мир, он видел, что все существующее в нем содержится в каждой его части, и об этом он написал в своем стихотворении «Вечность» из цикла «Прорицания невинности»:

*В одном мгновенье видеть вечность,
Огромный мир — в зерне песка,
В единой горсти бесконечность,
И небо в чашечке цветка.*

Перевод С. Маршака

Именно универсальное «я», или вездесущность, говорит матери о том, что ее сын, находящийся от нее на расстоянии трех тысяч миль, попал в беду. Именно это универсальное «я» сообщало Эдгару Кейси (и многим другим целителям-экстрасенсам) диагноз пациентов, которых он никогда не видел и которые зачастую жили за тысячи миль от него. Он ставил диагноз в таких ситуациях, когда даже лечащий врач пациента не мог назвать болезнь и причину ее появления. Это происходит в измерении, в котором разум, очевидно, имеет больший объем и вместимость, чем человеческий мозг, и не ограничен физическими границами тела.

Метафора пробуждения

Представление о себе как о Духе может показаться вам чем-то мистическим или даже сверхъестественным. Однако оно вполне естественно и уже многие столетия описывается в историях, сюжет которых строится вокруг метафоры пробуждения. Множество самых различных культур и религий создали такие истории, в которых объясняется, каким образом человек теряет связь со своей внутренней сущностью и ищет и, возможно, находит свое истинное «я».

Многие древние народы интуитивно понимали, что мы никогда не теряем свою внутреннюю сущность, но просто теряем ее из виду. Эти люди обладали внутренним знанием о том, что когда мы сбиваемся с пути или отходим от своей сущности (истинного «я»), то нам нужно пробудиться и возвратиться к тому, чем мы всегда были, подобно тому, как мы пробуждаемся ото сна или кошмара.

В кошмарном сне пугающие и зловещие образы кажутся нам очень реальными, но когда мы просыпаемся и включаем свет, то понимаем, что на самом деле они не существуют, но были лишь частью нашего сна. Подобные наблюдения имеют место во многих традиционных учениях.

Например, в древнеиндийском учении Веды считалось, что мы живем в состоянии сна до тех пор, пока не пробуждаем свою Божественную сущность. Это состояние сна называлось *майя*, или иллюзия. Приверженцы этого учения используют йогу (древнее слово, означающее «сочетать» или «соединять») как упражнение, при выполнении которого пребывающий в теле осознает свою Божественную сущность.

Подобное же упоминание о жизни на земле как о своего рода сне существует и в иудейской традиции. В иудейской истории о сотворении мира Адам (по-древнееврейски «человек») крепко засыпает. И нигде далее не говорится, что он когда-либо проснулся. Позже пророк Иезекииль скорбит о долине костей (метафора, подразумевающая живых мертвецов). Он скорбит о всех тех, кто живет, не осознавая своей истинной сущности; подразумевая тем самым, что на самом деле они и не живут вовсе.

В Новом Завете апостол Павел увещевает: «Вставайте, вы, спящие! Восставайте из мертвых!» Он тоже понимал, что люди живут жизнью, которая сродни

смерти — и уж точно не живут в совершенной радости, — и поэтому он хотел разбудить их!

Китайский мистик Чуанг Цу, живший в III веке до н. э. и заложивший основы даосизма, очень точно, проницательно и с юмором выразил эту мысль:

Тот, кому снится, как он пьет вино, может заплакать, когда наступит утро; тот, кому снится, как он плачет, утром может пойти на охоту. И когда он видит сон, он не знает, что это сон, и во сне он может даже пытаться объяснить его смысл. И только когда он просыпается, он понимает, что это был сон. Но однажды произойдет великое пробуждение, когда все мы узнаем, что все это есть великий сон. Однако глупые убеждены, что они бодрствуют, и энергично и уверенно заявляют, что они все понимают, объявляя одного человека правителем, а другого пастухом — как глупо! И Конфуций, и вы спите! И когда я говорю, что вы спите, я тоже сплю. Слова, подобные этим, однажды будут названы Великим Обманом.

Махариши Махеш Йоги, основатель трансцендентальной медитации (ТМ), называет это состояние пробуждения раем на земле. В нашем пробужденном состоянии мы отчетливо видим страдания других, и поскольку мы освободились от собственных страданий, то произвольно испытываем огромное сострадание к остальным людям. Как говорил Будда:

*Живите в радости, в любви
Даже среди тех, кто ненавидит.*

*Живите в радости, во здравии
Даже среди тех, кто болен.*

*Живите в радости и мире
Даже и среди тех, кто огорчен.*

*Победитель сеет ненависть,
Потому что проигравший страдает.
Избавьтесь от побед и поражений
И найдите радость.*

В этом состоянии пробуждения мы ощущаем то, что апостол Павел называет в Библии избавлением от видения «через смутное стекло» или «спокойствием, которое превосходит всякое разумение».

Да и в современной литературе мы также находим метафорическое описание пробуждения ото сна и перехода в иное состояние. Эдгар Аллан По, например, рассматривал жизнь как «сон во сне другого сна». А Д. Г. Лоуренс описывал состояние человечества словами пророка Иезекииля: «Человечество сошло с ума в своем сне и никак не может проснуться». В коротком рассказе «Познай себя, познай себя лучше» Лоуренс дает инструкции, как можно достичь пробуждения: «Давайте забудем про себя и разобьем зеркала. Ибо неистовая кривая нашей жизни вновь исчезает из нашего поля зрения в глубины живого сердца».

Познание своего истинного «я» есть всего лишь осознание того, кем мы в действительности являемся в своей духовной сущности. В своем труде «Критика чистого разума» философ Иммануил Кант признавал, что «если бы смогли увидеть себя и другие предметы в истинном свете, тогда мы разглядели бы себя в мире духовной природы, в обществе, не родившемся вместе с нами и не умирающем со смертью тела».

На самом деле все эти истории о пробуждении ото сна выражают наше желание соединиться со своим истинным «я», для того чтобы избавиться от эго и жить полной духовной жизнью, при которой наши отношения наполнены невозмутимой радостью, являющейся основой духовного брака. Поскольку это есте-

ственный процесс, то для усиления этого ощущения существует естественный и простой инструмент: медитация. И снова мы видим, что простой тренинг обладает силой, преобразующей нашу жизнь и наши отношения.

Сила медитации

Некоторых читателей может удивить включение в книгу об исцелении отношений описания дыхательных и медитативных упражнений. Но, во-первых, ранее мы уже убедились, что отслеживание мыслей является существенным аспектом преобразования наших отношений, поскольку поступки зарождаются на уровне мысли. Однако все мы прекрасно знаем, что наш разум заполняют тысячи критических, пугающих и других подобных мыслей, которые не только нарушают наш внутренний покой, но и серьезно подрывают наши любовные отношения. Поэтому нам необходим инструмент, помогающий лучше контролировать наши мысли: таким инструментом является медитация. Медитация по сути своей есть сеанс объективной оценки мыслей и последующего мягкого возвращения и концентрации их в нужном нам направлении, например на мантре или дыхании. Поскольку практика — лучший учитель, один-два сеанса медитации ежедневно подготовят нас к более эффективному отслеживанию своих мыслей.

Во-вторых, психологический стресс лишает нас душевного равновесия и не только ухудшает здоровье, что, в свою очередь, серьезно уменьшает нашу способность участвовать в отношениях, но и делает нас более раздражительными, нетерпеливыми, озлобленными и критичными. В таком состоянии большинству людей трудно быть любящими и нежными. В этом контексте

дыхание через диафрагму и медитация представляют собой очень эффективные способы справиться со стрессом.

В-третьих, большинству из нас трудно сохранять самообладание, когда наш партнер начинает выходить из себя, или придираться к мелочам, или жаловаться. Также трудно оставаться спокойным, когда наши дети в подростковом возрасте решают, что пора взбунтоваться, когда десятилетний ребенок начинает нам дерзить или когда нас критикуют родители. Мы также довольно часто уходим в оборону, когда наш партнер заявляет нечто, что кажется нам агрессией или обвинением. Сохранять самообладание в трудных ситуациях помогают правильное дыхание и медитация, приносящие нам огромную пользу.

В-четвертых, медитация помогает выработать привычку искать причины проблем, возникших в наших отношениях, а также решение этих проблем внутри самих себя, в то время как это всегда старается искать эти причины и решения во внешнем мире. А когда мы заглядываем внутрь себя и делаем это своей привычкой, мы открываемся для своего истинного «я».

Почему такие простые действия, как дыхание через диафрагму или медитация, помогают исцелять отношения между людьми? Практикуя медитацию и обучая ей других вот уже в течение двадцати лет, я еще ни разу не наблюдал, чтобы у человека, начавшего регулярно заниматься медитацией, заметным образом не улучшились бы отношения с окружающими людьми. Когда оба партнера в браке регулярно занимаются медитацией, я вижу, как между ними сокращается количество ссор и они значительно реже злятся и кричат друг на друга и на своих детей. Естественным образом в их отношениях появляется больше нежности. Даже если медитирует всего один партнер, он может изме-

нить не только себя, но и саму природу общения с другими людьми.

Короче говоря, эти упражнения предоставляют вам действенный способ войти в контакт со своим истинным «я» мгновенно и осязаемо. Кроме того, они показывают вашу взаимосвязь со всеми живыми существами во Вселенной. Медитация и правильное дыхание дают нам почувствовать истинность того, о чем постоянно говорят ученые, — что все мы являемся частью объединенного поля энергетической материи.

Однако эго может ответить на это: «Это слишком красиво, чтобы быть правдой», «Я слишком занят», «У меня слишком живой ум, я никогда не смогу сделать это» или «Я не могу долго сидеть на месте». Мы должны помнить, что подобные ответы типичны для голоса эго и будут возникать неизбежно, чтобы противостоять тому, что может внести спокойствие, радость и прочность в наши отношения. Успокоение и тренировка разума есть одно из самых полезных занятий, которые помогут нам разглядеть лучше нашу истинную, божественную природу, наше Божественное «я», и одновременно исцелить и улучшить все наши отношения.

Подобная практика помогает, потому что является способом ослабить наше эгоистичное мышление и позволяет нам ощутить чистоту сознания своего истинного «я».

Мы живем в обществе, где большой упор делается на активность в достижении своих целей. Поэтому, чтобы улучшить свои отношения, мы стремимся сконцентрироваться главным образом на совершенствовании своих навыков общения, более разнообразной технике сексуальных отношений, управлении гневом и способах нивелировать различия между людьми. Несомненно, все это может оказаться полезным, но всем

нам хорошо известно, как легко можно забыть о применении этих навыков тогда, когда мы разочарованы, испытываем стресс или устали. Мы не сможем очистить реку от загрязнения, установив очистные сооружения в ее устье, ибо это бессмысленно. Прежде мы должны устранить источники загрязнения, расположенные в ее верховье, — заводы, фермы, городские свалки. Подобным же образом мы должны ликвидировать очаги загрязнения в своем мозгу, иначе приобретенные нами навыки не помогут создать спокойные и радостные отношения. Мы должны научиться более эффективной «работе без усилий», о которой говорил китайский философ Лао-цзы. В этом состоит красота медитации.

Чтобы медитировать, необязательно быть верующим, поскольку медитация по сути своей есть форма тренировки разума упражнение в концентрации. Во время медитации человек учится быть объективным и беспристрастным наблюдателем своих мыслей, которые уже не управляют им, как это происходит с большинством людей. Чтобы заниматься медитацией, не требуется выполнять какие-то религиозные обряды. В эзотерической практике всех религий всегда присутствовали элементы медитирования, представлявшие уход внутрь себя, для того чтобы повлиять на то, что находится снаружи. С другой стороны, те эзотерические или внешние религиозные практики, которые в большей степени являются внешними формами, ритуалами, убеждениями и доктринами, обычно не включали в себя такие элементы. Сегодня медитации как способу ускорить исцеление и укрепить здоровье обучают во многих больницах нашей страны.

Медитация и правильное дыхание очень помогли мне во время гибели Всемирного торгового центра 11 сентября 2001 года. После того как я почувствовал

и признал свой шок, ужас, гнев и негодование из-за того, что случилось с нашей страной и моим городом, я понял, что предаваться подобным чувствам — значит притягивать больше негативных эмоций в мою жизнь, а также в жизнь других людей.

Поскольку движение общественного транспорта на Манхэттене было остановлено и никто из пациентов не мог добраться до моего офиса, я решил выполнить продолжительную — на 45—50 минут — медитацию, которой предшествовало несколько минут глубокого дыхания. Принимая во внимание силу моих страхов и гнева по поводу случившегося, мне потребовалось гораздо больше времени на то, чтобы успокоить свой взбудораженный разум. Однако глубина последовавшего за медитацией душевного спокойствия, особенно если принять в расчет чудовищные внешние обстоятельства, не поддавалась никакому объяснению — учитывая то, что я не испытывал подобного спокойствия очень давно. Большинству из нас трудно поверить, что человек может достичь такого состояния умиротворенности во время такого чудовищного кризиса.

После медитации я отчетливо понял, что мне нужно делать, чтобы помочь другим людям. Для начала я позвонил всем знакомым, практикующим ту или иную формы медитирования или молитв, и попросил их присоединиться ко мне в медитации и успокоить свой разум. Мне напомнили совет, данный Ганди: «Если ты хочешь перемен в мире, стань этой переменной». Возможно, нам и тем, кого мы пригласили присоединиться к нам, удастся достичь критической массы сознания и способствовать исцелению нашего сознания, а также сознания преступников и наших лидеров. И тогда им, возможно, хватит разума и мудрости для того, чтобы вывести нас из этого кризиса с наименьшими людскими потерями и утратой веры. Мы смо-

жем молиться о том, чтобы после этой трагедии у нас появилось лучшее понимание Божественного через любовь, заботу, прощение, служение и мысли, наполненные миром, а не страхом и ненавистью.

Когда я делал эти звонки, люди часто с энтузиазмом благодарили меня, иногда сквозь слезы говоря: «Несмотря на то что обычно я медитирую или молюсь в таких случаях, сейчас я просто застыл в ужасе у телевизора. Большое спасибо за напоминание. Я выключу телевизор и начну медитировать». После этих звонков я почувствовал прилив сил, пошел в больницу, находившуюся рядом с моим манхэттенским офисом, и предложил свои услуги в работе с пребывающими в шоке жертвами трагедии и их семьями. Медитация вывела меня из состояния страха и ненависти и помогла мне понять, каким образом я могу послужить людям. Не стоит и говорить, что я предпочел второе первому.

Вне всякого сомнения, я мог выполнять эту медитацию в период кризиса, потому что занимался этим уже пятнадцать лет, применяя ее для решения и других проблем, больших и малых. Мне было очень приятно сознавать, что я справлялся с трудностями именно таким образом и это стало для меня привычкой. Я углублялся внутрь себя в медитации всякий раз, когда возникали какие-либо трудные ситуации или конфликты в моем общении с супругой, детьми или другими людьми. И всякий раз, когда я делал это, я обретал покой и ясность сознания.

Тренинг 9. Дыхание через диафрагму

Большинству из нас катастрофически не хватает кислорода. Во-первых, за последнее столетие из-за уничтожения огромных лесных массивов, вырабаты-

вавших кислород, содержание последнего в атмосфере значительно сократилось, и при этом одновременно увеличилась численность населения, потребляющего этот кислород. Во-вторых, при возросшем загрязнении воздуха, особенно вокруг наших городов, объем нужного нам кислорода стал еще меньше. И, в-третьих, при нашем ускоренном жизненном ритме мы едва успеваем вздохнуть, не только в метафорическом, но в буквальном смысле слова. Когда мы спешим, то, как правило, дышим неглубоко и быстро, едва вдыхая жизненно важный для нас кислород. Увеличивая активность, мы сжигаем больше кислорода, что приводит к увеличению нашей потребности в нем.

Без достаточного количества кислорода происходит ослабление иммунитета, мы испытываем тревогу, приступы паники, депрессию или страдаем от нервного истощения. В самом деле, чем сильнее наше беспокойство и подавленность, тем реже становится дыхание, а это приводит лишь к ухудшению нашего состояния. Процесс мышления замедляется, принятие решений дается с большим трудом. Нам становится трудно сохранять самообладание в непростых ситуациях или находить нестандартные выходы из трудных положений. Нам в буквальном смысле не хватает воздуха. Разве не очевидно, что все эти проблемы оказывают огромное влияние на качество наших взаимоотношений? Все мы замечали, насколько более раздражительными, менее терпеливыми и внимательными мы становимся, когда не высыпаемся. Подобное может случиться и от недостатка кислорода.

Если мы действительно хотим быть помощниками, целителями и друзьями другим людям, нам нужно постоянно восстанавливать свои силы, чтобы иметь возможность делиться ими с окружающими. Мы должны позаботиться о том, чтобы телесная оболочка, кото-

рую мы носим здесь, на земле, сохраняла энергию, для того чтобы мы могли использовать ее как средство передачи любви другим людям.

Что мы должны сделать для этого?

Упражнение 1. Дыхание через диафрагму

Для начала мы должны почувствовать свое дыхание.

Начните наблюдать за своим дыханием прямо сейчас. (Пауза.)

Обратите внимание на то, насколько глубоко вы дышите.

Обратите внимание на то, насколько быстро вы дышите. (Пауза.)

Не оценивайте себя или свое дыхание — просто наблюдайте за его частотой и глубиной, для того чтобы почувствовать его. (Пауза.)

Обратите внимание на любые перемены в дыхании, вызванные вашими наблюдениями за ним, но не пытайтесь менять дыхание. (Пауза.)

Затем, с каждым вдохом, дышите медленнее и глубже... медленнее и глубже. (Долгая пауза.)

А теперь сконцентрируйтесь на полном выдохе. Выдохните весь содержащийся в легких воздух, прежде чем вдыхать порцию свежего воздуха.

Когда вы посчитали, что выдохнули весь воздух, выдохните еще немного, чтобы научить мышцы диафрагмы делать полный выдох. Очень важно избавлять легкие от остатков двуокиси углерода и освобождать больше места для кислорода. Если, например, у вас есть сосуд, на три четверти заполненный грязной водой, то, влив в него одну четверть чистой воды, вы не получите сосуд с чистой водой. Для начала вы должны вылить из сосуда грязную воду, а затем налить в него

чистую. То же самое верно и в отношении наших легких.

Большинство людей во время наблюдения за своим дыханием пытаются вдыхать до того, как избавятся от несвежего воздуха в легких. Таким образом, они не только не получают кислорода, но и испытывают большее беспокойство из-за того, что им не удастся вдохнуть больше кислорода. Именно поэтому, *прежде чем сделать вдох, нужно сделать глубокий выдох.*

И наконец, *следует убедиться, что вдыхаемый воздух идет сначала в диафрагму, а не в грудь.* Вдыхая воздух грудью, некоторые люди начинают испытывать большее беспокойство. Чтобы убедиться, что вы дышите диафрагмой, положите одну руку на грудь, а другую под нижние ребра. Выдыхая, представляйте, что ваши легкие, подобно двум воздушным шарам, надуваются при вдохе и при этом выдвигают вперед руку, лежащую на груди. Рука, лежащая на груди, должна находиться в относительном покое — по крайней мере до тех пор, пока не заполнится воздухом нижняя диафрагма. Это будет способствовать тому, что при вдохе вы получите большой запас кислорода.

Краткое резюме.

1. Делайте глубокий выдох — а затем выдохните еще немного.

2. Позвольте своему телу решать, когда начинать вдох, но делайте его медленно, через ноздри.

3. Сначала заполняйте воздухом диафрагму.

4. Только после того как заполнится диафрагма, позвольте груди наполниться еще некоторым количеством воздуха.

5. Задержите дыхание на одну-две секунды; можно на три, если при этом вы не испытываете дискомфорта.

6. Затем медленно... очень, очень медленно... выдыхайте сначала грудью, а потом диафрагмой. Чтобы замедлить выдох, делайте его через нос или через сжатые губы.

Повторяйте упражнение до тех пор, пока не почувствуете себя расслабленным и спокойным. Попробуйте не останавливаться до тех пор, пока не ощутите успокоение.

Если вы обнаружите, что во время дыхания ваш разум заполнен неприятными мыслями, можете несколько видоизменить это упражнение.

Упражнение 2. Считаем до семи

Если во время дыхания вас беспокоят неприятные мысли, попробуйте считать при каждом вдохе и выдохе. Это поможет вам отвлечь разум от подобных мыслей.

Шаг 1. Сделав глубокий выдох, начните вдыхать воздух через нос, медленно считая до семи:

Один... два... три... четыре... пять... шесть... семь...

Шаг 2. Задержите дыхание на две-три секунды.

Шаг 3. Медленно выдыхайте через нос или сжатые губы, считая до семи:

Один... два... три... четыре... пять... шесть... семь...

Шаг 4. Задержите дыхание на две-три секунды.

Повторите упражнение семь раз.

Проделав весь цикл семь раз, минуту-две дышите как обычно, а затем повторите упражнение со счетом до семи еще один-два раза. Если считать до семи вам некомфортно, то считайте до четырех, пяти или шести. Очень важно считать так, как вам удобно, и делать это медленно. Со временем вы, возможно, сможете считать и до семи. С тем чтобы добиться желаемого результата, также важно считать очень медленно — не спеша.

Когда вы летите на самолете, стюардессы в начале полета обычно просят при непредвиденных обстоятельствах, если с вами летят маленькие дети, сначала надеть кислородную маску на себя, а затем на ребенка. Это станет гарантией того, что вы будете в состоянии позаботиться о малыше. То же самое верно и в том случае, когда вы начинаете испытывать трудности — особенно в общении с другим человеком. Если вы начнете правильно дышать первым, это даст вам возможность лучше справиться с подобной ситуацией. Вы сможете лучше использовать одно или несколько упражнений, описанных здесь.

Упражнение 3. Дыхание на счет 4—8—16

Это дыхательное упражнение особенно полезно для людей со слишком живым умом. Для его выполнения требуется несколько бóльшая, чем обычно, концентрация, помогающая увеличить сосредоточенность на нем. Наполняя легкие быстрее, чем обычно, и освобождая их энергичнее, вы используете вдыхаемый кислород дольше, чем обычно. Многим людям медленное выдыхание или счет между вдохом и выдохом помогают достичь глубокого расслабления.

1. Вдохните через нос достаточно быстро, считая при этом до четырех.

2. Задержите дыхание, считая до восьми.

3. Выдохните через нос или сжатые губы, медленно считая до шестнадцати.

4. Задержите дыхание, считая до четырех.

Повторите упражнение столько раз, сколько сочтете нужным.

Регулярно выполняя дыхательные упражнения, по крайней мере один или два раза в день по 4—5 минут, вы сможете лучше контролировать свое дыхание при

возникновении кризиса в отношениях или появлении других проблем. Кроме того, повышенный приток кислорода к мозгу увеличит ясность вашего мышления и позволит гораздо эффективней справиться с возникшими трудностями. Если вы испытываете кризис, многократное повторение дыхательных упражнений в течение дня поможет вам преодолеть его. Любой навык, который регулярно практикуется, можно использовать с большей отдачей во время наступления духовного кризиса. Но нужно помнить, что каждый день мы должны прибегать к глубокому и медленному дыханию, чтобы обеспечить достаточный приток кислорода в мозг.

Многочисленные способы использования дыхательных упражнений

Пол направил ко мне лечащий врач, потому что проблемы в его браке стали настолько неуправляемыми, что привели к появлению физических симптомов, в том числе к высокому давлению, приступам беспокойства и депрессии. Лекарства, прописанные врачом для уменьшения депрессии и беспокойства, дали лишь незначительный эффект, а его постоянная одержимость состоянием своего здоровья только усугубляла хаос, царивший в его семейных отношениях. Пол сказал мне, что жена уже больше не могла терпеть приступы раздражения и гнева, которые он обрушивал на нее и детей.

Будучи богатым человеком, владельцем компании по производству электроники, ежегодно приносившей ему огромный доход, Пол мог приобретать роскошные автомобили, яхты и дома, но все чаще и чаще ощущал себя несчастным физически, эмоционально и духовно. Особенно он боялся потерять семью.

На первых сеансах я заметил, что он едва дышал. Дыхание было быстрым и прерывистым, но когда я спросил, знает ли он об этом, он ответил отрицательно. Тогда я научил его описанным выше дыхательным упражнениям. Поскольку он испытывал отчаяние, он принялся их рьяно выполнять. Он дышал вдумчиво. Вдыхая и выдыхая, он следил за тем, как его разум отклоняется в сторону неприятных мыслей, затем распознавал эти мысли, мягко удалял их и вновь сосредотачивался на дыхании и счете.

В дальнейшем мы с ним выявили огромное количество негативных мыслей, которые постоянно заполняли его разум. Он обнаружил негативные мысли о самом себе, своей жене и людях, с которыми работал, и все эти мысли были очень резкими, а иногда и жесткими. Тогда он научился процессу отслеживания мыслей и начал отслеживать их в течение дня и даже когда просыпался по ночам. Его беспокойство и депрессия начали уменьшаться уже через несколько недель. Постепенно исчезли и физические недомогания. Пол знал, что раньше его вес превышал норму на 35—40 фунтов. Теперь же, несмотря на то что мы не фокусировали внимание на его весе, по мере того как он успокаивал свой разум, уменьшались и его беспокойство и депрессия, которые всегда подталкивали его к холодильнику с едой. Однажды он пришел на сеанс и сказал: «Генри, после того как я начал заниматься дыхательными упражнениями и отслеживанием своих мыслей, я похудел и скоро выпадут штаны. Думаю, что уже сбросил 25—30 фунтов, а ведь я даже и не старался похудеть».

Когда Пол успокоил свой разум посредством дыхательных упражнений, счета и отслеживания своих мыслей, его вспышки гнева стали случаться гораздо реже. Они с женой вновь почувствовали привязанность

друг к другу и стали проводить время в приятных разговорах. Впервые он начал получать удовольствие от общения со своими двумя маленькими детьми. А еще он заметил, что его расточительство и навязчивая потребность приобретать многочисленные предметы роскоши ушли в прошлое. Медитация и дыхательные упражнения помогли ему заполнить глубокую духовную пустоту, по мере того как он посредством этих приемов стал обнаруживать свою Божественную сущность.

Дыхательные упражнения могут помочь во многих ситуациях, где вам предстоит испытать стресс, возбуждение или потребность в особой концентрации. Рассмотрите нижеследующие ситуации.

- Если кто-то нападает на вас или критикует, начните медленно и глубоко дышать, и вы почувствуете себя увереннее, а это поможет вам контролировать реакцию эго на критику.

- Если вам нужно отстоять свою точку зрения перед кем-либо, проделайте в течение некоторого времени дыхательные упражнения, и тогда то, что вы скажете, будет звучать более убедительно.

- Перед тем как ответить на телефонный звонок, сделайте два-три глубоких вдоха-выдоха, и тогда вы будете готовы к общению.

- Дышите глубоко во время занятий любовью, и тогда сексуальная энергия будет течь более легко и свободно. Женщины смогут без проблем испытать оргазм, а мужчины смогут им лучше управлять.

- Дышите глубоко, когда слушаете другого человека, и тогда вы сможете дослушать его до конца, не перебивая.

- Каждый час проверяйте частоту и глубину своего дыхания. Проверив, сделайте несколько медленных, глубоких вдохов-выдохов. Это усилит общее состояние спокойствия и способность к концентрации.

Сила медитации

Сотни научных исследований и бесконечное множество частных свидетельств подтверждают тот факт, что медитация помогает снизить уровень стресса. На заседании Американской психологической ассоциации компания «Эппли, Абрамс и Ши» представила подробный анализ девяти независимых научных исследований, которые показывают, что трансцендентальная медитация (ТМ) уменьшает беспокойство у пациентов в два раза чаще, чем другие формы релаксации. Поскольку в создании счастливых отношений главную роль играет способность отдавать себя другому, человек, отягощенный или отвлекаемый стрессом, может мало что дать.

Когда люди практикуют медитирование по 15—20 минут дважды в день, они не только значительно уменьшают свой стресс, но и становятся более открытыми для позитивных отношений со своим партнером и членами семьи. Они становятся более внимательными, терпеливыми, добрыми и, следовательно, менее критичными и раздраженными. Когда мы становимся нежнее, щедрее и доброжелательнее, а все это есть характерные качества духовной сути нашего истинного «я», мы укрепляем нашу истинную сущность и одновременно создаем счастливые отношения. Подобные качества необходимы для любых успешных отношений. Это особенно верно для семейных отношений, в которых появляются обиды и отчуждение, когда кто-то из членов семьи не проявляет любви к другим. Даже в бизнесе требуется жертвовать своим временем, для того чтобы обучать, руководить, вдохновлять и общаться со своими сотрудниками. Без проявления любви любые отношения начинают ухудшаться.

Еще в 1977 году в журнале *International Journal of Addictions* Р. Дж. Монахан писал, что те, кто занимается медитацией, значительно реже употребляют продукты с кофеином, табак, алкоголь, марихуану и медикаменты. Подобные исследования предполагают, что медитирующие люди очень редко ищут удовлетворения вне самих себя. Подобная перемена в поведении, когда человек уже не стремится к внешним вещам, а успокаивает свой разум и начинает смотреть внутрь себя, приводит к тому, что он возвращается к своему истинному «я», которое есть любовь. Поэтому медитация оказывает на наши отношения самое благотворное воздействие.

Как это проявляется на практике?

Примером может послужить Кеннет, президент собственной производственной компании, живущий в пригороде Нью-Йорка. Под его руководством работают более двухсот сотрудников, и он проводит долгие часы, следя за качеством продукции, ее отгрузкой, участвуя в переговорах и подписывая новые контракты, занимаясь финансовыми вопросами и улаживанием проблем с субподрядчиками.

Когда у него заканчивается рабочий день, он тратит дополнительные часы, чтобы завершить свои дела, не нарушая производственного графика. Такой бешеный ритм любому из нас принесет стресс. Но, он, похоже, справляется со всем этим с гораздо большей легкостью, чем другие, и создал в своей компании исключительно позитивную рабочую атмосферу. Главная причина его спокойствия заключается в том, что перед началом рабочего дня он приходит пораньше в свой офис, закрывает дверь, усаживается поудобнее, отключает телефон и медитирует в течение двадцати минут. А в конце дня, прежде чем ехать домой в часы

пик, он снова закрывает дверь, ослабляет галстук и медитирует.

Как все это влияет на его семейную жизнь? Направляясь домой после работы, он спокоен — вне зависимости от интенсивности дорожного движения. Он выглядит свежо и приветствует за ужином жену и детей. Он не испытывает беспокойства, стресса или упадка сил, но полон энергии для разговоров или игр с детьми и общается со всеми с любовью и нежностью. Сейчас он полон энергии, которую может отдавать семье, но до того, как он начал заниматься медитацией, все было совсем по-другому. Он приходил домой измотанным, срывал зло на жене и детях, часто устраивал скандалы за ужином и уходил спать, не пообщавшись с семьей, лишь для того, чтобы забыться в беспокойном сне.

Как научиться медитировать — соединиться со своим истинным «я» и ощутить многочисленные позитивные перемены в наших отношениях и в нашей жизни? Существует множество способов медитирования и огромное количество книг, в которых описаны философия и методы медитирования. Кроме того, продаются аудиокассеты с инструкциями по медитации. Нашей целью является не описание всех разнообразных форм медитации, а рассказ об одной, наиболее распространенной в странах Запада форме, пригодной для тех, кто сталкивается с медитацией впервые. Если вы уже знаете, как медитировать, то, возможно, эта глава вдохновит вас на то, чтобы медитировать с большим усердием и прилежанием, памятуя об огромной пользе, которую медитация приносит вам лично и вашим отношениям с другими людьми.

Тренинг 10. Медитация

Подготовка к медитации

Желательно, особенно в самом начале, иметь специальное место для медитации. Некоторым людям во время медитации удобно сидеть в позе лотоса на полу или на подушке, однако американцам и европейцам, не привыкшим к такой позе, она обычно доставляет неудобства. Поэтому многие предпочитают сидеть на стуле. Выбирая стул, убедитесь, что он достаточно удобен и имеет прямую спинку, которая бы поддерживала равновесие вашего позвоночника, чтобы через него могла проходить энергия тела. Если этим же стулом вы пользуетесь и в других случаях, то при медитации можно развернуть его другой стороной. Обстановка, ассоциируемая с медитацией, помогает нам легче войти в соответствующее состояние. Так же как полицейский чувствует себя совсем по-другому в полицейской форме, нежели в обычной одежде, а ортодоксальный еврей испытывает особые ощущения, надевая талес, да и мы сами ощущаем себя совершенно по-разному в церкви и на футбольном матче, так существует и обстановка или одежда, которая помогает нам успокоить свой разум или, напротив, не дает ему успокоиться.

Мантра медитации

Слово «мантра» часто переводят как «звук, очищающий разум». В обществе, подобном нашему, наполненному столь многочисленными желаниями и стремлениями, многие медитирующие полагают, что им нужны более действенные техники медитации. Кто-то может использовать универсальный звук творения «ом» или «ам». Другим больше нравится слово «раз». Сев поудобнее и закрыв глаза, просто медленно

и задумчиво проговаривайте нараспев это слово, про себя или вслух.

Если ваши мысли начнут блуждать, а это неизбежно, просто понаблюдайте за ними, не осуждая ни себя, ни эти мысли, и мягко верните свое внимание к мантре. Каждый раз, когда ваши мысли начнут уходить в сторону, понаблюдайте за ними, а затем верните их к основной теме вашей медитации. Медитируйте так долго, как это вам удобно, а затем прибавьте еще минуту-другую. Не стоит медитировать больше 20 минут: именно такая продолжительность считается оптимальной.

В качестве основной темы (фокальной точки) медитации вместо звука или слова можно использовать какую-нибудь значимую фразу. Некоторым духовно настроенным людям нравятся фразы из книги «Обучение чудесам», например такие: «Я успокаиваюсь в Господе» или «Бог есть Любовь, и я тоже». Другим нравится медленно и задумчиво распевать такие слова, как «мир и покой».

Однако слова, звуки или фразы имеют гораздо меньшее значение, чем ежедневная практика. Как показывают исследования, оптимальная продолжительность медитации составляет 15—20 минут дважды в день. Ежедневная двухразовая медитация приносит гораздо больший эффект, чем медитация один раз в день, и очень быстро закрепляет навык медитирования. Но пусть это вас не пугает. Если вы не можете или не хотите медитировать по два раза в день, попробуйте медитировать столько, сколько считаете нужным. Я начал с непродолжительной медитации и постепенно увеличивал время, потому что мне понравилось чувствовать себя более спокойным и уравновешенным. Самое главное — медитировать каждый день. Если вы сможете начать медитировать по два раза в день, то вы

скорее ощутите положительные последствия и быстрее закрепите навык медитирования.

Успешно и регулярно медитировать можно только в том случае, если ежедневно отводить для медитации определенное время, так же как и для любого другого дела. В противном случае это найдет бесчисленные способы отвлечь нас другими делами, чтобы мы так и не приступили к медитации. Наша медитация пугает это, потому что лишает его власти и соединяет нас с нашей Божественной силой, находящейся внутри.

Соединяя все воедино

Я обнаружил, что медитация является прекрасным дополнением к пользе, которую наши отношения получают от отслеживания мыслей, ликвидации негативных убеждений, перестройки мировосприятия и проявления любви. Постоянное и прилежное выполнение всего этого позволит вам более эффективно выполнять остальные тренинги. Еще ни разу я не встречал человека, у которого после того как он начал медитировать, не улучшились бы отношения с окружающими. Владея навыками концентрации, мы способны более эффективно опознавать и отслеживать свои мысли, равно как и с большей легкостью перестраивать свое мировосприятие, настраивая его на любовь. Кроме того, нам легче сконцентрироваться на себе — на своих мыслях, чувствах, поведении — и не проецировать все это на других.

Я обнаружил, что медитация работает и на более высоком (или глубоком) уровне, ибо она таинственным образом работает внутри нас. В этом смысле она действительно дает нам осязаемое чувство нашей взаимосвязи со всем окружающим и живое ощущение духовного измерения истинного «я».

Последствия пробуждения часто называют просветлением. Просветление — это не конец долгого пути, а постепенное избавление от наших заблуждений и пробуждение к истинной реальности. В одной из историй про Будду говорится, как после получения просветления он шел по дороге и набрел на человека, сидевшего под баньяном. Человек заметил что-то необычное в облике незнакомца и крикнул ему: «Кто ты? Ты — Бог или кто-то еще?» Будда ответил отрицательно. «Значит, ты колдун?» Нет, он не колдун. «Тогда ты какой-нибудь святой?» Нет, он не святой. В конце концов человек спросил: «Тогда кто же ты?» И Будда ответил: *«Я пробужденный»*.

Я верю, что пробужденное состояние, которого достиг Будда, доступно всем нам, ибо оно влечет за собой соединение с нашей сущностью — источником настоящей любви, которая есть наше истинное «я». Именно в этом состоянии, мгновение за мгновением, все наши особые отношения преобразуются в духовные, в которых мы видим Божественную природу в каждом существе. Если вы в состоянии увидеть Божественное в своем партнере, родителях и детях, разве отношения со всеми ними не будут избавлены от конфликтов? Будут.

Глава 11

Духовный и эгоистичный развод

Духовные отношения — это общее состояние ума, когда оба партнера с радостью исправляют свои ошибки, чтобы вместе счастливо исцелиться.
Обучение чудесам

Для того чтобы духовный брак стал действительно радостным соединением двух сердец, оба партнера должны искоренить в себе чувство обособленности друг от друга, от всех остальных людей и от Бога. Оба должны стремиться к тому, чтобы в каждый конкретный момент времени избавляться от эго и стараться пробудить свое истинное «я», в котором одобрение и прощение являются показателями единения с другими людьми и со всем миром. Это главная цель всех отношений. Когда мы сконцентрируемся на искоренении чувства обособленности, которое порождено жизнью под властью эго, мы прекращаем проецировать негативные эмоции на своих партнеров и ни в чем их уже не обвиняем. Так мы освобождаем место для любви. Мы начинаем верить в духовное измерение нашего истинного «я». Это главные факторы, составляющие духовный брак.

Как мы видели ранее, без сосредоточения на этих факторах большинство браков обречены на провал. Подобно возведенным на песке зданиям, они построены на фундаменте из обманчивых иллюзий. В частно-

сти, большинство браков или особых отношений строятся исходя из предпосылки, что мы как личности обособлены и беспомощны. В такой ситуации люди продолжают искать любовь вне самих себя и обнаруживают, что просто не могут любить другого человека бескорыстно.

Все-таки удивительно, как это еще, несмотря на безжалостность эго, в некоторых браках сохраняется счастье, да и сами они не распадаются! И, однако, нет ни одного человека на земле, который бы не страдал от этого вечного стремления к любви и счастью и который бы не обвинял других в том, что у него нет этой любви и счастья. Даже тогда, когда мы осознаем свою потребность в духовных отношениях, мы должны быть начеку и распознавать обманчивый голос эго, который постоянно искушает нас.

Есть ли оправдание разводу?

Несмотря на то что вы можете исцелить и изменить нездоровую динамику ваших отношений, воспользовавшись тренингами, предлагаемыми в данной книге, иногда наступает момент, когда отношения увязают в порочном круге негативного общения. В таких случаях, несмотря на лучшие побуждения обеих сторон, круг негативного общения настолько прочен, что разорвать его может только чудо. Обычно это означает, что один или оба партнера не пожелали пробудить свое истинное «я» и не придерживаются целей духовного брака. Или же они не выполняют описанные здесь упражнения достаточно добросовестно и честно. Если мы избавимся от последствий полученных ранее эмоциональных травм и от порожденных ими негативных убеждений, если изменим свое мысленное отношение к партнеру, то вместо агрессии и отчужде-

ния мы увидим в нем мольбу о любви. В частности, мы увидим в другом человеке отражение нашей внутренней сущности, и тогда наши отношения обязательно изменятся к лучшему. В сложных отношениях, когда пара не может разрушить негативную модель поведения, даже несмотря на добросовестное выполнение упражнений, супруги могут решиться на раздельное проживание или развод, чтобы не оставаться в созданном эго порочном круге, который не может уничтожить даже сила капитуляции.

Довольно часто в распадающихся браках один из партнеров не желает жить согласно духовным принципам, описанным в данной книге, или не хочет выполнять эти или подобные упражнения, чтобы жить в соответствии с принципами, которые гораздо лучше тех, что предлагает эго.

Однако, несмотря на все это, существуют многочисленные случаи, когда один из партнеров успешно реформировал отношения, просто меняя себя, и добивался при этом чудесных результатов. Но бывает и так, что этого не происходит, как бы ни старался партнер выполнять все упражнения. В этом случае партнер, выполняющий упражнения, выиграет хотя бы в плане своего духовного роста и обнаружения своего истинного «я», даже несмотря на трудности, испытываемые в общении с другим партнером. Тот, кто выполняет упражнения, похож на лыжника, который избирает только трудные маршруты и не имеет возможности расслабиться и просто скатиться с какой-нибудь красивой горки. Трудности в отношениях могут научить таких людей многому, и это обучение принесет им большое удовлетворение; но после нескольких лет таких трудностей и обучения они могут решить отдохнуть. В этом случае такой человек может принять решение о разводе, чтобы перейти к новому обучению в

отношениях с другим человеком, поскольку он захочет поделиться полученными знаниями с тем, кто стремится к тем же целям, что и он. Такие люди разводятся не потому, что думают, будто новые отношения сделают их счастливее, но потому, что знают, что им предстоит выучить новые жизненные уроки — возможно, на более высоком уровне общения или общности, на более высоком уровне интимности, разделенной бескорыстной любви и совместного поиска своего истинного «я». Такова цель обоих партнеров.

В этой главе нет советов о том, стоит ли разводиться и когда это надо делать. Я не только не способен навязывать такие решения кому бы то ни было, но и считаю это совершенно неуместным. Как показывают некоторые исследования, многие пары, несчастные в браке и находившиеся на грани развода, но все же решившие остаться вместе, через пять лет общались о том, что они счастливы. Но есть и такие, кто живет вместе четверть или полвека, при этом испытывает постоянные страдания. Поэтому решение о том, остаться вместе или развестись, не является главным. Гораздо важнее потребность найти свое истинное «я» и истинное «я» другого человека, будь то в браке или при разводе. По сути, к духовному разводу применимы те же принципы, которые применялись и к духовному браку.

- Распознавание голоса эго.
- Использование эффективных упражнений для уничтожения иллюзий эго.
- Обнаружение своего истинного «я».
- Принятие Укрепляющей Любви и проявление ее к себе и своему партнеру без всяких ожиданий.
- Прощение непрощаемого.

И вновь, помня о том, что целью любых отношений является обнаружение нашей Божественной приро-

ды, мы должны исходить из такой же духовной предпосылки, когда решаем жить раздельно с партнером или развестись с ним. У всех нас должна быть одна и та же цель: относиться к партнеру с нежной добротой, доброжелательностью и прощением — не обвинять его, не злиться и не разочаровываться в нем.

В случае с духовным браком эти действия потребуют распознавания нашей истинной сути посредством разрушения порочного круга общения, чтобы освободиться от иллюзий эго, присутствующих в наших отношениях. Каждый раз, когда вы разрушаете этот порочный круг, вы начинаете исцелять отношения, воссоединяясь со своим истинным «я». В такие моменты путь к духовному браку становится легким и радостным, поскольку вы сами становитесь любовью. Однако необходимо сохранять бдительность, поскольку эго может проявить себя в любой момент.

Но если кто-то из вас или вы оба увязли в порочном круге общения, который далек от любви, и не можете вырваться из него, даже с помощью описанных здесь тренингов или профессиональной психологической помощи, тогда можно решиться на развод. Это особенно верно для отношений, где преобладает эмоциональное или физическое насилие. Вопреки общепринятым представлениям можно сказать, что Бог не желает, чтобы мы страдали, но хочет нашей радости. Иисус выразил это так: «Я пришел, чтобы радость ваша была совершенна!» или «Чтобы вы обрели жизнь и чтобы она была полной!» А Будда советовал: «Живите в радости и любви даже среди тех, кто ненавидит». Мы не должны унижаться, подвергая себя постоянным оскорблениям. Некоторые люди продолжают делать это, надеясь, что когда-нибудь им станет легче. На самом деле они просто привыкают к страданию. Они путают борьбу и надежду с любовью, сохраняя мучи-

тельные отношения и пытаясь переделать другого человека.

Подобные отношения не есть любовь, а неприятный опыт детства, который это повторяет снова и снова во взрослой жизни, чтобы разрушить радость настоящего момента. Такая зависимость от другого человека не может считаться счастливым или духовным браком. Если мы осознаем, что по-прежнему подвергаемся насилию и пытаемся переделать другого человека, подобно тому, как мы пытались завоевать любовь родителей, угождая им, то сможем прекратить подобные попытки.

Большинство людей временами проявляют упрямство — или, по крайней мере, нам так кажется. Но если вы или ваш партнер постоянно проявляете крайнее упрямство и не желаете взглянуть на себя, взяв ответственность за свой гнев, ненависть, негативное отношение к окружающим, эмоциональное или физическое насилие, то вам будет невозможно достичь целей духовного брака. Когда круг общения становится настолько односторонним и окрашенным в негативные тона, тогда вам и вашему партнеру стоит подумать о прекращении брака. Вы можете взять на себя ответственность за такие мысли, чувства и поступки, равно как и проявить любовь и прощение. Это сознательное решение, несущее с собой свой собственный набор правил, ибо уход от ответственности может повлечь за собой серьезные последствия для ваших отношений.

Мы можем избавиться от негатива, просто посмотрев на то, что делаем, и начав менять свои мысли, мировосприятие и убеждения. Сделав это, одни могут сохранить брак, другие — жить раздельно.

Однако стоит заметить, что на самом деле мы никогда не сможем жить раздельно, поскольку любое

разделение есть заблуждение. Вот почему мы должны решать одни и те же проблемы, живем ли мы вместе, или, выражаясь общепринятым термином, находимся в разводе. Поскольку, даже находясь в разводе, мы вместе. Чувства и мысли, которые мы проявляем в отношении партнера, продолжают влиять не только на нас самих, но и вызывают ответные чувства и мысли с его стороны. Если вы посылаете к нему негативные мысли, то в ответ получаете те же негативные мысли независимо от того, живете ли вы с этим человеком или нет. Фактически, вам никогда не удастся избавиться, даже при помощи развода, от возвращения на круги своя.

Учимся избавляться от негатива

Если вы согласны с утверждением, что вы являетесь творцом, потому что созданы «по Божьему образу и подобию», тогда вы должны увидеть, что творите не в одиночку. Следовательно, в отношениях с другими вы выступаете в роли сотворцов. Действительно, когда вы исцеляете собственный разум, это влияет на тех, кто находится рядом с вами; таким образом, вы способны исцелить и других. Как мы видели ранее, наши мысли, убеждения и решения могут иметь огромное значение. Однако вы не можете создать духовный брак в одиночку. Иногда другие исцеляются до такой степени, что объединяются с нами в радостном акте сотворения продолжительных любовных отношений. Но подчас, даже если вам удалось избавиться свой разум от ошибочных представлений, другой человек может вас не поддержать в этом или противиться вашим новым взглядам и даже открыто их отвергать. Он может настолько бояться любви и близости, что это мешает ему присоединиться к вам. Если вы хотите жить в ду-

ховном браке, действуя по любви, а не из эгоистичных соображений, тогда вы не должны вступать в борьбу, пытаясь заставить другого человека участвовать вместе с вами в духовных поисках. Необходимо, чтобы вы оба стремились к одной цели. В противном случае ваш брак не станет духовным браком — отношениями самодостаточности и единства.

Виктор и его жена Элен в начале их отношений наслаждались общностью духовных интересов. Именно на этой почве они и сблизились в свое время. Они вместе занимались йогой и медитацией, посещали церковные службы, читали и с интересом и энтузиазмом обсуждали духовную литературу. Но через несколько лет супружества Элен стала все более и более сосредотачиваться на своей карьере. Она отчаянно стремилась к тому, чтобы заработать как можно больше денег, и целыми сутками пропадала на работе. Если у нее появлялось свободное время, она проводила его не с мужем и дочерьми, а тратила на подготовку к рабочей неделе. Но чем больше Элен работала, тем больший стресс она испытывала и часто злилась и критиковала тех, кто находился рядом с ней, особенно членов своей семьи.

Не стоит удивляться, что Виктор чувствовал, как Элен с каждым днем отдаляется от него все дальше и дальше. Но, веря в принципы духовного брака, он пытался взять на себя ответственность за то, что происходит. Именно в этот момент он начал проходить у меня терапию.

Он научился отслеживать свои мысли об Элен, особенно критические. Он разобрался со своим стремлением вернуть ее, избавившись от привычки видеть ее всегда рядом с собой. Он старался посмотреть на нее по-другому. И хотя это давалось ему не без труда, Виктор знал, что он не должен дать угаснуть своей любви

к ней. Он решил сознательно принимать Элен такой, какая она есть, и думать о ней с любовью. Все это привело к тому, что большую часть времени они держались друг с другом гораздо спокойнее, чем раньше. Но все равно они проводили слишком мало времени вместе и не смогли объединить свои жизненные цели. У Элен копились недовольство и обиды. Как ни пытался Виктор убедить ее выбрать любовь, Элен не могла или не хотела прощать — она была привязана к своему порочному кругу общения. В конце концов она пришла к выводу, что не сможет быть счастливой с Виктором, и предложила ему развестись.

Значит ли это, что Виктор проиграл? Вряд ли это так; многие годы он делал все возможное, чтобы сохранить свою любовь. Он знал и принимал этот факт, что их отношения были продуктом их совместного творчества. Элен не смогла или не захотела созидать их брак. И даже когда они ходили на консультацию к психологу, а это происходило несколько раз, Элен использовала эти визиты для того, чтобы выплеснуть все свои накопившиеся обиды, и всегда обвиняла Виктора в своих несчастьях.

Виктор понял, что ему нет смысла удерживать Элен, поскольку это была бы уже не любовь, а манипулирование. Он должен любить ее так, чтобы дать ей уйти. Когда Виктор сделал это, они начали готовиться к более цивилизованному, духовному разводу, хотя и неоднократно испытывали соблазн предаться гневу, обвинениям и чувству вины, характерным для эгоистичного развода. Хотя именно Виктор в большей степени не позволял им уклоняться от своего желания развестись духовно и цивилизованно, они оба были сотворцами того, что получилось. Обуздав свои злые и критические мысли и сознательно придерживаясь решения провести развод мирно, они смогли уладить

практические вопросы исходя не из своих эгоистичных интересов, но из интересов партнера. После этого они смогли расстаться друзьями.

Если вы все-таки решили развестись

Помните, что я не могу сказать вам, когда следует разводиться или когда можно говорить о том, что попытки исцелить себя и свои отношения уже не принесут результата. Это решение, принимаемое вами лично или совместно с партнером. Если вы все-таки решили жить отдельно друг от друга или развестись, я просто предлагаю вам сделать это цивилизованным и духовным способом. Приняв решение о разводе, пожалуйста, подумайте о нижеследующем, прежде чем посчитать, что вы уже усвоили все свои уроки; иначе и в ваших будущих отношениях вы, скорее всего, повторите те же самые ошибки и столкнетесь с аналогичными проблемами.

1. Не разводитесь, уходя к другому человеку, надеясь найти идеального партнера, который даст вам счастье.

2. Не разводитесь, когда вы испытываете чувство мести.

3. Не разводитесь, осуждая партнера, делая его виноватым.

4. Не разводитесь, чувствуя себя ущемленным.

5. Не разводитесь, находясь в ссоре. Помните, для возникновения ссоры требуются двое. Прекратите ссору первым.

6. Не разводитесь, не приняв сначала без осуждения ваши различия с партнером.

Иногда, поразмышляв над вышеуказанными пунктами, человек может отказаться от развода. И все же если он выбрал развод, то он может осуществить его с

большим самообладанием, миролюбием и взаимным уважением, сделав развод более цивилизованным и духовным. Возможно, после этого вы с вашим партнером останетесь хорошими друзьями.

**Если вы решили разводиться,
то когда это лучше всего сделать?**

1. Когда присутствует физическое насилие, которое партнер не может или не желает прекратить. В такой ситуации благоразумнее всего как можно быстрее найти себе новое жилье и ускорить развод. Обезопасив себя, вы можете начать размышлять о том, каким образом вы вызвали к себе подобное отношение. Но я не рекомендую заниматься самоосуждением. Вместо этого нужно искренне во всем разобраться, поскольку общение с каждым человеком по-своему влияет на нас. Если вы не выясните свою роль в конкретной ситуации общения или те убеждения, которые нашли подтверждение в ваших отношениях, то негативный сценарий может повториться в какой-либо иной форме, хотя физическое насилие может в нем и не присутствовать.

2. Когда присутствует эмоциональное оскорбление; но только после применения десяти тренингов, описанных в данной книге. С помощью тренингов вы обнаружите те аспекты вашего поведения, которые способствовали появлению таких оскорблений. Это может изменить ваши отношения коренным образом. Вы можете перестать ощущать себя жертвой и таким образом больше не будете давать повод для подобных оскорблений. Однако упражнения, которые вы выполняете, могут вселить в вас большую уверенность, и вы, возможно, даже будете испытывать сочувствие к агрессивно настроенному партнеру, хотя сам партнер

может вас по-прежнему оскорблять. В такой ситуации вы можете развестись, но мирно, без осуждения. Будда советовал: «Не ищите плохой компании и не живите с людьми, которым все безразлично. Найдите друзей, которые любят истину». Иисус увещевал своих учеников подобным же образом, когда они спросили его о том, как поступать, если другие не принимают благую весть. Он ответил им, что нужно отрясти прах со своих ног и идти в другое место. Иначе говоря, не стоит ввязываться в вечную борьбу или любого рода сражения. Оставьте их и живите в мире и любви.

3. *Когда партнерам нужно побыть вдали друг от друга, для того чтобы залечить старые раны и вырасти духовно.* Если деструктивные модели поведения слишком укоренились в вашем сознании и, несмотря на все тренинги и упражнения, вы идете против сильного течения, которое может увлечь вас за собой, возможно, вам нужно совершенствоваться в менее тяжелой ситуации, которая будет способствовать исцелению, а не усугублять старые раны.

Временная разлука или разлука на неопределенный срок иногда может быть полезна, если использовать ее для того, чтобы оглядеться и набраться сил. Набравшись сил, некоторые пары вновь соединяются, чтобы сообща решать свои проблемы более продуктивным способом. Другие решают продолжить свое обучение в новых отношениях (с новыми партнерами).

4. *Когда вы усвоили все уроки, которые предложили вам именно эти отношения.* Жизнь сводит нас с другими людьми надолго или на одно мгновение с определенной целью. Возможно, не всем бракам суждено длиться всю жизнь. Мы всегда сходимся с другими людьми для того, чтобы чему-то научиться; когда становится очевидным, что обучение закончено, мы можем двигаться дальше. Однако это довольно щекотли-

вый вопрос, и поэтому решение о разрыве отношений не должно быть импульсивным. Это зачастую заставляет нас поверить в то, что мы уяснили свои уроки, когда на самом деле это далеко не так. Это будет толкать нас к разрыву отношений, чтобы мы не усваивали свои уроки. Возможно, мы уже не называем этого партнера особым, но вполне способны зачислить в эту категорию кого-то другого, и поэтому наши проблемы не исчезнут. Мы должны тратить больше времени на медитации, размышления и консультации с психологом или духовным наставником, которые помогли бы нам обнаружить любые проблемы, связанные с эго. Кроме того, нам нужно постоянно обращаться к своему внутреннему голосу, который посоветует нам, что делать.

5. *Когда уже нет нужды изменять, критиковать, обвинять или осуждать вашего партнера.* Если мы не смогли избавиться от привычки критиковать и обвинять во всем своего партнера, то у нас появится прекрасная возможность сделать это, разведясь с ним. Помните о том, что нашей главной целью является обнаружение нашего истинного «я», а не сохранение или разрыв отношений. Мы не сможем найти свое «я», осуждая или обвиняя кого-то. Возможно, думая о разводе, вы сможете наконец избавиться от осуждения других и обретете душевное спокойствие. А когда мы примем все таким, каким оно является, без всякого осуждения, тогда мы сможем развестись с любовью и прощением. Или же мы можем передумать и сохранить отношения. Но, что важнее всего, мы перестанем разделять свой разум на хорошее и плохое, проецируя последнее на другого человека.

Таким способом мы сможем расстаться друзьями, а это, разумеется, сэкономит многие тысячи долларов, затрачиваемые на судебные издержки; да и дети, если они имеются, испытают меньший стресс. Когда разве-

денные супруги воспитывают детей совместно, как друзья, от этого выигрывают все. Если все не выигрывают, то никто не выигрывает.

6. *Когда мы знаем, что самодостаточны и будем оставаться самодостаточными с партнером или без него.* Не ощущая своей самодостаточности, мы не можем принимать разумные и здравые решения. Наши решения будут диктоваться эгоистичной частью нашего разума и будут вызваны чувством обособленности и нехватки общения. Осознав свою самодостаточность, мы будем разводиться не от отчаяния, а потому что для нас это имеет смысл.

7. *Когда мы полностью разобрались со своими собственными проблемами, а не с проблемами партнера.* Нам нужно обнаружить свои негативные убеждения и ликвидировать их вместе с теми эмоциональными травмами, которые их породили. Нам необходимо тщательно отслеживать негативные мысли о себе, своих партнерах или отношениях с другими людьми. Мы должны научиться распознавать просьбы о любви, с которыми обращаются к нам наши партнеры (возможно, выражая их разными неэффективными способами), чтобы мысленно ответить им состраданием. Повторяем ли мы сценарий отношений, имевших место в семье наших родителей? Воспроизводим ли те черты характера, которые мы в них ненавидели?

Делаем развод духовным: социологическое исследование

Терри переживала тяжелый развод. Они с Ноем спорили не только из-за раздела имущества и суммы алиментов, но и из-за опеки над двумя сыновьями и дочерью. Ной хотел, чтобы дети остались с ним, хотя он ездил на работу из Нью-Джерси в Нью-Йорк, на

что у него уходило по три часа в день в оба конца. Терри испытывала обиду и злость оттого, что Ной скандалил с ней по каждому из этих вопросов и что неожиданно он очень сильно невзлюбил ее и стал ее презирать. Она надеялась на мирный исход дела и поначалу не понимала, почему Ной обращался с ней так плохо.

Когда я попросил Терри рассказать мне о событиях, которые привели ее к решению о разводе, она поведала мне о своем романе на стороне. Когда я спросил ее, почему она завела этот роман, она объяснила, что ощущала себя настолько обездоленной в эмоциональном плане оттого, что Ной был недоступен эмоционально и физически, что стала искать утешения, дружбы и секса с кем-то, кто хотел общаться с ней и проявлял к ней внимание. После долгих размышлений Терри решила продолжить этот роман, потому что сейчас она нашла человека, который слушает ее, разговаривает с ней, относится с уважением и считается с ее желаниями во время занятий сексом. Увидев, что именно она первой стала разрушать свой брак, она смогла понять возможную боль и обиду Ноя. Кроме того, она увидела, что, поскольку он не мог проявлять более сильные эмоции, он выражал их в злости, направленной на нее. Я попросил Терри копнуть глубже и найти сходство ее поведения с другими отношениями, которые были у нее в прошлом. Обсудив ее детство, мы обнаружили, что оба ее родителя не проявляли достаточной заботы о детях. Ее отец виделся с ними очень редко, а когда виделся, то был очень сдержан и холоден. Когда он выпивал, то виделся с детьми чаще, но вел себя злобно и оскорбительно. Мать Терри в период ее взросления переживала депрессию, ушла в себя и была эмоционально недоступна. Посмотрев на свое прошлое под таким углом зрения, Терри поняла, что выбрала в Ное партнера, до боли ей знакомого, который дает ей то, чего, по ее мне-

нию, она заслуживала. Это осознание побудило Терри уничтожить все причины, приведшие к такому неправильному выбору. Поэтому, пройдя через сеансы психологии энергии и ДСДГ (см. шестую главу), устранившие травмы, порожденные оскорблениями и обездоленностью, имевшими место в ее детстве, а также ликвидировав убеждение в том, что она недостойна любви, Терри почувствовала себя уверенней в отношении своего решения развестись. Она смирилась с тем фактом, что Ной, несмотря на всю его любовь к ней, не хотел или не мог открыть себя для укрепляющей любви и духовного роста.

Теперь Терри могла расстаться со своими болью и обидой на Ноя, поскольку увидела, что она сама неосознанно выбрала его, для того чтобы он играл ту роль, которую играл, а именно чтобы он подтверждал ее убеждения о самой себе и о семье. Разобравшись с собственными проблемами, Терри изменила свое отношение к Ною и крайне удивилась тем переменам, которые произошли в их общении в оставшиеся дни перед разводом. Она смогла думать о нем с состраданием, желая ему радости и счастья. Как следствие, он тоже перестал испытывать к ней враждебные чувства. И они оба заняли более конструктивную позицию касательно справедливого урегулирования финансовых и имущественных вопросов и воспитания их дочери и двух сыновей.

Терри и Ной похожи на тех из нас, кто прошел через развод. Чаще всего решение о разводе возникает под воздействием обиды, нехватки внимания, осуждения другого и злости, поскольку в такие моменты мы как правило, смотрим на мир глазами эго. И хотя очень важно признавать подобные чувства, мы должны все же перестать считать другого человека их источником. Слишком много страданий возникает от

того, что мы воспринимаем мир через призму прошлого. Когда мы перестаем обвинять своих партнеров в наших чувствах и заглядываем внутрь себя открыто и честно, мы обычно обнаруживаем там глубокие старые раны, которые влияют на то, как мы воспринимаем своих партнеров. Или же замечаем, что ведем себя так, как вел себя кто-то из наших родителей, проявляя отрицательные черты своего характера.

Как мы видели ранее, наши старые обиды могут влиять на то, каких партнеров мы выбираем. Если поведение и отношение к жизни наших партнеров вызывают в нас сильную эмоциональную реакцию, значит, мы, скорее всего, столкнулись со старой обидой. Используйте это знание и, обратившись к прошлому, вспомните, где вы испытывали похожие чувства в детстве? По отношению к кому из родителей? Когда мы видим свои прошлые страдания и убеждения, которые сформировались на их основе, когда берем ответственность за свой выбор и восприятие того, кого мы выбрали, то мы вновь обретаем свою внутреннюю силу. И тогда, даже если мы не сможем использовать эту силу для оздоровления сложившихся отношений, мы, по крайней мере, в состоянии использовать эти знания и силу для того, чтобы выбрать нужного партнера в следующий раз.

И при выборе следующего партнера мы не будем руководствоваться нашими прошлыми страданиями, а выберем того, кто захочет создать с нами духовный брак.

Примечание. Если вы до сих пор испытываете обиду и злость, значит, вы не решили свои собственные внутренние проблемы, которые, как в зеркале, отразились в вашем партнере, и не достигли стадии прощения, необходимой для вашего душевного спокойствия и являющейся отличительной чертой духовного брака.

Любите

Помните, что все, что мы должны простить, это наши собственные заблуждения относительно того, каким мы хотели видеть своего партнера. А он или она просто были самими собой. Именно отсутствие в нас прощения привязывает нас к страданию и к так называемым ошибкам других, укрепляя наши привязанности негативным образом. Простить — значит освободиться от боли заблуждений относительно своего партнера, которых мы до сих пор придерживались.

Принимая решение о раздельном проживании или разводе, помните о том, что эгоистичная часть вашего разума не умеет принять решение, которое пойдет на пользу вам или кому бы то ни было. Если вы «ждете не дождетесь, чтобы уйти» или «ждете не дождетесь, когда он уберется отсюда», велика вероятность того, что вам нужно разобраться с какими-то нерешенными внутренними проблемами. Под влиянием эго нашего разума мы склонны избегать решения проблем, касающихся наших барьеров в любви; сильное желание обособиться, скорее всего, является красным флажком, сигнализирующим, что мы должны найти то препятствие на пути любви, которое проявляет себя в данный момент.

Когда вы пытаетесь принимать такие серьезные решения, особенно важно полностью отказаться от своего эго и попросить помощи у Духа, Бога, вашего истинного «я», чтобы они подсказали вам, как сделать так, чтобы последствия вашего решения были всем во благо. Знайте, что к вам придут разнообразные, иногда неявные и неожиданные ответы. И истинные ответы вместо страха и переживаний относительно принятого решения принесут вам ощущение душевного равновесия и спокойной уверенности.

Проходя через процедуру развода, просматривайте нижеследующий список, чтобы сохранить духовный подход к ситуации. Используйте его, чтобы выйти из мысленного состояния враждебности и защиты и обрести покой и уверенность мышления, присущие вашему истинному «я»:

- Признайте, что мы не можем существовать по-настоящему раздельно, потому что мы все взаимосвязаны.

- Примите решение излучать Божественную любовь во все время оформления развода; будьте собой!

- Не думайте о последствиях развода.

- Относитесь с пониманием к страхам и потребностям своего партнера.

- Не привязывайтесь к вещам, ибо они эфемерны. Вечна лишь ваша любящая внутренняя суть.

- Продолжайте практиковать капитуляцию эго и прислушивайтесь к своему внутреннему голосу.

- Молитесь за счастье и благосостояние вашего партнера.

- Демонстрируйте доброжелательность при решении всех вопросов.

- Молитесь за то, чтобы у всех все было благополучно.

Помните о том, что и в разводе, так же как и в браке, ваша цель заключается в том, чтобы осознать свою Божественную природу. Когда мы забываем об этом, то предаемся гневу, обидам и страданию.

Такого понятия, как развод, не существует

Разлучить можно лишь тела, но разум обоих партнеров связан навеки. Поэтому на самом деле мы ни с кем развестись не можем, и думать иначе — значит заблуждаться. Следовательно, мы должны не только по-

другому воспринимать брак, но и развод тоже. Поскольку наш разум связан с разумом других людей в едином поле сознания, мы постоянно воздействуем друг на друга на самом глубинном уровне. По этой причине мы должны брать ответственность за то влияние, которое наши эмоции и поступки оказывают на других людей, живущих или не живущих с нами.

Иисус говорил своим ученикам: «Я всегда с вами». То же самое верно и в отношении нас всех. Мы всегда находимся рядом друг с другом. Наш разум всегда связан с единым Вселенским разумом. Если мы вспомним об этой истине, мы обретем покой во всех своих отношениях независимо от того, соединены ли мы друг с другом телесно или нет.

Эпилог

Преодоление особых отношений

Пожалуй, одним из самых деструктивных аспектов брака, равно как и других отношений, является особость (привилегированность) — склонность относить кого-то к категории тех, кто может отдавать и получать особую, эксклюзивную форму любви. Поскольку эта ложная любовь незаметно отдаляет нас от Укрепляющей Любви, нам нужно избавиться от этой особости и научиться проявлять любовь ко всем людям и живым существам. В противном случае мы возлагаем чрезмерные требования и ожидания на тех, кого называем особыми, и превращаем свои любовные отношения в ненавидящие.

Внешне может показаться, что особые отношения основаны на любви, но когда другой человек не оправдывает наших ожиданий, мы переходим от любви к ненависти, причем причиной нашей злости и ненависти являются не его поступки, а наше болезненное прошлое, наше собственное эгоистичное мышление.

И все же особые отношения могут быть и прекрасными, потому что они зачастую настолько значимы и важны для нас, что заставляют нас изменить себя, для того чтобы избавиться от тех страданий, причиной которых эти отношения якобы являются. Мы терпим эти страдания до определенной поры, а затем начинаем искать выход из сложившейся ситуации. Именно в та-

кой момент многие из нас начинают смотреть внутрь отношений, находя там свое истинное «я», которое есть любовь.

Если мы будем помнить свою главную задачу, которую очень четко выразил Король-Лев в обращении к своему подросшему сынишке: «Помни о том, кто ты есть!», то мы сможем принести исцеление и душевное спокойствие не только себе самим, но и своим особым отношениям.

Библиография

A Course in Miracles. Mill Valley: Foundation for Inner Peace, 1996.

Bach, Richard. *Illusions*. New York: Dell, 1971.

Barnett, L. *The Universe and Dr. Einstein*. New York: Harper and Row, 1948.

Bohm, David. *Causality and Chance in Modern Physics*. Philadelphia: University of Philadelphia Press, 1957.

Bohm. *Wholeness and the Implicate Order*. London: Routledge, 1980.

Borg, M. *Jesus and the Buddha: Parallel Sayings*. Berkeley: Seastone, 1999.

Calder, Negil. *Einstein's Universe*. New York: Greenwich House, 1979.

Capra, Frijof. *The Tao of Physics*. Berkeley: Shambala, 1975.

Capro, Frijak. *The Hidden Connections*. New York: Doubleday, 2002.

Chopra, Deepak. *Quantum Healing*. New York: Bantam, 1989.

Clark, R. *Einstein: The Life and Times*. New York: The World Publishing, 1947.

Cooper, David. *God Is a Verb*. New York: Riverhead Books, 1997.

Davies, Paul. *God and the New Physics*. New York: Simon and Schuster, 1983.

Dhammapada: The Sayings of the Buddha. Boston: Shambhala, 1993.

Dossey, Larry. *Healing Words.* San Francisco: HarperSanFrancisco, 1993.

Eliade, Mircea. *The Sacred and the Profane.* New York: Harper Torchbooks, 1957.

Einstein, A. and Infeld, L. *The Evolution of Physics.* New York: Simon and Schuster, 1961.

Frankl, V. *The Doctor and the Soul.* New York: Alfred Knopf, 1960.

Frankl, V. *Man's Search for Meaning.* New York: The World Publishing Co., 1969.

Frankl, V. *The Will to Meaning.* Boston: Beacon Press. 1959.

Gallo, F. *Energy Psychology.* New York: CRC Press, 1999.

Gallo, F. and Vincenzi, H. *Energy Tapping.* Oakland: New Harbinger Pub., 2000.

Goswami, A. *The Self-Aware Universe.* New York: G. P. Putnam, 1993.

Green, Brian. *The Elegant Universe.* New York: Norton, 1999.

Heisenberg, W. *Physics and Beyond.* New York: Harper and Row, 1971.

Heisenberg, W. *Physics and Philosophy.* New York: Harper and Row, 1958.

Jacobson, N. and Christensen, A. *Acceptance and Change in Couple Therapy.* New York: Norton, 1996.

Jampolsky, J. *Forgiveness: The Greatest Healer of All.* Hillsboro: 1999.

Jung, C. G. *Collected Works*, vol. 9. Princeton: Princeton University Press, 1969.

Jung, C. and Pauli, W. *The Interpretation of Nature and the Psyche*. Princeton: Princeton University Press, 1955.

Kasl, C. *If the Buddha Dated*. New York: Penguin Putnam, 1999.

Krishnamurti, J. *The Urgency of Change*. New York: Harper and Row, 1970.

Krishnamurti, J. *You Are the World*. New York: Harper and Row, 1972.

Levy, Joel. *The Fine Arts of Relaxation, Concentration, and Meditation*. London: Wisdom Publications, 1987.

Luskin, F. *Forgive for Good*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 2002.

Maharishi Mahesh Yogi. *Life Supported by Natural Law*. Fairfield, Maharishi International University Press, 1988.

Mishlove, J. *The PK Man*. Charlottesville: Hampton Roads, 2000.

Pearce, J. C. *The Crack in the Cosmic Egg*. New York: Pocket Books, 1971.

Robers, Bernadette. *The Experience of No-Self*. Boston: Shambhala, 1984.

Roth, R. *TM: Transcendental Meditation*. New York: Donald Fine, 1987.

Russell, Peter. *The Global Brain*. Los Angeles: J. P. Tarcher, 1983.

Salzberg, Sharon. *Loving Kindness*. Boston: Shambhala, 1997.

Sandweiss, Samuel. *Sai Baba: The Holy Man and the Psychiatrist*. New Delhi: Singh and Sons, 1975.

Schrodinger, Erwin. *What is Life?* Cambridge University Press, 2000.

Schwartz, G. and Russek L. *The Living Energy Universe*. Charlottesville, N. Car.: Hampton Roads, 1999.

Shah, Idries. *The Way of the Sufi*. New York: E.P. Dutton, 1966.

Shapiro, F. *Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Basic Principles, Protocols and Procedures*. New York: Guilford Press, 1995.

Suzuki, S. *Zen Mind, Beginner's Mind*. New York: Weatherhill, 1973.

Templeton, J. *Agape Love: A Tradition Found in Eight World Religions*. Radnor: Templeton Foundation Press, 1999.

Tillich, Paul. *The Shaking of the Foundations*. London: SCM Press, 1949.

Tillich, Paul. *Systematic Theology*. Chicago: University of Chicago Press, 1951.

Trungpa, Chogyam. *Cutting Through Spiritual Materialism*. Boulder: Shambhala, 1973.

Walker, Evan H. *The Physics of Consciousness: The Quantum Mind and the Meaning of Life*. Cambridge: Perseus Publishing, 2000.

Watts, Alan. *The Wisdom of Insecurity*. New York: Vintage, 1951.

Watts, Alan. *The Book: The Taboo against Knowing Who You Are*. New York: Vintage, 1989.

Willis, Harmon. *Global Mind Change*. San Francisco: Institute of Noetic Sciences Press, 1998.

Wheeler, J., et. al. *Gravitation*. San Francisco: Freeman, 1973.

Williamson, Marianne. *A Return to Love*. New York: Harper Collins, 1992.

Wolf, F. A. *Taking the Quantum Leap*. New York: Harper and Row, 1981.

Yogananda, Paramahansa. *Autobiography of a Yogi*. Los Angeles: Self-Realization Fellowship, 1971.

Zukav, Gary. *The Dancing Wu Li Masters*. New York: Bantam Books, 1979.

Содержание

Выражение благодарности	5
Предисловие	9
Глава 1. Новый подход	
к брачным отношениям	25
Тренинг 1. Духовные и эгоистичные отношения	46
Глава 2. Новая физика любви:	
духовный подход	
к взаимоотношениям	54
Глава 3. Сила мысли,	
исцеляющая взаимоотношения	90
Глава 4. Разрушая порочный круг	126
Тренинг 2. Упражнения по отслеживанию мыслей	137
Глава 5. Выбираем любовь вместо страха	165
Тренинг 3. Осуществляем перестройку мировосприятия	176
Тренинг 4. Воспринимаем других как свое отражение	197
Глава 6. Идем дальше	203
Тренинг 5. Устраняем эмоциональные травмы и изменяем негативные убеждения	212
Глава 7. Определение барьеров,	
мешающих вам любить	234
Тренинг 6. Лакмусовая реакция, определяющая различия между ложной любовью и Укрепляющей Любовью ...	255

Глава 8. Устранение препятствий	
на пути любви	262
Тренинг 7. Устранение препятствий	
на пути любви и предложение ее	
другим людям	274
Глава 9. Учимся верить	
в свое истинное «я»	285
Тренинг 8. Сила капитуляции	298
Глава 10. Глубокое познание духа	
через успокоение разума	308
Тренинг 9. Дыхание через диафрагму	322
Тренинг 10. Медитация	334
Глава 11. Духовный и эгоистичный развод ...	338
Эпилог	358
Библиография	360

Практическое издание

Грейсон Генри
Mindful любовь
Осознанные чувства

Генеральный директор издательства
С. М. Макаренков

Редактор *И. А. Кузнецова*
Художественное оформление: *В. Ю. Шумилов*
Компьютерная верстка: *И. А. Урецкий*
Корректоры: *В. А. Нэй, Н. М. Рубцова*

Подписано в печать 23.01.2007 г.
Формат 80×100/32. Гарнитура «LazurskiC».
Печ. л. 11,5. Тираж 3000 экз. Заказ 951

Адрес электронной почты: info@ripol.ru
Сайт в Интернете: www.ripol.ru

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»
109147, Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23

Отпечатано в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14