

*Посвящается Ошо,
чье приятие жизни —
это чистая поэзия благодати.*

*Эта книга основана
на озарениях Ошо*

Оглавление

Благодарность	7
Введение	11
Глава 1. «Да» самому себе	22
Глава 2. «Да» кризису в отношениях	42
Глава 3. «Да» возможному окончанию отношений	54
Глава 4. «Да» действительному окончанию отношений ..	58
Глава 5. «Да» окружающим людям	68
Глава 6. «Да» эмоциям	81
Глава 7. «Да» привычкам	99
Глава 8. «Да» родителям.....	109
Глава 9. «Да» реальности	119
Глава 10. «Да» переменам и незащищенности.....	136
Глава 11. «Да» жизни, что бы она ни несла с собой... (включая умственные и физические увечья, болезни и смерть)	144
Глава 12. «Да» — это не смирение и не отрицание.....	152
Об авторе.....	155
Для дальнейшей практики	160

Благодарность

Я в огромном долгу перед моими дорогими друзьями Марко и Шуньо, отвечающих «Да» на все, что бы я ни делала; перед Читаной, Видехой Риччи, Майклом Шаффроном, Джереми Лайеллом, Тарикой Глабин, Свагито Либермайстером, Мариэнджелой Барио, Абхивандоном и Майо, Сандипой и Самбодхи — перед всеми, кто, каждый по-своему, помог этой книге появиться на свет; и перед многими другими моими друзьями, которые оценивали и поощряли мой труд.

Я благодарна Яну и Наде МакМиллан, Бикху Шроберу, Вадуда Парадисо, Зарин Модии, Илану бен Дов и Розелле Маччиони за постоянную дружескую поддержку.

Также хочу сказать спасибо моей несравненной, чудесной матери и брату Дэвиду, а также моему отцу и брату Джону — без них мое детство было бы совсем иным.

А еще я благодарю Ошо, показавшего мне, как создавать будущее (и я все еще работаю над этим).

Более тридцати лет тому назад, впервые попав в ашрам* Ошо в Индии, я сказала Мастеру: «Я не могу принять идею о том, что если просто принять существующий порядок вещей, проблемы исчезнут».

Здесь представлен отрывок ответа Ошо, ставший основой этой книги.

Жизнь — это не проблема; это тайна, которой следует жить и наслаждаться.

Проблемы создаете вы сами из страха перед жизнью и удовольствиями, наполняющими ее. Проблемы защищают вас — от жизни, от радости, от любви. Вы можете сказать себе: «Как я могу получать удовольствие? Ведь у меня столько проблем! Как я могу полюбить женщину или мужчину? Как я могу танцевать и петь? Мне не до этого: у меня одни сплошные проблемы!» Вы можете найти причины не петь, не танцевать. Ваши проблемы дают вам прекрасную возможность избежать этого.

Всмотритесь в них, и вы увидите, что они надуманны.

И даже если вам кажется, что ваши проблемы действительно существуют, это нормально. Почему я говорю, что это нормально? Потому что в то мгновение, когда вы

* *Ашрам* — место, где человек обращается к самому себе для медитации, молитвы, совершения ритуала и духовного обновления. — *Здесь и далее примеч. ред.*

начинаете воспринимать проблему таким образом, она исчезает. В то мгновение, когда вы говорите проблеме, что она нормальна, вы прекращаете тратить на нее энергию. Вы ее приняли! Как только вы принимаете проблему, она перестает быть проблемой. Проблема может быть проблемой лишь до тех пор, пока вы отвергаете ее, пока говорите, что все должно быть иначе... но все сложилось именно так. И тогда проблема усугубляется.

Вот почему я так говорю. Люди приходят ко мне со своей большой проблемой, и я говорю: «Это нормально, это все очень хорошо, примите это». Я говорю: «Вам нужно просто принять и полюбить себя». Я понимаю, это трудно. Анандо однажды сказала мне: «Это сводит с ума, твой голос постоянно повторяет: „Это нормально... проблемы не существует“». Мне кажется, если ты еще раз произнесешь это слово, я закричу».

Ты кричишь всю свою жизнь — неважно, кричишь ли ты вслух или про себя, — ты кричишь всю жизнь. До настоящего момента ты не совершила в своей жизни больше ничего. То громко, то безмолвно, ты постоянно кричишь. Так я вижу людей — кричащие люди, кричит их сердце, кричит самое их существо. Но это бесполезно. Можно кричать, но толку от этого не будет.

Вместо крика постарайся понять. Попытайся увидеть то, о чем я говорю тебе. То, о чем я говорю, — не теория, это факт. Однажды я понял это; и если мне удалось понять, что проблем не существует, почему не удастся тебе? Прими этот вызов! Я такой же обыкновенный человек, как ты. Я не претендую на незаурядные чудесные способности.

Я совершенно обычный — такой же, как ты. Единственная разница между нами в том, что ты не принимаешь себя, а я принял себя всецело — в этом единственное наше различие. Ты постоянно пытаешься улучшить себя, а я не пытаюсь себя улучшить. Я говорю: несовершенство — это особенность жизни. Ты пытаешься добиться

Анандо. Да! Полюби свою жизнь

совершенства, а я принял все свои недостатки. В этом единственная разница.

Поэтому у меня нет никаких проблем. Когда ты принимаешь свое несовершенство, откуда может возникнуть проблема? Что бы ни происходило, ты говоришь: «Это нормально» — тогда откуда может возникнуть проблема? Когда ты принимаешь ограничения, откуда может возникнуть проблема? Проблема возникает из твоего неприятия. Ты не можешь принять саму себя, отсюда проблемы. И если ты никогда не примешь себя, в твоей жизни всегда будут проблемы.

Можешь ли ты представить, что в один прекрасный день ты примешь, целиком и полностью примешь себя?

И если ты можешь это представить, почему не сделать это прямо сейчас? Зачем ждать? Для кого? Для чего? Я принял себя, и в это же мгновение все проблемы исчезли. В это же мгновение исчезли все мои тревоги. Я не стал совершенным, но я начал получать удовольствие от моих несовершенств. Никому и никогда еще не удавалось стать совершенным, потому что стать совершенным означает стать мертвым. Совершенство невозможно по причине бесконечности жизни. Совершенство невозможно, потому что жизнь продолжается снова и снова, и нет ей конца.

И потому единственный выход из так называемых проблем заключается в принятии вашей жизни такой, какая она есть, именно в этот момент, в наслаждении каждым ее мигом. Следующее мгновение принесет еще больше радости, поскольку оно родится из этого момента, а следующее будет еще более радостным — и так далее. И вы будете наслаждаться своей жизнью все больше и больше. И причина этого наслаждения будет сокрыта не в вашем улучшении и усовершенствовании, а в вашем умении жить настоящим моментом.

(Полный ответ можно найти в книге «Опыт тантры» Ошо, опубликованном «Osho Foundation International».)

Введение

«Да» способно изменить вашу жизнь.

Изменить ее качество.

Потому что жить в мире «Да», отвечать согласием на все, что приносит жизнь, означает плыть по ее течению.

Жить в мире «Нет», желать, чтобы все вокруг было не таким, каким оно на самом деле является, означает бороться и сражаться — иными словами, жить в аду.

Упрощенно, но, по сути, так оно и есть.

Слишком просто для разума, утверждающего: «Мои проблемы слишком сложны для такого легкого решения».

Эта книга не для разума. Конечно, в ней содержится немало пищи для приятных размышлений, но в своей основе она предназначена не для того, чтобы добавить «знаний» вашему уму. Она для вашей сущности. Ее задача — коснуться той части вас, которая знает: жизнь таит в себе много больше того, что в состоянии понять ваш разум.

Ее задача — вдохновить вас на новые эксперименты, на риск, на выход из «зоны комфорта», в которой вас удерживает разум. Ее задача — открыть в вас ощущение того, о чем всегда подозревала какая-то часть вашей сущности: что вы представляете собой нечто гораздо большее, нежели просто разум.

Эта книга написана для того, чтобы показать вам другие измерения вашей сущности — измерения, лежащие за гранью разума, — и помочь вам ощутить их.

Разум и условные рефлексy

Большая часть нашей жизни проходит при участии разума. Он представляет собой кладовую, где хранятся все накопленные нами знания. Эта часть сущности

Анандо. Да! Полюби свою жизнь

необходима нам для анализа, подсчетов, сравнений, а также для проявления логики, рациональности, работоспособности и интеллекта. Это та часть мозга, где живут мысли — как осознанные, так и подсознательные.

Конечно, разум играет в нашей жизни очень важную роль. В действительности его роль так важна, что все наше образование направлено на развитие разума. Власть разума настолько сильна, что мы уверены: мы и наши мысли — это одно и то же. Ведь так?

Разум также содержит информацию, неосознанно получаемую нами от других людей. Сюда входит все, что мы накапливали с самого раннего возраста: представления о том, что правильно, а что неправильно, какими нам следует или не следует быть.

Эти подсознательные идеи, убеждения, ценности и предрассудки — скорее, заимствуемые нами у окружающих, нежели возникающие на основании нашего собственного опыта — в данной книге именуются «обусловливанием».

Мы даже не замечаем, как это обусловливание, действуя в подсознании, множеством различных способов влияет на нашу жизнь. Именно от него зависит наше отношение к действительности — как мы видим и истолковываем происходящее, что мы чувствуем и как реагируем на окружающих людей и различные ситуации. Ученые говорят, что девяносто процентов нашего поведения зависит от подсознания.

Обычно мы не обращаем на это особого внимания — просто отдаем бразды правления разуму, полагая, что все эти автоматические суждения, реакции и эмоции, бурлящие в нас, и есть мы, наши собственные идеи и ощущения. Крайне редко мы останавливаемся, чтобы задать себе вопрос, действительно ли это плоды нашего собственного опыта.

Разум также является местом обитания нашего эго, поскольку эго представляет собой лишь собрание представлений о том, кем мы являемся (то есть о нашей лич-

ности), и мыслей о том, какими мы хотели бы быть в глазах окружающих (то есть об образе, который мы представляем миру).

Мы настолько сильно отождествляем себя с разумом, что он буквально управляет нашей жизнью. Поэтому имеет смысл разобраться в принципах его работы.

Итак, разум — это блестящий инструмент, способный анализировать информацию, разбивая ее на меньшие части, постоянно сравнивая и противопоставляя их. Хорошее/плохое, выше/ниже, светлее/темнее, день/ночь... в этой способности анализировать и сопоставлять проявляется гениальность нашего разума, специалиста по взаимодействию с объективной реальностью.

Однако в жизни есть множество субъективных ощущений, качество которых зависит от «целостности» восприятия, — таких как наслаждение хорошей музыкой, общение с друзьями, радость занятий любовью, восхищение природой или удовольствие от вкусной еды. Чтобы в полной мере оценить красоту и магию этих мгновений, необходимо целостное ощущение, основанное на всех чувствах. Обработывая его, разум дробит все на более мелкие составляющие, и прелесть полного восприятия исчезает.

Например, как вы сможете оценить все великолепие вкуса, подсчитывая калории, анализируя соотношение белков и углеводов или же сравнивая кушаемое блюдо с предыдущим? Вы пережевываете пищу, но находитесь в эти мгновения далеко от собственного языка и носа, пребывая в своих мыслях, а это уже совсем другое ощущение. Восприятие пиршества через разум подобно использованию анализатора спектрального состава звуков для наслаждения музыкой.

Разум постоянно препятствует нашему чувственному восприятию. Может быть, вы гуляете по полям с другом и ведете беседу — говоря о другом месте, другой ситуации, других людях... Вы смотрите на окружающую природу, но не пребываете в настоящем мгновении, вы

в своих мыслях и в разговоре с собеседником. Так теряется чувственное восприятие природы. Вы отказываетесь от ее волшебства ради своих мыслей. Даже в одиночестве мы продолжаем думать, загоняя себя в ловушку разговора с самими собой. Редко удается просто всецело отдаться своим физическим ощущениям, и нам известно, как отличаются эти мгновения от обычных.

Правда состоит в том, что наш разум не способен просто тихо раствориться в радостях текущего мгновения. Он не может хранить молчание, а его речь уносит вас от ощущений настоящего. Даже высказываемое вслух восхищение красотой означает, что мы сравниваем ощущаемое сейчас с тем, что пережили прежде. Таким образом, несмотря на полезность разума в вопросах объективной реальности, он является далеко не лучшим инструментом там, где речь идет о субъективном восприятии, и, несомненно, для того, чтобы жить полной и «целостной» жизнью, разума определенно недостаточно.

«Испытатель»

Итак, природа наделила наш мозг и другими измерениями, включая область, ответственную за восприятие ощущений. И эта часть мозга не подвластна контролю и пониманию разума.

Убедитесь в этом сами: если вы ведете машину, и впереди неожиданно возникает другой автомобиль, ваше тело реагирует, выворачивая руль или нажимая на тормоза, прежде чем вы успеете подумать. Или если вы стоите у плиты, и в лицо брызжет горячая вода или масло — ваши глаза закрываются раньше, чем мозг отмечает наличие опасности. Итак, инстинктивная часть мозга существует отдельно от мыслящей части.

Не столь давно мозг было принято описывать как совокупность левого и правого полушарий. Считалось, что левое полушарие представляет собой наш разум, вмести-

лице интеллекта — логики и мышления, аналитических, лингвистических, познавательных и математических способностей и т. п. А правое полушарие отвечает за чувственное восприятие, это место обитания интуиции — спонтанных, творческих ощущений, не поддающихся логическому мышлению. Теперь ученые выяснили, что эти чувственное и интеллектуальное восприятия не обладают столь четкой «географической определенностью».

Итак, для удобства в этой книге словом «разум» я обозначаю ту часть мозга, что имеет дело с произвольными мыслями — область, где ведутся неумолкающие разговоры. Мы можем также назвать ее роботом или mp3-плеером. А говоря об «испытателе», я подразумеваю участок мозга, отвечающий за восприятие физических ощущений.

Пребывая в состоянии испытателя, мы, по определению, находимся в настоящем моменте. К сожалению, мы редко используем эту часть нашей сущности в силу привычки отдаваться на волю автоматического разума, независимо от потребности в его руководстве. И, если заметите, разум всегда существует в прошлом или будущем — непрошенные мысли постоянно вращаются вокруг того, что произошло или может произойти. А наше внимание не может одновременно находиться в настоящем, и прошлом, и будущем.

Если внимание всецело поглощено какими-то текущими ощущениями, оно не может быть с мыслями о прошедшем или будущем. Размышляя о том, что было, или о том, что грядет, попадаясь в ловушки автоматических процессов собственного разума, мы не можем ощущать мгновения настоящего.

Разум неспособен пребывать в настоящем — за исключением тех ситуаций, когда мы намеренно направляем его усилия на выполнение работы, для которой он предназначен: например, планирование или анализ. Делая это осознанно, мы используем разум в настоящем, лишая его возможности автоматического функционирования.

Вы можете размышлять об определенных ситуациях в прошлом или будущем, о конкретных целях, и если вы осознаёте свои действия, то находитесь в настоящем, и качество ощущений разительно отличается от тех, что вы чувствуете, когда разум бродит сам по себе. Вы на самом деле ощутите разницу. Например, лицо, тело и дыхание гораздо более расслаблены, когда вы осознаете себя в настоящем мгновении.

Таким образом, говоря о разуме, я не имею в виду его осознанное использование. Если я хочу сделать акцент на осознанном использовании, я говорю «отмечать» или «обращать внимание», например: «Отметьте, что происходит в вашем разуме» или: «Обратите внимание на то, что происходит в вашем теле». Но, как мы часто чувствуем, разум обладает неким «собственным разумом». Он действительно неподвластен нам, и часто берет над нами верх, увлекая и отвлекая своими разговорами, хотим мы того или нет. Он активен двадцать четыре часа в сутки, семь дней в неделю. Это действительно довольно абсурдно. Как говорит мистик Ошо, когда нам не нужно использовать ноги для ходьбы, они не идут сами по себе. Когда мы сидим, ноги не делают самостоятельных шагов. Но когда нам не нужно использовать разум, он не прекращает свою работу, а продолжает функционировать самостоятельно, проигрывая старые записи и фильмы из прошлого. Он сравнивает и противопоставляет всех, кого вы встречаете, и все, что чувствуете, с прежними впечатлениями, или фантазирует о будущем, или изобретает страхи завтрашнего дня... Он не замирает ни на секунду. Каким-то образом мы отдали разуму власть над собой, позволив ему руководить нами даже тогда, когда в этом нет нужды.

А что же такое «испытатель»? «Испытатель» — это та часть нашего мозга, которая реагирует на действительные, истинные ощущения настоящего (в отличие от разума, действующего на основании идей и информации, полученных от других людей в прошлом). «Испытатель» реагирует на сообщения, получаемые из органов чувств и

из сердца. Научное исследование показало, что сердечный ритм меняется в зависимости от ощущений, испытываемых человеком в данный момент, и эта информация передается при помощи неврологических сигналов непосредственно в тот участок мозга, который на нее реагирует.

Часть мозга, получающая сигналы от органов чувств и сердца и реагирующая на них, является не тем отделом, где происходит обработка мыслей. Как мы видели ранее, «испытатель» начинает реагировать еще до того, как сигналы достигают центра ментальной обработки — вот почему наша «интуиция», проявляясь в виде вспышек озарения, действует прежде, чем наш разум успевает разобраться в происходящем.

Будучи частью мозга, ответственной за чувственное восприятие, «испытатель» представляет собой центр креативности, восхищения красотой и таинственными чудесами. Это означает, что он также является вместилищем наших природных просветлений и интуиции, которые не имеют «рыночной стоимости» (а потому «испытатель» не уделяет особого внимания нашему образованию и знаниям). Однако такие «чувственные качества» необходимы для нашего существования и для наполнения нашей жизни многоцветием и радостью, покоем и гармонией.

Недавно наука обнаружила, что эти качества ценны и в вопросах бизнеса. Оказывается, люди с более высоким EQ (эмоциональным коэффициентом) чаще достигают успеха в любых жизненных сферах, чем люди с одним лишь высоким IQ. EQ, или коэффициент эмоционального интеллекта, служит условным обозначением для описания таких качеств, как осознание собственных чувств, сопереживание чувствам других и регулирование своих эмоций таким образом, чтобы это улучшало вашу жизнь. Все это ситуации текущего мгновения, поэтому EQ является, по сути, функцией «испытателя».

«Испытатель», не обремененный событиями прошлого, никогда не колеблется, не сомневается и не сравнивает. Для него не характерны ни двойственность, ни

сопоставление. Он просто «знает». Он интуитивен. И все мы сталкивались с подобными ощущениями — мгновениями, когда мы просто знаем, что что-то верно.

Это может быть момент, когда вы находитесь во власти чего-то неожиданно захватывающего: прекрасного заката, чарующего музыкального произведения, чувства всепоглощающей радости или необъяснимого умиротворения, взгляда ребенка или детеныша животного. Это может быть удивительное чудо природы — рождение новой жизни, — или обильное цветение, или прогулка в тихом лесу или по пустынному, продуваемому ветрами побережью, или когда вы просто отдыхаете в любимом кресле после вкусного ужина. Это может быть мгновение после интенсивной физической нагрузки, когда вы ощущаете себя выброшенным в другой мир — «зону», как именуют ее спортсмены.

Если вы мысленно вернетесь к одной из подобных минут, вы заметите их удивительную яркость. Они также кажутся очень чистыми и отчетливыми — никаких сложностей, никаких помех. Лишь фактическая наполненность ситуации. И вы чувствуете себя спокойно — ни сомнений, ни страхов. Вы находитесь наедине с миром, наедине с самим собой. Кажется, будто ваш разум замер, потому что вы всецело погружены в настоящие ощущения. В это мгновение существует лишь это мгновение. Время словно останавливается. Это означает, что на протяжении этих нескольких секунд настоящего вы пребываете во власти «испытателя», а не разума.

И поразмыслив над этим, вы осознаете, что такое жизнь. Жизнь существует лишь в одном мгновении времени. Что прошло, того уже нет, а что пока не случилось, того еще нет. Поэтому все мистики говорят о том, что это мгновение — единственная реальность, которую мы имеем. Мы можем уделить больше внимания «испытателю», научившись жить настоящим, по законам реального времени.

Еще одно качество «испытателя» заключается в том, что он не ищет проблем. Он неспособен на это, потому

что, не обладая умением сравнивать, он просто реагирует на то, что приносит настоящий момент, без каких-либо предвзятых представлений о том, каким все должно быть. Представления и сравнения, суждения и предрасудки — все это принадлежит разуму. Его предназначение — анализировать и сопоставлять, поэтому он действует на основании двойственности, сравнивая одно с другим. Он способен на сомнения, колебания, замешательство, тревогу, критику, жалобы и упреки. И действительно: внимательно понаблюдав за автоматической деятельностью своего разума, вы заметите его склонность концентрироваться на всяческих неполадках. Находить изъяны. Создавать проблемы. Это каким-то образом заложено в его природе — он представляет собой круглосуточное предприятие по производству проблем.

Для «испытателя» каждое мгновение неизведанно и свежо, и потому он свободен и способен оценить удовольствие и благодать, способен разглядеть прекрасное и неповторимое в каждой ситуации, в каждом человеке. Он не умеет судить, потому что не может сопоставлять — это функция разума.

Можете ли вы представить, каково это — проводить больше времени в мире «испытателя»? Обладание этой способностью может полностью изменить качество ваших ощущений, жизни и отношений с другими людьми.

Иногда «испытателя» обозначают как «сердце», но я предпочитаю не пользоваться этим словом, часто ассоциируемым с эмоциями и сантиментами, которые, по сути, зависят от разума, поскольку являются плодами наших мыслей.

Итак: нам дан разум, мыслящий и рационализирующий, накапливающий и хранящий информацию, являющийся вместилищем нашего эго и интеллекта. Мы можем осознавать его, поскольку он действует при помощи анализа и сопоставления — а в моменты, когда мы не используем его для выполнения определенных задач, он неосознанно вращается вокруг прошлого или будущего и

Анандо. Да! Полюби свою жизнь

любит создавать проблемы, поскольку в отсутствие конкретных задач ему становится скучно.

Также у нас есть «испытатель», отвечающий за ощущения и реагирующий на любые жизненные ситуации, поскольку они новы для него, и интуитивно знающий, как реагировать, не проводя никаких сравнений, не занимаясь анализом и не зная колебаний. Действуя, он чувствует простоту и легкость, озарение, вдохновение и радость, и, пребывая в этом состоянии, мы не замечаем времени, потому что существует лишь настоящий момент.

Природа одарила нас разумом и испытателем, потому что оба необходимы для полной и радостной жизни, для которой мы рождаемся на свет. И, вероятно, по причине того, что мы привыкаем использовать один лишь разум, мы так часто чувствуем, что в жизни чего-то недостает.

Наша сущность наделена и другими аспектами, помимо разума и испытателя. Эти области связаны с нашим эзотерическим или духовным сознанием — той частью нас, которая способна почувствовать, что мы являемся каплей в необъятном океане вселенной; что мы не отдельные личности, обособленные друг от друга, но все мы лишь различные проявления одной и той же единой созидательной энергии. Но оставим пока эту сферу таким мистикам, как Будда, Лао-цзы, Патанджали, Хаким Санаи, Бал Шем и Ошо.

Упражнения, которые вы встретите на страницах этой книги, по большей части предназначены помочь восстановить равновесие путем развития «испытателя» внутри вас. А некоторые из них, если вы ими заинтересуетесь, откроют вам новые горизонты.

Предостережение

Воплощение в жизнь этих новых идей вызовет у разума определенный дискомфорт. Как уже было сказано, он привык контролировать ситуацию и управлять вашей

жизнью в соответствии с накопленными идеями и убеждениями. Некоторые из предложенных здесь практик уведут вас за границы разума, а другие заставят усомниться в убеждениях и взглядах, столь долго лелеемых вашим разумом.

Просто будьте готовы к возможному сопротивлению вашего разума. Невзирая на твердое намерение попробовать предложенное на практике, вы можете внезапно поймать себя на мысли: «Это глупо. Это не в состоянии решить мои серьезные проблемы». Или: «Сейчас у меня нет на это времени, у меня много более важных дел — может быть, как-нибудь в другой раз».

Заметив нечто подобное, просто поблагодарите свой разум (в конце концов, он всего лишь старается уберечь вас от странствий по неизведанным просторам) и скажите ему, что он может немного отдохнуть, а вы вернетесь к нему позже. Это поможет вам сделать первый шаг к обретению власти над собственным разумом, вместо того чтобы подчиняться ему. Он замечательный слуга — но все мы знаем, каким ужасным властителем он бывает, неустанно контролируя каждый ваш шаг и диктуя каждый поступок, не оставляя вам ни малейшей возможности просто жить.

И... после этого отдыха, посвященного исследованию «испытателя», ваш разум станет еще яснее и острее. Поэтому вы можете напомнить разуму, что он ничего не потеряет.

Решать вам. Вы можете продолжать жизнь, подчиненную исключительно воле разума — удобную, но ограниченную, влача, в каком-то смысле, полусонное существование. Или же можете рискнуть: покинуть «зону комфорта» своего разума и уделить некоторое время развитию «испытателя». Требуются некоторые усилия для того, чтобы выбраться из тисков разума, но сделав это, вы сможете превратить свою жизнь в радостный танец.

Глава 1

«Да» самому себе

Часто произнести «Да» оказывается труднее всего.

Не странно ли? Причина этого в том, что себя мы судим строже, чем других.

Мы стараемся стать идеальными или хотя бы лучше, чем есть. Мы упрекаем себя, сознательно или неосознанно, за несоответствие собственным стандартам. И давайте признаем: нам никогда не удастся достичь установленных идеалов — они невероятно высоки, не правда ли?

Почему получается так, что мы не можем принять себя такими, какие мы есть? Почему мы всегда хотим быть иными? Быть больше похожими на кого-то еще?

Все сущее уникально — каждая травинка, каждый листок, каждое облако, каждый отпечаток пальца, каждый глаз. Это не философия нью эйдж*, а научный факт.

Замечали ли вы когда-нибудь уникальность всего сущего, включая вас самих? Не было еще никого, подобного вам, и никогда не будет. Миллионы лет жизнь ждала вашего появления — вы представляете собой неповторимое, несравненное творение.

Разве это не удивительно?

И, вероятно, жизнь нуждалась в вас — таком, какой вы есть, таком, каким она вас создала, иначе она не трудилась бы над вашим созиданием.

* *Нью эйдж* (от англ. New Age, буквально «новая эра») — общее название совокупности различных мистических течений и движений, сформировавшихся в XX веке.

Так почему же вы отвечаете жизни «Нет»?

Все, что вам не нравится в себе (будь то физические, ментальные, энергетические аспекты), все комментарии, что вы отпускаете в свой адрес, стоя перед зеркалом (особенно разглядывая себя обнаженного), все ваши суждения о себе, по сути, представляют собой «Нет», обращенное к жизни. «Нет, ты совершил ошибку».

Что ж, обмену это не подлежит.

Итак, мы можем принять себя такими, какие мы есть, и наслаждаться своей уникальностью, или же можем жаловаться и страдать, пытаюсь превратить себя в кого-то другого. Мы не добьемся успеха, потому что просто не можем быть кем-то другим. Нашим делом станут одни лишь страдания, созданные собственными руками.

Почему мы не принимаем себя такими, какие мы есть?

Почему мы всегда пытаемся быть другими?

Прежде всего, еще с детства мы привыкаем считать, что мы, такие какие есть, не хороши. Мы заучиваем правило о том, что нужно стараться усерднее, быть лучше, чтобы заслужить одобрение, признание или любовь. Эти основные потребности каждого ребенка в любви и признании используются обществом (родителями, учителями, политиками и священниками) для управления детьми. Для контроля над ними. Для возможности манипулировать детьми с целью подчинения их законным интересам общества.

Звучит злоеце? Что ж, задумайтесь над этим. Если мы довольны тем, какие мы есть, то вовсе не рвемся, например, идти на войну, чтобы сражаться за интересы каких-то политических деятелей, не так ли? Если нас радует то, какие мы есть, мы не угнетаем себя, пытаюсь соответствовать чьим-то ожиданиям, правда?

Если мы принимаем себя такими, какие мы есть, со всеми нашими изъянами и недостатками, то не будем давать священнослужителям деньги для того, чтобы искупить вину или спасти души — если наши чувства и поступки естественны. И мы не будем подчиняться правилам, с которыми не согласны.

Если мы уважаем себя такими, какие мы есть, то не станем лебезить, стараясь заслужить признание и одобрение. И мы не будем терпеть унижение и несправедливость, от кого бы они ни исходили.

Так, с возрастом, под влиянием общественных интересов, мы перестаем принимать себя такими, какие мы есть, и привыкаем жить в страхе перед мнением окружающих, особенно боясь оказаться недостаточно хорошими. Этот страх давит на нас, вынуждая соответствовать чужим требованиям для того, чтобы заслужить одобрение.

Такая обусловленность существовала всегда, и идет из поколения в поколение. Набор требований меняется вместе с изменениями традиций и правил, но фундаментальное условие остается прежним: ты не хорош такой, какой ты есть.

Представление о том, что мы — такие, какие есть — по каким-то причинам не заслуживаем одобрения, усваивается нами на самой заре жизни, когда мы еще слишком малы, чтобы ответить: «Нет, это неправда», когда мы еще слишком малы, чтобы понять, что происходит. Ученые говорят, что первые шесть лет жизни люди преимущественно используют мозговые волны дельта (подсознание) и тета (воображение), что означает, что мы не пользуемся альфа-волнами осознанного творческого мышления, которое активизируется лишь к двенадцати годам. В раннем возрасте мы не думаем самостоятельно, а лишь заучиваем поведенческие модели и реакции, наблюдая за другими людьми — чаще всего за своими родителями. В то же время мы подсознательно усваиваем представления о самих себе, обретая собственную личность под влиянием

этих же людей. По причине того, что все эти представления приходят к нам в столь юные годы, они закрепляются глубоко в нашем подсознании, превращаясь в набор основополагающих убеждений. Вот почему иезуиты говорят: «Дайте мне ребенка, которому не исполнилось еще шести, и он посвятит церкви всю оставшуюся жизнь».

Подсознательные убеждения сложились у нас так давно, что мы уже не помним, как это происходило. Возможно, это началось с ощущения того, что у мамы нет для нас времени — она говорит, что любит нас, но не всегда оказывается рядом, когда мы нуждаемся в ней. Возможно, она однажды рассердилась или ушла, оставив нас с другими людьми. Может быть, у отца были проблемы со здоровьем или неурядицы на работе, и он не всегда мог поиграть с нами. Возможно, наши родители сами не получали в детстве достаточно любви и потому не знают, как дарить ее своим детям. Может быть, они испытывали стресс, часто срываясь на нас и крича: «Нет!», «Не смей этого делать!» Кроме того, были еще и учителя, убеждавшие нас в том, что мы недостаточно умны; религиозные наставники, говорившие, что мы грешны; политики и правительственные органы, требовавшие от нас определенного поведения в обществе.

Самые различные ситуации, которые, на первый взгляд, могли и не иметь к нам непосредственного отношения, в конечном итоге убедили нас, еще очень юных, в том, что мы не заслуживаем любви, будучи такими, какие мы есть. Нам внушили, что с нами что-то не так. Мы начали думать о необходимости как-то измениться для того, чтобы заслужить мамину любовь или папино уважение и получить одобрение и признание общества.

Эти убеждения были подсознательно приобретены от людей значительно нас превосходящих, людей, в нашем восприятии подобных богам. Именно от них зависело наше существование. У нас никогда не было возможности оспорить их авторитет. Мы просто принимали суждения этих

Анандо. Да! Полюби свою жизнь

людей как непреложную истину, и постепенно эти убеждения слились с нашим собственным восприятием себя.

Веря в правдивость таких слов, мы стали жить в соответствии с ними, воспринимая все слова и поступки, обращенные в наш адрес, сквозь призму этих суждений. На нас словно надели шоры. И всю последующую жизнь своим поведением в различных ситуациях мы доказываем истинность чужих убеждений.

Как в нас проявляется обусловливание

Вот как это происходит: однажды мы усваиваем чужие идеи, принимая их за свои собственные, и потом они начинают влиять на все наши поступки, особенно на наши реакции.

Например, в раннем возрасте вам могли внушить, что вы глупы или не так умны, как окружающие. Возможно, это иногда в раздражении кричал отец, или вы усвоили эту истину, основываясь на том факте, что все ваши действия постоянно корректировались матерью. Или, может быть, у вас был брат или сестра, более сообразительные и потому чаще заслуживавшие похвалу. Эта мысль могла родиться из неисчислимого множества предпосылок, даже если никто из окружающих не собирался вам ее внушать.

По причине очень юного возраста вы верили в истинность идеи о том, что вы глупы или менее достойны уважения, чем другие. И эта мысль глубоко укоренилась в подсознании, откуда до сих пор продолжает влиять на ваше поведение. Вы можете считать, что все в порядке, но вашему сознанию неизвестны усвоенные программы — а именно подсознание определяет девяносто пять процентов вашего поведения. Согласно исследованиям когнитивных нейробиологов, лучшие из нас осознают лишь пять

процентов своей деятельности, а большинство людей осознают лишь один процент — следовательно, бóльшая часть наших решений, действий, эмоций и поведения запрограммированы подсознанием.

Таким образом, наша жизнь отражает заложенную в нас программу. Это объясняется тем, что работа подсознания заключается в создании реальности на основании своих программ, то есть в подтверждении их истинности. Поэтому если вы подсознательно считаете себя глупым или нестоящим, вы автоматически, подобно роботу, начинаете вести себя глупо или недостойно, создавая ситуацию, подтверждающую истинность этого суждения. Сама идея, возможно даже неосознанная, рождает в вас напряжение, не дающее вам довериться своей природной сообразительности и самому себе. Это делает вас нерешительным и даже пугливым. И все это заставляет вас казаться и *чувствовать* себя глупым.

Еще один фактор этого процесса заключается в невероятном доверии детей к своим родителям и в их абсолютной зависимости от матери с отцом. Поэтому, усвоив какую-либо идею от родителей, даже если они не собирались ее внушать, у вас не остается другого выхода, кроме как вести себя глупо, в соответствии с их мнением, потому что иначе вы продемонстрируете неуважение к родительскому авторитету — нечто, психологически невероятное для ребенка.

Мы не можем
позволить другим любить нас,
если мы сами себя не любим

Еще один пример. Если я верю (осознанно или подсознательно) в то, что я — такой, какой я есть, — не заслуживаю любви, и передо мной стоит выбор между

двумя партнерами, один из которых всецело мне предан и клянется в вечной любви, а второго не перестают интересовать другие женщины, и любовь его всегда будет порождать во мне сомнения и неуверенность, кого я выберу? Конечно же, я остановлю свой выбор на втором (и поверьте, я убедилась в этом на собственном опыте).

Мы никак не сумеем позволить другим людям по-настоящему любить нас, если не любим себя сами. Мы будем подозрительны, нас будет терзать страх того, что если мы подпустим другого человека слишком близко, он обнаружит в нас то, что мы сами себе не прощаем. Мы позволяем сближение до определенного предела, но не дальше. Мы сами создаем ситуации, в которых нас отвергают, или истолковываем происходящее так, будто нас отвергли, или просто воображаем это. В результате такие мысли и поступки убеждают нас в том, о чем мы всегда подозревали — что нас нельзя любить.

Так идея, глубоко укоренившись в подсознании, влияет на поведение, побуждая нас реагировать на людей и ситуации в манере, подтверждающей ее истинность. Несмотря на то что мы не всегда отдаем себе отчет в своих поступках, эта скрытая динамика неустанно действует в подсознании.

Если мы сами отвергаем себя, как мы можем поверить в то, что нас принимают другие люди? Тихий внутренний голосок постоянно повторяет: «Как они могут любить меня?» Мы не верим тем, кто нас любит. А какая любовь способна выжить без доверия?

Если глубоко внутри я верю, что не заслуживаю любви, я не только буду выбирать в партнеры тех, кто меня не любит, но я также не смогу полностью открыться им. Как мы можем любить друг друга, если не любим сами себя? Другой человек — это тоже человек. Он так же несовершенен. Мы обманываем себя, полагая, что сможем принять другого человека со всеми его недостатками, тогда как не в состоянии принять себя сами.

Нас постоянно беспокоит мнение окружающих

Мы все время тревожимся из-за того, что подумают о нас другие люди, мы всегда на страже. Подсознательно, мы постоянно боимся, что окружающие заметят наши изъяны, подозреваем, что они видят в нас худшее. Даже если девять из десяти скажут нам, что мы замечательные, но десятый скажет что-то плохое, что затронет нас больше? Конечно, отрицательная оценка.

Не странно ли? На самом деле, нет. Это объясняется тем, что негативный отзыв падает на плодородную почву старых представлений о нашем несовершенстве — представлений, возможно, нами даже не осознаваемых. Если в подсознании не заложены подобные идеи, мы не попадем с такой легкостью под влияние негативных суждений другого человека, а просто скажем себе: «Это неправда», или: «Это их проблема», или: «Их слова характеризуют их, а не меня».

Но мы реагируем не так. Нас мгновенно уязвляет один-единственный негативный комментарий. В следующий раз, когда случится нечто подобное, наблюдайте за тем, как быстро вас покидает жизненная энергия.

Так, под влиянием глубоко укоренившихся детских убеждений, мы теряем внутренний покой, пребывая в дисгармонии со своим представлением о себе и самооощущением. Мы постоянно смотрим на себя глазами других людей. Одобряют ли они нас? Достаточно ли мы хороши? Какое впечатление производим?

Подсознательно мы всегда стремимся завоевать одобрение и любовь окружающих, что делает нас зависимыми от других людей. А когда наше представление о себе зависит от других, нами легко манипулировать.

Стараясь угодить окружающим, заслужить чье-то расположение, одобрение или признание, мы совершаем поступки, которые иначе не стали бы совершать. Так мы

превращаемся в попрошайек, утрачивая целостность, чувство собственного достоинства и самоуважение.

Если вы как следует поразмыслите об этом, то поймете, что на самом деле неважно, что о вас думают окружающие. Вы представляете собой совершенно уникальное творение бытия: жизнь возлюбила вас настолько, чтобы породить на свет, и этого довольно.

Представьте, если бы вы всецело одобряли, любили и уважали себя таким, какой вы есть (не стремясь к совершенству и даже не пытаясь каким-то образом улучшить себя), разве что-нибудь было бы для вас проблемой?

Это один из основополагающих вопросов. В той или иной степени он касается каждого. Все мы ищем любви и одобрения. Некоторые люди хорошо скрывают свою уязвимость за тщательно продуманным образом, но в трудную минуту, когда защита ослабевает, образ рушится, и на поверхность выходят слабость и потребность в любви.

Это может произойти, когда вас покидает близкий человек, когда вы теряете работу или не получаете повышение, когда вас одолевает серьезная болезнь или вы по какой-то причине утрачиваете работоспособность. Это может случиться, даже если вас просто забыли внести в список приглашенных или сделали критическое замечание в ваш адрес. Это бывает, если в определенной ситуации вы чувствуете сексуальную незащищенность. Это может произойти на вечеринке, где ваш партнер уделяет кому-то больше внимания, чем вам. Это может случиться просто потому, что кто-то, кто вам важен, вас не узнал.

Убедитесь в этом сами. Если вам удастся поймать себя в момент энергетического истощения в уязвимом или незащищенном состоянии, обратите внимание на внутренние сигналы, которые вы посылаете себе в эти мгновения. Посмотрите, что транслирует внутри вашего разума подсознательное радио — это будет суждение, возможно, что-то вроде: «Забудь, ты не так хорош, как другие».

Как заставить умолкнуть осуждающие голоса в Вашей голове

Когда бы вы ни услышали в своей голове осуждающие, критикующие голоса (а они звучат там постоянно, просто обычно мы не обращаем на них внимания), скажите себе «СТОП! Это старая запись, старая пленка из моего детства. Она никак не связана с моей нынешней реальностью». Это правда.

Старый критикующий голос засел в вашей голове еще в детстве, и вы прокручиваете его фразы вновь и вновь, всю последующую жизнь. Вы думаете, что это ваш собственный голос и ваши суждения, но если прислушаетесь повнимательнее, то узнаете голоса своих родителей или тех людей, под чьим влиянием вы находились в юные годы. Возможно, слова будут другими, возможно, даже в реальности эти слова не звучали вовсе, но вы извлекли определенный смысл из этих фраз.

Осознав это, вы сможете напомнить себе с любовью: «Мне хорошо такому, какой я есть. Если я достаточно хорош для того, чтобы жить в этом мире, нужно ли мне еще чье-то позволение?» И смотрите, что случится, когда вы произнесете эти слова.

Эта «СТОП»-техника представляет собой способ выйти из прежних подсознательных представлений прошлого в настоящее. Она дает возможность прекратить отождествлять себя с давним-давно услышанными фразами и действовать в соответствии с устаревшими программами. Оказавшись в настоящем, вы сможете оглядеться и увидите, имеет ли все это действительное значение. Истинно ли это? Имеет ли это настоящее значение для вашей сегодняшней жизни? Возможно, вам даже удастся найти что-то позитивное в себе или своих достижениях и сфокусироваться на этом, вместо того чтобы упрекать себя.

Вся трудность заключается в том, что мы непоколебимо уверены в истинности этих идей. Но не думаете ли

Анандо. Да! Полюби свою жизнь

вы, что появились на свет, уже считая себя недостаточно хорошим? Может быть, едва покинув утробу матери, вы тут же подумали: «О Господи, я ошибка, со мной что-то не так. Я недостаточно хорош, мне необходимо измениться для того, чтобы заслужить любовь и уважение окружающих»?

Конечно же, нет. Значит, эта идея возникла у вас уже после вашего рождения — другими словами, она не является непреложным фактом. Подобные идеи называются «обусловливанием» — программой, подсознательно заложенной в вас обществом.

Вы не тот, кем себя считаете

В качестве наглядного примера давайте представим семью палестинских мусульман и семью евреев, живущих в Израиле. Вообразим, что в обеих семьях в один и тот же день, в одной и той же больнице родились два сына. А затем представим, что детей перепутали. Итак, еврейский малыш отправляется домой в мусульманскую семью и растет в полной уверенности, что он палестинский мусульманин. Все его представления о том, кем он является, каким ему следует быть, какими должны быть окружающие и все общество в целом, все его симпатии и предпочтения определяются этими двумя словами — палестинский мусульманин.

Это его самоопределение, его мнение о том, кем он является. Но он не таков, не правда ли? Он не был рожден палестинским мусульманином. То же касается и маленького палестинца, выросшего в еврейской семье и пребывающего в уверенности, что он еврей. Он может даже считать всех палестинцев своими врагами.

На примере этой выдуманной ситуации легко увидеть, что все самоопределение этих мальчиков, их убеждения о том, кем они являются, появились благодаря

обществу, в котором они росли, отнюдь не являясь врожденным качеством. Это касается и вас...

Все ваши представления о себе, о том, кто вы есть и каким вам следует быть, ваши идеи о собственной неполноценности, были заложены извне. Они не даны вам от рождения. И это радует, поскольку означает, что вы можете от них избавиться.

Избавление означает переход к текущему самосознанию, отсекающему отождествление себя с прежней программой. Если мы действительно ясно воспринимаем реальность, без рационализаторства и осуждения, такого самосознания будет достаточно — с этого момента вы часто будете слышать, что осознание подобно острому клинку.

Решение противостоять этому, оспорить ваше самоопределение, требует огромного мужества. Потому что оно является «зоной комфорта». Это знакомая вам область. В ней вы существовали всегда. Возможно, она не слишком радостна, но зато безопасна — вы это знаете.

Очень трудно отважиться пересечь спасительные границы «зоны комфорта» (если только мы не достигли предела, пресытившись старым образом жизни). Ведь отказ от прежнего самоопределения страшит, подобно выходу в неизвестность.

Находясь в своей зоне комфорта, мы можем предсказать свои реакции на людей и события и собственные чувства. Нам заранее известны наши способности и наши пределы. Мы располагаем множеством рациональных объяснений того, почему мы не живем в соответствии со своими максимальными возможностями, почему не пытаемся дотянуться до звезд и почему обстоятельства складываются не лучшим для нас образом.

Выйдя из-под защиты своей «зоны комфорта», отказавшись от прежних, заложенных в нас представлений о том, кем мы являемся, мы теряем все эти удобства. Но вместе с ними рушатся и ограничения. Сбрасываются

Ананго. Да! Полюби свою жизнь

цепи, удерживавшие нас на месте, не позволяющие двигаться вперед и заставлявшие брести по одной и той же безрадостной жизненной колее.

Если вы готовы к этому, если действительно пресытились прежним образом жизни, ничто не мешает вам начать прямо сейчас. Вся суть в том, чтобы подвергать сомнениям все свои представления о себе — действительно ли они истинны или являются лишь старыми идеями, которые вы продолжаете подсознательно подпитывать, не допуская и тени сомнений в их обоснованности?

Ваш разум ответит: «Это мое суждение обо мне самом, и оно истинно. Это факт».

Факт превращается в суждение, обретая эмоциональную составляющую

Разница между фактом и суждением заключается в наличии эмоциональной составляющей.

Например, я замечаю в себе первые признаки старения. Если они меня не тревожат, это просто факт. Это спокойное и ясное утверждение, исходящее от человека, ощущающего себя комфортно в данный момент. Это не беспокоит меня, это не «проблема». Следовательно, ничто не мешает мне получать удовольствие и уважать себя в том возрасте, в котором я нахожусь.

Если же я встревожена, это становится суждением, и в том, как я говорю о своем возрасте, чувствуется, что я хотела бы выглядеть иначе, моложе, чем на самом деле. В данном случае имеет место обусловливание — мысль о том, что вы не должны быть таким, каким вы являетесь. Представление о том, что ваше естественное состояние недостаточно хорошо.

Суждения давят на нас, заставляя испытывать дискомфорт из-за того, какие мы есть. Суждение — это борьба с самим собой, отрицание фактической реальности,

и борьба эта обречена на неудачу. Это как если бы ваша левая рука пыталась одолеть правую. В подобном сражении никому не одержать победу.

Если же вы вместо этого примете факт своего старения, то сможете принять благодать и достоинство, сопровождающие его. И если вы сможете уважать себя таким, какой вы есть, это даст и окружающим людям возможность принимать и ценить вас во всей вашей естественности.

Это вовсе не значит, что вы не должны стараться выглядеть максимально привлекательно, поскольку в этом тоже проявляется самоуважение. Скорее, это означает, что вам следует перестать притворяться, будто вы можете носить ту же одежду, что и ваши дети, или что вы больше похожи на их брата или сестру, чем на отца или мать. Как, по вашему мнению, они должны себя при этом чувствовать? Не лучше ли для ваших детей дружить и общаться со своими сверстниками, ощущая при этом поддержку своих родителей дома?

«Округлый» или «толстый»?

Еще один пример: предположим, у вас лишний вес. Можно игнорировать этот факт, продолжая набивать свое тело едой, пока оно, так или иначе, не взорвется. Или же можно признать этот факт, не вынося никаких суждений, и согласиться с тем, что эту проблему вы создаете себе сами. Если вы осознаете это, появится возможность внести некоторую ясность в ситуацию.

Начините с простого признания самому себе: «У меня лишний вес, и это просто мое состояние на данный момент». И вы произносите эти слова без малейшего осуждения — без ощущения того, что что-то не так. Вы просто осознаете факт.

Если вы не порицаете себя, у вас есть шанс увидеть ситуацию более четко и менее эмоционально. Очевидно,

что у вас есть достаточно веские подсознательные причины поглощать такое количество пищи, потому что вы, конечно же, поступаете неосознанно, не так ли?

Возможно, это попытка защитить себя от ощущения пустоты, иначе говоря — заполнение некой внутренней дыры. Может быть, это повод не выходить во внешний мир и не встречаться с реальной жизнью. Вероятно, это способ уберечь себя от опасности быть отвергнутым — в конце концов, вам заранее известно, что никто не может полюбить толстяка, не правда ли? Возможно, таким образом вы пытаетесь избежать неприятных страхов и обид. Или, может быть, так вы пытаетесь добиться неповторимости, завоевать внимание и сочувствие окружающих.

Все эти мотивы кроются в вашем подсознании, поэтому вам не в чем себя упрекать, нужно лишь увидеть и понять скрытые причины своего поведения.

Анализируя подсознательные причины своего переживания, вы сможете понять: то, от чего вас пытается защитить подсознание, осталось в прошлом и вовсе не обязательно имеет отношение к настоящему.

Например, предположим, что какая-то нынешняя ситуация — это ваш старый детский страх перед неполноценностью. Это болезненное чувство. Оно затрагивает вашу внутреннюю дыру, где прежде находилось самоуважение — находилось до того, как какой-то авторитетный человек из детства не сообщил вам, что вы недостаточно хороши. Поэтому вы пытаетесь найти утешение в еде, например в сладостях и шоколаде, или пьете алкоголь или употребляете наркотики, стараясь как-то заполнить эту дыру. Ваше переживание — это способ защитить себя от старых страхов, обид и стыда, связанных в вашем подсознании с чувством неполноценности.

Если вы готовы признать это и открыто посмотреть на происходящее, вы увидите, что это страхи и обиды ребенка, а не взрослого человека — знакомые вам чувства малыша, которым вы когда-то были.

Взглянув на них с такой грубоватой честностью, вы поймете, что выбор есть. Можно продолжить защищать себя таким образом, но уже осознавая все свои действия. Таким образом вы признаетесь самому себе: нечто пробудило в вас какие-то неприятные чувства или обнаружило застарелые пустоты, и решение этих проблем прямо сейчас причиняет вам слишком сильную боль, поэтому пока вы продолжите заполнять эту пустоту тем, что приносит вам утешение.

Не только еда, алкоголь и наркотики успокаивают нас в подобных ситуациях — есть еще секс, материальные ценности, деньги, власть над другими людьми...

Подобное принятие ответственности означает осознание того, что вы делаете с собой и почему, не осуждая себя за это — помните, что у вас есть очень веские причины вести себя таким образом. Оно означает ваше осознанное решение дать ребенку внутри вас возможность по-прежнему управлять вашей жизнью. Когда вы обретете подобное понимание, вам будет трудно сохранять эту привычку самозащиты долгое время, и она начнет меняться сама собой — но вы должны попробовать и увидите, что произойдет.

Или же вы можете решить, что уже достаточно повзрослели и можете обойтись без подобной защиты. Вы можете убедить себя, что вы готовы к трудностям, которые неизбежны, если вы отказываетесь от этой старой и удобной привычки. Какие страхи и неприятные чувства выйдут на поверхность, когда вы перестанете искусственно заполнять внутренние пустоты?

Для этого необходимы отвага и сила, потому что прежняя привычка полностью соответствовала вашей «зоне комфорта», что подразумевает возникновение дискомфорта в случае отказа от нее.

Если вы готовы, вот упражнение, которое вы можете попробовать.

Перепишите свои суждения о себе

Выберите свое *любимое* суждение о себе. И сформулируйте его в виде лаконичной фразы. Например: «Я чувствую себя недостойным», или: «Я не заслуживаю счастья», или: «Я неудачник», или: «Меня нельзя полюбить», «Я неполноценен» и так далее.

Затем внимательно посмотрите на свою жизнь и обратите внимание на все, что доказывает обратное. Составьте список всех ваших достижений, всех людей, что говорили вам о своей любви, всех полученных приглашений, всех моментов, когда вы приносили радость другим, когда были счастливы сами, и так далее. Не спешите и по-настоящему сконцентрируйтесь на всех позитивных событиях, что вы пережили, возвращаясь в такое давнее прошлое, какое только можете вспомнить.

Разум, конечно же, начнет твердить, что все это ничего не значит. Он скажет: «Но ты же знаешь...» Он захочет остаться затерянным в историях о «бедном вас». Помните, что это голос вашего разума, не желающего отказываться от привычных представлений. Осознайте это, напомнив себе: «Это всего лишь разум», и продолжайте составлять свой список. Продолжайте концентрироваться на вещах, доказывающих противоположное. Окиньте прошедшую жизнь новым взглядом, как будто смотрите на жизнь другого человека.

Всматривайтесь пристально. И будьте точны. Сколько человек когда-либо признавалось вам в любви? Больше, чем один? Больше, чем два? Не обращайтесь внимания на слова разума о том, что это не считается, потому что вы не верите признаниям этих людей. Смотрите открыто и честно. Принимали ли вас когда-нибудь на работу? Значит, кто-то счел вас достаточно хорошим! Вы когда-нибудь в жизни смеялись? Сдали хоть один

экзамен? Получили водительские права? Какие еще ваши поступки и достижения доказывают вашу полноценность? В каких случаях люди выказывали вам уважение и почет?

Дело не в том, чтобы доказать верность обратного, а лишь в том, чтобы признать: убеждение, столь долго вами лелеемое, не на сто процентов является истинным. Это не скрижаль завета. Возможно, это просто старая идея, хранимая вами уже долгое время и никогда не подвергавшаяся сомнениям.

Дело и не в «позитивном настрое». Это не связано со стоянием перед зеркалом и повторением мантры: «Я полноценен» — это связано с изменением убеждения, спрятанного глубоко в подсознании. Нужно лишь вытащить его на свет и проверить, действительно ли оно достоверно.

Это важная часть данного процесса, требующая времени и сил. Если глубоко внутри вы будете продолжать цепляться за мысль о своей неполноценности, подумайте, что обнаружится, когда вы будете притворяться, что уже избавились от этого убеждения? Все закончится тем, что вы снова начнете неосознанно доказывать его истинность своим поведением.

Как только вы поймете, что эта идея не является истинной на сто процентов, мысленно вернитесь к ситуации, когда особенно сильно ощущали верность этого убеждения. Закройте глаза и вспомните, где вы были, что происходило, кто еще участвовал в происходящем, и так далее. И, вернувшись в эту ситуацию, снова почувствовав себя в ней, отметьте, что вы ощущаете, веря этому убеждению. Как оно влияет на вашу энергию и положение тела? На ваши психологические установки? По-настоящему прочувствуйте все, что оно делает с вами.

Все еще находясь в прошлом, отметьте, как вы проектируете это убеждение — каким становится ваше поведение, что и как вы говорите, а о чем умалчиваете. Обра-

тите внимание на то, как это меняет ваше отношение к другим людям.

Вспомните другие ситуации, когда вы доверяли этому убеждению. Как вы доказывали его истинность своим поведением? Как в действительности поддерживали его существование? Не спешите и будьте как можно внимательнее.

Это даст некоторое представление о том, как сильно это убеждение влияет на ваши чувства и поведение и какую власть оно имело над вашей жизнью вплоть до настоящего момента, ограничивая вас в желаниях.

Если вы не хотите прожить подобным образом всю оставшуюся жизнь, используйте воображение, чтобы увидеть себя без этого убеждения. Мысленно представьте себя в этой же ситуации, с теми же самыми людьми, но уже без этих мыслей. Обратите внимание на то, как бы вы ощущали себя в своем теле, какими были бы ваши установки, как бы вы вели себя и общались с другими людьми, и даже на то, какой была бы ваша поза.

Если вам понравится новое ощущение, попробуйте применить это в реальной жизни.

Воображение — это очень мощный инструмент. За воображением следует энергия. Например, в ходе эксперимента, проведенного в Гарвардской медицинской школе, ученые обнаружили, что в мозгу студентов, просто вообразивших, что они исполняют на пианино определенную мелодию, происходили те же изменения, связанные с движениями пальцев, что и в мозгу студентов, действительно игравших этот мотив. Итак, мысленное представление чего-то реалистичного (не сюжета из голливудского фильма) способно оказывать существенное воздействие на соединения в нашем мозге.

В конце концов, большую часть своей жизни вы старались соответствовать убеждениям, представляющим собой лишь идеи, навязанные вам извне. Они не были на сто процентов правдой, не так ли? Теперь используйте

Анандо. Да! Полюби свою жизнь

свое воображение, чтобы мысленно представить себя без них, визуализировать себя таким, каким вы на самом деле являетесь — простым и естественным. Таким, каким вы появились на свет. Таким, каким вы были до внедрения в ваш разум этих идей.

В то же время вы можете начать концентрироваться на благополучных сторонах вашей жизни, вместо того чтобы заикливаться на проблемах!

Если вы обнаружите, что неспособны представить себя без негативных представлений о себе, просто признайтесь: «Я пока не готов отказаться от этого убеждения. Я хочу сохранить его, потому что это часть моей личности, и я боюсь представить себя без него». Взятие ответственности за это позволит расслабиться чему-то внутри вас, и борьба за то, каким вам «следует быть», утихнет.

Да, отказываться от старых убеждений о себе страшно — они часть нашей личности, наша «зона комфорта». Но стоит ли такая личность подобных страданий и мук?

Это ваша жизнь... И это также может стать вашим выбором, если вы готовы взглянуть на ситуацию с суровой честностью и полным осознанием. Пока вы позволяете этим убеждениям прятаться в подсознании, не видя и не анализируя их, у вас нет выбора — они продолжают управлять вашей жизнью.

Спросите себя — как вы относитесь к перспективе жить всю оставшуюся жизнь, натываясь на каждом шагу на препятствия, возводимые этим убеждением?

Глава 2

«Да» кризису в отношениях

Что означает кризис в отношениях?

Это когда вы не получаете то, чего вы хотите.

За любой поверхностной проблемой, которую вы пытаетесь решить, скрывается боязнь, что ваш партнер не любит, не уважает вас и не одобряет ваших поступков.

Подумайте об этом — если бы вы чувствовали, что партнер любит, уважает и принимает вас таким, какой вы есть, стояла бы перед вами необходимость какой бы то ни было борьбы?

Другими словами, вы боретесь, потому что задето ваше эго. И легче указать пальцем и обратить свой гнев на другого, чем взглянуть на то, что на самом деле происходит внутри вас. Проще винить других людей, чем испить полную чашу тех неприятных чувств, которые всколыхнулись в вас самих.

Вот что происходит в отношениях: все больше открываясь для близости и доверия, мы становимся уязвимыми. Мы сами распахиваем ворота в стенах своих крепостей, сами снимаем привычные защитные маски, обнажая старые раны, задеть которые становится так легко.

Мы чувствуем, что нас отвергают, критикуют или осуждают. И тогда все старые раны, возникшие под влиянием прежней убежденности в том, что мы — такие, какие мы есть, — недостаточно хороши и не заслуживаем любви, вновь начинают кровоточить.

Эти чувства никуда не исчезают — мы просто прячем их при помощи разнообразных защитных стратегий,

как, например: «Я в порядке, у меня все под контролем», или: «Я беззаботный и жизнерадостный, меня не тревожат никакие проблемы»...

И когда бы мы ни ощутили уязвимость или беззащитность, наши маски начинают сползать, выпуская на поверхность старые страхи, таившиеся в подсознании, и мы реагируем в соответствии с этими страхами.

Не осознавая запущенные цепочки подсознательных событий, мы возлагаем всю вину за свою реакцию на других. Но на самом деле наши реакции редко имеют какое-либо отношение к текущей ситуации, послужившей лишь спусковым крючком, тогда как патрон был заложен гораздо раньше.

Если ваша эмоциональная реакция сильна, вы возвращаетесь к роли ребенка

Вы можете по яркости своей реакции определить, является ли ее причиной боль ваших старых ран. Если реакция слишком сильна (даже в масштабах сложившейся ситуации), это означает, что ее спровоцировали травмы прошлого.

Настоящей причиной вашей борьбы являются вовсе не текущие события, и какая-то часть вас знает об этом. Сложившиеся обстоятельства представляют собой лишь проблему, требующую решения, а не основание для столь сильной эмоциональной реакции.

Например, если я спрошу своего партнера, который час, а он скажет, что не знает, я не буду раздувать из этого грандиозную драму в своем воображении и не стану думать: «Ах, он не любит меня, вот почему он не говорит мне, который час». Я просто найду другой способ узнать точное время. Это нормальная реакция на текущую ситуацию.

Если я верю, что я заслуживаю любви, то, попросив своего партнера сходить со мной в кино и получив отказ, я, наверное, расстроюсь, но не стану моментально делать выводы о том, что он больше не любит меня — я не буду превращать это в трагедию. Если я чувствую себя уязвимой, то к чему приведет отказ моего партнера?.. Порой вся драма раздувается из крохотной подсознательной искорки: «Ему больше не нравится проводить со мной время, я недостаточно хороша, он предпочитает быть с кем-то другим...»

Мы никогда не думаем о том, что причиной полученного отказа являются проблемы нашего партнера, не правда ли? О том, что, возможно, этот отказ объясняется обстоятельствами, не имеющими ничего общего с вашей персоной? Возможно, у него был трудный день, и ему просто нужно немного отдохнуть? Но нет — мы всегда уверены, что весь мир вращается вокруг нас.

С рациональной точки зрения это просто смешно. Но наши реакции в таких обстоятельствах далеки от рациональности — их истоки кроются в подсознании. Сложившаяся ситуация бередит детские раны, нанесенные уверенностью в том, что нас невозможно принять, полюбить, оценить такими, какие мы есть, и в мгновение ока мы вновь превращаемся в детей, с их детскими эмоциональными реакциями.

Если хотите убедиться в этом, просто запишите свою речь в пылу ссоры. Прослушав эту запись позже, вы без труда услышите в своих словах того малыша, которым когда-то были. Еще более наглядной будет видеозапись! Вы увидите ребенка в своих словах, тоне голоса, поведении и даже в самом выражении вашего лица. Вы заметите его в своей слепой сконцентрированности на самом себе и неспособности воспринимать происходящее с позиции партнера.

Боль старых ран, растревоженных поведением другого человека, очень неприятна. Намного проще пытаться

заглушить ее обвинениями и ссорами, но первый шаг к здоровым отношениям состоит в признании того, что это *ваши* раны, и нанесены они были вовсе не вашим партнером. Да, возможно, он разбередил их, но причиной появления были лишь ваши собственные обиды и страхи.

Признание этого даст вам возможность открыто и честно поделиться переживаниями. И если вам удастся избежать обвинений в адрес партнера, если вы сможете принять на себя ответственность за свою реакцию и объяснить, что вы чувствуете, то избавите другого человека от постоянных нападок со своей стороны. Освободившись от непрерывной угрозы нападения, ваш партнер, в свою очередь, сможет с большей готовностью и открытостью демонстрировать свою любовь, заботу и понимание.

В действительности такие свободные от взаимных обвинений отношения служат основой для еще большей близости. Ведь ваш партнер любит вас. Но ему трудно в полной мере демонстрировать эту любовь, укрываясь от града непрерывных упреков.

Если вы поймете, что ваши реакции основываются на старом подсознательном механизме, вы также сможете понять, что источник кроется в вашей голове. Это разум, интерпретирующий настоящее на основании прошлого. Вы ведете себя, словно робот, всецело подчиняясь подсознанию, уверяющему вас, что этот человек не любит вас или не принимает вас таким, какой вы есть, что он хочет обидеть вас и что вам необходимо защитить себя, вступив в схватку или бросившись наутек.

Просто понаблюдайте за собственным разумом и посмотрите на сценарий, который он создает — и создает зачастую на основании искренних заблуждений.

Для того чтобы немного отстраниться от разума и от его бессознательных реакций, вам, прежде всего, необходимо признать происходящее перед самим собой. Например: «Я испытываю злость. Это означает, что задета какая-то часть моего эго. Активизировалась старая эмоциональная реакция».

Если вам удастся вовремя одернуть себя, если вы не забудете об этом (знаю, что это нелегко), вы почувствуете, как внутри что-то изменилось. Случившаяся «трагедия» не имеет никакого отношения к настоящему времени, и какая-то часть вас знает об этом. «Трагедия» представляет собой лишь интерпретацию сложившейся ситуации, воспринимаемой разумом сквозь подсознательные шоры, и продолжается эта трагедия лишь до тех пор, пока ваш разум питает ее, возлагая жалобы, объяснения и обвинительные речи на ее пылающий костер.

Итак, следующий шаг заключается в переносе внимания от вашей головы к сердцу — к тому участку в центре груди, где живет «испытатель».

Если вам удастся перенести свое внимание на грудную клетку, сосредоточившись на дыхании, через несколько минут на вас снизойдет чувство успокоения. Причина в том, что «испытатель» знает: внутри все в порядке, несмотря на все «нагромождения» вашего разума. В настоящее мгновение пусть все будет как есть, это лишь сложившаяся ситуация. «Испытатель» понимает, что ваши реакции являются плодом уязвленного эго — старых страхов, боли и чувства незащищенности, тревожно поднимающихся со дна подсознания.

«Испытатель» уверен, что у вашего партнера есть свои обиды и раны, свои слабые места, которые он тоже пытается как-то по-своему скрыть. Он знает, что и другой человек подчинен собственным подсознательным программам, заставляющим его поступать определенным образом, даже не осознавая этого. Может быть, ваш партнер никогда не получал любви, и потому не знает, как дарить ее другим людям. Может быть, ему не удалось заслужить одобрение и уважение, может быть, его терзает чувство незащищенности — и за своим поведением, так ранящим вас, он пытается спрятать свои проблемы и страхи.

Это значит, что его поступки лучше ваших — но «испытатель» понимает, что источник таких реакций

лежит в подсознании, и потому не воспринимает его близко к сердцу. Он знает, что под покровом наших нападок и некрасивых поступков все мы ранимы и нуждаемся в любви, уважении и одобрении. И в *этом* отношении ваш партнер ничем не отличается от вас.

Разуму, эго, трудно увидеть это — заметьте, как отчаянно он цепляется за свои жалобы и обвинения, — но это вовсе не трудно для «испытателя». И потому сосредоточьтесь на дыхании, наполняющем кислородом вашу грудную клетку. Это мирное пристанище надежно укрыто от любых нападок и обид, ему не нужно отвечать на происходящее. Следуя за дыханием, погрузитесь в ту часть себя, которая покоится в мире и понимает законы действия вашего подсознания.

Стоит ли жертвовать любовью ради ссоры?

Когда мы понимаем и признаем, что наша эмоциональная реакция не является виной партнера, послужившего лишь спусковым крючком, это дает нам возможность с большим самообладанием взглянуть на ситуацию, разбудившую негативные эмоции, не обвиняя при этом другого человека.

И тогда мы сможем определить, стоит ли все это разжигания ссоры. Стоят ли эти причины того, чтобы пожертвовать ради них отношениями с другим человеком?

Бросаясь в схватку, мы не осознаем, чем жертвуем ради хорошей битвы. Мы не задумываемся, что на самом деле разрушаем связь с тем, кого любим. Каждая ссора, каждая жалоба, каждое обвинение уничтожают звено в кольчуге доверия, защищающей и объединяющей нас.

Думали ли вы когда-нибудь о том, как чувствует себя ваш партнер, когда вы обвиняете его в чем-то или жалуете-

тесь на его поведение? Даже если вы не произносите свои упреки открыто, человек, к которому они обращены, чувствует ваше отношение. Как бы вы отреагировали, если бы кто-то так относился к вам? Подумайте об этом...

И будьте ясны. Когда вы кричите на кого-то, физически или психологически, собеседник просто не в состоянии услышать вас. Все, что он может сделать, — это броситься под защиту некоей внутренней крепости или ответить вам таким же криком, что представляет собой еще одну разновидность обороны. В любом случае, ваши слова не будут услышаны, так что крики бесполезны. Они не более чем эмоциональный мусор. Не обманывайте себя, говоря: «Мы так общаемся».

За что же мы бьемся? Наш гнев порой вспыхивает из-за совершенных пустяков, обычного недопонимания, неверного истолкования мыслей или поступков другого человека. Возможно, причиной ссоры служат нереалистичные ожидания — вы ждете от своего партнера восприятия, идентичного вашему, или интересов и желаний, подобных вашим. Или вы полагаете (и мы, женщины, особенно часто впадаем в это заблуждение), что ваш партнер должен интуитивно чувствовать и удовлетворять все ваши нужды и потребности, не получая никаких прямых указаний.

Если вы узнали в чем-то из перечисленного скрытую причину своих поступков, значит всю ситуацию создали вы сами, ожидая от партнера совершенно несвойственного ему поведения! Вы сотворили проблему из воздуха, полагая, что другой человек должен быть таким, каким он на самом деле не является. Что ж... возможно, пришла пора признать тот факт, что вы сами выбрали этого человека в свои спутники!

Действительно ли стоит разжигать ссору?

Выбор за вами: можно поступить в угоду своему эго и пожертвовать «любовью» ради менее важных вещей, за которые вас тянет сразиться. Либо вы можете перенести

свое внимание на «испытателя» и пожертвовать мелочами, столь значимыми для вашего эго, ради любви, которая действительно существует. Решать вам. Как гласит старая поговорка, ты можешь быть прав, а можешь быть счастлив.

Скорее всего, это будет совсем просто. Вам нужно будет лишь осознать это и сказать себе, например: «Наша дружба важнее, чем деньги», если вы живете с человеком, который постоянно забывает гасить свет, выходя из комнаты, или слишком долго разговаривает по телефону, или чересчур много тратит на одежду (на ваш взгляд).

Может быть, вы бессознательно проецируете на своего партнера раздражение и напряжение, вызванные другим человеком — например, начальником или родителями — кем-то, с кем вы не можете вступить в открытый конфликт. И все негативные эмоции достаются вашему партнеру.

А может быть, и он порой обращается с вами так, как в детстве с вами обращался один из родителей, и подавляемая детская реакция выплескивается теперь на него.

Все может быть сложнее — например, если вы чувствуете, что вас используют или недостаточно уважают. В этом случае вы можете спросить себя: «Я себя уважаю?», «Почему я позволяю использовать себя?», «Почему я позволяю себе испытывать эти чувства?» Тогда вы увидите, какую помощь можете оказать себе сами, не ожидая и не требуя ее от окружающих.

Помните, что у другого человека есть свои бессознательные причины вести себя определенным образом, и, как правило, эти причины не имеют никакого отношения к вам. И вовсе не ваша обязанность пытаться изменить этого человека: он ведь не ваш ребенок!

А ваш партнер — это не ваш отец, так перестаньте реагировать на него, как на своего отца или мать.

Вы можете использовать эти ситуации для укрепления близости

Вместо того чтобы сразу обнажать клинки, взгляните на сложившуюся ситуацию разумно — в этом случае вы сможете использовать ее, чтобы еще больше сблизиться с партнером. Например, как мы уже сказали, вместо упреков и обвинений можно рискнуть покинуть свою «зону комфорта» и честно рассказать другому человеку о своих чувствах.

Для этого вам, прежде всего, необходимо понять, что же на самом деле происходит в вашей душе. Сделайте несколько глубоких вдохов, наполняя грудную клетку воздухом, словно это воздушный шар. С каждым вдохом вы будете все яснее видеть собственные чувства, прежде замаскированные тенью обвинений и жалоб. И среди этих чувств определенно будет обида — иначе почему бы нас так тянуло взорваться?

Дыша, всмотритесь в чувства уязвленного эго — может быть, это боль оттого, что вас не видят, не слышат или не принимают. Может быть, это страх остаться в одиночестве, всеми покинутым. Может быть, это стыд. Может быть, это чувство незащитности, беспомощности, безнадёжности или страх потерять любовь.

Осознав эти неприятные, болезненные ощущения, попробуйте поделиться ими с партнером, не возлагая на него вину за них. Признайтесь, что испытываете сильные эмоции, и эти эмоции ваши, он не виноват в их возникновении. Скажите, что хотели бы посвятить его в то, что происходит внутри вас, чтобы он мог понять ваше поведение. Объясните, что все, что вам нужно от партнера, — его внимание. И спросите, согласен ли он вас выслушать.

Все это не так просто, ведь привычка обвинять представляет собой очень мощное и эффективное средство

защиты. Но если вы действительно хотите выбраться из порочного круга жалоб и упреков, которыми, как вам доподлинно известно, вымощена дорога в ад, смело отправляйтесь в путь.

Ограничьтесь простым описанием того, что вы переживаете и какие чувства испытываете. Найдите в себе смелость признать, что это ваши чувства. Может быть, они и были вызваны другим человеком, но их источником служат ваши собственные раны и страхи, поэтому правильнее говорить: «Вот что происходит внутри меня» вместо: «Ты заставил меня испытывать боль».

Возможно, вам также захочется сказать, не предъявляя никаких требований, чего вы хотите от партнера, каким бы хотели бы его видеть, что вам нужно. Следите за тем, чтобы говорить с позиции своих слабых сторон, выражая именно потребности, а не жалобы и упреки.

Рассказывая, что творится в вашей душе, обращайтесь внимание на то, насколько взрослым вы себя ощущаете.

Вы увидите, что болезненные, неприятные чувства, скрывавшиеся за вашей обвинительной стратегией, были чувствами ребенка, которым вы были когда-то. Партнер лишь растревожил хорошо знакомые детские раны — их боль не имеет никакого отношения к текущей ситуации, которая, как вам казалось, стала их причиной.

Затем поблагодарите партнера за внимание, с которым он выслушал вас. И если вам удалось удержаться от упреков в его адрес, если вы совершенно искренне и открыто рассказали ему о своей незащитности и уязвимости, вы увидите, как окрепнет ваша близость и доверие друг к другу. (Если же нет, возможно, вам стоит пересмотреть будущее своих отношений с этим человеком.)

Знаю, сделать это непросто, но трудность этого шага объясняется лишь той беспредельной властью, которой мы наделили свое эго. Нам сложнее обнаружить перед другим человеком свою уязвимость, чем быть разгне-

Ананго. Да! Полюби свою жизнь

ванными и надменными или представлять себя жертвой. Но так мы лишь возводим неприступные стены вокруг собственного сердца и лишаем себя любви и наслаждения близостью.

Это прекрасная возможность попрактиковаться в управлении собственным разумом. Помните, что любовь далека от рациональности и холодной логики, и потому она неподвластна рассудку. Сражаясь с тем, кого мы любим, мы наделяем разум полномочиями вершить свой суд там, где он ничего не смыслит — в любви. Ведь все сражения ведутся разумом и никогда — «испытателем».

Любовь — дело сердца, и сердце принадлежит «испытателю», а не мыслителю внутри вас.

Забудьте о «второй половинке»

И раз уж речь зашла об отношениях, знайте: если вы ищете в партнере «вторую половинку», единственного и неповторимого человека, созданного специально для вас, человека, без которого вы не проживете и дня, можете забыть о здоровых отношениях.

Когда вся жизнь начинает вращаться вокруг одного-единственного человека — вашего партнера, — вы автоматически преуменьшаете свою роль в собственной жизни, становясь зависимым. Таково положение ребенка по отношению к родителям, но не взрослого человека в союзе двух равных людей. Принимая подобную роль, вы делаете первый шаг к пропасти.

Такая ситуация встречается поразительно часто. И проистекает она из вашего нежелания сказать «Да» собственным родителям (см. главу 8). Если вы не принимаете своих родителей такими, какие они есть, каким-то образом отвергаете их, хотите видеть их иными или чувствуете превосходство по отношению к ним, вам не удастся ощутить естественную энергию поддержки,

исходящую из вашей биологической связи с родителями. Этот отказ получать родительскую энергию жизни ослабляет вас, отрывает от корней и означает, что всю оставшуюся жизнь вы будете искать эту энергетическую поддержку и любовь у других (в частности, у своего партнера).

Это вопрос энергетики, а не психологии. Возможно, ваши родители были чудовищами. Возможно, их уже нет в живых или вы никогда не видели их. Но в вашем подсознании живет энергетический образ отношений с ними. Если вы не испытываете к ним благодарности хотя бы за то, что они подарили вам жизнь, можете забыть о равноправных, гармоничных и здоровых отношениях с другим человеком. Добрая часть вашей энергии будет подсознательно заперта в этом старом конфликте, и в то же время вы будете искать родителя в своем партнере, стремясь получить от него безусловную любовь и признание. Тем самым вы возложите на партнера непосильное бремя, ожидая от него исполнения роли, невозможной по своему определению.

Это же касается и подсознательной заикленности на идее о том, что вы папина дочка или мамин сыночек. В этом случае вы создаете энергетический барьер для всех иных отношений и можете, например, обнаружить, что постоянно выбираете недоступных для себя партнеров.

Если вы узнали в этом себя, проанализируйте ситуацию, дабы убедиться, действительно ли вы выбираете определенный тип людей. Возможно, вам не стоит строить крепкие отношения, потому что подсознательно у вас уже есть партнер — мать или отец.

К счастью, от этого недуга вы сможете излечиться самостоятельно (см. главу 8 «„Да“ вашим родителям»). И для этого вам даже не придется вступать в физический контакт со своими родителями.

Глава 3

«Да» возможному окончанию отношений

Кризис в отношениях наступает тогда, когда «медовый месяц» постепенно уходит в тень. Мы начинаем отношения, полные идеалов и грез, глядя друг на друга, словно сквозь розовые очки: ну вот, наконец-то в моей жизни появился тот, кто превратит ее в сказку.

Спустя некоторое время розовые стекла линз блекнут, и мы начинаем воспринимать партнера таким, каков он есть — далеким от образа совершенного героя, созданного нашим воображением. О ужас! И он, в свой черед, начинает понимать, что мы не совсем соответствуем лелеемому им идеалу.

Именно в этот период между партнерами может зародиться настоящая близость — в момент, когда рассеиваются иллюзии и на их место приходит суровая реальность.

Обычно в это время мы начинаем осыпать партнера разнообразными упреками, или чем похуже. В любом случае, в цивилизованной или не очень манере, мы стараемся изменить другого человека, заставить его соответствовать тому идеалистичному образу, что был сотворен нашим воображением. И тем самым мостим свою дорогу в ад.

Другой человек такой, какой он есть. И вы такой, какой есть. Вам не под силу изменить свою основополагающую сущность, как не под силу изменить и другого человека.

Вы можете влиять лишь на свое поведение в данной конкретной ситуации, вот и все. Можете понять подсознательные механизмы, повелевающие вашими поступками, и привнести в сложившуюся ситуацию разумность, осознание и ответственность.

И это дает вам настоящую возможность выбора.

Вы можете пристально взглянуть на другого человека и взвесить все преимущества и недостатки отношений с ним — таким, каков он есть, — признавшись себе в том, что ваш партнер не изменится. Это означает, что, скорее всего, он будет продолжать время от времени раздражать вас и подсознательно провоцировать бурную реакцию, беря старые раны и страхи какими-то словами и поступками.

Вы можете прийти к выводу, что не хотите переживать и анализировать неприятные эмоции и воспоминания, таящиеся внутри вас, что предпочитаете и дальше подавлять их, продолжая жить привычной жизнью за надежной линией защитных рубежей.

Что ж, в этом случае вам следует попроситься с перспективой близких отношений, ибо близость означает уязвимость.

Сохранение собственной «зоны комфорта» также означает отказ от возможности обнажить какие-то слои подсознания и — кроме того! — от идеи взрослеть и развиться вместе с вашим партнером. Однако, это безопасно — вы сможете всегда пребывать в «зоне комфорта» вашего эго. Это ваша жизнь, так что выбор за вами.

Если вы решите, что жизнь с другим человеком причиняет вам слишком много неудобств, это совершенно нормально. И если вы совершаете такой шаг осознанно, с полной ответственностью, это всецело ваш выбор. Тогда впоследствии вас не будут терзать ни сожаления, ни чувство вины, ни стыд.

Это просто значит, что, проанализировав преимущества и недостатки сохранения существующих отно-

шений, вы поняли, что недостатки преобладают. Это та причина, которую вы сможете объяснить своему партнеру со всей любовью и уважением к нему, приняв на себя ответственность за то, что проблема в вас.

Вы сможете уйти, неся полную ответственность за свои действия. И это действительно означает, что вы не будете винить другого человека за то, что он — это он. Если кого-то и нужно упрекать, то только вас — за то, что вы проецировали на своего партнера какие-то образы, не имевшие никакого отношения к реальности.

Или же вы можете решить, что преимущества отношений с этим партнером перевешивают недостатки: «Где еще я найду человека, готового терпеть все мои странности?» (Стоит ли упоминать о том, что подобные решения не отличаются постоянством?)

Вероятно, вы думаете, что сможете использовать ситуации, когда ваше эго сталкивается с эго вашего партнера, чтобы лучше понять бессознательные механизмы, управляющие вашей жизнью. Может быть, вы решите, что будете при помощи этих ситуаций пробовать позволять себе быть еще более уязвимым — чтобы, вновь испытывая неприятные чувства, увидеть: нет никакой необходимости оставаться в их власти. Возможно, вы уже достаточно повзрослели для того, чтобы взглянуть в глаза этим чувствам и справиться с ними.

Это очень страшит эго, предпочитающее все держать под контролем. Но итогом этих пугающих действий станет свобода! Ведь, признав свои старые травмы и приняв на себя ответственность за те реакции, которые они пробуждали в вас, вы избавитесь от необходимости продолжать подавлять негативные реакции, освободитесь от страха перед скрытыми, неконтролируемыми эмоциями, рвущимися из вас подобно горячему пару. И вам не придется больше вступать в ненужные ссоры с любимым человеком.

Эта свобода, как всегда, приходит лишь вместе с ответственностью. Ведь если вы решите остаться с этим

Анандо. Да! Полюби свою жизнь

человеком, в полной мере осознавая реальность, и в будущем он будет продолжать вызывать ваше раздражение тем, что является самим собой, кто будет виноват? Хм...

Это означает, что у вас больше не будет возможности винить своего партнера за то, что он такой, какой есть. Ведь кто принял решение остаться с ним, зная, какой он, и понимая, что он не изменится?

Глава 4

«Да» действительному окончанию отношений

Одна из наиболее сложных ситуаций — когда отношения подходят к концу, а вы не готовы к разрыву или не желаете расставания. Вы хотите, чтобы отношения продолжались, а ваш партнер желает поставить точку — и это пробуждает в нас самые глубокие страхи и слабости. А если в сложившихся обстоятельствах фигурирует кто-то третий, то вас терзает ревность и вы гнетете себя мыслью, что для партнера существует кто-то лучше вас.

Может быть, вы чувствовали приближение разрыва, или, наоборот, не обратили должного внимания на возникшие проблемы. Возможно, вам удалось бы спасти ваши отношения, если бы вы повели себя иначе, или все было бы хорошо, если бы в ваш союз не вторгся соперник... Сколько «может быть», которыми может поразвлекаться ваш разум!

И как ему отказать от такой пищи?! Он ни за что не расстанется с ней. Он будет неутомим, изводя вас постоянными возвращениями в прошлое и обещаниями кошмарных перспектив будущего. Не говоря уже о непрестанной грызущей потребности знать, где ваш партнер, чем он занимается и с кем проводит время.

Кроме того, есть еще мысли об отмщении — отмщении за все, чем вы пожертвовали, за все, что потеряли. За ваше разбитое сердце и растоптанные в прах мечты (и, конечно, это не самое подходящее время для признания

того факта, что никто не в силах разбить вам сердце и разрушить мечты без вашего на то согласия).

Итак, на чем же мы остановились? Ах да, на излюбленном занятии нашего разума, возмездии — мести за обиду/унижение/ложь/оскорбление/за все перечисленное разом/за все перенесенные и до сих пор переносимые страдания. Разум неустанно обдумывает обвинения и строит планы мести, словно собака, играющая с любимой косточкой, словно кончик языка, что постоянно тычется в дырку в зубе.

Эта мука может длиться годами. Она вытягивает из вас энергию и застилает темными тучами небо над вашей головой. Она может дойти до стадии: «А какой вообще смысл подниматься с постели?», навсегда изменив вашу личность и всю вашу жизнь.

Не правда ли, поразительно, какую власть над собой мы даем другим людям?

Давайте взглянем на факты беспристрастно

Допустим, вы встретили кого-то и вообразили, что будете с этим человеком счастливо жить-поживать и добра наживать. Вероятно, он каким-то образом поддержал или даже вдохновил вас на эту идею. Возможно, вы вложили в нее значительное время и энергию и понесли какие-то материальные затраты. А может, вы построили вместе дом и/или завели детей. Возможно, вам пришлось от чего-то отказаться ради этой идеи — понести какие-то жертвы или, по меньшей мере, пойти на уступки.

И... вам не удалось воплотить это в жизнь. Мечта не сбылась так, как представлялось воображению. Ваши идеи больше не соответствуют идеям вашего партнера. Или даже никогда им не соответствовали.

Какой бы ни была эта ситуация когда-то, вы потерпели неудачу, и вряд ли это можно исправить. Можете забыть об искорках надежды, то и дело вспыхивающих в вашем разуме. Отриньте мысли о том, что ваш партнер вернется, и все изменится. Не вернется и не изменится. Все эти надежды губительны. Они разрушат вас — медленно, но верно поедая вашу энергию и уничтожая здоровые мысли.

Итак... назад к реальности. Ваша мечта накрылась медным тазом. И вы чувствуете боль и страх. Если вы хотите освободиться от негативных эмоций и остановить разрушения, которые они сеют в вашей жизни, то все, что вам нужно, — понять, какие подсознательные механизмы вызывают эти эмоции.

Прежде всего, необходимо вспомнить о том, что до встречи со своим партнером вы были «живы» и счастливы, или, по меньшей мере, жили вполне успешно. Возможно, у вас даже были другие отношения, прежде чем вы создали в своем воображении сказочный фильм со своим партнером в главной роли. Допустим, те отношения не были столь совершенны, как эти, но порой они казались вам прекрасными, верно? Не возникало ли у вас хоть иногда желание провести остаток жизни с кем-то из предыдущих партнеров, а?

Итак, существует возможность — даже если сейчас она представляется вам едва различимой, — что вам удастся вернуться к жизни и без этого человека и даже снова стать счастливым. Если позволит воображение, вы даже допустите мысль о том, что в один прекрасный день ваше сердце откроется для новой любви.

Пока это лишь предположения. Однако вам хорошо известно, что каждый день — и даже прямо сейчас, в эти мгновения — тысячи людей по всему миру разрывают важные для них отношения, и не умирают от этого. И многие (если не большинство из них) находят в себе силы жить дальше — и еще лучше, чем прежде.

Знаю, сейчас это не поможет вам в вашей личной, а потому особенно болезненной трагедии, но пусть эта мысль просто задержится где-нибудь на задворках вашего разума.

Как справиться с болью

Теперь поговорим о боли... Лекарство от нее весьма радикальное и требует значительного мужества, поэтому если вы все еще получаете удовольствие от своей довольно привлекательной роли жертвы и мстителя, стоит отложить чтение этой главы до тех пор, пока вы по-настоящему не насытитесь этой изнуряющей мыльной оперой.

Боль означает, что мы обижены, и нам страшно. Гнев также означает, что мы обижены, и нам страшно. Боль, которую мы испытываем, не является результатом действий, совершенных над нашим физическим телом. Она — следствие мыслей и образов, возникших в нашем разуме.

Например, что происходит, если вы узнаете, что выиграли в лотерею? Мысль вызывает немедленную реакцию в вашем теле — в данном случае радость и ликование. Если же вы узнаете из полученного письма о смерти близкого друга, в вашем организме тоже происходит физическая и энергетическая реакция, не так ли? Таким образом, физические ощущения являются результатом мыслей, возникающих в разуме.

Если вы страдаете из-за разрыва отношений, то эти страдания являются реакцией организма на восприятие разумом существующей ситуации. А восприятие, в свою очередь, является вашим собственным истолкованием ситуации.

Причиной такого восприятия послужило внешнее событие (ваш партнер решил прервать отношения, приносившие вам радость и удовольствие), однако ваша

реакция на это событие зависит исключительно от вас. Например, партнер сказал: «Что ж, все было замечательно, но следует признать, что все позади, и хотя мне очень жаль расставаться с тобой, я говорю „прощай“ с любовью и благодарностью за все, что мы пережили вместе». Конечно же, он будет грустить о разрыве, но будет ли эта грусть столь же опустошающей, как ваша?

Так не пора ли разобраться: почему мы воспринимаем ситуацию столь разрушительным для себя образом?

Объяснение следует искать в мыслях, наполняющих ваш разум, — в мыслях о том, каким должен быть окружающий мир, вы сами и другие люди. Именно эти, глубоко укоренившиеся, образы являются причиной вашей неприятной реакции на происходящее. Она объясняется тем, что ситуация не соответствует созданной вами мечте.

Все это происходит в подсознании — конечно же, вы бы не стали осознанно причинять себе боль. Разум будет настаивать на том, что вы не страдали бы так, если бы партнер не оставил вас. Но реальность такова, что вы не страдали бы, если бы не воспринимали ситуацию так, как сейчас, и не реагировали бы на нее согласно своему восприятию.

Стоит задуматься, почему мы воспринимаем происходящее именно так? Какая часть нашего эго, нашей личности, чувствует обиду или страх? Не та ли, что бессознательно твердит: «Я неудачник, если я не в состоянии удержать своего партнера»? Или та, что говорит: «Я не заслуживаю любви, я недостаточно хорош»? Или: «Другие люди (особенно один из них) лучше меня»? Или: «Я не могу быть один. Без партнера я неполноценен»?

Какие подсознательные идеи заставляют вас так истолковывать ситуацию и реагировать на нее подобным образом?

Проверьте, получится ли у вас просто нажать на паузу в этом бесконечном списке трагических увертюр, исполняемых вашим разумом, и вместо этого уделить

внимание другим вещам. Составьте перечень всех сообщений, проигрываемых в вашей голове, — не задумывайтесь пока об их рациональности, записывайте все подряд...

Не спешите — копая достаточно глубоко и наблюдая внимательно, вы обнаружите несколько очень интересных подсознательных утверждений. Например: «Я неудачник, если не могу удержать этого человека рядом с собой» или: «У меня никогда не будет нормальных отношений, это был мой последний шанс».

Спросите себя: «Что я боюсь потерять? Зачем я стремлюсь любой ценой удержать этого человека? Что мне все еще нужно от него? Чего мне будет не хватать после его ухода?»

Затем взгляните на свой список и найдите общую черту, основу всех этих посланий, главную тему или темы, не дающие вам покоя, и большими буквами запишите их тоже. Это может выглядеть примерно так: «Я не заслуживаю любви такой, какой я есть, мне необходимо измениться». Хорошенько задумайтесь над этим.

Сейчас вы имеете дело с обусловливанием — убеждениями и идеями, таящимися в вашем подсознании и определяющими вашу реакцию на происходящее. В действительности это бессознательное обусловливание всегда управляло вашими действиями, эмоциями и отношением к жизни. Просто раньше вы не обращали на него особого внимания.

Обнаружить бессознательное обусловливание непросто — оно скрывается за рациональными рассуждениями, потому что его власть над нами зависит от его умения прятаться. Для того чтобы извлечь это на поверхность, нужны сила и упорство.

Это неприятная работа — мы предпочли бы не рассматривать такие вещи вблизи, а наш разум готов на все, лишь бы отвлечь нас от исследования собственной природы. Но награда за этот нелегкий труд очень высока.

Ананго. Да! Полюби свою жизнь

Само извлечение бессознательного обусловливания на свет в какой-то степени лишает его власти над вами. Вы чувствуете это? Так что, какими бы ни были ваши открытия на этом поприще, можете поздравить себя.

Анализ скрытых убеждений, вызывающих вашу боль

Затем начните подвергать свою боль сомнению. Спросите себя: настоящая ли она? Являются ли эти эмоции действительным личным переживанием или представляют собой лишь старую идею, от которой я никак не могу избавиться? Разве я никогда не испытывал противоположных ощущений?

Разве рядом с вами никогда не было человека, который понимал бы вас и с которым вы могли посмеяться и чувствовали себя комфортно?

Разве с вами никогда не было того, кому вы могли бы доверять (а вы, как оказывается, не смогли поверить даже этому человеку, не так ли?)?

Разве вам больше никто не признавался в любви?

Вы и правда верите в то, что в мире больше нет ни одного человека, с которым вы захотели бы вместе встретить закат жизни, сидя рядышком в кресле-качалке?

Действительно ли одинокие люди не так счастливы, как люди, состоящие в отношениях? И как много по-настоящему счастливых и довольных жизнью пар вы знаете?

Смотрите ли вы свысока на одиноких людей? Почему вы думаете, что другие люди будут смотреть свысока на вас?

Убедитесь, что внимательно проанализировали все обнаруженные вами бессознательные утверждения.

А теперь задайте себе вопрос: что самое худшее может произойти теперь, когда вы снова одиноки? Постарайтесь

быть максимально точным — позвольте разуму выдвигать любые предположения, рациональные и не очень, и записывайте их все. Снова просмотрите получившийся список и выделите основные страхи. Каковы они?

Из всех грозowych туч тревог и тумана заблуждений, нагнанных вашим мстительным, боязливым и уязвимым разумом, не торопясь, отсейте по-настоящему худшее, что может с вами произойти. А затем подумайте, сможете ли вы это пережить?

Знаете ли вы людей, переживших подобное?

Обратите внимание на непрестанные попытки вашего разума увлечь вас обратно в сюжет мыльной оперы о «бедном вас». Не поддавайтесь: сконцентрируйтесь на выполняемой задаче! Если вы уделите ей достаточное внимание, то обнаружите, что в состоянии предпринять какие-то практические шаги, чтобы начать новую жизнь — и даже сможете увидеть новые возможности, новые двери в этот неизведанный мир.

Итак, что же вы сможете сделать со своей вновь обретенной свободой? Расширьте границы воображения. Представьте, что даете совет другому человеку, оказавшемуся в такой же ситуации, — что бы вы могли ему предложить? Составьте список всего, что способно принести вам удовольствие и для чего вам не нужен бывший партнер. И начните получать его.

Ваш разум не перестанет возвращаться к своему списку трагических увертюр, но теперь, когда вы знаете об этой его особенности, у вас есть выбор. Вы можете позволить ему продолжать бессознательно крутить старые пластинки обвинений, жалоб и мести, которые, как вы уже знаете, принесут лишь отвратительные ощущения, или можете использовать этот же самый разум для того, чтобы пролить свет осознания и четкости на ситуацию и проявить свою изобретательность.

Когда будете готовы сделать паузу в этой мыльной опере бесконечных упреков, поэкспериментируйте также

с предложениями, помещенными в главе об управлении эмоциями.

Я не говорю, что это легко — отнюдь. Боль и страдания представляют собой одни из наиболее сильных зависимостей нашего эго.

Заметьте, что всякий раз, когда вы испытываете страдания и чувствуете себя несчастным, вас наполняет более сильное, чем когда-либо, ощущение собственной сущности, и вы чувствуете себя более значимым. Когда же вы по-настоящему счастливы или влюблены, или спокойно плывете по течению жизни, ваше ощущение собственной личности, себя самого, гораздо слабее.

Поэтому разум-эго очень привязан к страданиям. Станным образом они дают нам ощущение собственной неповторимости и важности. В конце концов, кем бы вы были без ваших проблем? О чем бы вы говорили, думали, тревожились?

Но помните: пока вы предпочитаете слушать записи «бедный я» или «может быть, он вернется» — и это ваш выбор, — до тех пор можете оставить надежду найти мечту о новых отношениях, способных принести радость. В вашем разуме пока просто нет необходимых для этого пространства и энергии.

И помните: любые отношения — это греза, ведь всякий раз вступая в них, мы создаем некие представления о своем партнере. В мечтах и надеждах нет ничего дурного, пока вы помните о том, что ожидания, как правило, приводят к разочарованиям. Потому что ожидания представляют собой вашу интерпретацию людей и ситуаций, которых вы видите сквозь искажающие линзы своих потребностей и желаний.

Безоблачные картинки, которые мы рисуем себе (особенно в начале наших отношений), в большинстве своем не имеют никакого отношения к реальности. Мы воспринимаем людей сквозь призму идей, почерпнутых нами из книг, фильмов, журналов, от наших родителей и общества, в котором мы живем.

Анандо. Да! Полюби свою жизнь

Встретив человека, который нам нравится, мы уже готовы и начинаем мечтать о бесконечной счастливой любви. Мы редко воспринимаем человека или ситуацию такими, какие они есть. Но рано или поздно реальность вторгается в наши грезы.

Однако если вы готовы принять на себя ответственность за разочарования, неизбежно сопровождающие ожидания, если вы готовы признать, что сами навлекли на себя страдания силой своего воображения, тогда любой ценой получайте удовольствие от игры ваших чаяний и надежд. Она может быть очень приятна. Кроме того, в отказе от любых отношений по причине их рискованности, опасности, тоже нет ничего хорошего — как если бы мы отказывались жить, считая, что уже стоим одной ногой в могиле.

В Интернете мне встретился изумительный трюизм: «Женщина выходит замуж за мужчину, ожидая, что он изменится, а он не меняется. Мужчина женится на женщине, ожидая, что она не изменится, а она меняется».

Если вы сможете увидеть всю радость этой игры и наслаждаться ею, вам нечего будет терять, кроме какой-то части разрушительного эго.

Глава 5

«Да» окружающим людям

Сколько энергии мы тратим на желание изменить других людей?

Взгляните на собственную жизнь — только взгляните честно. Напишите имена тех участников вашей жизни, которых вы бы хотели как-то изменить. Это могут быть люди, с которыми вы работаете и живете, члены вашей семьи, друзья, политические деятели, менеджеры вашего банка... Теперь, оценив собственную жизнь, представьте, на сколько нужно умножить полученный список, чтобы получить общую сумму всех людей, которых вы когда-либо хотели изменить.

Представьте, сколько часов, дней, недель, месяцев своей жизни вы потратили на эти усилия, расстраиваясь из-за того, что окружающие не соответствуют вашим ожиданиям. Скорее всего, в общей сложности, вы потратили на это несколько лет. Изменило ли это хоть кого-нибудь?

Что ж, возможно, это изменило вас. Давайте посмотрим, что происходит, когда мы участвуем в этой любимой забаве нашего разума.

Подумайте о человеке, совсем недавно вызвавшем у вас сильное раздражение. Закройте глаза и вернитесь в эту ситуацию, почувствуйте себя в ней, вспомнив все мельчайшие детали. Вспомните, что вы чувствовали в эти мгновения — позвольте себе вновь прочувствовать всем своим телом то, что испытывали тогда, даже если в те минуты не отдавали себе полный отчет в этих ощущениях.

Вспоминая эту ситуацию, обратите внимание на то, что происходит в вашем теле: прочувствуйте все напряжение, которое возникает в ответ на воспоминания — может быть, это напряжение в животе, в шее и плечах, в челюсти, вокруг рта и глаз. Следите за своим дыханием — вы дышите легко и расслабленно или затрудненно и сдавленно?

Не осуждайте себя за то, что увидите, просто делайте мысленные пометки. И ответьте на вопрос, приятны ли эти ощущения? Полезны ли они для вас? Наслаждается ли ими ваше тело? Вызывают ли они чувство расслабленности или сжатости, тепла или холода, мягкости или жесткости? Пожелал бы я испытать это своему лучшему другу?

Вновь переживая эту ситуацию, вы сможете увидеть, какую боль причиняете сами себе, желая, чтобы изменился другой человек.

Вы причиняете боль и другому человеку, унижаете его, вынуждая сопротивляться. Даже если он чувствует вашу правоту, ради сохранения собственного достоинства он должен бороться. Подчиниться означало бы признать себя ребенком, которому говорят, что другим лучше известно, чего он хочет, что ему нужно и как он должен себя вести. Поведение совершенно неприемлемое для эго.

Из собственного опыта вам известно, что чем больше вы пытаетесь изменить другого человека, тем сильнее его ответная реакция. Это образует замкнутый круг, и в результате вы оба чувствуете себя только хуже.

И что именно
вы пытаетесь изменить
в окружающих?

Составьте список всех изменений, которые вы хотели бы внести в поведение других людей — давайте, пишите все. Будьте максимально точны. Например, если вы

Ананго. Да! Полюби свою жизнь

хотите, чтобы они были более уважительны к вам, в чем именно должно выражаться это уважение? Составьте хороший список — извлеките из подсознания все возможные изменения, которые хотели бы видеть в окружающих, чтобы вам было приятно и комфортно в их обществе.

Когда список будет закончен, прочтите его. Теперь спросите себя: похож ли реальный человек на описанный вами образ? Достигнет ли он когда-нибудь этого сходства? НЕТ. Бинго!

Итак, вы питаете нереалистичные ожидания — с тем же успехом можно биться головой об стену, вместо того чтобы попытаться изменить другого человека. Верно?

Да и в любом случае, какой ответ вы получите, спросив себя, ваше ли это дело — пытаться изменить других людей? Уважительно ли это по отношению к ним? Ваш разум, конечно, раскинет целый веер изумительных обоснований: «Это пойдет им на пользу; они просто не видят, какой вред причиняют своим поведением самим себе и другим людям», и так далее и тому подобное. Но ваша интуиция, ваше «чутье» подсказывают: здесь что-то не так. Кто вы такой, чтобы судить других? Чтобы чувствовать превосходство над окружающими? Разве вы сами безупречны?

Давайте взглянем на факты.

— Другие люди такие, какие есть, по своим, подсознательным причинам. И то, какими они являются, вызывает у вас некую реакцию. Но реакция принадлежит только вам и рождается исключительно из ваших неудовлетворенных потребностей в любви, одобрении, уважении и из ваших нереалистичных ожиданий.

— Посмотрите на список того, чего вы хотите от других людей, чтобы чувствовать себя счастливым. Вы видите, что все вращается вокруг потребности получать больше любви, одобрения и уважения?

— Это все *ваши* потребности, а вы необоснованно ожидаете от других людей их понимания и удовлетворения. Но факт состоит в том, что другой человек просто не в состоянии в полной мере удовлетворить эти потребности, по какой бы то ни было причине. Да и вправе ли вы ожидать подобного?

— Люди такие, какие есть, согласно своим подсознательным причинам, и это не имеет никакого отношения к вашей личности. Возможно, вы даже не представляете, через что им пришлось пройти в жизни — как с ними обращались в детстве, какие подсознательные убеждения питают они о своем несовершенстве, как сильно нуждаются в любви и как хорошо это скрывают.

— Вы можете продолжать упрекать их и проецировать на них нереалистичные ожидания, желая видеть их такими, какими они не являются, а можете взглянуть на ситуацию более здраво.

В основе всех наших конфликтов с окружающими лежит уязвленное эго

Когда вы это поймете, то обретете возможность взглянуть на себя и спросить: «Какова *истинная* причина моего стремления изменить другого человека?»

Если вы будете честны с собой, то увидите, что за всеми рациональными обоснованиями кроется раненое эго, обвиняющее этого человека: «Он меня не видит, он меня не уважает, он меня не любит, он меня не принимает». Или что-то другое, но очень похожее.

Вот что стоит за всеми вашими конфликтами с другими людьми — уверенность эго в том, что его не любят, не уважают и не одобряют. И если вы сможете узнать эти чувства в себе, вы сумеете разглядеть их и в дру-

гом человеку. А в этом осознании сокрыто разрешение всех ваших конфликтов.

Что это значит? Когда мы чувствуем, что нас не уважают или не одобряют, мы начинаем мстить — агрессивно или пассивно, открыто (например, демонстрируя гнев) или завуалированно (при помощи подлостей и диверсий). Результатом становится порочный круг противоречий и ссор, разорвать который просто невозможно.

Однако если вы осознаете внутренние подсознательные причины, заставляющие вас реагировать на окружающих определенным образом, и определите, что вы хотели бы изменить в своем поведении, тогда вы вновь сможете взять на себя ответственность за происходящее, и перед вами откроется все богатство выбора.

Когда вы осознаете, что причиной конфликта послужила ваша потребность в признании, одобрении и любви, то прекращаете сражаться с другим человеком. Вы понимаете, что возмездие, к которому так стремится ваше задетое эго, попросту глупо и незрело, и ваша реакция угасает. Это понимание встряхнет вас смятение и возвратит связь с самим собой.

И это дает вам возможность приступить к удовлетворению собственных потребностей — потребности в уважении и понимании, для начала. Потому что — давайте признаем этот факт — если вы по-настоящему уважаете и принимаете себя таким, какой вы есть, станут ли вас огорчать реакции других людей? Будете ли вы столь зависимы от поведения окружающих? Подумайте хорошенько.

Так что же делать?

Взгляните на основную причину собственного недовольства окружающими, и вы увидите свою самую главную потребность.

Теперь, понимая, что другие люди неспособны удовлетворить ее (более того, они вовсе не обязаны это делать), спросите себя, что необходимо предпринять, чтобы получить то, что вам нужно.

Можете ли вы каким-то образом помочь себе расслабиться и успокоиться или получить то, чего вы хотите? Вероятно, вы можете сфокусироваться на тех аспектах вашего существования, которые дарят вам удовольствие и умиротворение, и постараетесь, чтобы таких приятных моментов в вашей жизни стало больше. Может быть, вы обратитесь к другу, рядом с которым чувствуете покой и радость. Или же вам просто нужно поделиться с кем-то своими переживаниями... Вариантов много — определите то, что подходит именно вам.

Если вы берете на себя ответственность за удовлетворение своих потребностей, то можете использовать воображение: оно поможет вам увидеть или почувствовать, как изменится ваше отношение к человеку, вызывающему столь сильное недовольство. Можете ли вы представить себя избавившимся от прежних ожиданий и привычных реакций на этого человека? Можете ли мысленно увидеть себя не реагирующим на раздражающие особенности его характера?

Если можете, попробуйте повторить это упражнение в будущем — представляйте себя в обществе этого человека, однако не испытывайте недовольства его поведением и следите за своими ощущениями.

Если вам не удалось представить подобное, тогда хотя бы найдите в себе честность признать: «Я привязан к собственным упрекам в адрес других людей, и я не намерен меняться. Измениться придется им». А затем посмотрите правде в глаза: вы хотите и дальше разрушать себя изнутри и делать свою жизнь несчастной, продолжая проецировать нереалистичные ожидания на окружающих, прекрасно зная о том, что они не изменятся и что это вовсе не ваше дело — менять кого бы то ни было.

Анандо. Да! Полюби свою жизнь

И каким бы ни было ваше решение, вы правы: ведь это ваша жизнь и вы должны жить так, как считаете нужным. А принимая на себя ответственность за свои поступки, вы уже возвращаете себе контроль над собственной жизнью, прекращая действие подсознательных программ. И когда бы вы ни сделали это, вы знаете, что у вас есть выбор.

Как открыться людям по-новому — начиная с незнакомцев...

Попробуйте провести следующий эксперимент. Когда поймаете свой разум на критике в адрес другого человека (даже если это незнакомец на автобусной остановке), осознайте свои действия и скажите себе: «Это происки разума». И это правда — все критические замечания существуют лишь в вашем мозге. В то же мгновение обратите внимание на физические ощущения, возникающие в вашем организме в ответ на такие мысли — ощущения, охватывающие ваше лицо и тело. Обратите внимание на выражение вашего лица. Проследите за напряжением, рождающимся под влиянием этих мыслей. И помните, что вы не должны осуждать себя за них. Это лишь одержимость вашего разума.

Теперь переместите свое осознание из головы в центр грудной клетки. На несколько мгновений сосредоточьтесь там свое дыхание, а затем спросите себя: «Какие прекрасные качества я вижу в этом человеке?» Возможно, вашему взору откроется искренность, или цельность, или простодушие, или игривость, или милосердие...

Не принуждайте себя видеть то, чего нет, и не выдумывайте лишнего. Продолжайте дышать грудью и вглядывайтесь в другого человека с намерением увидеть в нем что-то хорошее и дайте этому хорошему проявиться самостоятельно. Как разум не может не отмечать

недостатки, так сердце не может не видеть достоинства. Попробуйте и убедитесь в этом на собственном опыте.

Обратите внимание на то, что происходит с вами при этом. Заметьте, как мгновенно меняется дыхание. Обретая все больший опыт в наблюдении за собственным телом, вы научитесь замечать изменения и во множестве других физических аспектов, влекущие за собой незамедлительное облегчение и расслабленность.

Обратите особое внимание на изменения ощущений в лицевых мышцах.

Попрактиковавшись некоторое время на людях, не оказывающих на вас сильного воздействия, попробуйте применить данный прием к тем, о ком у вас сложилось резко негативное мнение, к тем, кого вы не любите. Спросите себя, действительно ли эти люди так плохи, что вы не в состоянии увидеть в них ни одного хорошего качества?

Это непросто — разум любит критику и конфликты, жалобы и упреки. Эта территория известна ему досконально, а потому она кажется ему значительно более комфортной. Однако сидящий в вас «испытатель» стремится видеть во всем красоту, добро, радость. Поэтому проверьте, сможете ли вы отнять у разума немного места для другого аспекта собственной личности и начинайте развивать «испытателя».

...и продолжая теми,
кто по-настоящему вас раздражает

Добившись успеха с теми, кого не любите, будьте готовы перейти к людям, с которыми не можете найти общий язык. В следующий раз, когда кто-то накинется на вас с агрессивными нападками, вы сможете встретить его, вооружившись целым арсеналом различных средств.

Ананго. Да! Полюби свою жизнь

Прежде всего, сделайте глубокий вдох и признайтесь себе в том, что агрессия нападающего вызывает в вас определенную реакцию, и что эта реакция ваша. Возможно, она проистекает из неудовлетворенных подсознательных потребностей и желаний, обращенных на этого человека, а может быть, она объясняется вашим страхом перед любой агрессией или еще какими-то внутренними причинами. Просто скажите себе: «Реакция есть, и она моя».

Это должно успокоить вас достаточно для того, чтобы можно было напомнить себе: «Ты в порядке, это не нападение лично на тебя, просто другой человек испытывает боль и не знает, как иначе справиться с ней». Так оно и есть. Агрессия представляет собой защитный механизм, за которым всегда скрывается раненое эго. Иначе зачем бы нам нужно было быть агрессивными?

Итак, это означает, что человек, проявляющий агрессию, сам страдает от нехватки любви, уважения или внимания.

Поэтому, вместо того чтобы сражаться с ним, упрекать его или наказывать каким-то иным способом, взгляните глубже и проверьте, сможете ли вы почувствовать потребность другого человека, его обиду, его жажду одобрения, столь свойственные всем нам.

Перенеся свое внимание с разума, осыпающего этого человека всем разнообразием критических замечаний, на «испытателя», сосредоточив дыхание и мысли на грудной клетке, вы сможете по-настоящему ощутить, что движет другим человеком и какие подсознательные силы заставляют его вести себя подобным образом. Чего ему не хватает? Что ему нужно?

Если у вас возникнет такое желание, вы сможете найти собственные способы удовлетворить потребности другого человека, не идя на компромисс с самим собой. Если вы сумеете отреагировать на то, что действительно происходит в вас обоих (вместо того чтобы отвечать на

внешние защитные реакции, за которыми вы обычно скрываетесь), вся ситуация предстанет в совершенно ином свете.

Если вам действительно это удастся, будьте готовы к удивительному изменению ваших отношений.

Важно: это не сработает, если вы испытываете хоть какое-то превосходство над другим человеком — эффективность данного приема основывается на абсолютной искренности «испытателя», понимающего, что всем нам свойственны одни и те же базовые потребности, и одни и те же базовые «заскоки», вызванные этими потребностями.

«Нет» вполне уместно,
если вы действительно
имеете это в виду

В общении с другими людьми «Да» не может быть настоящим «Да», если у нас нет возможности ответить «Нет», когда это действительно необходимо. Иначе наше «Да» не более чем компромисс.

Одна из основных причин наших конфликтов с окружающими заключается в том, что порой мы не знаем, как сказать «Нет». Мы боимся, что наш собеседник оставит нас или обидится, поэтому идем на уступку, отвечая «Да». Но всякий раз, когда эта уступка неохотна, когда она совершается не от чистого сердца, мы подсознательно стремимся впоследствии скрыто или явно отомстить за нее.

А когда мы все же говорим «Нет», этот ответ часто представляет собой реакцию — вызов или удар, — а не простую констатацию факта. И, прежде чем мы успеваем это понять, нас подхватывает шторм новой ссоры.

Итак, как сказать «Нет», не разжигая конфликт?

Понаблюдайте за собой в следующий раз, когда будете отвечать кому-нибудь «Нет» — будь то слова или мысли. Обратите внимание на то, что происходит с вашей энергией. Вы обнаружите, что она наполняет верхнюю часть вашего тела: голову, шею, плечи, руки и кулаки. Это «Нет» исходит от вашего разума и представляет собой призыв к битве. Вы пытаетесь убедить своего собеседника, заставить его согласиться с вами, или же мстите за некую обиду, нанесенную в прошлом.

Заметив это, сделайте глубокий вдох и переместите свое внимание из верхней части тела в живот, в область пупка. Если хотите, можете представить, что вся энергия, наполнившая верхнюю часть тела, плавится и стекает вниз по позвоночнику, сквозь центр вашего тела и через ступни уходит в землю.

Несколько минут спустя вы заметите, что вновь чувствуете почву под ногами и ощутите успокоение. Подышите некоторое время животом — можете положить на него ладони, чтобы удержать на нем свое внимание.

Затем, когда почувствуете, что готовы, позвольте «Нет» выйти из той части живота, что располагается сразу под пупком и в Японии именуется «хара». Это должно быть простое и ясное сообщение о том, чего вы хотите, не сопровождающееся какими-либо попытками убедить собеседника в вашей правоте. Если вы все еще чувствуете в своем «Нет» какую-то эмоциональную окрашенность, подождите еще немного и продолжайте дышать животом.

Вы только что совершили перенос концентрации от разума к «испытателю». А «испытатель» не ведет битв. Он просто говорит свой ответ на сложившуюся ситуацию. И, наделив его свободой выражать чувства, вы заметите, что «испытатель» также открыт для перемен. И это совершенно отличается от компромисса, на который идет наш разум, отвечая «Да», но вовсе не имея это в виду.

Вы также увидите разницу в поведении вашего собеседника. Когда мы говорим «Нет», бросая вызов, мы

вынуждаем своего оппонента вступить в бой или сдаться против его воли. Вслед за этим разворачивается сюжет возмездия, ведь у его эго просто нет иного выхода.

Когда ваше «Нет» представляет собой простое и спокойное утверждение, исходящее от «испытателя», без попыток изменить своего собеседника, вы увидите, что вам отвечают уважением, что вас готовы выслушать, ведь вы не загоняете другого человека в угол угрозой битвы. Теперь оба способны найти решение, которое позволит вам сохранить уважение и быть услышанными.

Как правило, на деле это оказывается значительно сложнее в силу всех подсознательных причин, по которым мы так любим сражаться друг с другом. Но если вы готовы перейти от разума к испытателю и покинуть «зону комфорта» вашего эго, вы увидите, что это действительно работает.

Использование своих суждений о других для того, чтобы узнать что-то о самом себе

Очень трудно воспринимать себя отчетливо. Гораздо легче рассматривать других — особенно если речь идет о недостатках.

На самом деле то, что мы видим в других, представляет собой отражение нашего собственного разума. Он интерпретирует то, что видят, слышат и ощущают наши органы чувств, согласно своему мировоззрению, своим программам обработки данных. Мы редко способны на четкое восприятие в настоящий момент, потому что привыкли прислушиваться скорее к своему разуму, нежели к чувствам.

Однако мы можем использовать эту особенность разума, чтобы обнаружить те подсознательные части себя, которые в нормальных условиях надежно скрыты.

Анандо. Да! Полюби свою жизнь

Это происходит примерно так: выберите человека, которого осуждаете довольно сильно — на словах или мысленно. Составьте список всех причин, почему вы им недовольны, всего, что вызывает раздражение. Вашему разуму это понравится!

Закончив писать, внимательно просмотрите список и, задерживаясь на каждом пункте, спрашивайте себя: «А мне это свойственно?» Не торопитесь. Прочувствуйте ответ. И если ответ отрицательный, попробуйте ответить на такой вопрос: «Хотел бы я быть таким в глубине души?»

Сделав это, вы начнете понимать, что зачастую наша яростная критика в адрес других объясняется тем, что они каким-то образом отражают нас самих, возможно, демонстрируя те наши особенности, которые мы не одобряем и не признаем.

Это удивительное открытие. Ведь оно означает, что когда разум начинает самозабвенно критиковать окружающих, мы можем использовать эти ситуации, чтобы лучше изучить подсознательные реакции, подчиняясь которым, мы отвергаем самих себя. Мы можем использовать свои суждения о других для того, чтобы узнать больше о подсознательных привычках и моделях, управляющих нашей жизнью.

Обращая внимание на эти особенности собственной личности, осознавая их, мы делаем первый шаг к освобождению от этой власти. Подсознание теряет свою силу, стоит только пролить на него свет понимания.

Позвольте мне прояснить: когда мы осознаем что-то подсознательное, не осуждая его и не восклицая: «О боже мой, какой кошмар, это отвратительно, я не хочу быть таким», тогда мы понимаем, что выбор есть.

Вы можете продолжать в том же духе, но уже осознанно (и сами увидите, как долго вы еще будете продолжать столь глупое поведение), или, как мы уже узнали из первой главы, можете прекратить это здесь и сейчас.

Глава 6

«Да» эмоциям

Некоторые эмоции мы любим (ну, по крайней мере, большинство из нас любит испытывать «хорошие» эмоции), а некоторые нет. Именно эти нелюбимые, нежеланные чувства становятся источником «проблем». Потому что, как мы видели ранее, что бы мы ни отвергали, мы придаем этому значимость, таким образом наделяя это властью над нами.

Нам известны лишь два способа управления нежеланными эмоциями: подавление (проглатывание их) или выражение (выплескивание их на кого-то еще). И оба они разрушительны.

К тому моменту,
когда вы осознаете эмоцию,
она уже воздействует на ваш организм

Это объясняется тем, что как только разум, осознанно или неосознанно, улавливает опасность, он приводит в действие автоматическую систему, выбрасывающую в организм адреналин и другие гормоны стресса, что в свою очередь запускает другие химические реакции, помогающие нашему телу подготовиться к сражению или избежать его — врачи называют это синдромом «борьбы или бегства».

Этот синдром естественен и, в своем природном проявлении, полезен.

Вот как это происходит: кролик наслаждается своим обедом и вдруг замечает в отдалении лису. Лиса обнаруживает, что и сама может пообедать, и начинает подкрадываться к кролику. Внутренняя система зверька мгновенно переходит в режим полной готовности, запуская в его организме химические изменения, подготавливающие его к всплеску невероятной силы, чтобы он мог убежать. Если кролик прибегает в свою норку живым и невредимым, химические реакции прекращаются, и система постепенно успокаивается, возвращаясь к нормальному режиму. Опасность миновала, и кролик может расслабиться. Ему не нужно обращаться к психиатру или вступать в антилисий организацию. Ему не будут сниться кошмары с лисицей в главной роли. И он не будет мучиться от каких-либо хронических проблем — все гормоны стресса были израсходованы, его организм снова здоров, гармоничен и расслаблен.

Печальной особенностью этого синдрома является то, что он срабатывает всякий раз, когда наш разум замечает опасность, реальную или вымышленную. Пугались ли вы когда-нибудь, услышав среди ночи воображаемые звуки? Помните «шок», который испытывал ваш организм в эти моменты? Ощущение того, что все тело внезапно приведено в полную боевую готовность и ждет встречи с близкой опасностью?

И «механизм борьбы или бегства» запускается не только физическими угрозами, для которых он и был предназначен природой (например, для встречи с саблезубыми тиграми), но также интеллектуальными и эмоциональными опасностями. Он автоматически срабатывает всякий раз, когда возникает угроза для эго, обитающего в нашем разуме.

Например, начальник критикует вашу работу. Эго чувствует, что его атакуют. Тело готовится к защите, вырабатывая необходимые химические вещества, чтобы помочь вам в бегстве или сражении. Вы ощущаете изменения,

происходящие в организме. Но вы же не можете дать в нос своему начальнику, и вряд ли с вашей стороны будет уместно сказать: «Простите, я чувствую угрозу, так что мне нужно пробежаться несколько раз вокруг офиса». Поэтому вы подавляете эти чувства.

Мы в буквальном смысле проглатываем свои чувства, при помощи дыхания удерживая естественную реакцию, подготовленную нашим организмом, внутри. Часто мы подавляем ее так быстро, что даже не успеваем осознать это. Но она все равно оказывает воздействие на наш организм, ведь система в любом случае срабатывает.

Биологическая реакция на угрозу нашему эго безусловна, как дыхание. Вам не под силу остановить ее.

Одновременно с выбросом в организм химических веществ в нем происходят физические реакции: учащается сердцебиение (тук-тук-тук), поднимается кровяное давление, в животе трепещут бабочки, во рту пересыхает (ведь организм забрал кровь и кислород, необходимые для сражения или бегства, у пищеварительного и других процессов).

Возникающие в результате этого физические ощущения мы называем эмоциями — например, страхом, гневом или ревностью.

Подавление или выражение эмоций приносит вред

Когда мы подавляем зародившиеся эмоции, все химические вещества, автоматически выброшенные организмом, теряют всякую возможность выполнить свою задачу и остаются запертыми в нашем теле.

Избыток глюкозы и жировые клетки, выброшенные печенью, накапливаются вокруг талии. Неиспользованные гормоны стресса, бесполезно циркулирующие в системе, превращаются в яд и начинают отравлять орга-

низм. В конечном итоге, когда их количество становится особенно высоким, они становятся причиной хронических болей, сердечных приступов и более опасных явлений.

Итак... подавление, как скажет вам любой врач, физически разрушительно.

Другой известный нам способ — выплеск образовавшихся эмоций на другого человека — способ, эвфемистично именуемый нами «выражением». Мишенью для этого выражения может стать человек, запустивший в нас реакцию, или тот, кто слабее нас (ребенок, животное, подчиненный, проситель, или, если вы живете в Италии, динамик на шлагбауме скоростной автострады). Мы начинаем оскорблять этого человека, угрожать ему, а порой переходим к еще более радикальным методам.

По своему опыту мы знаем, что выплеск эмоций опасен не менее разрушительными последствиями. Во-первых, это замыкает нас в порочный круг с другим человеком, направляя его собственный механизм борьбы или бегства против нас.

Во-вторых, если вы обратите внимание на ощущения, наполняющие ваш организм после выплеска эмоций на другого человека, то заметите, что вас не покидает физическое напряжение и раздражительность. Вам также некомфортно психологически — вас может терзать чувство вины, сожаления или вы можете даже поддаться гневу, вызванному угрызениями совести.

При выплеске эмоций нам никогда не удастся выразить их так чисто и полно, как это происходит при естественном использовании гормонов стресса — так, чтобы впоследствии мы могли ощутить покой и расслабленность.

Так что же делать?

Помимо подавления и выражения существует и третья альтернатива. Это метод, известный древним мистикам, таким как Будда, и мистикам современности, таким

как Ошо, и заключается он в следующем: вы признаете существование эмоции, берете на себя ответственность за ее появление, принимаете и анализируете эту эмоцию, не попадая в ее силки.

Что это значит? Это значит, что если кто-то сказал или сделал что-то, что вызвало мой гнев, я, прежде всего, признаю само существование этого гнева и беру на себя ответственность за его возникновение.

Обычно мы либо сразу же защищаемся и начинаем атаковать противника, изливая на него свой гнев — потому что считаем его виновным в появлении у нас этой реакции (выражение), — либо притворяемся, что наше это не задето, сжимаем челюсти и надеваем маску, призванную убедить окружающих, что у нас все в порядке (подавление).

Избрав третий путь, я, прежде всего, признаю, что я испытываю гнев. Я говорю самому себе, что это мой гнев, а другой человек послужил лишь спусковым крючком, запустившим во мне эту реакцию. Это довольно серьезный шаг, и если он вам удастся, вы немедленно почувствуете частичное освобождение от стресса. В этот момент исчезнет «угроза», которую вы подсознательно приписывали другому человеку.

Однако вы знаете, что в вашу систему попало некоторое количество гормонов стресса и рано или поздно вам нужно будет израсходовать их при помощи каких-то энергичных действий: бега, танцев, катания на скейтборде, борьбы с сорняками или уборки захламленного чердака.

Наблюдайте...

Между тем, вы продолжаете наблюдать за реакцией, протекающей в вашем организме, отмечая все происходящие изменения. Почувствуйте движение внутрен-

ней энергии. Если вы испытываете гнев, ощутите клокотание и кипение, наполняющие вас. Если вам страшно, почувствуйте дрожь. Что бы ни происходило, просто позвольте этому быть. В этом заключается следующий серьезный шаг.

Не подавляйте и не выражайте свои эмоции (если только вы не одни). Внимательно следите за тем, как данная конкретная эмоция проявляет себя в вашем организме: где вы ощущаете ее? Каковы эти ощущения?

Попробуйте удержаться от уничижительных ярлыков, потому что малейший намек на критику сведет на нет все усилия. Вы не сможете осознать принцип действия чего бы то ни было, если настроены против этого.

Будьте осторожны, не отождествляйте себя с испытываемой эмоцией, не попадитесь в силки, расставленные вашим разумом вокруг этой ситуации — не заблудитесь в причинах того, почему вы испытываете такую реакцию. Это еще одно препятствие к осознанию.

Все это гораздо проще сказать, чем сделать, ведь ваш разум действительно любит пережевывать подобные истории. Но с практикой (еще более эффективной в купе с медитацией) вы научитесь осознавать, что эти истории, эти ловушки, эти рациональные обоснования — не более чем игры разума. Это просто мысли. И единственное, что в них реально — та энергия, которой вы их наделяете.

Если вы заметите, что увязаете в мыслях, просто скажите себе: «Это все разум». Это поможет вам прекратить отождествлять себя с причинами, приводимыми вашим разумом в объяснение того, почему вы испытываете эту реакцию. Если вы способны разглядеть действия разума, вы не потеряетесь в нем. Попробуйте поступить так, и вы увидите, что изменится.

Вместо того чтобы потеряться в собственном разуме, вы сможете наслаждаться его изумительной игрой — сюжетами и трагедиями, сплетаемыми разумом вокруг сложившейся ситуации. Наблюдайте за ним, словно вы

смотрите фильм, или следите за работой разума другого человека. Вы увидите, что разум просто неспособен прийти на помощь самому себе. Он немедленно начинает предполагать самое худшее, а затем придумывает рациональные обоснования для реакций, которые сам же запустил в вашем организме, обвиняя в них другого человека.

Обратите также внимание на характерную особенность вашего разума продолжать питать эмоцию посредством своего истолкования фактов, постоянного пережевывания причин того, почему вам следует испытывать огорчение. Он просто не может отпустить чувства, не правда ли?

Если вы будете постоянно практиковаться в простом, не осуждающем признании того, что «это всего лишь разум», вам станет легче отделять себя от его рациональных объяснений.

Затем вы сможете перенести свое внимание на осознание физических реакций, протекающих в организме. На ощущение того, что действительно происходит в вашем теле в данный момент времени.

И вы увидите, что эмоции на самом деле являются просто энергиями, циркулирующими в теле.

Если вы всмотритесь внимательно и беспристрастно (без отождествлений и критики), то заметите, что все эмоции, все эмоциональные энергии отличаются по своим качествам.

Вы можете обнаружить, что гнев характеризуется страстью, жизненной силой и пламенностью, а грусть отличается глубиной, покоем и некоторой сладостью. Но в страхе есть волнение.

Ищите и наблюдайте за тем, что вам удастся обнаружить, но помните, что не стоит критиковать или вешать ярлыки, просто следите за процессом, как если бы вы были ученым, исследующим что-то совершенно неизвестное.

Ананго. Да! Полюби свою жизнь

Удивительно то, что, наделяя свои эмоции правом на существование и наблюдая за их физическим воздействием на организм, содействуя всему, что происходит с вами, ничего не отвергая и даже получая от этого максимальное удовольствие, вы изменяете свои эмоции.

Энергия пребывает в постоянном движении, непрерывно изменяясь. Если вы не запираете ее внутри, не подавляете и не выплескиваете на окружающих, вы даете ей возможность проявить свою истинную природу. И тогда вы увидите, как она изменяется.

Когда организм голоден, он нуждается в пище. Когда ему страшно, он должен дрожать. Когда его охватывает гнев, ему необходимо кричать и вопить (не на кого-то), лупить подушки, молотить кулаками стену или долго бежать. Тогда эмоция находит свое выражение.

Поэтому, если вам удалось избежать ловушки психологической реакции вашего разума на ситуацию, у вас есть возможность перенести внимание на физические реакции, происходящие в вашем теле. Спустя некоторое время, если вы предоставите им жить своей жизнью, они угаснут сами собой.

...и понимайте

В этот момент перед вами открывается редкая возможность узнать что-то о самом себе с целью понять, почему ваш разум (это) прежде всего реагирует на угрозу. Если вам удастся разобраться в этом, то, оказавшись в следующий раз в подобной ситуации, вы сможете избежать столь сильной реакции, потому что разум не будет так испуган.

Вы можете спросить себя, какие мысли активизировали эту эмоцию? Каким может быть наихудший исход ситуации? Чего вы боитесь? Какие убеждения породили эту энергию страха или гнева?

Вы можете обнаружить, что за смятением, вызванным вашей эмоциональной реакцией, скрывается страх перед тем, что могут подумать о вас другие люди, страх вызвать их осуждение. Тогда стоит спросить себя: какое мнение о себе я больше всего боюсь услышать?

Ответом может стать страх потерять что-то или лишиться чего-то насильно — чего-то физического или психологического. В этом случае вы, вероятно, обнаружите, что основополагающей причиной является сравнение.

Сравнение представляет собой функцию эго, разума, но оно не связано с реальностью. Оно существует лишь в ваших мыслях. Не забывайте о том, что все мы совершенно уникальны и не можем и не должны походить на кого-то еще. Мы, такие, какие мы есть, были достаточно хороши для того, чтобы сущее выбрало нас для этого мира. Сравнение себя с другими является бесполезной тратой времени и сил. Это попросту глупо, не говоря уже о том, что это вредно для здоровья.

Вы можете обнаружить, что ваша эмоциональная реакция была вызвана глубоко укоренившимся страхом сойти с ума или ощущением того, что вы сбились с пути и не имеете никакой поддержки, или чувством собственной неполноценности.

Возможно, вы обнаружите в себе страх перед смертью. Он может выражаться в ощущении того, что жизнь проходит, время утекает сквозь пальцы, а вам еще не удалось пожить в полном смысле этого слова. Возможно, вы боитесь остаться в одиночестве, почувствовать пустоту внутри. Возможно, эта пустота для вас подобна смерти.

Смелость обратить свой взор внутрь и найти основополагающую причину эмоциональной реакции дает вам возможность избавить разум от угрозы. Потому что когда вы говорите: «Да, со мной происходит именно это», это перестает быть угрозой, ведь вы извлекаете его из под-

сознания на яркий свет. Вы осознаете нечто, лишая его скрытой власти над вами.

Предположим, например, что вас не пригласили на особый, заранее запланированный ужин. Это несомненная угроза для вашего эго. В вас может зародиться эмоциональная реакция гнева или страха, или вас может охватить тоскливое, сосущее чувство, которое мы часто именуем грустью.

Прежде всего, осознайте свою реакцию и признайтесь себе: «Я испытываю гнев (или что бы ни было)».

Затем следите за изменениями, происходящими в вашем организме — за самыми крохотными колебаниями энергии.

И когда разум попытается отвлечь вас, объясняя причины ваших неприятных ощущений — рассказывая историю о «бедном вас», — признайтесь себе: «Это происки разума» и вернитесь к наблюдению за движениями энергии в вашем теле. Дышите и не препятствуйте ее перемещениям, дайте вашей энергии время, чтобы самостоятельно вернуться к исходному равновесию.

Когда равновесие будет восстановлено или же произойдут изменения энергии, вы можете спросить себя: что послужило катализатором этой реакции? Вы можете обнаружить, что злитесь на то, что вами пренебрегли, или боитесь, что вас не любят, или грустите из-за того, что у вас нет друзей, что вы всегда будете один... Каким бы ни было ваше открытие, просто признайте его перед самим собой.

И вы увидите, что, когда вы говорите, например: «Да, мое подсознание испытывает страх перед одиночеством», на ваше тело немедленно нисходит расслабление.

А после этого вы просто беседуете тет-а-тет с некой ситуацией — в данном случае, со страхом остаться одному, — а с ситуацией вполне можно разобраться. Вы можете осознать, что в вашем возрасте вполне нормально проводить какое-то время в одиночестве, что это просто

застарелый детский страх, укоренившийся в подсознании. Или можете решить, что хотите создать для себя обстоятельства, в которых вы будете чувствовать себя одиноким. Вы можете решить найти себе другое занятие, которое будет возможно в компании с другими людьми.

Когда вы воспринимаете ситуацию четко, не отвлекаясь на туман заблуждений, навеваемый эмоциями, то видите, что у вас есть практический выбор.

«Да» эмоциям означает принятие собственной энергии

Мы знаем, что некоторые эмоции являются социально неприемлемыми — что они «плохие». Поэтому мы стараемся подавлять их в случае возникновения.

Помните, что эмоции представляют собой просто изменения энергии, определенным образом выражающей себя в вашем теле. Если вы отрицаете какие-то свои эмоции, значит, вы отрицаете часть себя самого; а постоянное подавление своей энергии в конечном итоге приводит к оцепению и смерти. Отсутствию всякой жизни. Потому что если вы подавляете эмоции, то подавляете их все, иначе вас будет постоянно преследовать страх, что сдерживаемые переживания вырвутся наружу, — и вы взорветесь.

Если вы не боитесь своего гнева, зная о том, что это просто энергия, если не боитесь своего страха или грусти, зная, что и это лишь энергия, и понимаете, что энергия всегда нейтральна, она не бывает плохой или хорошей, это дает вам ощущение неограниченной свободы.

Я не имею в виду, что вы способны избавиться от появления таких эмоций в будущем — это невозможно. Дело в другом: просто вы знаете, что способны управлять эмоциями, наблюдая за ними с осознанием и не пытаясь подавить их проявление.

Наблюдение за вихрем охватывающих вас чувств подобно нахождению в центре шторма: а в центре шторма царит покой. Не имеет значения, насколько сильны энергии, бушующие вокруг, они не могут потревожить ваше внутреннее умиротворение. Это чувство подобно тому, что нисходит на нас во время медитации.

Медитация отстраняет вас от вашего разума, где бушуют все эмоциональные страсти, происходят трагедии и царят рациональные обоснования. Она открывает перед вами центр вашей сущности, откуда вы можете спокойно наблюдать, понимая, что эмоция — это лишь энергия, не отождествляя себя с нею и не принимая участия в разворачивающейся драме. Как если бы все происходило с кем-то другим.

Когда вы овладеете искусством наблюдения за своими эмоциями, признавая их существование и ощущая их физически как энергию, наполняющую тело (вместо того чтобы блуждать в лабиринтах историй, созданных разумом), тогда перед вами, наконец, откроется возможность получать истинное наслаждение от своих чувств.

Вы обнаружите, что на самом деле творческое использование всех этих энергий способно улучшить качество вашей жизни.

Например, я использую энергию гнева для того, чтобы наводить порядок во всех своих кладовых — неприятное занятие, которое я стараюсь откладывать на потом. Или для того, чтобы очистить свой сад от сорняков. Это не означает, что я превращаю эти занятия в выражение своего гнева — я не вымещаю злость на предметах, с которыми работаю, я просто расходую таким образом жизненную энергию, вскипающую во мне в виде гнева, и направляю ее в мирное русло. Это оказывает заметное очищающее и освежающее воздействие.

Я могу использовать энергию грусти, чтобы замедлить свой жизненный ритм и коснуться глубин своей

сущности. Достигнув этих глубин, я медитирую, пишу картины или сочиняю стихи.

Итак, подведем итог. Эмоции — это физические ощущения в организме, запускаемые мыслями, которые возникают в результате истолкования нашим разумом различных ситуаций. Эмоции являются результатом деятельности разума, не сердца.

Когда интерпретация действительности вызывает у разума тревогу за безопасность нашего эго, тело реагирует на это, активизируя «механизм борьбы или бегства» и запуская физические реакции, которые мы ощущаем как эмоции.

Эксперименты с так называемой «нежеланной» эмоцией — гневом

Вы злитесь. Кто-то сделал что-то, вызвавшее ваш гнев. Вы хотите уничтожить этого человека, причинить ему такую же боль. Отомстить, восстановить справедливость. Он заслужил это.

Сначала поразмыслите. Вы уже поступали так, может быть, уже сотни раз. Вы знаете, что это ничего не изменит. Все станет только хуже. И даже больше — месть принесет вам ужасные ощущения, как если бы вы пытались уничтожить самого себя.

Можно попробовать поступить иначе. Если человек, вызвавший ваш гнев, находится неподалеку, скажите ему: «Я очень зол сейчас, и это моя злость, поэтому мне нужно некоторое время, чтобы справиться с ней. Пожалуйста, будь терпелив ко мне». (Последнее предложение является необязательным.)

Затем найдите место, где вам никто не мешает. Желательно, чтобы там было зеркало.

Сделайте несколько вдохов, задерживая дыхание на несколько секунд, прежде чем сделать выдох. Это помо-

жет вам немного отстраниться от разума, жаждущего поведать свои предположения о том, почему вы разгневаны.

Затем признайте, что гнев, который вы испытываете, принадлежит только вам — да, он был разбужен кем-то или чем-то извне, но это ваш гнев, поэтому просто скажите себе: «Во мне есть гнев, я чувствую его прямо сейчас. И это нормально, что я испытываю эту эмоцию». Не идите на поводу рациональных объяснений вашего разума. Придерживайтесь фактов.

А затем, не сопротивляясь своему гневу, *почувствуйте* его. Позвольте себе по-настоящему ощутить энергию гнева: какие физические симптомы гнева вы чувствуете в своем теле прямо сейчас? Не подавляйте его, не контролируйте, просто позвольте ему быть, кипеть и бурлить в вас. Поощряйте его — дышите глубоко, чтобы ощутить его жар, словно вас пожирает пламя.

Разум попытается отвлечь вас от этого чувства, приводя самые различные обоснования эмоций. Отметьте для себя: «Это разум» и вновь обратите внимание на кипящую, клокочущую ярость, поднимающуюся из ваших глубин. Позвольте ей завладеть вами. Почувствуйте ее в каждой клеточке тела, как будто все оно обратилось в пылающий костер гнева.

Позвольте своему телу совершать все, что оно пожелает — сжимать кулаки, стискивать зубы, топтать ногами, пинать или колотить подушки, рычать. Разрешите гневу взорваться. Только ничего не говорите, потому что слова вернут вас обратно во власть разума. Ограничьтесь бессловесными звуками, если только они не напугают ваших соседей.

Затем постарайтесь почувствовать, в чем заключается энергия гнева, какова она? Отметьте ее особенности. Что чувствует ваше тело, какие изменения она производит в нем? Не выносите никаких суждений, иначе вами снова завладеет разум. Станьте беспристрастным ученым,

просто наблюдающим за проявлениями энергии с искренним и непредвзятым интересом. Не подавляйте ее.

Если у вас есть зеркало, взгляните в него. Вглядитесь в свое лицо, красное и искаженное злобой. Продолжайте выражать гнев, наблюдая за собой. Не останавливайтесь, не делайте пауз, дайте негодованию излиться полностью.

Почувствуйте жизненную энергию в своем теле. Ощутите страсть, которой является гнев. Почувствуйте, как каждая клетка вашего организма вибрирует от этой жизненной силы. Попробуйте разрешить себе насладиться этим ощущением, этой энергией, пульсирующей в теле. Она подобна электричеству — хотя сейчас может больше напоминать вам жаркое пламя.

Спустя некоторое время посмотрите, удастся ли вам перенести внимание в те глубины себя, где царит покой и умиротворение. Пусть гневная буря бушует вовне, но внутри вас есть пространство, которого ей не достичь — пространство, наполненное лишь жизненной пульсацией, жужжащее от этой энергии, но не опаляемое ее огнем. На самом деле там вы скорее ощутите прохладу, словно дыхание свежего ветерка. Не торопитесь, представьте это как следует.

Обратите внимание, как смягчается ваше лицо. Тело начинает расслабляться. Гнев отступает, по мере того как изнутри вас наполняет покой. Вы можете почувствовать жизненную силу, наполняющую вас, словно электричество. Это сила в квантовой физике называется волнами электромагнитной энергии, таоистами именуется «ци», а мистикам известна как свет. Совершая вдох, вы можете почувствовать, как она наполняет вас изнутри. И, в конце концов, ощутите, как эта жизненная сила, эта энергия, этот свет, расширяясь, выходят на несколько сантиметров за границы тела, образуя вокруг вас ауру.

Теперь вы можете просто сидеть, окруженный аурой собственной энергии, источаемой вашим телом. Расслабьтесь, погрузившись в это сияние. А когда будете готовы,

Ананго. Да! Полюби свою жизнь

направьте эту жизненную энергию на что-то конструктивное — танец, бег или избавление от накопившегося мусора.

Замечали ли вы, что когда осознание переносится со слов вашего разума, объясняющего, почему вы злитесь, на фактические ощущения, присутствующие в организме, что-то внутри меняется? Чувства действительно есть, но они нейтральны. Они не могут быть верными или неверными, хорошими или плохими. Это просто ощущение, поток энергии. Суждения — прерогатива разума, тело же просто чувствует.

Осознав это, вы можете, если захотите, вернуться к человеку, вызвавшему ваш гнев, и рассказать ему о потрясающей поездке на американских горках, проделанной вами только что.

Такие разные эмоции «испытателя»

Есть и другие эмоции, исходящие не от разума, а от «испытателя». Я говорю не о сантиментах — они ментальны, поскольку вызываются различными мыслями. Речь об эмоциях, поднимающихся из самой глубины вашей сущности без каких-либо особых причин.

Эти эмоции не окружены историями и трагедиями — они не имеют никакого отношения к разуму. Эти чувства приходят, когда вы любуетесь прекрасным закатом или смотрите, как весело смеются два старичка. Когда вы чувствуете, как ветер дует вам в лицо или как песок ласкает ваши ступни. Или когда после тяжелого и трудного дня опускаетесь, усталый, на свежие простыни. Когда припадаете к воде, измучившись от сильной жажды, или мочитесь, когда ваш мочевой пузырь уже готов лопнуть. Это всепоглощающее чувство удовольствия, или радости, или покоя, охватывающее вас без какого-то особого повода.

Все мы переживаем подобные моменты, и хорошо бы начать уделять им чуть больше внимания. Смаковать их, когда они случаются. Потому что именно в эти мгновения происходит развитие нашего «испытателя».

Мы обычно торопимся концентрироваться на неприятных моментах, на всем «плохом», что случается в нашей жизни. Почему бы вместо этого не обратить внимание на минуты удовольствия и не позволить своему сердцу чаще петь ликующие песни?

И посмотрите, как изменится качество вашей жизни и ваше самочувствие.

Когда вы фокусируетесь на позитивных вещах, то начинаете испытывать все более благотворные эмоции. Это не вопрос веры или неверия. Нужно просто попробовать, чтобы убедиться в этом.

Вы можете сделать это следующим образом: сядьте максимально удобно и закройте глаза. Сконцентрируйте свое внимание на середине грудной клетки (если это трудно, можете положить туда ладонь). Почувствуйте, как ваше дыхание изнутри касается этой области.

Просто расслабьтесь и дышите в раскрытую ладонь, чувствуя, как под ней, подобно цветку, раскрывается тепло. Вспомните мгновения, когда вас охватывали беспричинная любовь, счастье или покой.

Это могло быть на лоне природы — когда вы прогуливались по пляжу или бродили в лесу, или, может быть, отдыхали в своем саду. Это могло быть, когда вас пленил особенно красивый пейзаж или отражение луны на водной глади. Это могло быть мгновение, когда вы любовались прелестным ребенком или грациозным зверем.

Представив себя в этом мгновении, позвольте себе вновь окунуться в него. Увидьте то, что видели тогда, услышьте те же звуки, вернитесь в те же ощущения. Наполните былыми чувствами свое лицо и тело.

Погрузившись в эти воспоминания, обратите внимание на то, что сейчас вы в ладу со всем миром: вас не

тревожат ни проблемы, ни сомнения в самом себе. Вы не колеблетесь и не страдаете, ведь сейчас вы всецело во власти «испытателя».

Вы ощущаете, как вас вновь переполняет счастье? Что ж, можете представить, как удваиваете его — так, чтобы это чувство едва не разрывало вас на клочки.

Затем поднимитесь со стула и походите, удерживая в себе это чувство. Пусть к вам придет фраза, способная описать эти переживания.

Повторяйте себе пришедшую на ум фразу, сохраняя это чувство. А затем попробуйте пронести его в себе до конца дня. Если воспоминание начнет блекнуть, просто закройте на мгновение глаза и позвольте эмоциям охватить вас с новой силой.

Вы сможете делать это когда захотите — ведь это чувство принадлежит вам, просто оно скрыто в самых недрах вашей сущности и не зависит от других людей. Вы его хозяин, и оно всегда рядом, просто ждет, пока вы вспомните о том, что вы больше, значительно больше, чем один только ваш разум.

Глава 7

«Да» привычкам

Мы полны благих намерений изменить свои «плохие» привычки и модели поведения.

Но не достигаем особого успеха.

Почему?

Потому что, несмотря на то что наш рациональный, сознательный разум понимает, насколько они нездоровы и как хорошо было бы их изменить, у нашего иррационального подсознания иное мнение на сей счет. И на него мы повлиять не в силах, ведь это же... подсознание.

Итак, если, несмотря на усилия бросить курить или вставать раньше по утрам, вы постоянно подрываете собственную решимость, знайте, что к этому приложило руку подсознание.

Первый шаг заключается в осознании того, что какая-то часть вашей сущности не желает меняться. Это никак не относится к вашему сознанию — следовательно, это может быть бессознательной частью вашего разума, и у этой части, очевидно, есть веские причины вести себя подобным образом. Важно удержаться от осуждений или порицаний в свой адрес, поскольку это лишь навредит поставленной цели.

Эта часть вашего разума не враг вам. Она лишь пытается каким-то образом защитить вас при помощи такой привычки или обеспечить тем, в чем вы нуждаетесь. И пока вы не поймете механизм, породивший эту потребность, вам не удастся избавиться от привычки. Или, если все же это произойдет при помощи гигантских усилий

Ананго. Да! Полюби свою жизнь

воли, неудовлетворенное подсознание найдет выражение в новом пристрастии.

Так, например, если вы бросаете курить, так и не обнаружив, какую внутреннюю пустоту подсознание пыталось скрыть при помощи сигарет, вы начнете заполнять этот вакуум ненужными калориями или попытаетесь найти утешение в чем-то еще.

Поймите подсознательное намерение,
крющееся за вашей
поведенческой привычкой

Вы осознали, что какая-то часть внутри вас не хочет расставаться с существующей привычкой? Теперь пришло время перейти к следующему шагу и поговорить с подсознанием. Спросите его, проявляя всю возможную любовь и уважение, почему вам так нужна эта привычка? Какую пользу она вам приносит или от чего защищает? И подождите, пока ответ не поднимется из самых глубин вашей сущности. Он может выразиться в словах, образах или ощущениях.

Ответ подсознания может оказаться неожиданным. Возможно, эта привычка защитила вас от ощущения собственной уязвимости однажды, когда вы были юны и беззащитны. Возможно, она подсознательно ассоциируется у вас со свободой — например, вы начали курить, бросая таким образом вызов окружающим. Или она может давать вам необходимый отдых и покой (головные боли и мигрени)... То или иное пристрастие может защищать вас от чувства одиночества и неполноценности или от ощущения отверженности и неправоты.

Когда-то я обнаружила у себя привычку держаться за отношения, не приносившие мне никакой радости, не говоря уже о пользе. Мой рациональный разум был

вполне готов сказать «прощай» и двигаться дальше. Но меня словно тянуло обратно, хотелось поверить обещаниям партнера, что в следующий раз все будет по-другому, что я самая важная женщина в его жизни, что совершенная им измена была лишь мимолетной интрижкой (интрижкой, которая, тем не менее, никак не могла пролететь мимо, к слову). Опыт подсказывал, что ничего не изменится, но я должна была признать, что подсознательная часть моего разума продолжала надеяться, что, вопреки всему, в этот раз все получится.

Однажды я села и спросила у своего подсознания, почему оно продолжает возвращать меня в эту разрушительную ситуацию. Я села лицом к стене, сосредоточив мысли на этом вопросе, почтительно и непредвзято ожидая ответа, который стал для меня совершенным сюрпризом. Я обнаружила, что произношу следующее: «Я не чувствую себя полноценной, если у меня нет партнера, и я чувствую себя неудачницей, если не могу удержать возле себя мужчину». Эти слова исходили от моего подсознания.

Размышляя рационально, я понимала, что была счастлива и до того, как встретила своего партнера, и буду счастлива вновь, расставшись с ним. Я знала, что в мире есть и другие мужчины. Но мое подсознание было во власти женского обусловливания — обусловливания, сформированного целыми столетиями, когда значимость женщины определялась ее матримониальным статусом, когда сама жизнь ее зависела от мужчин.

Поняв это, я смогла сказать своему подсознанию, что такое обусловливание устарело, что это страхи из прошлого, а теперь я могу выжить и одна. А после этого я с любовью и нежностью напомнила себе о том, что я как женщина прекрасна такая, какая есть. В течение этого процесса во мне ослабло какое-то напряжение, и впоследствии я сумела перестать реагировать на

Анандо. Да! Полюби свою жизнь

приманки, которыми пытался привлечь меня мой бывший партнер.

Вы можете попробовать поступить так же со своей привычкой.

Личностные модели тоже не более чем привычки

Наряду с физическими поведенческими привычками нам свойственны личностные привычки, или модели. Восприятие окружающего мира, отношение к жизни и различным ситуациям тоже могут быть привычками. Вероятно, эти привычки мы бессознательно переняли от своих родителей и потому никогда не подвергали их сомнению и не пытались осмыслить объективно. Прекрасным примером служит пессимизм — убежденность в том, что все хорошее предназначено кому-то другому и никогда не произойдет с вами. К другим примерам можно отнести жертвенность, или перфекционизм, или стремление все контролировать.

Мы не думаем об этих особенностях своей личности как о привычках, но это именно они. В конце концов, вы ведь не родились на свет с этими представлениями о реальности, не так ли? Значит, вы должны были обзавестись ими в течение жизни. И осознание этого факта грандиозно, поскольку теперь вы знаете, что можете избавиться от этих представлений.

Вероятно, вы приобрели их в тот период своей жизни, когда они были вам нужны и обеспечивали некую защиту.

Например, пессимизм защищает от разочарований.

Нерешительность оберегает от принятия на себя ответственности за последствия совершенных поступков и от риска услышать критику окружающих, если принятое вами решение окажется неверным.

Перфекционизм предотвращает критику в ваш адрес.

Интеллектуальное превосходство и даже сарказм защищают от унижений и чувства бессилия.

Стремление держать все под контролем и скрывать свою уязвимость оберегает от насмешек и ощущения собственной неполноценности.

Установление жестких временных рамок позволяет избежать ощущения внутренней пустоты и, возможно, одиночества.

Услужливость дает иллюзию собственной необходимости другим людям и оберегает от страха оказаться отвергнутым или бесполезным.

Серьезность предотвращает возможные насмешки или помогает обратить на себя внимание окружающих.

Стремление помогать другим не позволяет вам осознать, что помощь нужна вам самим. И так далее.

Привычки правят балом

Эти привычки глубоко укоренились в нашей личности — они стали частью нас самих и управляют нашей жизнью, диктуя отношение к окружающему миру и определяя реакции на все, что с нами происходит.

Если в число моих привычек входит пессимизм, способен ли я увидеть возможности, которые ежедневно предлагает мне жизнь? никоим образом!

Если я привык постоянно ограничивать себя во времени, смогу ли я когда-нибудь изведать простые радости жизни, блаженство расслабленности и умиротворения?

Итак, эти привычки в некотором смысле мешают нам, не позволяя ощутить вкус жизни во всей полноте. Они ограничивают нашу свободу самовыражения, удерживая нас в границах роли, созданной нашим же разумом, — роли мученика, или шута, или заботливой сиделки, не имеющей собственных проблем.

Ананго. Да! Полюби свою жизнь

Личностные привычки влияют и на отношения с другими людьми, не позволяя сближаться с окружающими. Они словно ограждают нас невидимой стеной. Например, если я перфекционист или стремлюсь контролировать все и вся, облегчает ли это мое общение с другими людьми? Вряд ли.

Итак, эти привычки обходятся нам недешево, но вместе с тем они кое-что нам дают — защиту.

С одной стороны, все они представляют собой способы уклонения от ответственности за собственную жизнь. Подсознательно мы используем личностные привычки для того, чтобы избежать страха, боли и ответственности за эти эмоции. Это подсознательные защитные механизмы. Они оберегают нас, одновременно изолируя от других людей.

Как понять собственные упрямые привычки и научиться управлять ими

Избавиться от этих пристрастий можно, прежде всего признав, что это просто привычки. После этого попробуйте исследовать причины их возникновения: какие подсознательные функции они выполняют?

Поняв это, вы сможете найти иной, менее изолирующий способ защитить себя (если действительно считаете, что в вашем возрасте вы все еще нуждаетесь в защите).

Начните с наименее сложной привычки.

Признайтесь себе, что часть вашего подсознания привязана к этому занятию и не желает расставаться с ним, невзирая на все намерения разума.

Затем признайте, что подсознание вам не враг. Оно на вашей стороне и пытается помочь вам, считая эту привычку прекрасным способом облегчить вашу жизнь.

Поговорите с ним спокойно и уважительно. Спросите, какую пользу оно желает принести вам или от какой беды защитит.

Теперь ждите. Здесь важен не моментальный ответ, который тут же предложит вам разум, — внимайте тому, что поднимется из самых глубин вашей сущности. Этот ответ может быть облечен в слова, или образы, или ощущения. Просто будьте открыты и готовы принять его. Не торопите свое подсознание. Это не телешоу с ограниченным временем на каждый вопрос.

Возможно, вы узнаете, что привычка помогает вам ощущать свою власть и даже доминировать над другими. Или, может быть, дает возможность избегать неприятных вопросов и оставаться в безопасности, не вступая в конфликты. А может быть, она защищает вас от чувства страха, боли или пустоты.

Глубоко исследовав этот вопрос, обратите внимание на то, насколько взрослым вы себя ощущаете. Вы обнаружите, что неприятные чувства, от которых защищает вас привычка, чувства беспомощности, неполноценности, страх быть отвергнутым, боязнь одиночества и так далее, являются, по сути, чувствами ребенка — ребенка, которым вы были когда-то.

Это позволит вашему разуму понять, какую пользу неосознанно приносит вам ваша привычка.

Затем вы сможете взглянуть на недостатки — как дорого они вам обходятся. Возможно, они обрекают вас на вынужденную изоляцию или даже порождают физические ощущения скованности и напряжения. К недостаткам вашей привычки может относиться печаль из-за утраты дружеских отношений и невозможности создать крепкий любовный союз. Возможно, эта привычка ограничивает спонтанность вашего самовыражения. Или просто не кажется вам полезной.

Напишите список преимуществ и недостатков вашей привычки, чтобы составить о ней ясное представление.

Тогда вы сможете сделать осмысленный выбор — если преимущества перевесят недостатки, сохраните свое пристрастие. Но теперь вы будете использовать его осознанно, в моменты действительной необходимости, не позволяя ему использовать вас постоянно — как это происходило, когда оно обитало в вашем подсознании.

Если же чаша весов склонится под тяжестью недостатков, если вы действительно четко видите это, вам даже не нужно будет ничего предпринимать. Привычка исчезнет сама собой. Это как если бы вы постоянно тянулись руками к огню: стоит осознать всю опасность такой затеи, как вам уже не нужно ничего делать, тяга пропадет сама.

Теперь можете рассмотреть альтернативные способы получения той пользы, которую приносила вам привычка, если считаете, что все еще нуждаетесь в этом. Альтернативные способы, которые не будут так вредны.

Например, если вам необходимо чувствовать себя более уверенно, начните размышлять обо всем, что вам удалось в жизни, обо всех ваших достижениях, победах, независимо от их величины. Перечислите их на бумаге. Представьте, как, должно быть, гордятся вами родители — даже если они этого не показывают.

Не позволяйте подсознанию сбивать вас уничижительными ремарками, вроде: «Это не считается», или: «Это ничего не значит», или: «Мне это не поможет». Напомните себе, что это лишь происки разума, и продолжайте.

Если вы нуждаетесь в большей любви или одобрении, вернитесь мысленно к тем, кто действительно любит вас — вспомните случаи, когда люди выражали вам одобрение. Загляните во все укромные уголки своей жизни, извлекая на свет все позитивные моменты, которые так спешит забыть наш разум. Он, как нам известно, предпочитает концентрироваться на проблемах. Поэтому постарайтесь обратить его внимание на светлую сторону.

Начните давать себе то, что вам нужно, чтобы не пришлось возвращаться к своим бессознательным привычкам.

И если вы обнаружите, что привычка пытается просочиться обратно в вашу жизнь (в конце концов, она сопровождала вас так долго — неудивительно, если избавиться от нее удастся не сразу), то, поймав себя на этом, просто скажите себе: «Стоп. Это прежнее пристрастие. Оно не имеет никакого отношения к моему настоящему».

Это разорвет замкнутый круг привычных действий. Потом сразу же сделайте что-то совершенно иное, чтобы привести свой разум в замешательство. Это даст вам возможность изменить старую модель поведения. Например, если вы привыкли к депрессии или апатии, можете прыгнуть под душ и исполнить зажигательную песню. Можно даже представить, что вода смывает с вас всю былую печаль. Я обнаружила, что мытье головы, сопровождающееся хорошим массажем, совершенно меняет мое энергетическое состояние. Иногда для этого достаточно даже просто сунуть голову под струю холодной воды.

Если вам свойственен гнев, можно включить громкую музыку и от души потанцевать или отправиться на продолжительную пробежку, или просто сделать несколько глубоких вдохов. Любые действия, которые вы не совершали, следуя былой привычке, отвлекут разум и выбьют его из колеи.

Но будьте осторожны, чтобы не сотворить себе новую привычку! Если вы будете бежать в душ всякий раз, когда почувствуете грусть, разум может решить: «Так, мы в душе, значит, нам грустно», и уцепится за эту ассоциацию. Продолжайте придумывать что-то новое, чтобы непрестанно менять свою энергию.

Будьте изобретательны! Это еще один прекрасный способ забрать власть у разума и вернуть ее самому себе.

И помните: никогда не осуждайте себя за свои привычки, даже если они упорно не желают вас покидать.

Глава 7. «Да» привычкам

Иначе вы сведете на нет все усилия. Осуждая, вы теряете возможность четко воспринимать принципы работы привычек. Они подсознательны, и у вашего подсознания были веские причины для их формирования. Так выясните их — продолжайте беседовать со своим подсознанием до тех пор, пока не достигнете абсолютной внутренней гармонии.

Глава 8

«Да» родителям

Один из сильнейших стрессов, который мы сами невольно навлекаем на себя, заключается в отказе от собственных родителей.

Большинство из нас недовольны своими родителями — если и не осознанно, то подсознательно. Мы хотели бы изменить них, что, по сути, и является недовольством.

Порой это недовольство так сильно, что мы пытаемся отдалиться от отца или матери, а иногда и от обоих сразу. Мы уезжаем от них на край света или просто перестаем с ними общаться. Странность заключается в том, что, встречаясь после долгой разлуки, мы обнаруживаем в себе те же чувства и реакции, которые, как нам казалось, остались в далеком прошлом. Ничто не меняется, ведь родители и недовольство ими везде сопровождают нас, путешествуя в нашем подсознании.

Это противоборство странным образом подсознательно притягивает нас к ним, оказывая эффект обратный тому, которого мы пытались достичь. Но так происходит всегда — то, что мы старательно отвергаем, обретает в нашей жизни особое значение. Особую власть над нами.

Помните старую поговорку: «Борьба делает тебя похожим на твоего противника»? Что ж, какие бы черты родителей ни вызывали ваше неприятие, велика вероятность, что рано или поздно вы обнаружите их у себя.

Ананго. Да! Полюби свою жизнь

Потому что вы наделяете их значимостью и обращаете на них столько внимания и энергии.

Давно подмечено, что люди, не желающие быть похожими на своих родителей, неизбежно становятся именно такими. Сами они могут не замечать этого, но эти изменения хорошо видны окружающим.

Ваше сходство с родителями больше, чем кажется

Еще одна мудрая поговорка гласит: «Прежде чем жениться на девушке, посмотри на ее мать (или прежде чем выходить замуж, посмотри на отца будущего мужа), потому что, вероятнее всего, в будущем вас ждет именно это».

Страшно? Внимательно посмотрите на родителей своих родителей, если те еще живы, и проверьте, много ли между ними общего. Возможно, сходство не слишком очевидно, но взгляните ясно и непредвзято, насколько похожи их мировоззрение, ценности и убеждения — и даже их личностные привычки и эмоциональные реакции.

И вы такой же, как они. Многие идеи, ценности и суждения, которые, как кажется, принадлежат лишь вам, в действительности были неосознанно переняты вами у родителей в столь раннем возрасте, что вам никогда не приходило в голову усомниться в них. Именно они определяют ваше отношение к тем или иным людям и жизни в целом.

Вы можете проверить это, вооружившись ручкой и листком бумаги. Прежде всего, составьте список основных особенностей, отношений и привычек своих родителей, оказывающих на вас сильное влияние. Включите сюда основные причины вашего недовольства родителями,

черты, вызывающие раздражение, а также те их особенности, которыми вы восхищаетесь и которые уважаете.

Закончив список, просмотрите его и, задерживаясь у каждого пункта, спрашивайте себя: «Я тоже..?» Например, если вы написали, что ваш отец стремится все держать под контролем, спросите себя: «Я тоже люблю все контролировать?»

Не торопитесь, прочувствуйте каждый ответ, не спешите поскорее покончить с этим.

Ответив на последний вопрос, просто отметьте, не вынося никаких суждений, как много черт вы подсознательно унаследовали от родителей — как велико на самом деле ваше сходство.

Затем представьте, как говорите своим родителям: «Я немного похож на вас». И ощутите облегчение, нисходящее на вас от этих слов, произнесенных с искренним смирением. Возможно, теперь вы сможете разглядеть и забавную сторону ситуации.

Принимая свое подсознательное сходство с родителями, вы обретаете способность осознанно выбирать, что именно хотели бы перенять от них, а без чего предпочли бы обойтись. Без противоборства и критики. Лишь простое осознание перед самим собой, когда заметите, что ведете себя так, как один из ваших родителей: «Ага, это моя мама», или «А это мой папа».

Если вы сумеете не забывать об этом, то сможете сделать что-то иное в тот самый момент, когда вы поймаете себя на этом сходстве — что-то, чего вы никогда прежде не делали. Не в качестве реакции, а чтобы узнать, какова же ваша сущность, отличная от них.

Ваш разум хранит идеи, почерпнутые вами у матери или отца. И это способ выйти за рамки разума и обратиться к «испытателю», представляющего собой вашу собственную спонтанную реакцию на происходящее.

Отвергая своих родителей, вы становитесь слабее

Анализ нашего отношения к собственным родителям важен еще и потому, что когда мы говорим им «Нет», желая, чтобы они были иными или ощущая свое превосходство, это делает нас слабее. Они — наши корни, от которых мы произошли. Противоборство, заключенное в отказе от них или от тех их черт, что вызывают раздражение, поглощает нашу энергию и не дает ощутить надежную опору в жизни.

Приходило ли вам в голову, что, испытывая недовольство в адрес своих родителей, вы в некотором смысле говорите «Нет» всему сущему, самой жизни? Вы обрели жизнь благодаря этим двум людям. Если бы они были иными, как вам порой этого хочется, вы не были бы *вами*. Подумайте об этом!

Сказать «Да» жизни означает сказать «Да» своим родителям, принять тот факт, что это ваши родители. Вы унаследовали одну половину от матери, а другую — от отца, и это простой биологический факт. Отказываясь от одного из них, вы отказываетесь от половины себя. Вот почему это делает вас слабее.

Как же действовать? Ваши родители несовершенны. Ничьи родители не совершенны. Да и как они могли бы быть такими? У них есть собственные обусловленные модели поведения и проблемы. Возможно, они даже ведут себя просто ужасно, вызывая у вас вполне обоснованный — с психологической точки зрения — гнев.

Если вам хватит смелости честно взглянуть на себя, вы увидите, что под покровом вашего гнева и недовольства прячется стремление завоевать любовь и уважение родителей к вам — такому, какой вы есть. Те любовь и уважение, которые вы не получили в достаточной мере. А иначе к чему этот гнев?

Хорошо, значит, родители не любили и не уважали вас так, как вам было нужно. Может быть, они сами были лишены любви, а потому не умеют дарить ее другим. И все же это ваши родители. Они дали вам жизнь, а это многого стоит. Даже если это все, что вы от них получили, этого более чем достаточно, не правда ли?

Если вы сумеете позволить себе ощутить благодарность за этот факт, он изменит всю атмосферу ваших отношений с родителями. Противоборство исчезнет. Вас покинет сидевшее внутри напряжение. Вы ощутите новую силу, почувствуете надежную опору.

И... лишь тогда, лишь испытывая благодарность, вы сможете отойти от своих родителей энергетически и психологически и создать собственную семью на здоровой и крепкой основе.

Важно осознать, что, говоря «Да» своим родителям, вы не соглашаетесь с их личностью или характером. Вас никто не принуждает любить их. Вы просто признаете, что это именно те родители, которые вам нужны — просто потому что они подарили вам жизнь. Если бы не они, вас бы не было. Простая биологическая истина, не более того.

Кажется нетрудным — но это не так.

Почему нам трудно принять своих родителей и как сделать этот шаг

Это трудно, прежде всего, потому, что мы привязаны к этому противоборству. У нас найдется множество рациональных обоснований недовольства родителями, которые мы копили в течение многих лет, и потому вовсе не желаем ими поступаться. Мы, скорее, будем негодовать и злиться или наслаждаться своим превосходством над родителями, чем почувствуем к ним благодарность.

Гордыня, упрямство и гнев даются нам значительно легче. Они проще для разума, эго, которому нравится мнить себя особенным. Но эти чувства неизбежно приводят к одиночеству. Они затрудняют отношения с другими людьми, оказывая очень ощутимое влияние на наше общение с окружающими, поскольку, не принимая любовь и поддержку от одного из родителей или от обоих сразу, мы пытаемся получить их от других людей, особенно от своих начальников или романтических партнеров.

Никто другой неспособен стать вам матерью или отцом, кроме ваших настоящих родителей. Подобные ожидания оказывают огромное давление на вашего начальника, одобрение которого вы стремитесь всячески заслужить, или на вашего партнера, в котором вы ищете безоговорочное признание и любовь — им просто не под силу удовлетворить эти ожидания. Поэтому вы обречены на постоянную напряженность и тревогу в отношениях с этими людьми. И на страдания. Однако на самом деле они вовсе не обязаны становиться для вас родной матерью или отцом, не так ли?

Кроме того, не так-то просто испытывать благодарность по отношению к родителям за то, что они дали нам жизнь, и потому, что это чувство принижает нас в собственных глазах. Мы ведь лучше и умнее своих родителей, разве не так? И мы ни в коем случае не откажемся от позиции превосходства над ними.

Итогом этого тоже станет одиночество... И тогда всю оставшуюся жизнь вы будете зависеть от других, вымаливая у них то, что по гордыне своей отказались принять от собственных родителей. Вас действительно устроит постоянная роль попрошайки?

Если вы достаточно честны, чтобы признать, что вам трудно принять своих родителей, и готовы как-то изменить существующее положение дел, то можете попробовать сделать следующее упражнение. Оно основано на

исследовании по укреплению семьи, проведенном Бертом Хеллингером.

Выберите того из родителей, к которому испытываете большую отчужденность. Теперь вообразите, что он стоит перед вами. Закройте глаза и представьте, сможете ли вы позволить себе стать меньше, снова почувствовать себя ребенком, которым когда-то были. Это непросто, потому что на вашем пути встанет недовольство своим родителем и уверенность в том, что вы умнее и лучше. Но продолжайте повторять себе: «Я маленький. Я беспомощный, я лишь невинное дитя».

Если вам удастся почувствовать себя маленьким, откройте глаза и громко скажите, обращаясь к своему родителю: «Дорогая мама/дорогой папа. Благодаря тебе я обрел жизнь. Этот дар бесценен. И даже если это все, чем ты смогла/смог меня одарить, этого достаточно. Спасибо тебе за жизнь, которую ты мне дала/дал».

Если вам искренне захочется, попробуйте поклониться своему родителю. Не для того чтобы оказать почести или отдать долг и не ради того, чтобы выразить любовь (ведь ваши родители могли быть просто ужасны). Таким образом вы просто признаете биологический факт того, что они дали вам жизнь. И хотя бы поэтому у вас нет ни права, ни необходимости судить их.

Если вы сможете сделать это искренне, от всего сердца, а не просто выполняя упражнение, то почувствуете, как вас охватывает глубокая расслабленность и покидает застарелое напряжение, присутствие которого вы могли даже не осознавать все эти годы. И с этим облегчением вы ощутите новую силу, некую укорененность — потому что, признавая своего родителя, вы признаете тот факт, что обязаны ему половиной собственной сущности. Вы принимаете ту часть себя, что прежде упорно отрицали.

Возможно, вам потребуется сделать множество попыток, прежде чем вы достигнете успеха. Не осуждайте себя, просто заметьте, что недовольство этим родителем пока еще очень сильно, и до тех пор, пока вы будете при-

Анандо. Да! Полюби свою жизнь

давать своему недовольству такое большое значение, вы не сумеете выйти из этого нездорового противоборства своему родителю и самому себе — той вашей половине, что вы от него унаследовали.

Если вам удастся выполнить это упражнение со всей искренностью, попробуйте сказать: «Ты именно тот отец, который мне нужен/та мать, которая мне нужна». Опять же, вы лишь признаете тот факт, что если бы вашими родителями были другие люди, вас не было бы. Факт, о котором мы никогда не задумываемся, желая, чтобы родители были другими!

Не существует верного или неверного алгоритма выполнения этого упражнения. Это просто возможность увидеть, есть ли у вас подсознательные причины воспринимать своих родителей таким образом. И если есть, поверьте, они достаточно веские. Поэтому не осуждайте себя.

Просто поймите, что пока вы не сумеете освободиться от всех застарелых травм, заставляющих вас противиться собственным родителям, вам не обрести всю полноту своей силы. Вы всегда будете чувствовать себя оторванным от корней. А если отвергаемый родитель одного с вами пола, тогда вам также грозят трудности с ощущением своей половой принадлежности. У вас не будет доступа к мужской или женской энергии, которая нужна для полноценной жизни.

Затем вы можете попробовать применить это упражнение и ко второму родителю.

Отказ от старых приверженностей, ограничивающих нашу жизнь

Еще одна причина наладить отношения с отцом и матерью заключается в том, что мы подсознательно ограничиваем свою жизнь под влиянием детской привержен-

ности родителям. Эта приверженность рождается независимо от того, боготворим мы своих отца и мать, или презираем, или просто испытываем отчужденность по отношению к ним. Истоком ее служит сильная связь с родителями, появляющаяся в первые годы жизни.

Проявления ее различны. Например, если ваш отец терпел неудачи в бизнесе, вы можете заметить, что и вам не удается воспользоваться всем многообразием возможностей, встречающихся на вашем пути. Если ваша мать была несчастна или неудовлетворена личной жизнью, вы можете обнаружить, что тоже подсознательно стремитесь к неудовлетворяющим отношениям. Если один из родителей страдал от депрессии или вспышек гнева, у вас тоже могут возникнуть трудности с ощущением радости в жизни.

Это происходит потому, что живущий в вас ребенок считает предательством жить лучше, богаче, счастливее или успешнее родителей — поступая таким образом, вы чувствуете себя виноватым. А для нас зачастую проще терпеть неудачи или боль, чем мучиться сознанием своей вины. Помните, что это поведение неосознанно — как правило, вы не имеете ни малейшего представления, почему поступаете тем или иным образом.

Если вы понимаете, что в вашей жизни происходит нечто подобное, представьте, что вы сами родитель и спросите себя, желаете ли вы, чтобы ваш ребенок был так же несчастен, как вы (лишь из чувства преданности), или вы хотите, чтобы его жизнь была счастливее вашей? Каков ответ? Конечно же, вы желаете своему ребенку счастья! Но мы редко задаем себе этот вопрос, не отдавая отчета в слепой преданности, существующей в нашем подсознании.

Если вам это удалось, мысленно представьте себя говорящим отцу или матери: «Пожалуйста, не сердись на меня, если моя жизнь сложится лучше твоей», и проследите, какие чувства всколыхнутся в душе. Вы должны

ощутить облегчение, освобождение от бывшего напряжения, которое позволит вам начать жить более полной и радостной жизнью. И, конечно же, это принесет радость и вашим родителям.

Почему так важно быть в мире со своими родителями

Очищение подсознательной модели отношений с родителями важно для всех аспектов вашей жизни: отношений с другими людьми, способности выражать любовь и поддержку собственным детям, энергии и успешности и даже вашего здоровья.

Как было сказано во второй главе, можете забыть о здоровых любовных отношениях, если у вас есть нерешенные проблемы с собственными родителями, а также оставьте надежду самому стать хорошим отцом или матерью. Вообразите, как скажете своему ребенку: «Я ненавижу своих родителей, но тебя я люблю». Как вы думаете, что он должен почувствовать? Считаете, это станет надежной основой для взаимного доверия?

И помните, до тех пор, пока вы отвергаете своих родителей, вы ограничиваете свою жизненную энергию и свою способность быть счастливым. Это того стоит?

Глава 9

«Да» реальности

Сколько энергии тратим мы на желание изменить реальность. Эти «если бы только...» преследуют нас постоянно. Если бы только этот человек не умер. Или не оставил меня. Если бы только у меня были деньги. Или работа, приносящая больше радости. Или если бы я родился в другом обществе, или другой семье. Тогда все было бы иначе.

А было бы? Даже если бы наше желание исполнилось, мы никуда не делись бы от собственного разума, непрестанно жалующегося или сравнивающего.

Даже если бы у нас было больше денег, или работа получше, или новый дом, все тот же разум, не удовлетворенный тем, что мы имеем сейчас, вскоре нашел бы недостатки и в новой реальности.

Мы очень быстро привыкаем к тому, что у нас есть, и начинаем воспринимать это как должное — тогда разум начинает проводить новые сравнения, желая все большего. Мы покупаем последние телефоны и автомобили, а когда, спустя полгода, на рынке появляется новая модель, мы хотим уже ее, не так ли?

Известно ли вам, что, согласно исследованию, даже люди, выигрывающие огромные суммы в лотерею, спустя некоторое время возвращаются к прежней, безрадостной жизни? Мы привыкаем даже к сбывшимся мечтам.

Такова природа разума — он никогда не удовлетворяется достигнутым. Ему постоянно необходимо какое-то напряжение, и наличие цели в жизни является одним из

Анандо. Да! Полюби свою жизнь

способов создания этого напряжения. Испытывая неудовлетворенность, разум пребывает в своей стихии.

Поэтому, позволяя ему управлять нашей жизнью, мы обрекаем себя на постоянное недовольство тем, что у нас есть, независимо от количества достигнутого.

А если разум не проводит сравнения, значит, он жалуется, пытаясь взвалить ответственность за ваши беды и проблемы на кого-то другого, и ропщет на «происходящее».

Неважно, как изменятся обстоятельства, в которых вы находитесь, — не изменившийся разум будет все так же искать способы избежать ответственности за то, какую жизнь вы себе выбрали.

Вы правда уверены, что все изменилось бы, получи вы то, чего так хотите? Готовы рискнуть жизнью, чтобы проверить?

Подчиняться обстоятельствам — значит быть жертвой

Задумайтесь над следующим: до тех пор, пока мы ищем *вовне* причины того, почему наша жизнь складывается именно так, обвиняя обстоятельства, как сможет все измениться? У нас нет власти над внешними обстоятельствами. Мы лишь подчиняемся им, становясь их жертвами.

Но, имея «жертвенный» склад разума, мы будем стремиться быть жертвой, независимо от того, в каких обстоятельствах находимся. Будь то неполучение желанной должности, или повышения, или понравившегося партнера, или даже билета на самолет или поезд, недовольный разум немедленно заводит все ту же песню «бедный вы», вместо того чтобы обратить внимание на положительные стороны.

Быть жертвой в каком-то смысле удобно. Это замечательный повод не брать на себя ответственность, не проявлять инициативу, не рисковать. «Это не моя вина», «Я ничем не могу помочь» или: «Это несправедливо» на самом деле означают: «Мне не нужно ничего предпринимать, и у меня есть все основания выражать недовольство и жалеть себя».

Подчинение обстоятельствам является также чудесным предложением не жить полной жизнью, не быть счастливым: «Как мне радоваться жизни — посмотри на мои обстоятельства».

«Как я могу наслаждаться жизнью? У меня столько проблем!» — вот излюбленное средство привлечь внимание к своей персоне. О чем бы я говорил, не будь у меня никаких проблем? Кто бы тогда меня пожалел? Наши «проблемы» дают нам много больше, чем можно предположить. В действительности они дают нам так много, что мы начинаем изо всех сил цепляться за них — они становятся частью нашего представления о себе.

Это происходит невольно — конечно же, сознательно мы не выбрали бы безрадостное существование. Но правда в том, что наша жизнь безрадостна. Следовательно — мы либо жертвы обстоятельств, либо каким-то образом неосознанно создаем себе «проблемы», а затем упорно цепляемся за них.

Обратная сторона роли жертвы заключается в том, что, перекладывая вину за свои беды на внешние обстоятельства или других людей, мы неспособны изменить свою жизнь к лучшему. Ведь обстоятельства и люди не подвластны нам. И, следовательно, будучи жертвами, мы не можем жить полной, радостной жизнью.

Подчиняясь обстоятельствам, мы, как правило, делаем одно из двух. Мы либо выбрасываем белый флаг и просто бредем по жизни подобно лунатику, существуя на минимальной мощности, перебываясь кое-как, либо боремся, пытаемся изменить обстоятельства, испытывая

Анандо. Да! Полюби свою жизнь

недовольство ими, не принимая жизнь такой, какая она есть. И тогда мы испытываем стресс, потому что обстоятельства такие, какими они сложились, и наша борьба ничего не изменит.

В обоих случаях мы чувствуем неудовлетворенность жизнью.

Есть ли альтернатива? Да, но лишь для тех, кто готов покинуть «зону комфорта», в которой их удерживает разум.

Альтернатива — примите ответственность за свою реакцию на обстоятельства

Альтернатива заключается в принятии на себя ответственности не за саму ситуацию, над которой вы можете быть совершенно не властны, а за вашу реакцию на нее — ведь именно она служит источником ваших страданий.

Примерно так: обстоятельства бывают разные, случается всякое. И, в зависимости от того, как мы интерпретируем сложившуюся ситуацию, она может вызывать или не вызывать в нас реакцию жертвы. Если я чувствую страх или боль, или любую другую отрицательную эмоцию — это моя реакция, основывающаяся на моем восприятии происходящего. Другой человек мог бы отреагировать совершенно иначе, потому что видел бы происходящее в ином свете.

Например, если я опоздала на поезд и пропустила очень важную встречу... я ее пропустила. Я никак не могу изменить эту ситуацию — это факт. Я могу удариться в мысленную панику, тревожась обо всех проблемах, которые могут возникнуть (а могут и не возникнуть) в результате, но это никак не изменит сложившиеся обстоятельства. Это лишь создаст помехи моей спонтанности

и креативности, необходимых для того, чтобы подыскать альтернативные способы попасть на встречу вовремя.

Есть и другой вариант действий — признать факт, что да, я опоздала на поезд, и сфокусировать всю энергию на спокойном внесении в мой график всех необходимых изменений и назначении альтернативных встреч. Это действительно стоящий вариант, но заметьте, как трудно нашему разуму не заикливаться на этой ситуации и не рассеивать энергию на переживания из-за всех проблем, которые он только сможет представить. Это так притягательно для разума — он просто не в силах удержаться. Вам необходимо быть очень внимательным и упорным, дабы не позволить ему взять верх.

Можно начать со знакомства со всеми рычагами, на которые давит ваш разум. Осознайте ситуацию для самого себя, не позволяя разуму запустить в нее свои цепкие коготки и отвлечь ваше внимание от реальных фактов. Да, опоздание неприятно, возможно, очень неудобно для моего заранее составленного плана, а может быть, даже весьма дорогостояще. Но разве оно смертельно? Жизнь продолжается... Мне лишь нужно направить всю мою энергию на то, чтобы приспособиться к создавшейся ситуации, вместо того чтобы тратить ее на бесполезные сетования.

Незамедлительным результатом признания существующей ситуации станет расслабление. Спокойно составляя альтернативный план встреч, я обрету возможность найти что-то хорошее даже в этих обстоятельствах.

До этого я брела, словно в дремоте, выполняя тщательно продуманный план. Теперь все мои заблаговременные приготовления пошли прахом, и я могу чувствовать беспомощность и злость, а могу погрузиться в ощущение жизни, бодрствования и быстротечности сущего и получать удовольствие от неожиданной передышки, подаренной мне жизнью.

Анандо. Да! Полюби свою жизнь

Если моя голова забита тревогами и заботами об этой «проблеме», я упускаю всю прелесть момента, упускаю возможность открыть или почувствовать что-то, чего никогда не заметил бы, не опоздай я сегодня на свой поезд.

Этот пример показывает, что мои чувства в сложившихся обстоятельствах зависят от моего истолкования их, от того, как я воспринимаю ситуацию. А уже мое истолкование ситуации — это *мой* выбор, и он в *моей* власти. Моя реакция — не результат сложившейся ситуации как таковой, потому что у постороннего человека реакция могла бы быть совершенно другой, если бы он увидел ее в ином свете.

Что, если вам не нравится ваша работа?

Давайте рассмотрим еще один пример: я занимаюсь какой-то работой и начинаю ее ненавидеть. Однако я не ухожу с нее, потому что считаю, что не могу этого сделать — мне нужны деньги или опыт, который впоследствии будет отмечен в моем резюме, или меня удерживает страх, что я не найду другую работу, или на меня давит кто-то из членов семьи. Я чувствую себя загнанным в угол и в результате становлюсь раздражительным и разочарованным.

В данном случае первый шаг заключается в осознании факта: «Я чувствую раздражение и разочарование, потому что предпочитаю оставаться в безопасности».

Таким образом, я не подвергаю сомнению правильность своего выбора — просто осознаю его, так как он мог свершиться в подсознании. Осознав этот факт, я чувствую, что раздражение уже становится слабее — конечно, ведь я начинаю принимать на себя ответственность, выходя из роли жертвы.

Это дает мне возможность более конкретно определить, почему я ненавижу свою работу — потому ли, что я чувствую себя недооцененным, или мне скучно, или я испытываю стресс, или что-то ограничивает мое самовыражение? Или есть какие-то иные причины?

Независимо от этого, следующий шаг заключается в понимании того, что у меня есть выбор, как воспринимать сложившуюся ситуацию. Я могу сказать себе, что мой начальник дурак дураком, а коллеги полные идиоты, что работа унижительна или требует слишком много сил, что она не обеспечивает карьерный рост, и так далее. Согласно любому из приведенных сценариев, я — жертва и не в силах как-либо изменить существующую ситуацию.

Либо же я могу набраться храбрости и осознать, что все вышеперечисленное — не более чем мои собственные реакции на ситуацию. И для этого действительно нужна храбрость, потому что разум будет пытаться увлечь меня обратно в пути обвинений и жалоб, которые даются нам значительно легче.

Если я возьму на себя ответственность за тот факт, что это мои собственные личностные реакции, тогда я смогу разобраться в причинах того, почему чувствую скуку, раздражение, недооцененность, стресс и так далее, и пойму, под силу ли мне изменить свое отношение.

Я могу начать с вопроса: «Другой человек реагировал бы на эту ситуацию точно так же?» И мой ответ обязательно должен быть честным. Возможно ли, что эта ситуация не была бы столь проблематична для другого человека? И если так, я могу спросить себя: «Почему я реагирую таким образом?»

Это вернет мне всю ответственность за происходящее, предоставляя, таким образом, свободу выбора. В данной ситуации моя власть над происходящим будет значительно больше, чем в роли жертвы.

Например, я могу спросить себя, какое из убеждений вызывает у меня ощущение стресса? Какие подсознательные сигналы, заставляющие меня носиться, словно курица с отрезанной головой, подаю я себе? Каков наилучший возможный результат того, что я замедлю свой бешеный ритм до чуть более разумного? И во что мне необходимо поверить, дабы обрести возможность не испытывать в этой ситуации такой сильный стресс?

Возможно, меня не уважают и не ценят — но пользуюсь ли я собственным уважением? Как я могу заставить самого себя гордиться своими достижениями? Как бы другой человек чувствовал себя на моей работе, если бы он ценил собственные успехи и не тревожился относительно того, что подумают о нем окружающие? Каким было бы его поведение, будь он в гармонии с самим собой?

На работе мне скучно — но что вызывает скуку? Если бы я использовал свою работу, например, как способ всецело погрузиться в настоящий момент, или чтобы лучше осознавать самого себя, мгновение за мгновением, разве это было бы скучно? Разве в моей работе нет ничего, приносящего удовлетворение?

Если меня раздражают коллеги, я могу спросить себя, действительно ли они такие уж идиоты? Нет ли у них положительных качеств, на которых я мог бы сконцентрировать свое внимание, вместо того чтобы заикливаться на отрицательных? Неожиданным открытием может стать то, что на самом деле я даже немного завидую своим столь ненавистным прежде сослуживцам.

И даже если они отпетые негодяи, какое отношение этот факт имеет ко мне? Почему я должен как-то реагировать на это? Например, один мой сослуживец агрессивен. Если я смогу не осуждать его поведение, мне не нужно будет принимать его агрессию близко к сердцу и реагировать на нее, поскольку она будет лишь характеристикой этого человека. Как лишний вес, или рыжие волосы, или любовь к экстравагантным костюмам.

У окружающих есть свои причины быть такими, какие они есть. Может, я и сам не идеален, но в любом случае особенности других людей не имеют ко мне ни малейшего отношения. Если я смогу по-настоящему принять это, то обрету возможность вести себя более расслабленно и естественно.

Итак... существует много возможностей проверить, готов ли я снова взять на себя ответственность за собственные реакции. Это дарит удивительное ощущение свободы, потому что, осознавая те подсознательные идеи, которые до настоящего момента управляли моей жизнью, я избавляюсь от их власти надо мной.

Власть этих идей зиждется на их неосознанности и на пособничестве нашего подсознания. Пролитывая на них свет, я обретаю возможность решить, продолжать ли мне питать эти идеи. Им я могу теперь предпочесть более осознанные и осмысленные представления.

А если мне не удастся ни один из этих шагов, есть и другая альтернатива — я могу сменить работу. Это будет означать принятие на себя ответственности за тот факт, что я не владею ситуацией или не хочу менять свое отношение, и тогда, не осуждая себя за это, я смогу рискнуть отправиться на поиски другой работы.

Если я не хочу совершать такой выбор или по каким-то причинам чувствую себя неспособным на это, у меня остается еще один, последний вариант. Я могу сказать себе, что таковы факты — я работаю с людьми, которых, как я решил, я не люблю. Я могу признать, что работа вызывает у меня стресс, скуку, и меня преследует постоянное чувство недооцененности (не забудьте взять на себя ответственность за сделанные выводы). И я *решаю* смириться с этой ситуацией (не сладкая пилюля, верно, но если вы честны с собой, такова реальность).

Затем я могу продолжить жаловаться на свою работу, чувствуя раздражение и подавленность из-за желания изменить то, что, как мне известно, измениться не может,

Анандо. Да! Полюби свою жизнь

или стремления видеть моих коллег не такими, какие они есть, зная, что не мне судить их. Другими словами, я могу и дальше чувствовать себя несчастной жертвой.

Или же я могу принять реальность такой, какая она есть, и, несмотря на это, смириться с ситуацией. Поскольку это был мой выбор, если обстоятельства будут раздражать меня и впредь... кого мне винить за это? Кто отвечает за мои действия?

Когда я осознаю, что у меня нет ни повода, ни возможности винить в происходящем кого-то, кроме себя, на меня снизойдет успокоение. Может быть, я даже сумею рассмеяться. Что-то изменится внутри, и я смогу ощутить разницу. Попробуйте сами.

Нашему разуму проще тревожиться, чем наслаждаться покоем

Совсем не просто признать, что «проблема», какой бы она ни была, на самом деле является результатом вашей собственной интерпретации происходящего. Гораздо легче и приятнее винить обстоятельства. Однако, переходя к обвинениям, вы замыкаете себя в бесконечный цикл страданий, превращаясь в жертву обстоятельств.

Трудность заключается в том, что наш разум отождествляет себя с созданной им же «проблемой» — он очень любит разыгрывать свои трагедии, включая следующую за ними реакцию, и потому не слишком стремится увидеть происходящее под другим углом.

В каком-то смысле разум получает приличные проценты с инвестиций в свои «проблемы». Замечали ли вы когда-нибудь, что при наличии «проблем» эго чувствует себя гораздо более значимым и уникальным. Ваше ощущение собственного «Я» сильнее в трудные времена, чем тогда, когда вы чувствуете покой и удовлетворенность.

Проследите за собой в следующий раз, когда будете расслаблены, или счастливы, или просто умиротворены, и вы увидите, что ваше ощущение собственной значимости намного слабее, чем в те моменты, когда вы полны переживаний и тревог. Это объясняется тем, что наш разум сильнее, когда в его распоряжении есть сложности, трагедии или проблемы, в которые он может запустить свои жадные когти. Тогда у него появляется возможность беспокоиться о будущем или вздыхать о прошлом.

Когда вы просто счастливы или спокойны, вы больше во власти «испытателя», и хватка разума в эти моменты ослабевает. Вот почему он постоянно старается найти какую-то проблему даже в безмятежные мгновения. Он может сказать что-то вроде: «Ты не заслуживаешь счастья, когда вокруг столько страданий и боли», или: «Если тебе хорошо сейчас, то потом придет расплата», или: «Нет времени радоваться жизни, тебе предстоит столько неотложных дел».

Взяв на себя ответственность за эти слова, признав: «Я сам создаю эту проблему своей интерпретацией происходящего», вы обретае выбор — продолжать смаковать ее (ничего страшного, это ведь ваша жизнь) или взглянуть на ситуацию иначе.

Итак, для выхода из проблемы
необходимо отстраниться
от разума, ее породившего

Для того чтобы взглянуть на проблему иначе, чтобы увидеть ситуацию более отчетливо, необходимо дистанцироваться от разума, ответственного за создание «проблемы». В этом вам может помочь медитация, поскольку она дает возможность перейти от разума к «испытателю». В конце этой главы вы найдете описание такой медитации.

Ананго. Да! Полюби свою жизнь

Если вам удастся взглянуть на проблему под другим углом, выйдя за границы разума и его пристрастности к сюжету, сплетенному им вокруг сложившейся ситуации, вы сможете увидеть и понять, как именно ваш разум создает проблемы из обстоятельств.

Тогда у вас появится возможность отстраниться от картины, сформированной страхами разума, и заняться фактами. Ведь если убрать страсть нашего разума к сочинению трагедий, остается лишь объективная ситуация, с которой вы вполне можете справиться.

И если вы сумеете взглянуть на сложившееся положение дел со стороны, заняв позицию внешнего наблюдателя, то найдете решение, которое всегда сокрыто в самой ситуации — вам нужно лишь трезво взглянуть на нее.

Первым и наиболее важным шагом является взятие на себя ответственности за собственноручное создание «проблемы», за непринятие ситуации такой, какая она есть, за желание изменить существующий порядок вещей. Признайте, что все просто не могло быть иначе. Ведь обстоятельства представляют собой не что иное, как фактическую реальность.

Просто скажите: «Да, все так, как оно есть», и все противоборство, все стремление изменить обстоятельства просто исчезнут. Аааааааах — ваша грудь распахивается с глубоким вдохом и вместе с ним вас наполняет способность понять, как извлечь из имеющихся обстоятельств наибольшую пользу.

Теперь вы можете начать
поиск позитивных аспектов
сложившейся ситуации

Заключительным этапом примера с работой является попытка понять, какое удовлетворение я могу получить в данных обстоятельствах. Что в этой более чем не

идеальной ситуации способно принести мне какую-то радость? Вы обязательно что-нибудь обнаружите, стоит хорошенько поискать.

Но не так-то просто пуститься на подобные поиски, верно? Как мы уже убедились, разум черпает свою силу в создании проблем, и он чувствует себя гораздо более беспомощным, когда вы расслаблены и довольны.

Если вы действительно готовы освободиться от угнетений разума и перестать жаловаться, если вы открыты к восприятию новых перспектив, то обнаружите, что в *любой* ситуации есть прекрасные и радостные аспекты.

Это как с погодой — я хочу, чтобы сегодня она была другой. Меня не устраивает дождь. Я могу погрузиться в переживания по этому поводу — отдаться во власть разума, горевать о планах, которые строил в расчете на солнечный день. Я могу испытывать раздражение и даже злость. Но изменит ли это погоду? Нет.

Вместо этого я могу взглянуть в лицо фактам и сказать: «Идет дождь, поэтому я не могу делать то, что запланировала. Какие другие приятные и полезные занятия я могу найти в такую погоду? Может быть, я останусь дома и понежусь в тепле и комфорте, а может, побегу танцевать под дождем или приступлю, наконец, к одному из тех дел, что постоянно откладывала в долгий ящик. Или я просто позволю себе получить удовольствие от ничегонеделания».

Предположим, что у меня есть какой-то физический или психологический недостаток — он не дает мне покоя. Я могу страдать из-за несовершенства жизни, но изменит ли это что-либо? Просто примите, что жизнь иногда несправедлива.

Или я могу признаться самой себе в том, что у меня есть недостаток, не позволяющий заниматься теми или иными вещами, и вместо того чтобы жаловаться на жизнь, что вряд ли изменит положение дел, я могу подумать, чем

Анандо. Да! Полюби свою жизнь

я *могу* заниматься. Что в моей жизни способно принести мне радость, как я смогу удовлетворить свои потребности и реализовать способности?

А радость таится в таких простых вещах — чьей-то улыбке; глотке прохладной воды после мучительной жажды; свежем ветре, ласкающем кожу в знойный день; теплом одеяле, согревающим нас в студеную ночь; в поступках, совершаемых ради других людей без особых причин и без ожидания ответных услуг; в возможности расслабиться в удобном кресле; в красоте цветка; в аромате, вкусе и тепле первой утренней чашки кофе... Каждое мгновение жизни таит столько радости, нужно лишь научиться ее видеть.

Заведите дневник, в который сможете записывать все радостные мгновения своего дня. Это поможет вам сконцентрироваться на них, вместо того чтобы заикливаться на негативных сторонах жизни. И помните, вы получите именно то, что ищете!

Я безгранично восхищаюсь Нельсоном Манделой*. Ситуация, в которой он оказался, могла быть сравнима лишь с муками ада — неволя без малейшей надежды на освобождение, пытки, одиночное заключение, тяжкий труд... Однажды, спустя почти тридцать лет он был неожиданно выпущен на свободу — и с того самого дня я никогда не встречала ни фото, ни видеозаписи, где бы он не был элегантен, привлекателен, спокоен и величав. Не думаю, что этот человек был таким, прежде чем попал в тюрьму, — он был озлобленным бунтарем. Значит, в ужаснейших условиях ему удалось обрести нечто подерживающее, изменившее всю его жизнь.

* *Нельсон Холлала Мандела* — первый чернокожий президент ЮАР с 10 мая 1994 года по 14 июня 1999 года, один из самых известных активистов в борьбе за права человека в период существования апартеида, за что 27 лет сидел в тюрьме.

Вы правда считаете, что ваша ситуация тяжелее, чем его?

Так... может быть, и у вас получится найти в своей жизни какие-то светлые стороны?

Техника медитации для иного взгляда на ваши «проблемы»

Попробуйте следующее: сидя на стуле, позвольте себе всецело погрузиться в свою «излюбленную» проблему. Вы знаете, какую — ту, что привлекает наибольшее внимание вашего разума. Отдайтесь в его власть, не мешайте ему тревожиться из-за всех вероятных исходов, испытывать все возможные страхи — мысленно проиграйте всю трагедию, от начала и до конца.

А через некоторое время отметьте, каково это, переживать из-за этой проблемы. Прочувствуйте состояние своего тела — свою позу, свое дыхание. Как чувствует себя ваше лицо? Не забудьте обратить внимание на свою энергию. Ощущаете ли вы расслабленность или напряжение?

Теперь встаньте и отойдите от стула, представляя, что вместе с ним оставляете тревоги. Медленно обойдите вокруг стула, рассматривая свою проблему со всех сторон.

Не анализируйте ее. Продолжайте двигаться и посмотрите, удастся ли вам найти в этой комнате уголок, где вы бы чувствовали себя отстраненным от своей проблемы, как если бы она принадлежала другому человеку. Найдите место, где вы не будете отождествлять себя с ней или выражать мнение о происходящем.

Найдя его — даже если для этого вам придется забраться в самый дальний угол, — всмотритесь в свою «проблему» по-настоящему внимательно и глубоко. Существует ли она на самом деле? Или это лишь плод

вашего воображения? Вызвала бы ваша ситуация такие же переживания у другого человека?

Внимательно рассмотрите объективную ситуацию, реальные факты, не задаваясь вопросами о причинах, не погружаясь в подробности трагедии, о которых только и жаждет побеседовать разум.

Когда вы почувствуете желание выразить свое мнение — «Мне не нравится эта проблема, я не хочу больше терпеть ее», — немедленно вернитесь к стулу и снова сядьте. Наблюдайте за своей привязанностью к этой проблеме, означающей, что разум не желает освободиться от нее. В конце концов, кем вы будете без вашей проблемы? Чем тогда будет заниматься разум?

Меняйте положение тела, то сидя в своей проблеме и отождествляя себя с ней, то выходя из нее и наблюдая за ней со стороны. Когда вы не выражаете свое мнение о проблеме и не отождествляете себя с ней, у вас есть возможность увидеть ее максимально отчетливо. Отметьте, на что это похоже. Есть ли разница в ощущении вашего тела, энергии, лица? Чувствуете ли вы большую расслабленность или большую напряженность?

Если хотите, можете даже закрыть глаза и представить, что парите в небе, словно орел, и оттуда смотрите на свою проблему, оставшуюся далеко внизу. Просто посмотрите, как она выглядит с этой высоты. Возможно, вам даже удастся ясно увидеть, как помочь человеку там, внизу, выбраться из этой ситуации. Выход всегда рядом, он спрятан в самой ситуации и откроется нам, стоит лишь взглянуть на все ясными глазами, не зашоренными осуждением и отождествлениями.

Вы видите, что ваша «проблема», по сути — сама ситуация, в которую вы себя поставили? Ситуация, в которой, определенно, необходимо разобраться. Но «проблема» существовала лишь в вашем разуме и представляла собой его истолкование текущих дел, не так ли? Это была история, сочиненная разумом на основе дан-

Анандо. Да! Полюби свою жизнь

ных обстоятельств, история, подобная туману, скрывающему действительность. «Проблема» была не более чем страхами и тревогами относительно прошлого или будущего. Но существует лишь фактическая реальность настоящего. Если вам удастся увидеть ясную картину, не затуманенную трагедиями разума, вы без труда обнаружите и выход из ситуации.

Теперь, следующие несколько часов вам нужно дать волю своему воображению. Представьте, что — раз! — и все ваши проблемы улетучились. Они были просто сном, приснившимся вашему разуму (а вернее сказать, кошмаром), и, проснувшись, вы увидели, что они нереальны. Попробуйте жить в соответствии с этой истиной и следите за своими ощущениями.

А потом, если хотите, можете вернуться к смакованию своих проблем.

Глава 10

«Да» переменам и незащищенности

Наш разум жаждет защищенности. Мы стремимся к удобной жизни — с удобным партнером, в удобной семье, в удобном доме, с удобной работой, удобными друзьями и удобным отдыхом. И если нам удастся получить что-то из перечисленного, мы стараемся это удержать и не желаем менять то, что нас устраивает.

Звучит скучно? Но именно так мы и живем, если посмотреть правде в глаза. Мы хотим защищенности, но это означает предсказуемость — и чем меньше в нашей жизни опасностей, тем меньше в ней сюрпризов, что довольно скучно.

Поскольку наш разум нуждается в защищенности, он не любит перемены. Он старается удержать нас в «зоне комфорта», где все известно или поддается расчетам. Может быть, эта «зона» тосклива и безрадостна, но для разума она стократ лучше встреч с неизведанным.

Эта защищенность в некотором смысле представляет собой клетку, ведь она ограничивает нашу свободу. Мы боимся отходить слишком далеко от границ своей «зоны комфорта», если вообще решаемся переступить ее пределы. В то же время какая-то часть нашей сущности тоскует по свободе и жаждет вырваться из клетки. Отсюда беспокойство, ощущение того, что в жизни чего-то не хватает.

Итак, несмотря на то, что эти оборонительные системы дают нам иллюзию защищенности, они также

служат стенами нашей темницы, лишая нас свободы. И стоит нам выстроить эту темницу, какой бы комфортной она ни была, мы все равно заточены в ней. Потому нас терзает разочарование и даже безнадежность. Именно по этой причине вы и взяли в руки эту книгу.

Важно лишь понять, почему изменения вызывают у разума страх и чувство незащищенности.

Намек на перемены вызывает у нас мысли о неизвестном, а все «новое» является неизвестным для разума. Сталкиваясь с незнакомыми прежде вещами и явлениями, разум начинает просчитывать наихудшие варианты исхода событий. Очень ценное качество, если вы примените его осознанно для подсчета возможных рисков, но когда оно активизируется само по себе, бессознательно, то порождает бесконечный поток пугающих мыслей, которые звучат постоянным фоновым шумом в голове, спите вы или бодрствуете. Они образуют над вами грозовое облако, которое может быть не заметно, пока вашу жизнь не накроет его мрачная тень.

На самом деле если вы задумаетесь над этим, незащищенность сама по себе не является проблемой. Наш страх перемен, боязнь стать уязвимыми возникают под влиянием зависимости от защищенности, порожденной нашим разумом. Если бы мы не нуждались в постоянном ощущении безопасности, разве страшили бы нас мысли о переменах? Подумайте об этом.

Жизнь рискованна, безопасна лишь смерть

Если вы посмотрите внимательно, то увидите, что в жизни вообще нет такого понятия, как защищенность. Есть вероятность потерять все — всю вашу жизнь может миг разрушить цунами, ураган или пожар, серьезная авария или мошенничество делового партнера, судебный иск, банкротство или обвал рынка ценных бумаг.

В жизни есть лишь одна надежная вещь. Лишь одна вещь, в приходе которой вы можете быть совершенно уверены — это смерть. Следующими по надежности являются налоги, но некоторые люди ухитряются найти способы уклониться от них. А все остальное мимолетно. Абсолютно все! Именно из-за этой мимолетности мы пытаемся защитить себя при помощи деловых и социальных контрактов (возьмем, к примеру, брак), страховок и сертификатов, репутации и достижений. Все это может быть разрушено, и ничто из перечисленного не отведет от нас угрозу смерти и не уйдет вместе с нами в могилу, дабы оберегать в ином мире. Там у нас не будет защиты.

Вы можете пытаться одурачить себя, будто все, что вы построили, создали и приобрели, защитит вас и подарит вам лучшую жизнь — но внутри какая-то часть вас знает, что все преходяще. Вот почему мы испытываем такой стресс, цепляясь за материальные ценности и за людей. И именно этим объясняется наш ужас перед утратой. В действительности, чем больше вы имеете, тем сильнее боитесь, ведь тем больше вы можете потерять.

Жизнь не надежна и не безопасна. Такова ее природа, изменчивая и неопределенная. И потому она «живая».

Если мы примем это, то придем к естественному выводу, что единственный способ чувствовать себя живым и энергичным состоит в мужестве жить в незащищенности, в смелости сказать «Да» переменам и даже хаосу. В отваге плыть по течению жизни, какими бы бурными ни были ее волны.

Перемены могут нести нам совсем не то, чего мы хотели и ожидали. Но... что-то произошло, обстоятельства изменились, и что бы вы ни делали, вам не удастся повернуть время вспять. Вы можете либо направить свою энергию на принятие ситуации (возможно, даже получая от нее удовольствие и веря в то, что она принесет что-то новое и хорошее), либо роптать на судьбу, сжимая свое энергетическое поле, чтобы создать себе новую крохотную «зону комфорта».

Не забывайте, что бы вы ни делали, однажды вы все равно умрете. Неожиданно и скорее всего раньше, чем вам хотелось бы, это случится. Жизнь так коротка. Стоит ли прятаться в вашем маленьком безопасном мирке? Тревожиться и скучать в своей «зоне комфорта»? Разве это настоящая жизнь?

Если вместо этого вам удастся научиться плыть по течению и принимать перемены, если вы готовы создавать что-то совершенно новое, доходя даже до «изобретения» себя заново, то поначалу можете почувствовать некоторый дискомфорт, зато потом наверняка ощутите прилив энергии и жизненной силы. И кто знает, какие открытия ждут вас на этом неизведанном пути.

Если вы спрячете голову в песок в надежде, что все как-нибудь вернется на круги своя, то ощутите противоположность жизни — вам укажут на это апатия и упадок энергии.

Как справиться с изменчивыми и небезопасными ситуациями

Если вы остро реагируете на перемены, прежде всего вам нужно понять, что в этом проявляется ярость разума, «зона комфорта» которого оказалась под угрозой. Затем вы можете спросить себя: «Какая часть моего эго напугана?», «Каков наихудший возможный исход событий?»

Присядьте и составьте список — внесите в него все плюсы и минусы таких ситуаций. Записывайте все, что приходит на ум, логичное и не очень. Затем изучите свой перечень.

Да, ситуация вызывает у вас страх, но, может быть, и волнение? Кто-то однажды сказал мне, что китайский иероглиф, обозначающий слово «перемена», сочетает в себе символы опасности и возможности. Итак, разобравшись с опасностями, можете ли вы разглядеть возможности этой ситуации? И помните, что, цепляясь за

Анандо. Да! Полюби свою жизнь

свою «зону комфорта», вы в некотором смысле выбираете смерть. Отсутствие перемен, отсутствие движения — все это признаки смерти. Чувствовать себя живым означает принимать возможности, которые предлагает жизнь, даже если они неожиданны или нежеланны. Кто знает, что принесет вам следующий день?

Вы готовы к этому? Если нет, просто признайтесь себе, не осуждая, что вы предпочитаете жить одной ногой в могиле. Попробуйте прожить несколько дней с полным осознанием этого!

И помните, если вы скажете «Да» любимым переменам, которые придут в вашу жизнь, потери будут не страшны, потому что вас не будет сковывать представление о том, какой должна быть жизнь. Говоря «Да», вы уже расширили свои альтернативы и более того — свои горизонты.

Если, однако, вы живете в своей «зоне комфорта», какая-то часть вас будет постоянно бояться утратить так называемую защищенность. Ваши условия являются порождением разума, и реальность вовсе не обязана соответствовать вашим требованиям, она даже не знает об их существовании. Реальность меняется в соответствии со своими собственными законами. Потому вы обречены на постоянную напряженность и дискомфорт.

Важно запомнить одну вещь: так же как страх является постоянным спутником защищенности, так и свобода не может существовать без ответственности. Если вы решите покинуть свою «зону комфорта» и оказаться в новой для себя ситуации, то свобода, которую вы обретете, потребует полной ответственности и внимательности — ведь у вас больше нет прежних подсознательных привычек и реакций, на которые можно положиться.

Разуму известно лишь прошлое, и этот опыт он проецирует на будущее. У него нет представлений о новом и неизведанном. Если вы пробуете что-то новое, придется быть настороже, в постоянной готовности сформировать новую реакцию, соответствующую происходящему. Вы

должны быть готовы экспериментировать и приспособливаться.

Большую помощь в этом деле может оказать медитация, поскольку она дает вам возможность ощутить, что вы — это не только ваш разум. Техники медитации (подобно тем, что описаны ниже) помогут вам подключиться к своей интуиции, «испытателю», знающему, как реагировать на новые ситуации.

Посредством медитации вы также научитесь чувствовать, что вы не изолированы от всего сущего, что вы — частица жизни, просто уникальное выражение ее безграничной, постоянно движущейся и меняющейся энергии. С осознанием этого придет великая вера — вера в то, что вы часть чего-то значительно большего, чем ваш разум, и что не можете утратить ничего, столь неоспоримо принадлежащего вам.

У суфиев есть прекрасные слова — «как можно отнять у воды ее влажность?» И точно так же, как вода не может лишиться своей влажности, вы не можете утратить те важнейшие качества, которые составляют вашу сущность. Вы можете потерять лишь те ложные ценности, которые приобрели, — те, что, так или иначе, покинут вас в день вашей смерти.

Но все эти слова бессмысленны, пока вы не прочувствуете этого сами. Просто выйдите за границу своей «зоны комфорта». Рискните и почувствуйте, насколько полнее станет ваша жизнь.

Древнеиндийская техника медитации: разрушите стены, возведенные вами вокруг самих себя

Для начала составьте список всего, что помогает вам чувствовать себя защищенным, — всех ваших определений собственной личности (в семейной жизни, в труде

и отдыхе, во всех аспектах жизни). Осознайте все свои способы самозащиты; образы, проецируемые вами на окружающих; поведенческие привычки, развившиеся у вас с течением жизни; роли, сочиненные вами во избежание критики, оскорблений, пренебрежения, обиды и разочарований. Взгляните на накопленные вами материальные ценности и на людей, с которыми связали себя.

Закончив список, присядьте и представьте, как все это, одно за другим, покидает вас — тая и растворяясь. Все стены и границы, возведенные вами вокруг себя, образы, роли, защитные маски, личные связи — почувствуйте, как они уходят.

Это древняя техника медитации, пришедшая к нам из Индии. Она призывает вас не торопиться.

И когда ничего не останется, почувствуйте, как вас наполняет жизненная сила. Представьте, что вы стоите под бескрайним открытым небом, под ветром и дождем, представьте, что вы — частица бесконечного сущего. Почувствуйте, что вы берете начало в своем сердце, расширяясь все дальше и дальше, и нет границ этому расширению. И вот вы уже объемлете всю вселенную. (*Музыкальную CD запись данной медитации «Расширение границы» вы можете найти на сайте www.meditantra.com. Объяснение медитации можно встретить в «Книге Тайн»*, Ошо.)*

Жизнь небезопасна. И если вы сможете позволить себе жизнь в незащищенности, тогда и только тогда вы ощутите себя по-настоящему живым. Вы сможете, по сути, пережить все то, что чувствуют люди, занимающиеся экстремальными видами спорта, не предпринимая для этого ничего особенного. Потому что жизнь в незащищенности — это ходьба по краю, по краю неизведанного.

* Ошо. Книга тайн. В 4 ч. СПб: ИГ «Весь», 2010. (*Путь мистика*).

Вы никогда не знаете, что случится в следующее мгновение, и такова фактическая реальность, которую мы тщимся опровергнуть, пытаясь обеспечить себе безопасность и надежность. Помните, что жизнь коротка — так что вы потеряете, начав жить хоть немного полнее?

Тибетская техника медитации: осознайте, что жизнь продолжается и без вашего участия

Сядьте и представьте, что вы исчезаете, становясь невидимым подобно призраку.

А затем представьте, что приходите в дом, в котором живете, в место, где работаете, и наблюдаете за тем, как продолжается жизнь, но уже без вас. Вы стали невидимы — вы можете видеть окружающих, но они не видят вас. Не спешите, рисуя себе эту мысленную картину.

Спустя некоторое время вы видите, что на самом деле жизнь прекрасно течет и без вашего участия. По сути, люди так поглощены собственными заботами, что они даже не скучают по вам. Словно исчезли все плоды ваших дел, словно вы начертили свое имя на песке, а набежавшие волны смыли его без следа.

Ощутите некое умиротворение, охватывающее вас при осознании того, что вы *не нужны*. Вам вовсе не обязательно быть определенной личностью, с определенными обязанностями и ответственностями. Жизнь будет продолжаться, с вами или без вас.

Когда вы поймете это, то осознаете, что вместо постоянной поглощенности деятельностью, созданием различных вещей, стоит уделять больше внимания изучению себя настоящего. Открытию тех тайных аспектов собственной сущности, что неподвластны разуму.

Глава 11

«Да» жизни, что бы она ни несла с собой... (включая умственные и физические увечья, болезни и смерть)

В жизни порой происходят аварии и несчастные случаи, в результате которых мы можем стать калеками. Иногда люди появляются на свет уже наделенные каким-то увечьем. Нас может неожиданно настигнуть смерть или утрата близкого человека. Все это кажется несправедливым, но такое случается. И случается постоянно. Каждое мгновение где-то с кем-то происходят эти печальные события.

Оказавшись в подобных обстоятельствах, мы часто тратим огромное количество времени и энергии, жалуясь на несправедливость жизни. Но меняет ли это сложившуюся ситуацию? Нет! Так давайте же рассмотрим представления, поглощающие нашу энергию.

Теперь, когда вам известны функции разума, вы можете видеть, что ваши мнения о различных вещах, суждения, оценки и страхи исходят от разума. Они не более чем идеи, живущие в вашем разуме. Именно он решает, что хорошо и приемлемо, а что плохо и нежелательно. Но сами по себе явления и вещи не являются ни хорошими, ни плохими.

Антропологи обнаружили много примеров вещей, табуированных в одних культурах и абсолютно нормальных в других. Вот лишь некоторые из них: гомосексуализм, избыточный вес, вендетта, наркотики, дуэли, растянутые губы, обрезание, сырая рыба, каннибализм, полигамия, несчастливые числа... список бесконечен.

Итак, «хорошо» и «плохо» представляют собой лишь ментальные концепты. В действительности они были придуманы людьми, заинтересованными в том, чтобы общество маршировало под их дудку, а они регулировали движение подобно сверхполицейским. Вот почему разные общества обладают различными представлениями и законами относительно того, что хорошо, а что плохо.

Жизнь не знает ни «хорошего», ни «плохого», ни «справедливого»

В жизни нет ни хорошего, ни плохого, ни полицейских локаторов, ни установленных правил, ни требований, ни ценностей, ни стандартов. В жизни есть лишь осознание и неосознание, означающие, что если вы действительно осознаете происходящее, вы не нанесете вред ни себе, ни кому-то еще. Это просто невозможно. Вы способны навредить лишь тогда, когда не осознаете действительность.

Это же касается и справедливости и несправедливости. Справедлива ли природа? Вовсе нет. Как насчет грациозных газелей, которых настигают и рвут на куски беспощадные львы? Как насчет потоков, смывающих с лица Земли целые деревни, где живут честные труженики?

Справедливость и несправедливость также представляют собой ментальные концепты, основанные на моральных стандартах, созданных людьми, которые не всегда сами следуют этим концептам. Они используются в качестве инструментов манипуляции и обоснования самых разнообразных подлостей вроде войн, мести,

Ананго. Да! Полюби свою жизнь

геноцида и даже самой обычной скупости. И мы тратим на эти концепты столько энергии, столько напряжения, стресса и борьбы, мести, враждебности и отчаяния — и все из-за нескольких слов!

Что бы случилось, забудь вы о справедливости и начни просто наслаждаться радостными мгновениями жизни? Начнем с того, что тогда у вас вряд ли возникло желание воевать. Подумайте, в чем еще стала бы проще ваша жизнь...

В любом случае... ропот на несправедливость не изменит тот факт, что в вашей жизни может произойти нечто, в результате чего вас или близкого вам человека постигнет увечье или смерть. И в этих обстоятельствах жалобы на судьбу — верный способ сделать жизнь еще более безрадостной.

Осознание ситуации, принятие ее без осуждения и жалоб тоже не изменят случившегося. Но это станет прекрасным началом к обретению мира в душе. А если вы в мире с собой, будет совсем нетрудно обнаружить радость и удовлетворение жизнью, сокрытые в каждом мгновении, в каждой ситуации и ждущие лишь вашего внимания.

Позвольте горю пройти его естественный цикл

Это не значит, что в вашем сердце не должно быть места печали и горю — эти чувства естественны и нуждаются в осознании и принятии.

И если мы скажем «Да» своему горю и примем его всей душой, спустя некоторое время его энергия изменится. Вы можете ощутить это очень отчетливо — вы почувствуете, как в вас поднимается естественная волна благодарности к этому человеку — благодарности за все прекрасные моменты, которые вы пережили вместе. Или

благодарность за самого себя, за все, что подарила вам жизнь, за все, что вы пережили в ней.

Если вы стоите на пороге смерти, это принятие и благодарность позволят вам закончить все незавершенные дела, которые вы оставляете в этом мире. Сказать все, что осталось несказанным, выразить чувства, не выраженные прежде. Поделиться своим уважением и восхищением. И оставить этот мир с миром и любовью, а не с враждебностью и ненавистью или горечью и сожалением.

Если вы недовольны происходящим, или отрицаете действительность, или противитесь ей, вы не сможете ощутить благодарность и обрести благородство, которое приходит с ней.

Ирония состоит в том, что если пострадавшему удастся принять случившееся с достоинством, это зачастую затрудняет жизнь тех, кто его любит. Когда вы просто находитесь рядом с человеком, которого постигла беда, наблюдая за происходящим, вы чувствуете боль и беспомощность, и даже вину — за то, что вашему близкому плохо, а вам нет.

Возможно, даже гнев испытывать легче, чем беспомощность. Но облегчит ли это участь пострадавшего? Мало того, что на его плечи легла собственная ноша, вы взваливаете на него еще и ответственность за ваши страдания. Ваша печаль или гнев становятся еще одним мельничным жерновом ему на шею — задумывались ли вы об этом?

Представьте, что вы поменялись местами. Теперь вы пострадавший и видите, что ваши близкие стоят перед выбором: наслаждаться собственной жизнью или страдать, потому что страдаете вы. Как бы вам хотелось, чтобы они поступили? И что бы вы больше хотели видеть рядом с собой? Унылые, грустные лица или радостные улыбки и любящие взгляды?

Если друг или любимый человек попал в беду, вашему эго будет совсем не просто принять тот факт,

Ананго. Да! Полюби свою жизнь

что вполне нормально продолжать наслаждаться жизнью, — так сильно будет чувство вины. Но попробуйте взглянуть на ситуацию трезво, отбросив привитые вам идеи о том, что нельзя быть эгоистичным, нельзя жить счастливее, чем окружающие. Разве эти идеи не кажутся вам странными, стоит только задуматься как следует? Почему нельзя быть счастливым и стремиться к радости, когда другие люди страдают? Откуда взялась эта идея? Кто вбил нам это в голову?

Вы можете жаловаться, а можете получать удовольствие

Здесь тоже все дело в переносе внимания. Блуждая в дебрях жалоб на несправедливость жизни, мы упускаем суть: жизнь такая, какая есть. Недовольство ею лишь сделает несчастными нас и всех тех, кого мы заражаем своим нытьем, лишая себя и других наслаждения красотой, которой наполнен окружающий мир.

Замечаете, чего не хватает в этом списке? Взрослых людей!

Если вы бредете по жизни, непрестанно ворча о том, как она ужасна, как вы думаете, кто-нибудь улыбнется вам? Захочет быть рядом? Вы считаете, что этим вы улучшите жизнь тех, кто пережил беду?

Возможно, в качестве эксперимента, стоит начать обращать внимание на то, что вызывает у вас внутреннюю улыбку или смех. Записывайте все, что обнаружите, хотя бы в течение одной недели. Отмечайте, какие чувства вы при этом испытываете. У вас даже может возникнуть желание поделиться своими открытиями с пострадавшим. Попробуйте.

Сказать «Да» жизни означает искать в ней позитивные стороны — то, что приносит радость и удовлетворение. Для этого нужно принять на себя ответственность

за свое отношение. И делать активный выбор. Взамен вы обретете возможность радоваться каждый день, когда вам этого захочется.

Сказать жизни «Нет» значит жаловаться и обвинять, и хотеть, чтобы все изменилось. Концентрироваться на темной стороне вещей, на проблемах и трудностях. Взваливать ответственность на внешние обстоятельства. В каком-то смысле жалобы и обвинения даются легче, но тогда вы тесно срастаетесь с маской жертвы и не можете идти дальше. И вы точно не будете чувствовать жизнь, и движение, и радость.

Выбор за вами. Никто не может навязать вам свою волю. И помните, нет верных или неверных решений — это ваша жизнь, и у вас есть полное право прожить ее так, как вам хочется.

Усомнитесь в своих ценностях

Выпишите на лист бумаги все наиболее сильные суждения своих родителей — все, что они любят и не любят, что одобряют и порицают, их ценности и стандарты, их представления о том, какими должны быть люди и действительность. Их отношение к жизни — например, каким они видят мир: уютным или опасным, полным трудностей или удовольствий? Затем присядьте и подумайте, как много суждений вы подсознательно переняли у своих родителей. Как много из того, что вам представлялось «вашими собственными» ценностями и ощущениями, было в действительности унаследовано вами от матери и отца.

Мы обзаводимся представлениями о том, каким должен быть окружающий мир в самом раннем возрасте, прежде, чем получаем возможность мыслить независимо. Таким образом, наш разум уже располагает ответами на большинство жизненных вопросов — мы уже «знаем»,

Ананго. Да! Полюби свою жизнь

каков порядок вещей или каким ему следует быть. У нас остается не так-то много пространства, чтобы заполнить его своими собственными, настоящими ощущениями — каково мое мнение, моя правда об этом?

В следующий раз, поймав себя на предвзятом мнении, остановитесь и задайте себе вопрос: «Это мое собственное ощущение, или суждение, унаследованное мной от родителей?»

Переходы между «Нет» и «Да»

Вот упражнение, которое поможет вам перенести внимание с негативных сторон на позитивные — переключиться с проблем на радостные события.

Выберите в своем доме две смежные комнаты. Решите, какая из них будет местом, где вы говорите жизни «Нет». Например, когда вы жалуетесь на что-то или кого-то, поддаетесь энергетически опустошающей привычке или эмоциональному стрессу или когда прячетесь за одной из своих масок или защитных стен, как вы это обычно делаете, находясь в переполненном лифте.

Мысленно пройдите по этой комнате, всецело ощутите себя в ней. Усиливайте свои ощущения, пока все не осознаете. Отметьте, что происходит с вами эмоционально и физически (обратите внимание на положение своего тела, напряженность, дыхание и энергию). И отметьте, что вы чувствуете по отношению к другим людям — возможно, настороженность?

Другая комната представляет собой место, где вы говорите жизни «Да». Место, где вы чувствуете себя в приподнятом настроении, а не опущенным в воду, где вы чувствуете улыбку в душе, где вас не волнуют чужие мнения и слова, где вам не страшно смотреть людям в глаза, потому что вы видите в них потенциальных друзей, а не потенциальных врагов. Место, где вы можете

танцевать, и обниматься, и дышать полной грудью. Место, где вы полны уверенности, что все в порядке с вами и со всем миром. Да, это происходит лишь в вашем воображении и лишь на время эксперимента, но не забывайте — наше воображение очень сильно!

Теперь, со всем осознанием происходящего, перейдите из комнаты «Нет» в комнату «Да». Пусть это делает ваш «испытатель», а не разум. Перенесите внимание с саркастических комментариев в своей голове, говорящих: «Это ничего не изменит, ни в коей мере», на своего «испытателя». Дышите животом и просто отмечайте все, что происходит с вашим телом. Идите медленно, каждое мгновение ощущая происходящее. Возможно, вам захочется, чтобы в комнате «Да» звучала красивая танцевальная мелодия, например, вальс. Двигайтесь некоторое время, переходя из одной комнаты в другую, и наблюдайте за своими впечатлениями.

И если вы почувствуете изменения в дыхании, в ощущении собственного тела, в своей энергии или заметите любые другие перемены, обратите внимание, что причиной этих изменений стали вы сами — и больше никто. А если вы не чувствуете никаких различий, возможно, вам захочется признать, что сейчас вы очень привязаны к своему «Нет».

Затем проверьте, сможете ли вы применить полученные только что знания во внешнем мире.

Помните, «Да» — это взгляд в небо, а не на мостовую.

Это приветствие или улыбка, обращенные к незнакомцу беспричинно — лишь потому, что это приятно. Это утреннее пробуждение, озаренное нетерпеливым и радостным предвкушением еще одного дня этого краткого отпуска, предоставленного вам вечностью, ведь время, что вам дано провести в этом теле, — столь крошечная точка в ее просторах, не так ли? Жизнь коротка, зачем же тратить ее на слишком серьезное восприятие всех этих «проблем» или себя самого?

Глава 12

«Да» — это не смирение и не отрицание

«Да» — это не пожимание плечами с чувством смирения: «Вот таков я, ничего не поделаешь, я никогда не стану другим».

Мысли о хорошем вместо концентрации на плохом — это не отрицание, вы просто принимаете существующий порядок вещей и признаете, что борьба с ним — бесполезная трата энергии. Вместо этого лучше направить эту энергию на поиск позитивных аспектов своей жизни.

Принятие означает взятие на себя ответственности за то, как вы проживаете свою жизнь. Это освобождение от необходимости подгонять себя под определенные стереотипы и прекращение борьбы с тем, что вы не в силах изменить.

Принятие означает выход из-под власти обязательств и условностей, жалоб и обвинений, навязываемых головами в вашей голове. Это видение выбора и понимание того, что за все решения, которые вы принимаете в жизни, отвечаете только вы и больше никто.

Принятие не означает, что мы не меняемся, но оно позволяет развитию происходить естественно.

Поражало ли вас когда-нибудь то, что все живое, так или иначе, берет жизнь из семени? И что каждое семя заключает в себе все необходимое для развития того, кем оно должно стать? В него изначально заложена вся информация, необходимая для того, чтобы слон стал слоном, сосна сосной, а травинка — травинкой. Разве это не чудо?

Ни одному из живых существ нет необходимости что-то предпринимать, чего-то добиваться, с чем-то бороться, чтобы стать теми, кем им предназначено природой. Им не нужно получать извне ничего лишнего, кроме пищи. Они черпают надежную поддержку в самом факте своего бытия, представляя собой уникальное выражение жизни.

И есть чудо еще более грандиозное — все сущее абсолютно уникально. Нет двух похожих травинок, двух одинаковых листьев, не говоря уже о созданиях более сложных. Разве это не поразительно?

То же и с нами. Мы приходим в этот мир как семя, заключающее в себе все, что требуется для развития. Мы от рождения обладаем всем, что нужно нам для того, чтобы стать уникальными существами. Нет необходимости прилагать усилия, чтобы доказать, что мы особенные, или пытаться стать не такими, какие мы есть, чтобы заслужить чье-то одобрение. Мы «одобрены» изначально, иначе нас не было бы в этом мире.

Как и все в природе, мы совершенно уникальны, каждый из нас неповторим. Бесполезно и бессмысленно — не говоря уже о том, что это болезненно — сравнивать себя с другими.

И бесполезно пытаться стать кем-то другим. Мы можем быть лишь собой. Если нам удастся по-настоящему осознать это, мы испытаем огромное облегчение и прекратим борьбу за соответствие всем привитым нам представлениям о том, какими нам следует быть, перестанем тщетно пытаться соответствовать всем идеалам, служащим, по нашему мнению, залогом счастливой жизни. Облегчение, которое придет вместе с осознанием, откроет путь к естественному развитию, развитию в уникальности. Возможно, это развитие не будет соответствовать представлениям окружающих, но, в конце концов, чья это жизнь?

Ананго. Да! Полюби свою жизнь

Представления и ожидания других людей подобны камням, препятствующим росту нашего семени. Признание их существования и понимание того, что это всего лишь камни, осознанно или бессознательно разбрасываемые другими людьми и никак не связанные с вашей истинной сущностью, автоматически устранил их с пути. Они существовали только в вашем подсознании и не имели отношения к реальности, представляя собой лишь идеи, заимствованные вами у других людей. Освобождение от них даст вашей сущности пространство, необходимое для ее полного развития.

Пока это просто слова. Использование на практике предложений, изложенных в этой книге, включая техники медитации, даст вам возможность ощутить, истинны ли они для вас.

Медитация позволит вам отстраниться от разума и его «зоны комфорта», со всеми его идеями и ожиданиями, и почувствовать, что вы намного, намного больше.

Так попробуйте, получите свои собственные ощущения. Существуют сотни техник медитации, и вы можете экспериментировать, пока не найдете те, что наиболее эффективны именно для вас. По меньшей мере, вы сможете развить своего «испытателя», таким образом возвратить себе утраченное равновесие, и наполните свою жизнь миром, спокойствием и, смею надеяться, радостью.

Помните, природа одарила нас и разумом и «испытателем», что означает, что они оба нужны нам. Сказать «Да» самому себе значит сказать «Да» своим способностям и благодати. «Да» всем полученным вами знаниям и «Да» всему, что вам неизвестно. «Да» интеллекту и «Да» чувствам и вашей интуиции. «Да» логике и «Да» вашей поэзии и таинству. «Да» обеим сторонам вашей сущности.

Об авторе

Оглядываясь на прожитую жизнь, я вижу, как мне повезло — мне удалось сказать «Да» стольким возможностям, предложенным мне жизнью, не имея ни малейшего представления о том, что я делаю.

Начало было не слишком радужным — когда я еще училась в школе, мой отец покончил жизнь самоубийством из-за ряда неудач в бизнесе, и после его смерти выяснилось, что мы с матерью разорены. Мы потеряли наш просторный и удобный дом среднего класса и переехали в съемную комнату в совершенно ином районе. Я продолжала учиться в той же частной школе, потому что получала стипендию, но лишилась своего пони и почти всех вещей. Я отдалась от своих друзей, потому что стыдилась произошедшего.

Тремя годами ранее я была на пике успеха. Меня выбрали из тысяч девочек для игры в профессиональной театральной постановке вместе с ведущими актерами современности (Гуглом Уитерсом и Джоном МакКаллумом), и я парила в облаках успеха и грез, наслаждаясь некоторой популярностью. Теперь все это осталось в прошлом, включая все заработанные мной деньги, которые инвестировал отец.

Я пережила несколько трудных лет. Бремя стыда еще долго прижимало меня к земле, но, мне кажется, этот болезненный опыт, полученный в раннем возрасте, в конечном итоге вызвал стремление лучше разобраться в самой себе, познакомил меня с Ошо и привел к исследованию приемов и практик, описанных в этой книге.

Я получила стипендию и окончила университет со степенью в юриспруденции. Моя школа была малень-

кой и сегрегированной (в ней учились только девочки), и ее основным предназначением была подготовка хороших домохозяек, в крайнем случае, учителей или медицинских сестер. Нам приходилось носить перчатки, шляпки и пиджаки всякий раз, когда мы покидали территорию школы, и у нас устраивались регулярные проверки цвета наших панталон — летом они должны были быть коричневыми, зимой серыми, а со спортивной формой следовало надевать светло-голубые. Я была первой выпускницей этой школы, получившей юридическое образование.

Учеба в университете стала для меня настоящим откровением — там были мальчики. Глядя на свои фотографии того времени, я понимаю, что была привлекательной — и действительно: поклонников у меня было немало. Но я была так уязвима, так поглощена мыслями о своем семейном позоре и собственной неполноценности, что просто не могла поверить в то, что заслуживаю чьей-то любви. Мне удавалось постоянно убеждать себя в том, что я никому не нужна.

В Университете Мельбурна я открыла для себя танцевальную школу Марты Грэхем, и впервые за многие годы ощутила свободу от той ранимой девочки, в которую я превратилась. Танец подарил мне одно из первых ощущений выхода за пределы разума. Мой преподаватель, коллега Марты, дал мне рекомендательное письмо в Лондонскую компанию современного театра танца. И сразу же после того, как я сдала экзамен, подтвердив свое право заниматься адвокатской практикой, и была зачислена в Верховный суд в качестве адвоката и защитника, я отправилась в Лондон учиться танцам.

Я чувствовала себя двадцатилетним посмешищем среди юных студентов, изучавших классический балет с раннего детства. К счастью, в моем танце было чуть больше «одухотворенности» в те мгновения, когда я мыс-

ленно уносились в иной мир, и в результате меня зачислили в одну из балетных постановок.

В театре я познакомилась со своим будущим мужем. Я уже устала отказывать парням лишь потому, что не могла понять, как я могу им нравиться, и устала чувствовать себя никому не нужной. Джон умел меня рассмешить — быть с ним было все равно, что общаться с Монти Пайтоном*. В то время мне как раз предложили стипендию на обучение в Кракове, в Польском мимическом театре у Томашевски. Мне очень нравились его постановки, но для обучения я должна была выучить польский. Один взгляд на англо-польский словарь — и я предпочла Польше Джона.

Джон был бедным художником, поэтому я оставила мир танца и устроилась рекламным агентом в газету. Выяснилось, что эта работа получается у меня довольно неплохо: в конечном итоге я оказалась в «Haymarket Publishing» на посту помощника издателя в отделе бизнес-изданий — «Management Today», «Marketing, Accountancy Age» и так далее. Я также стала генеральным директором отдела по распределению молодых кадров («Graduate Appointments»). Это было время, когда парламент принял билль** о равных возможностях для

* *Монти Пайтон* (англ. *Monty Python*) — известная комик-группа из Великобритании, состоявшая из шести человек. Группа известна во многом благодаря юмористическому телешоу «Летающий цирк Монти Пайтона», выходившему на BBC в 1969–1974 годах.

** *Билль* (англ. *bill*; от лат. *libellus*) — слово, означавшее первоначально рукопись, грамоту и получившее впоследствии в английском юридическом языке весьма разнообразное значение: под ним стали понимать разные бумаги, относящиеся к администрации, торговле, судопроизводству и т. п. Главным образом под биллем понимают предложение об издании нового закона или постановления, вносимое в одну из палат, или же, в наиболее обширном смысле — сам закон или постановление.

женщин, и я давала интервью радио и газетам, говоря о роли женщин в бизнесе.

Я зарабатывала столько денег, что даже не решалась называть сумму своего заработка мужу, все еще боровшемуся за признание своего таланта. Я заметила, что чем более успешной я становлюсь во внешней жизни, тем более беззащитной чувствую себя внутри. Мне не давала покоя мысль: когда же окружающие заметят то, что на самом деле я не такая, какой им кажусь. Чем выше становился мой доход, тем более подавленной я себя ощущала. Я даже не могла заставить себя обсудить происходящее с мужем, и в итоге между нами возникло отчуждение. Наконец, я поймала себя на ежедневном вопросе: «Ради чего я просыпаюсь по утрам?»

Как раз в этот период кто-то познакомил меня с Динамической медитацией Ошо. Она изменила мою жизнь. Я оставила мужа и работу и сняла деревенский коттедж у одного из своих друзей. Я начала вязать и увидела, что мои руки могут создавать чудесные разноцветные вещи. Я отвезла в Лондон целую сумку своих творений и получила заказы от «Liberties» и «Browns» на Сауф Молтен-стрит. Вернувшись в Норфолк, я дала рекламное объявление для вязальщиц. Мне удалось собрать группу чудесных пожилых леди, по большей части живущих в одиночестве, в компании кошек или золотых рыбок. Один из моих носков появился на страницах «Vogue» в качестве аксессуара — пик моей карьеры дизайнера вязаной одежды.

Я решила отправиться в путешествие по Индии, чтобы встретиться с мистиком Ошо, чей голос на записях вводил меня в гипнотический транс. Я свернула свой вязальный бизнес и села на поезд, шедший через всю страну к Стамбулу, а затем на автобусах, через Иран и Афганистан, добралась, наконец, до Индии.

Я намеревалась провести в ашраме Ошо, в Пуне, лишь две недели, но в результате задержалась там

почти на тридцать лет, попутно став членом семейства Ошо.

Именно в Пуне я начала открывать себя. Именно там начали заживать все мои старые раны — даже те, о существовании которых я и не подозревала.

Поначалу это было довольно трудно — мои защитные механизмы были так сильны, маска, за которой я пряталась, была такой убедительной, и, кроме того, я была так горда и упряма, что это стало настоящей битвой. Я думала, что мне никогда не удастся разобраться в беспорядке, который обнаружился в моем подсознании. И теперь я уже не могла оправдываться и обвинять кого-то вовне. Было невозможно избежать того факта, что все и всегда возвращается к моему собственному эго.

Моя битва была чрезмерно долгой, но прежде я не знала того, что известно мне сейчас — того, чему я научилась, мало-помалу настраивая свой слух на те замечательные слова, которые говорил Ошо. Именно поэтому я делюсь в этой книге некоторыми из обретенных мною знаний — потому что теперь уверена: борьба не должна быть такой тяжелой.

Как говорит Ошо, если вы наделены разумом, а также искренним и сильным стремлением преобразовать себя, этого достаточно. Вначале я была лишена таких качеств — я просто искала пластыри, чтобы залепить свои кровоточащие раны. Мне пришлось достичь самой нижней точки (предприняв попытку самоубийства), прежде чем я смогла осознать тот факт, что мое представление о себе не являлось моей реальностью. Мне пришлось дойти до предела, где уже ничто не имело смысла, прежде чем я смогла обрести его для себя.

Анандо

www.lifetrainings.com

Для дальнейшей практики

Анандо проводит семинары и лекции по всему миру.
Подробную информацию вы можете найти по адресу:
www.lifetrainings.com

Музыка для медитаций, включая произведения, описанные в данной книге, («Исцеление сердца», «Исцеление вашего внутреннего ребенка», «Крепкий сон») доступны на сайтах: www.newearthrecords.com, www.meditantra.com, и www.globalsuitcase.com

Книги Ошо и описания его медитаций вы можете найти на сайте: www.osho.com