

МЕНТАЛЬНЫЕ ЗАКОНЫ

Как работает наш разум

Барбара Бергер



THE MENTAL LAWS

Understanding
the Way
the Mind
Works

Barbara Berger

Translated by
Olga Volftsun & Vera Polischuk

BeamTeam Books
in cooperation with Dmitry Sandakov

МЕНТАЛЬНЫЕ ЗАКОНЫ

Как работает
наш разум

Барбара Бергер

Перевод на русский язык
Ольга Вольфцун и Вера Полищук

BeamTeam Books
в сотрудничестве с Дмитрием Сандаковым

Барбра Бергер

Ментальные законы. Как работает наш разум

Перевод на русский язык: Ольга Вольфцун и Вера Полищук

Фото обложки: Søren Solkær

Дизайн, оформление, вёрстка: Дмитрий Сандаков

© Barbara Weitzen Berger, 2000/2009/2016

© Перевод на русский язык: Ольга Вольфцун, Вера Полищук, 2016

© Оформление и дизайн: Дмитрий Сандаков, 2017

Версия 1.0, 14 февраля 2017 г.

BeamTeam Books

Kastelsvej 21B, st. th.

2100 Copenhagen Ø

Denmark

Phone: (+45) 35 26 40 77

E-mail: info@beamteam.com

Web site: www.beamteam.com

Дмитрий Сандаков

Минск, Беларусь

Тел.: +375 (29) 325 64 27

E-mail: d.sandakov@mail.ru

*С благодарностью
Дмитрию Сандакову,
Ольге Вольфцун и Вере Полещук,
благодаря энергии и труду которых
появилось русское издание «Ментальных законов»*

Оглавление

Введение ¹	7
Закон 1. Закон возникающих мыслей	10
Закон 2. Закон наблюдателя.....	14
Закон 3. Закон наименования.....	19
Закон 4. Закон причины и следствия	25
Закон 5. Закон эмоции.....	33
Закон 6. Закон фокусировки	41
Закон 7. Закон свободной воли	51
Закон 8. Закон подспудных убеждений	62
Закон 9. Закон замещения.....	72
Закон 10. Закон отражения	77
Закон 11. Закон истины.....	83
Резюме	89
Заключительно слово	91
Книги Барбары Бергер	93

¹ Перевод «Введения», «Резюме» и «Заключительного слова» выполнен Дмитрием Сандаковым

Введение:

Ментальные законы

Книга, которую Вы только что открыли, представляет собой краткое введение в науку о функционировании человеческого разума. В основе этой науки лежат так называемые ментальные законы. Это законы, которым подчиняется процесс мышления, и они столь же объективны и универсальны, как, например, закон всемирного тяготения.

В этой книге я попытаюсь максимально просто и лаконично объяснить, что собой представляют ментальные законы, и как они работают.

Впервые я употребила термин «ментальный закон» когда начала отвечать на письма читателей своих книги «Путь к обретению силы / Фастфуд для души». Многие люди были поражены тем, что очень простая техника концентрации внимания, которую я описала, оказалась настолько эффективной, что произвела реальные изменения в их жизни. И они спрашивали меня: как такое возможно.

Чтобы ответить на этот вопрос, в 2000 году я начала писать книгу о ментальных законах. Книга получила название «Мысленные технологии. Программное обеспечение для вашего мозга»; в ней я впервые сформулировала ментальные законы, которые управляют работой нашего разума.

Настоящая книга представляет собой исправленное и дополненное издание моей первой книги о законах мышления.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

Понимание того, как работают ментальные законы, является крайне важным для каждого человека. Человек способен стать повелителем своего разума, но без знания этих законов он рискует стать его

жертвой. Как только мы узнаём как работает наш разум, мы получаем ключ к конструктивному использованию таящихся в нём возможностей. Законы мышления столь же объективны и столь же действенны, как и физические законы (например, закон тяготения). Для того чтобы начать использовать их в своих интересах, нам нужно изучить их.

Когда человек узнаёт о том, как действуют ментальные законы, он начинает понимать, почему его жизнь складывается именно такой, какая она есть. А когда это происходит - возникает чёткое видение того, что можно изменить, а чего изменить нельзя. Кроме того, человек начинает ясно осознавать различие между *реальностью* и своим *представлением* о реальности; и это помогает человеку глубже понять, кто он есть на самом деле.

То, что написано в этой книге, может полностью изменить вашу жизнь. Если вы готовы читать дальше, давайте вкратце разберёмся, что такое ментальный закон.

ЧТО ТАКОЕ МЕНТАЛЬНЫЙ ЗАКОН?

Закон – это объективный неизменный принцип, который описывает и объясняет то, как и почему происходят некие события. Подобно тому, как существуют законы, которые определяют события в физическом мире, существуют законы, которые формируют процессы, протекающие в мире разума. Независимо от того, к какой сфере относится закон (физической или ментальной), он всегда описывает объективную реальность, которая не зависит от наблюдателя. Именно поэтому любой человек может проверить действие закона и убедиться в его существовании.

Хорошим примером физического закона является закон тяготения. Он является объективным, действует повсеместно и непрерывно. Если человек прыгает с крыши здания, то немедленно начинает падать

вниз. Закон тяготения действует всегда и везде – в любой стране, в любое время года. Неважно, хороший человек прыгнет вниз или плохой. Неважно, насколько он знаменит или богат. Закон природы не делает исключений нигде, никогда и ни для кого.

Очень важно понимать, что закон действует независимо от того, знаете вы о нём или нет. Если вы прыгнете вниз, то начнёте падать, даже если ничего не знаете о массе, гравитации и силе тяготения. Закону всё равно, знаете вы о нём или нет, он просто действует; закон – это слепая сила природы.

Всё сказанное выше относится и к ментальным законам: они объективны и повсеместны, они определяют то, как протекают мысленные процессы. Любой человек может пронаблюдать действие этих законов и убедиться в их существовании.

Когда вы будете читать эту книгу и узнавать о законах мышления, важно помнить, что эти законы (как и любые другие законы): (1) управляют событиями и работают всегда и везде – вы не можете включить или выключить их; (2) действуют одинаково для всех – им не важно, кто вы и каковы вы; (3) являются объективными – любой человек может проверить их действие и убедиться в их существовании.

Давайте познакомимся с первым ментальным законом.

ПЕРВЫЙ ЗАКОН

Закон возникающих мыслей:

Мысли преходящи

Природа любых мыслей такова, что они возникают и исчезают, они преходящи. Это первый по важности закон, потому что он описывает объективный универсальный феномен, который работает для любого из нас. Никто не ведает, почему и откуда берутся мысли и что они собой представляют, но они есть у каждого. Такова природа жизни.

Можете пронаблюдать за течением мыслей и на собственном опыте убедиться в истинности этого закона. Проверьте, работает этот закон для вас или нет. Далее рассказывается, как это сделать.

СОЗЕРЦАЙТЕ ПУСТУЮ СТЕНУ

Сядьте на стул лицом к пустой стене, желательно — белой. Пустая стена — это стена, на которой не висит никаких картин, плакатов, фотографий. Также желательно, чтобы стена была гладкой и взгляду вашему не за что было зацепиться (никаких трещин, паутинок, узоров). Примите удобную позу и скажите себе: «С этой секунды я ни о чём не думаю». Отдайте разуму команду полностью опустошиться. Попробуйте провести в таком состоянии две минуты — просто сидите и смотрите на стену и ни о чём не думайте. Справляетесь ли вы с таким заданием? Вероятнее всего, у вас не получается не думать. Почему? Потому что мысли всё равно возникают. Вот что происходит: они просто возникают ниоткуда, сами по себе, и вы не в силах остановить этот процесс. У вас не получается очистить разум на длительный срок, потому что в нём все равно всплывают разные мысли — и, как вам кажется, они это делают сами по себе, против вашей воли. Ведь ясно,

что, если вы старались не думать, то эти мысли вызвали не вы. Особенно это ясно потому, что сейчас вы приняли решение не думать, поставили перед собой задачу не думать, а решили, что будете просто сидеть на стуле и созерцать пустую стену. Но у вас не получилось не думать, правда? Почему? Потому что это невозможно — и не только для вас, а для кого угодно. Только не сочтите, будто вы допустили ошибку и что-то делали не так. Вовсе нет. Дело в том, что природа нашей жизни такова: мысли возникают самостоятельно. Это — природа нашего разума. Она никак не связана с нами и нашей волей. Мы не вызываем мысли усилием воли.

Мысли появляются и уходят сами по себе.

Вот почему этот феномен — закон. Он охватывает всех людей без исключения. Он универсален и объективен. Вы можете пронаблюдать его в действии и убедиться в его непреложности.

Этот закон работает постоянно, каждый час и каждую минуту нашего бодрствования, для всех людей на свете.

Если внимательно понаблюдать, то вы даже сможете проследить этот процесс. Посидите спокойно некоторое время, и вы заметите, как мысли возникают в сознании, и сумеете на мгновение-другое рассмотреть ту или иную мысль. А что случится потом? Мысль исчезнет так же внезапно и необъяснимо, как появилась. Вы не предпринимали особенных усилий, но мысль всё равно исчезла, ушла туда, откуда взялась (откуда бы она ни взялась). А что происходит потом? Если вы продолжаете сидеть спокойно и ждать, то на смену исчезнувшей мысли возникнет новая, и снова появится сама по себе, а не по вашей воле, и снова мелькнет и исчезнет. А ведь всё, что вы делали, — это сидели неподвижно, созерцали пустую белую стену и старались не думать!

Теперь вы убедились: мысли возникают и исчезают самостоятельно. Это истина, и вы удостоверились в ней на собственном опыте:

проверили и поняли, что универсальный закон касается и вас тоже, как и всех без исключения. Вы пронаблюдали, как мысли самостоятельно возникают из ниоткуда и исчезают в никуда. И что поразительно, это непрерывный процесс. Даже если сесть и созерцать белую пустую стену и дать себе команду не думать, мысли всё равно будут приходить и уходить. По сути дела, вы вообще ни при чем. Возникновение и исчезновение мыслей — явление совершенно безличное. Просто так происходит, вот и всё. И не в ваших силах остановить этот процесс.

А КАК ЖЕ МЕДИТАЦИЯ?

Вы спросите: «А как же медитация? Ведь многие практикуют медитацию в том числе и как средство очистить сознание, успокоить разум и перестать думать. Что же получается — это всё-таки возможно?»

Исходя из моего личного опыта, остановить поток мыслей невозможно. Даже те, кто практикует медитацию годами и десятилетиями, во время медитации думать не прекращают. Однако медитация и впрямь обладает успокаивающим действием, умиротворяет ум и замедляет поток мыслей. Но если будете заниматься медитацией, то сами убедитесь: поток не иссякает окончательно, мысли всё так же возникают и исчезают, просто их меньше и скорость потока снижается — да и то незначительно. Медитируя, вы особенно отчетливо это осознаете. Пребывая в медитации, можно отслеживать, как появляется очередная мысль, и позволять ей уйти, не задерживая, но и не прогоняя насильно (такое наставление вы встретите во многих инструкциях для медитирующих).

Конечно, по мере того как вы набираетесь опыта по части медитаций, поток мыслей будет замедляться, а их количество снизится. Вместо бурного горного потока получится скромный

маленький лесной ручеёк, но он всё равно не пересохнет. Изменится другое: благодаря медитации, вы будете более отстраненно относиться к своим мыслям, перестанете с ними отождествляться и не будете уже испытывать к ним эмоциональную привязанность. Но мысли никуда не денутся. Возможно, вы обнаружите, что благодаря медитации перестали погружаться в воспоминания и вязнуть в них — в разных историях, сюжетах, картинах прошлого и настоящего. Однако поток не прервётся. Кроме того, вы, вероятно, испытаете так называемые «провалы» между мыслями, то есть поток станет прерывистым. Это происходит потому, что мысли медитирующего текут медленнее, но всё равно они не исчезают окончательно. Такова природа нашего разума: мысли всё время возникают и проходят, и это — часть реальности, её неотъемлемая составляющая.

Поэтому, если кто-нибудь попытается убедить вас, будто медитация помогает полностью избавиться от мыслей, не верьте. Попробуйте регулярно медитировать, и узнаете, что происходит.

ВТОРОЙ ЗАКОН

Закон наблюдателя:

Вы и ваши мысли — не одно и то же

Существует разница между вами, тем, у кого в голове вертятся разные мысли, и самими мыслями. Вы не тождественны им. Это ещё один универсальный объективный закон, который работает для всех без исключения. Теперь, когда вы о нём знаете, то можете проверить его и удостовериться, что он действует. (Вот почему он считается законом: вам не нужна научная степень, чтобы увидеть его истинность.) Итак, вы легко можете убедиться, что вы не тождественны своим мыслям. Убедиться на практике. Как же это проделать?

ВЕРНИТЕСЬ К ПУСТОЙ СТЕНЕ

Чтобы проверить этот закон в действии, вернитесь к пустой белой стене. Сядьте поудобнее, смотрите на стену и ждите, что будет. Произойдёт то же самое, что и в прошлый раз, когда вы точно так же сидели и созерцали пустую стену: мысли будут приходить и уходить. Но в этот раз обратите внимание вот на что. Спросите себя, кто наблюдает за появлением и исчезновением мыслей, за их непрерывным потоком? Кто следит за этим феноменом?

Как только вы зададитесь этим вопросом, то сразу поймете, что за потоком мыслей наблюдаете вы сами (что бы вы ни включали в это понятие). Очевидно, что при этом вы не можете быть самими мыслями, которые приходят и уходят, поскольку вы присутствуете здесь и сейчас и нигде не исчезаете. Вы присутствуете здесь отдельно от уходящих и исчезающих мыслей: вы здесь, когда они появляются неведомо откуда, и вы здесь, когда они утекают неведомо куда.

Поэтому становится предельно ясно: вы не тождественны своими мыслям, поскольку, когда мысль исчезает, вы-то всё ещё остаетесь здесь. Следовательно, вы — не единое целое со своими мыслями. Нет, вы — нечто иное. Вы — созерцатель, наблюдатель, свидетель. Вы наблюдаете, созерцаете, выступаете в роли очевидца. Внимательно проследите, что именно происходит, когда вы смотрите на пустую белую стену, и вы убедитесь: да, вы существуете отдельно от мерного прибоя своих мыслей, вы — наблюдатель. Следовательно, есть разница между потоком мыслей и тем, кто их наблюдает.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: ВЫ ВСЁ ЕЩЁ ЗДЕСЬ

Когда вы начнёте постигать это различие, то увидите, что вы (наблюдатель) не возникает и не исчезаете, вы постоянно присутствуете тут, и неважно, каковы ваши мысли: «Что за чудный день!» или «Какой кошмарный день», «Я простужен» или «Я отлично себя чувствую», «Я подавлен», «Я сердит» или «Я устал». Неважно, каково содержание и эмоциональная окраска ваших мыслей и чувств, вы всё равно присутствуете здесь и сейчас. Вы, наблюдатель, — тот, в ком возникают и исчезают мысли. Вы при этом не исчезаете.

Внимание! Это важное, судьбоносное открытие, дорогие читатели! Поэтому непременно проверьте его на практике и убедитесь, что оно истинно. Убедитесь, что вы не тождественны своим мыслям. Понаблюдайте за этим явлением, найдите ему подтверждения, чтобы вы могли с уверенностью сказать: «Да, я убедился, что постиг разницу между наблюдателем (самим собой) и потоком преходящих мыслей».

Ключ к Свободе

Открытие закона, согласно которому вы не тождественны своим мыслям и представляете собой лишь наблюдателя, принципиально важно потому, что дарует вам ключ к свободе. Это фундаментальное

открытие отворит вам врата к ошеломляющим озарениям, более глубокому пониманию мироустройства, к самопознанию, и в конечном итоге — к полному и окончательному освобождению от всего, что вас угнетало (что бы это ни было). Поэтому, пожалуйста, помните о Ключе к Свободе и как можно основательнее вдумайтесь в данный закон.

Почему я всё это говорю? По целому ряду причин, но главным образом потому, что в большинстве своём современные люди до сих пор отождествляют себя с собственными мыслями. Они искренне полагают, будто их мысли — это и есть они сами. В результате большинство людей оказывается в подчинении у собственных мыслей, хотя должно быть наоборот. Такое подчиненное положение, зависимость от собственных мыслей, приводит к неопишимым страданиям и катастрофическим последствиям. Но когда вы начнёте пробуждаться от иллюзий к подлинной реальности и осознаете, что вы не тождественны своим мыслям, тогда вы сможете посмотреть на них отстраненно, с позиции наблюдателя, и тогда зависимость исчезнет. Вы перестанете быть рабом своих мыслей и отныне будете их повелителем. Благодаря этому вы не только обретёте душевное равновесие, личную свободу и возможность беспристрастно смотреть на себя и события со стороны, но, что ещё важнее, постепенно обретёте мудрость! Можно уверенно сказать: открытие этого закона и есть рождение личной мудрости! И ключ к свободе! Вы будете свободны от диктата собственных мыслей, предрассудков, убеждений, а также от тирании, которая исходит от предрассудков и убеждений других людей и тоже угнетала вас, пока вы не обрели свободу и мудрость! Вот почему осознание этого закона судьбоносно!

Но погодите верить мне на слово. Убедитесь сами, проверьте на практике истинность закона, о котором я рассказываю на страницах этой книги. Когда вы лично убедитесь, что этот закон — истина, он начнёт творить для вас чудеса.

Ближе к реальности!

Наблюдателя, в чьем разуме возникают мысли, мы можем назвать «контекстом», потому что наблюдатель — это не что иное, как поле, в котором появляются и исчезают мысли. Мысли — это всего лишь наполнение, содержание этого поля. Поняв разницу между полем и его наполнением, вы сделаете важный шаг вперед, потому что поймете: ваше подлинное «я» не сводится к наполнению поля. Вы не обязаны подчиняться своим мыслям, потому что контекст не подчиняется содержанию.

Поняв разницу между наблюдателем и мыслями, вы также сможете переключить фокусировку. Вы больше не будете ассоциировать себя с мыслями и впредь начнете отождествлять себя с наблюдателем, с контекстом (с полем осознанности, в котором возникают мысли). Иными словами, образно говоря, вы не жидкость в кувшине, а сам кувшин. Жидкость в кувшин можно налить любую, но кувшин остается неизменен.

Подобное переключение фокусировки позволяет вам мгновенно увидеть все события и переживания в новом свете: вы начинаете смотреть на жизнь шире, беспристрастнее, объективнее. Вот он, ключ к пониманию того сострадания и легкого отношения к жизни, которые всегда присущи истинно мудрым людям!

ИТАК, КТО ЖЕ ВЫ?

После того как вы сделали судьбоносное открытие (согласно которому вы — не ваши мысли, вы лишь наблюдатель за потоком мыслей), у вас, естественно, возникнет вопрос: «Кто же я тогда?» Или, точнее: «Что же я собой представляю?»

Это большой и важный экзистенциальный вопрос, верно?

И каков же будет на него ответ?

Если вы вдумаетесь в то, что собой представляет наблюдение, вы повторите открытие всех Великих Умов, когда-либо осенявших своим присутствием нашу планету. А именно: «я», которое наблюдает за ходом мыслей, и есть само сознание. Как уже говорилось выше, это одна из основополагающих и важнейших характеристик бытия. Сознание — это основа и предусловие всякого жизненного опыта, всех впечатлений и переживаний. Без сознания нет и опыта.

Если вы сомневаетесь, так ли это, спросите себя: сознаёте ли вы данное мгновение? Ответ будет утвердительным. Конечно же, вы в сознании, иначе как бы вы читали эту книгу? Сознание — предтеча и обязательное условие любой человеческой деятельности. Без него ничто невозможно. Сознание — предусловие для любого впечатления и переживания, фон, на котором разворачиваются все события и впечатления. Сознание — поле осознанности, Абсолютная Реальность, контекст, в котором проходит и исчезает всё содержание (мысли, чувства, ощущения).

Ближе к реальности!

Вы можете отождествиться с самим сознанием или с его содержанием (мыслями). Самоотождествление с сознанием — это прямой путь к постижению Абсолютной Реальности.

ТРЕТИЙ ЗАКОН

Закон наименования: Мысли дают имена миру

Итак, изучая работу разума, мы с вами подошли к третьему ментальному закону, который описывает, как наш разум интерпретирует окружающий мир. Вот как это происходит.

Когда мы смотрим на окружающий мир, то думаем, будто видим «то» и «это», «тебя» и «меня». Но на самом деле, согласно данным современной науки, то, что мы считаем целостным физическим миром, не что иное, как протяженное целостное энергетическое поле. Квантовая механика учит нас, что эти волны энергии становятся частицами или локализованными во времени и пространстве событиями, которые проявляются в поле, когда есть наблюдатель. Другие традиции и учения именуют это поле Абсолютной Реальностью или Ригпой, Дао или Богом, Брахманом и т. д.

Недуальное поле — это реальность, и в этой реальности всё есть всё и нет разделения на «то» и «это», пока не происходит...

НАИМЕНОВАНИЕ

Пока мы не начинаем давать отдельные имена.

Наименование — вот как называется игра, в которую мы играем. В чём же она состоит?

Родившись на свет, мы ещё не владеем языком. Но потом родители учат нас говорить. Обучение начинается с базового уровня и заключается в том, что взрослые объясняют нам, что как называется. Родители показывают нам дерево и говорят: «Это дерево. Скажи: де-

ре-во». Они учат нас словам «дом», «машина», «кошка», «собака», «девочка», «мальчик», «каша», «мороженое» и т. д. Так мир учит нас именам.

В прошлом году мне повезло понаблюдать, как мой сын и его жена учат моего двухлетнего внука Адама — рассказывают малышу, что как называется. Завораживающее зрелище! Оно заставило меня задуматься: как Адам воспринимал мир до того, как родители начали учить его названиям всего сущего? (И как мы все воспринимали мир, пока не знали, что в нём как называется?) Какими казались ему разные предметы и явления? Потому ли малыш на всё натыкался и обо всё спотыкался, что не знал названий? Может, причина в том, что он воспринимал мир как слитное целое, а не как отдельные вещи и людей? Но теперь он учится воспринимать все части мира по отдельности, потому что родители говорят ему примерно следующее: «Это дом. Вот это — машина. А ты — мальчик». Смотришь, слушаешь — и не оторваться. Прямо сейчас Адам говорит: «Я — мальчик». Потрясающе, просто потрясающе! Означает ли это, что он до сих пор воспринимает себя с более глобальной точки зрения, чем мы, воспринимает как отстраненный наблюдатель? Если бы знать!

Понятно, что знание всех названий — это жизненно необходимый навык, нужный, чтобы ориентироваться в окружающем мире. Для большинства из нас это совершенно автоматический и безобидный процесс — имена и названия мы используем постоянно, не задумываясь. Даже усвоив основные названия, мы, став взрослыми людьми, продолжаем узнавать всё новые. С именованья мира начинается каждый наш день: проснувшись, мы наделяем мир именами, вспоминаем его заново после сна, мысленно перечисляем увиденное. Да, именно так: наши мысли дают имена миру. Если вы понаблюдаете за собой, то убедитесь, что тоже проделываете это по утрам, едва проснувшись.

Если вы не понимаете, что я подразумеваю, то вспомните: были ли у вас случаи, когда вы просыпались, не зная, где находитесь или кто вы? Случалось ли вам пробудиться в состоянии, когда сознание представляет собой чистый лист? А потом вы вспоминали: «Да, точно, я — такой-то, оказался здесь потому-то и потому-то, а рядом со мной в постели такой-то, и надо срочно вставать и бежать на работу». Вы осматривались вокруг, напоминали себе, что это ваша комната, ваша постель, вещи. Вы давали имена и названия всему вокруг — и мир возвращался к вам и переставал быть чуждым и непонятным местом (так вам казалось). То же самое вы проделываете каждое утро, в сокращенном варианте. Не поленитесь и последите за собой, когда проснетесь, — и вы убедитесь, что каждое утро заново даёте имена всему вокруг, вернее, вспоминаете знакомые имена и названия.

Но вернёмся к младенчеству и к первоначальному познанию имён и процессу называния. Как я уже сказала, мы начинаем учиться именованию с простых элементов — существительных: «мальчик», «дом», «машина», «стул», «кошка», «хлеб» и т. д.

Однако это лишь начало.

На следующем уровне обучения мы начинаем соединять отдельные слова, составляя фразы, и наши мысли делаются более описательными, усложняются. Мы говорим и думаем: «Большой дом по соседству», «у неё синяя машина», «компьютер снова работает», «какое там красивое дерево» и т. д. И пока что всё это мило и невинно: мы называем мир по именам, а потом начинаем рассказывать о нём истории.

Вот тут-то и таится подвох: мы начинаем верить в эти истории и считать их непреложной истиной. Мы истово убеждены, что наши истории о мире и есть реальность, и есть сам мир.

Ближе к реальности!

Теперь вы понимаете, как раздаёте имена той реальности, которая существовала ещё до вас. Именно так определяет этот процесс квантовая механика. Ученые доказали, что наблюдение, которое осуществляет сознательный наблюдатель, и становится причиной нарушения функций волны (принцип Гейзенберга). Иными словами, волны энергии или потенциала превращаются в подлинные события во времени и пространстве, если за ними кто-то наблюдает. Феномен проступает из общей массы, общего поля, когда мы сосредоточиваем на нём своё внимание.

ИСТОРИИ И СУЖДЕНИЯ

Но и это ещё не всё.

На следующем уровне наши истории усложняются, и мы принимаемся выносить суждения. Мы говорим о морали, судим о добре и зле, о том, что такое хорошо и что такое плохо. Мы говорим: «Нехорошо, что он так подолгу сидит за компьютером», или «Зря она так гоняет на машине, это безрассудно», или «Соседям следовало бы срубить вон то дерево, оно затеняет мой палисадник» — и т. д. и т. п. Мы начинаем выносить *оценочные* суждения. Произносим слова наподобие «должен» или «не должен», заявляем, что кто-то обязан что-то делать или что «ни в коем случае нельзя» что-то делать. Мы оцениваем явления и людей как «плохие» или «хорошие». Стоит нам дать названия «тому» и «этому», как мы начинаем сравнивать их между собой. Наша картина мира усложняется, и мы искренне верим, будто это и есть подлинная реальность. Но вот вопрос: неужели это и впрямь подлинная реальность, или же мы заблуждаемся?

Может, мы принимаем за реальность свои домыслы?

Что произошло с единым полем энергии, которое представляет собой мир? Куда оно подевалось? Ну, вообще-то оно никуда не исчезло, просто мы настолько увлеклись и погрузились в свои мысли, и домыслы, и суждения (и отождествились с ними), что перестали видеть это поле, а потом и вовсе о нём позабыли!

Не-дуализм

Не-дуализм имеет отношение к Природе Реальности, единому полю или Абсолютной Реальности, в которой нет дихотомий и различий. Природа Реальности – единство, целостность, и потому любые дуальности не что иное, как иллюзии: они нереальны и в лучшем случае представляют собой ментальные построения, которыми мы пользуемся для своего удобства.

В основе большинства величайших духовных учений в мире лежит принцип не-дуализма. Вот основные концепты или термины, которые вам встретятся.

Адваита – в индуистской традиции буквально означает «не-дуальность». Этот термин обозначает единство «Я» (Атмана) и «Целого» (Брахмана). Два величайших современных наставника в русле этой традиции – американский психиатр Дэвид Р. Хокинс и индийский наставник Шри Нисаргадатта Махараджи.

Брахман (термин из индуизма) – обозначает неизменную и трансцендентную Реальность.

Ригпа (термин из тибетской традиции дзогчен) – обозначает нашу неизменную природу, состояние всеведения или просветление, а также изначальное сияние.

Бог – в христианской традиции обозначение Абсолютной и неизменной Реальности. Бог – Высший Принцип, который управляет всем мирозданием.

Дзен – не-дуалистическая восточная традиция, которая стремится к пониманию того, что Абсолют присутствует в

любом занятии, и стремится постичь это на собственном опыте. Цель — достичь пробуждения посредством медитации и прямого постижения Природы Реальности.

Дао — китайская духовная традиция. В «Дао де цзин» Путь Дао описан следующим образом: «Путь, который возможно описать, — не есть подлинный Путь. Имя, которое возможно назвать, — это не неизменное Имя». Дао — это универсальное начало, которое, как принято считать, не имеет формы, трансцендентно, не может быть названо и не укладывается в рамки каких бы то ни было категорий. Иными словами, Дао, то есть Природа Реальности, по сути, непостижимо. Его можно лишь испытать.

Буддизм — духовная традиция со множеством ответвлений и школ. Сам Будда, Сидхартха Гаутама, известный в традиции как Будда Пробужденный, согласно легендам, постиг Абсолютную Реальность и затем посвятил остаток жизни тому, чтобы передать свой опыт людям.

Теперь, когда мы внимательнее присмотрелись к тому, как раздаём имена и названия миру и составляем о нём разные истории, давайте посмотрим — а что же получается, когда мы начинаем искренне верить в истинность этих историй и путать их с реальностью? Что происходит, когда мы верим в то, что думаем?

ЧЕТВЁРТЫЙ ЗАКОН

Закон причины и следствия:

Мысль — это причина,
переживание и опыт — следствие

То, что мы получаем в жизни, наш опыт и переживания, — всё это зависит от наших мыслей, от того, что именно мы думаем. Таков великий закон жизни на этом плане. Если сформулировать вкратце, он сводится к следующему: опыт, результаты, впечатления от реальности (того, что мы называем жизнью) — это плоды наших мыслей о жизни или реальности, а не результаты прямого восприятия реальности как таковой.

Как и предыдущие законы, этот закон тоже объективен и универсален. Он касается всех без исключения, независимо от рода ваших занятий или социального статуса, возраста или финансового положения. Он распространяется на всех и каждого, потому-то он и закон.

В чём его смысл?

О чём бы вы ни думали, вы получаете подтверждение на собственном опыте.

О чём бы я ни думала, я убеждаюсь в этом на практике.

Если вы считаете, будто нечто очень важно или замечательно, вы убедитесь в этом на практике. Если вы думаете, будто нечто ужасно, вы убедитесь в этом на практике.

Больше ничего не происходит.

Реальность — то, что есть.

Мы живем внутри своих интерпретаций.

Но я снова призываю вас не верить мне на слово, а прочитать и проверить всё на собственном опыте.

Мы испытываем и переживаем то, во что верим, особенно то, во что верим горячо и истово.

Думаю, первое, что вы сказали, прочитав эту фразу, было: «Да ну, это неправда! Кто угодно скажет и кто угодно знает, что „то-то и то-то“ — ужасно! При чём тут моё мышление и моё мнение!» Однако вам нужно присмотреться внимательнее и задаться вопросом, действительно ли это так. И тогда вы обнаружите, что при тщательном рассмотрении любое явление под солнцем можно истолковать сотней различных способов — и сотня разных людей найдёт разные толкования для одного и того же явления. Одно и то же событие разные люди будут переживать и воспринимать совершенно по-разному. Это касается чего угодно — буквально всего, во что ни ткни пальцем, что ни возьми. Здоровье, финансы, отношения... что угодно! То, что одному человеку кажется крепким здоровьем, для другого — скверное самочувствие. То, что один считает бедностью, для другого — богатство. Кому-то в личных отношениях какой-то пункт кажется принципиально важным, а другой полагает, что это ерунда, которая выеденного яйца не стоит. Один человек считает что-то политически корректным, а другой думает — да так же нельзя, это неправильно и безобразно! Закономерность эта распространяется и на область работы. Кому-то кажется, будто трудиться над определённым проектом с жёсткими сроками невыносимо тяжело. А для другого человека — это увлекательная задачка, которую можно решать с азартом и интересом. Кто-то терпеть не может работать допоздна и хочет поскорее вернуться домой, в лоно семьи, а другой обожает засиживаться подольше, потому что домой его совсем не тянет!

Итак, любые наши переживания и впечатления всегда сугубо субъективны. Всегда! И ещё они всегда основываются на том, кто мы и какова наша система ценностей, что для нас «хорошо» и что «плохо». Нейтрального и объективного определения «добра» и «зла» существовать не может. Любое такое определение оценочно и субъективно. Всё зависит от точки зрения и от убеждений субъекта. А на нашу систему ценностей всегда влияет великое множество факторов, в том числе: чему нас учили и как программировали, наша национальная, классовая, культурная принадлежность, религия, пол, возраст и т. д.

Даже эти факторы изменчивы, поскольку каждый, взрослея и меняясь, со временем обнаруживает: то, что ещё вчера казалось абсолютным воплощением добра или зла, сегодня вполне может восприниматься как полная противоположность. Чёрное кажется белым, белое — чёрным, а на самом деле изменилась лишь ваша точка зрения. Недаром существует поговорка: «Нет худа без добра».

Пожалуйста, поразмыслите над этим тщательно, и будьте честны с собой. Если вы подумаете как следует, то, убеждена, вы обнаружите, что все наши реакции (и ваши в том числе) в той или иной ситуации основаны на предрассудках и убеждениях, которые у нас сложились о жизни. Мы воспринимаем любое событие или явление не объективно, а опосредованно, видим через призму своих воззрений и оценочных суждений.

Присмотревшись и поразмыслив, вы поймете, что в любой ситуации основной механизм остается неизменным: мысль — это причина, а полученное впечатление и переживание — это следствие. Так оно и происходит, и исключений из этого правила нет.

Итак, понаблюдайте за собой, и вы убедитесь: когда что-нибудь происходит и это что-то кажется вам хорошим, то вы чувствуете себя хорошо и радостно и воспринимаете случившееся как благо. А если

происходит нечто, которое по вашей шкале ценностей ужасно, то вы расстраиваетесь и воспринимаете случившееся как ужас и кошмар. Но ваше отношение и восприятие не имеет ничего общего с событием как таковым! Событие — это просто событие, оно не плохое и не хорошее. Оценку и окраску ему придаёт ваше отношение, ваши мысли. Вы обнаружите, что между событием и вашей реакцией на него на самом деле нет никакой связи. Наше восприятие события полностью определяется нашими мыслями и чувствами, а не самим событием.

ОТ МЫСЛИ К ВПЕЧАТЛЕНИЮ

Таким образом, выясняется, что все наши впечатления и переживания — плод наших мыслей и восприятия. А это — закон причины и следствия в действии. К сожалению, большинство людей понятия не имеют об этом процессе, потому что не ведают о законе причины и следствия. В итоге они не видят, как этот закон проявляется в их собственной жизни, не понимают, что, когда случается некое событие, они по неведению сразу начинают его интерпретировать и оценочно судить о нём. Происходит это так быстро, что несведущий человек просто не успевает заметить, как придаёт нейтральному событию положительную или отрицательную окраску, счёл его плохим или хорошим. Вместо этого человек просто думает: «Случилось нечто замечательное» или «Какой кошмар!» — и налагает так называемую «вину» на событие во внешнем мире. Он пропускает важнейшее промежуточное звено: ту ступень, на которой наши мысли, наша интерпретация событий вызывает у нас определённые реакции и порождает конкретные впечатления.

Но ведь на самом деле реальность — лишь то, что есть, а всё остальное — только наши мысли и домыслы. Наши мысли, в свою очередь, — это не непосредственный опыт как таковой, а наше толкование событий и явлений. Следовательно, если мы принимаем за

истину и за реальность своё истолкование событий, то и живём не в реальности, а в своём мире. Мы рассказываем самим себе истории про события, людей, явления, толкуем их, а потом живём в мире, который состоит из наших иллюзий относительно всего на свете. И это — наш единственный опыт.

* * *

Если сложилось так, что сейчас вы столкнулись с этой идеей впервые, и она стала для вас откровением, то, по всей вероятности, вы потрясены и вам непросто её принять. Очень уж кардинальные перемены она произвела в вашем мировоззрении. Эта идея потрясла основы привычной вам системы взглядов и ценностей, поставила под сомнение всё, чему вас учили с детства и что вы накрепко усвоили и считали непреложной истиной. Но даже если вас учили чему-то другому и сейчас вы потрясены, все равно идея, которую я изложила, остается истиной. Поэтому, пожалуйста, внимательно понаблюдайте за реальностью, и вы убедитесь: закон причины и следствия работает. Вы пока ещё в плену иллюзий и воспринимаете не события и явления как таковые, а лишь свои трактовки этих феноменов. Достаточно вам осознать закон причины и следствия — и начнутся настоящие чудеса, вы обретёте свободу!

Ближе к реальности!

Прежде всего, возможно ли это? По силам ли нам отказаться от оценочных суждений? А если мы сможем, пусть хотя бы на минуту, перестать оценивать происходящее, то что мы испытаем?

Давайте попробуем.

Итак, прочитав инструкцию полностью, отложите книгу и посмотрите, что происходит вокруг вас прямо сейчас — где бы вы ни были: дома, в кафе, в транспорте, на пляже. Просто наблюдайте за происходящим, не пытайтесь истолковать смысл событий и явлений. Сможете ли вы

продержаться без оценочных суждений хотя бы две-три минуты? И что именно вы испытаете, проделав такой опыт?

Когда я выполняю подобное упражнение, то получается вот что. Предварительно избавившись от любых оценочных суждений о происходящем, я вдруг ощущаю неопиcуемый покой и душевное равновесие. Далее, я замечаю, что есть только я, здесь и сейчас, и больше ничего и никого. Вот главное! Вот тот решающий момент в упражнении, который так важен! Я пребываю в настоящем, и всё, – более ничего. Я – это я, и я здесь и сейчас. Например, прямо сейчас я сижу за компьютером, и больше ничего нет. Или я иду по улице, и солнце пригревает мне лицо. Или я пью чай. Или чищу зубы. Или мою посуду. Или беседую с другом. Я полностью сосредоточена на себе и своём занятии и красоте этого мгновения.

Жизнь реальна как никогда.

Она вокруг, а я в ней.

Вот она, во всей своей полноте.

Она проста и прекрасна.

Она исполнена мира и покоя.

Правда интересно получается?

Испытать «здесь и сейчас», насладиться мгновением настоящего во всей его полноте и красоте, не оценивая и не толкуя смысл событий и явлений, – интересное переживание. Если у вас получится выкроить такую минутку, попробуйте погрузиться в это состояние, не оценивая, не ища смысл, не формулируя мнение. И если у вас получится пробыть в такой равновесии минуту-другую, то, убеждена, вы всем сердцем и душой и разумом постигнете закон причины и следствия. Вы поймёте, как он действует, и на практике убедитесь, что, если отказаться от оценочных суждений и толкований, то останется текущий момент – и больше ничего лишнего! Когда вы не думаете о прошлом или будущем, то вам не с чем сравнивать настоящее. И вы полностью принадлежите

настоящему и ощущаете его полноту, воспринимаете его таким, как оно есть на самом деле.

Обычно мы не видим этого, потому что слишком заняты своими интерпретациями происходящего — мы буквально живём ими, находимся внутри них. Мы сравниваем «то» и «это», выносим оценки «хорошо» и «плохо», а в итоге получаем впечатления, будто в мире всё или хорошо, или плохо, — и это вместо незапятнанной, безоценочной чистоты и простоты настоящего!

Знайте, это история нашей жизни — и моей, и вашей. Именно так мы и живем, находясь в плену иллюзий и оценочных суждений. Мы переживаем и воспринимаем не реальность как таковую, а свои оценки и толкования реальности. Вы — свои, а я — свои.

Ошеломляющее открытие, верно? Почему? Потому что, когда мы постигаем закон причины и следствия, то оказывается, что всю жизнь мы имели дело лишь со своими мыслями и оценочными суждениями. То есть, по сути дела, реальность никогда не создавала нам никаких проблем: их создавали себе мы сами, наши суждения и предрассудки! И хотя я уже много лет твержу об этом во всех своих книгах, но обязательно находится человек, которого это открытие потрясает, и его последствия тоже — и продолжают потрясать и ошеломлять ещё долго.

Теперь и вы знаете, как все обстоит на самом деле.

Если вы хотите постичь истину, то искать её нужно только в самих себе! Закон причины и следствия учит нас, что все наши переживания и впечатления имеют место исключительно внутри нас и не связаны с внешним миром.

Такова жизнь!

А теперь важный вопрос: кто решает, каким быть вашему жизненному опыту?

Вопрос в точку, верно?

Это подводит нас к следующему важному открытию. Что заставляет нас страдать? Только самоотождествление с собственными мыслями и суждениями. Ещё одно ошеломляющее открытие! Верно?

Что, по сути дела, причиняет нам мучения и горе? Кто виновник наших страданий?

Только мы сами. Только наши мысли — интерпретации и оценочные суждения о тех или иных событиях, явлениях, вещах, человеке.

Мы сами себя мучаем и обижаем.

Больше ничего не происходит.

Ближе к реальности!

Мир как он есть не хорош и не плох, реальность не зла и не добра. Реальность просто реальность, то, что есть, данность. Но любые мысли и действия влекут за собой неминуемые последствия. Это закон причины и следствия.

ПЯТЫЙ ЗАКОН

Закон эмоции:

Мысль всегда предшествует эмоции

Этот важный закон гласит: сначала мысль, потом эмоция. Нет дыма без огня, нет эмоции без мысли. Мысль — всегда причина любого чувства и переживания. Иными словами, вы не можете почувствовать что бы то ни было, если сначала не подумали.

Пятый закон, как правило, для многих оказывается неожиданностью. Поскольку они уже знают о законе причины и следствия (согласно которому мысль — это причина, а впечатление и опыт — это следствие), задают вопрос: «А что тогда эмоция?» И говорят что-нибудь вроде: «Я ни о чём особенном не думал, я просто был опечален (сердит, расстроен, раздражён, напуган и т. д.)»

Ответ заключается в следующем. Возможно, несведущему человеку кажется, будто на него просто нахлынула та или иная эмоция, но на самом деле любой эмоции всегда предшествует мысль или несколько мыслей и оценочных суждений — независимо от того, о какой эмоции идёт речь, положительной или отрицательной. Универсальный и объективный закон номер пять гласит: *невозможно почувствовать эмоцию, если ей не предшествовала мысль.*

Мысль первична.

Мысль всегда предшествует эмоции.

Пожалуйста, обдумайте это положение как следует и проверьте на практике. В ходе проверки вы обнаружите, что не испытаете, например, чувство гнева, если сначала у вас не возникла гневная мысль. Даже если вам кажется, будто вы не думаете ничего особенно гневного в тот момент, когда ощущаете чувство гнева, то всё равно

вникните в свои мысли и оценки данной ситуации, человека, феномена, — и вы убедитесь: в ваших мыслях есть нечто, запускающее гнев. Например, это может быть оценочное суждение: «Он неправ!», или «Нельзя так поступать!», или «Какое скверное положение дел!» Если же вы не обнаружили в своих мыслях ничего, оценивающего человека или событие как плохое, неправильное и т. п., то, вероятно, вы просто не чувствуете гнев. Гневное чувство невозможно без прелюдии в виде гневной мысли. Та же закономерность распространяется, скажем, на огорчение и печаль. Невозможно расстроиться, если вы сначала не подумали и не оценили нечто как огорчительное, если в событии или человеке или феномене, который вы наблюдаете, вы не усмотрели какие-то черты, отвечающие вашим представлениям о печальном и огорчительном. Точно так же объективный закон эмоции распространяется и на положительные чувства! Если вас что-то обрадовало, развеселило, взбодрило, значит, перед тем как ощутить эти эмоции, вы успели подумать и оценить, как это (событие, человек, феномен) забавно, весело, симпатично — точнее, соответствует вашим представлениям и верованиям о весёлом, забавном и симпатичном. Невозможно почувствовать любовь и доброту, если сначала не подумать о них, не оценить что-то или кого-то как доброе и любящее или достойное любви и доброты. И даже если вы не успели отследить и различить мысль, исполненную добра и любви, всё равно ваши сложившиеся убеждения заставляют вас реагировать определённым образом (об этом написано в главе про закон подспудных убеждений).

Для большинства людей знакомство с законом эмоций — настоящее откровение, особенно потому, что, похоже, большинство людей — рабы своих эмоций. Признать и понять, как мышление управляет нашими эмоциями (и собственными, и окружающих) — это огромный и важный сдвиг в сознании, перемена к лучшему, шаг к пробуждению и

свободе. Если вы поймете взаимосвязь мыслей и эмоций, то лучше поймете и то, как работает разум и как он влияет на вашу жизнь.

Кроме того, понимание, что мысль первична, а эмоции вторичны помогает нам осознать ещё кое-что. Мы в ответе за впечатления и жизненный опыт, который получаем. Мы сами создаем себе радости и огорчения, заботы и беды. Правда, у большинства из нас механизм «мысль порождает эмоцию» работает автоматически, неосознанно, мы его не отслеживаем и не ведаем о нём. Но теперь вы в курсе, что он существует, эта новость стала для вас озарением, и вы пробуждаетесь к истинной реальности — начинаете видеть, как закон эмоций влияет на вашу жизнь. Благодаря этому новому знанию мы понимаем, что мы вовсе не жертвы каких-то внешних сил, не поддающихся управлению, а влияет на нас собственный наш опыт, переживания, впечатления, которые произрастают из наших подспудных и давно усвоенных убеждений — всего того, на что мы были запрограммированы ещё в детстве и юности. Теперь же у нас появляется возможность изучить свои мысли и в будущем сознательно выбирать, как реагировать на внешние явления, — и всегда делать мудрый выбор.

Ближе к реальности!

Связь между разумом, эмоциями и телом

Давайте путем эксперимента удостоверимся, как именно работает связь между разумом, эмоциями и телом.

Чтобы проверить её на практике, выберите время и место, где вас никто не побеспокоит, и, уединившись в тишине, проделайте следующее. На весь опыт у вас уйдёт не более двух минут. Итак, закройте глаза и подышите глубже. А теперь несколько маленьких опытов.

Лимон. Представьте, что ешьте лимон. Что происходит, когда вы рисуете это в воображении? Сама мысль о том, что вы кладёте в рот ломтик кислого лимона, немедленно запускает физическую реакцию. У вас сокращаются мышцы рта и начинает выделяться слюна. Все это происходит,

хотя никакого лимона вы не едите. Но достаточно мысли о нём, чтобы сработал так называемый «пускатель» конкретной физической реакции в теле.

Негодяй. Теперь представьте себе какого-нибудь человека, который, по вашему мнению, нанес вам вред, причинил обиду, оскорбил. Переберите все неприятности, которые вам устроил этот человек. Теперь прислушайтесь к себе: что вы чувствуете? Какие физические реакции запустились в теле из-за этих мыслей? Может быть, ускорился пульс? Вы ощущаете прилив жара? Мускулы напряглись? Поджались губы? Вы чувствуете гнев, ярость, раздражение? Понаблюдайте за тем, как ваше тело испытывает эти реакции и ощущения, аккомпанирующие вашим мыслям.

Ангел. Подумайте о ком-нибудь, кто вас нежно любит и о вас заботится, понимает и поддерживает, видит и ценит все ваши хорошие стороны. Что вы ощущаете? Какие эмоции запускает эта мысль? И какие физические ощущения и симптомы она у вас вызывает? Чувствуете ли вы прилив покоя и радости? Расслабление всех мышц? Становится ли вам легче дышать, расправляется ли грудная клетка? Чувствуете ли вы, что вам уютно, удобно, что вы довольны?

Теперь вы на практике убедились, что способны сами запускать и испытывать три совершенно разных эмоциональных и физических состояния. Самостоятельно наблюдайте за своим поведением и за окружающими, и вы поймёте, какова подлинная взаимосвязь мыслей, эмоций и физических ощущений.

ОЧЕРЕДНОСТЬ ЯВЛЕНИЙ

Явления, связанные с законом эмоций, всегда следуют в строго определённом порядке, который никогда не нарушается. Сначала возникает мысль, затем эмоциональная реакция на неё и уже затем

физическая реакция. Именно так и только так всё и происходит, правда, обычно процесс идёт настолько быстро, что мы не успеваем его отследить.

Над этим интересно и полезно поразмыслить, потому что достаточно нам осознать, что мысль — первопричина любой эмоции и физической реакции, как в руках у нас оказывается волшебное средство, ключевая подсказка, которая позволяет пробудиться к реальности и исцелить свою душу. В наши дни уже проведено много исследований, которые рассматривают взаимосвязь разума и тела, и все они выявили разнообразные варианты того, как мысли влияют на наше здоровье. Учёные доказали, что любая мысль, которая протекает у нас в мозгу, порождает или запускает биохимическую реакцию в организме. Ни одна мысль не проходит бесследно! Это поистине революционное открытие, напрямую касающееся работы тела. Теперь мы знаем, почему заболеваем! Благодаря этому открытию мы получили возможность осознать и глубже понять важность и ценность положительных мыслей, сила которых работает в долгосрочной перспективе. Такие мысли и намерения создают положительные эмоции, а те, в свою очередь, вызывают в теле изменения к лучшему. К сожалению, поскольку большинство людей и не подозревает об этой закономерности, и поэтому многие из нас поступают с точностью до наоборот: цепляются за негативные мысли, всячески их муслируют и вертят в голове, а в результате усугубляют у себя стрессовые эмоции и, как следствие, вызывают болезни.

Однако, пожалуйста, поймите меня правильно! Я вовсе не заявляю, будто вы сами виноваты, что болеете! Сказать такое значило бы недопустимо упростить всю сложную цепочку происходящего. Разумеется, никто не виноват в том, что заболел. Я всего лишь указываю, что, открыв для себя истину о подлинной связи между разумом и телом, вы сможете изменить себя к лучшему. Отныне вы будете точно знать: когда подспудные убеждения,

запрограммированные и внушённые с детства предрассудки, привычный, застарелый набор мыслей и установок носят разрушительный и негативный характер, то весь этот набор причиняет вашему организму эмоциональный ущерб и вред, а впоследствии может привести и к физическим симптомам болезни.

Теперь, вооруженные новыми познаниями, вы сможете тщательно изучить и пересмотреть свои привычные мысли (как правило, их последовательность и набор повторяются, словно знакомая мелодия или известный орнамент). Вы разберётесь в том, как и на что вас запрограммировали, с детства внушая какие-то принципы и убеждения. И вы сможете оценить, в какой степени весь этот багаж привычных мыслей вызывает у вас стресс, печаль, эмоциональный дисбаланс, а может, даже и физические болезни. Вы поймёте, как важно отслеживать эти логические цепочки, эту взаимосвязь — от мысли к эмоции и ощущению, начнёте исследовать внутренние механизмы, которые работают в разуме и теле. И что очень важно, теперь вы сможете сами перенастроить эти механизмы, переключить свои мысли с отрицательных на положительные, обеспечить себе приток положительных эмоций и ощущений. А с ними придёт счастье, радость жизни, оптимизм, улучшатся самочувствие и здоровье. В целом ваш подход к жизни и настрой станут положительнее, светлее, радостнее. Нужно только заменить тёмные мысли на светлые, отрицательные на положительные. Это очень просто — и очень благотворно влияет на душевное и физическое здоровье! Да-да, душевное равновесие полезно для здоровья!

ЕДИНСТВЕННАЯ ПОДЛИННАЯ ЭМОЦИЯ — БЕЗУСЛОВНАЯ ЛЮБОВЬ

В природе существует лишь одна подлинная эмоция, которая никак не связана с нашим мышлением, — это безусловная любовь. Она — наша подлинная и глубинная суть, наше главное начало, наша

сердцевина и потому предшествует любимым мыслям. Но безусловная любовь — это не совсем то, что подавляющее большинство людей привыкло понимать под любовью. Большинство, говоря или думая о любви, подразумевает любовь с условиями: «Если ты сделаешь, как я хочу, тогда я буду тебя любить», «Если ты будешь такой, как мне нравится, тогда я буду тебя любить». Это самый распространенный тип любви. По сути, это манипулятивная любовь, любовь с оговорками. И я даже не вполне уверена, что её можно назвать любовью. Как бы там ни было, а большинство людей заявляет, что любит друг друга, пока ладит и соглашается друг с другом, а если согласия нет — следует развод! Родители, судя по всему, любят детей только с оговоркой, что те прилежно учатся и ведут себя пайньками, но, если ребёнок бросает школу и начинает покуривать травку, родители зачастую заявляют, что больше его не любят, ведь он «плохо себя ведёт». Такая любовь совершенно очевидно представляет собой любовь с оговорками. Она зависит от поведения объекта. Но ещё больше она зависит от наших представлений о добре и зле, о том, что хорошо и что плохо. Следовательно, это любовь на определённых условиях. Она зависит от целого набора факторов.

Такая любовь с оговорками не может считаться настоящей и не имеет ничего общего с подлинной безусловной любовью, которая и представляет собой нашу глубинную природу. Безусловная любовь связана с беспредельной осознанностью, с Абсолютной Реальностью, с Подлинностью Бытия, — всем, что мы воплощаем в себе. Она и есть Абсолютная Реальность. Почему я это говорю? Во-первых, потому что Абсолютная Реальность — это безусловная, безоговорочная поддержка и забота. Абсолютная Реальность поддерживает всех нас и саму жизнь безо всяких условий и оговорок. Она просто делает это, не диктуя условий. Если бы она о нас не заботилась, нас бы тут не было — ни души. Абсолютная Реальность (чем бы она ни была) дала нам дар жизни, — просто так, без причин. Иными словами, она создала нас и

теперь поддерживает нас, независимо от того, какие мы, что думаем, как себя ведём, как используем драгоценный дар жизни. Единая Жизнь, она же Абсолютная Реальность, просто поддерживает нас — словно солнце, которое щедро льёт свои лучи на всех без разбора...

ШЕСТОЙ ЗАКОН

Закон фокусировки: То, на чём вы фокусируете своё внимание, разрастается

Шестой закон гласит: то, на чём вы сосредотачиваетесь, всегда разрастается и кажется больше. Знание этой закономерности тоже откроет вам новые перспективы и принесёт большую пользу в будущем. В чём суть закона? Вы как бы вдыхаете энергию и «подкармливаете» то, на чём сосредотачиваетесь. Что бы это ни было, оно начинает разбухать, разрастается и кажется вам всё масштабнее и больше. Наше внимание, когда мы его на чём-то фокусируем, выделяет это что-то из общего поля чистой энергии — выхватывает, словно луч фонарика из темноты. Не так давно эту идею подтвердила квантовая механика: она доказала, что наблюдения сознательным наблюдателем вызывает коллапс волновой функции (принцип Гейзенберга) в частицы в поле потенциальности. Иными словами, волны энергии или потенциала, которые составляют поле реальности, где мы живём, двигаемся и дышим, — эти волны становятся реальными событиями во времени и пространстве, только когда их кто-то наблюдает. Именно так феномен проступает из поля, когда мы на нём фокусируемся.

СИЛА ВНИМАНИЯ

Судя по всему, внимание обладает поистине магической созидательной мощью и действует как волшебная палочка — по крайней мере, когда дело касается нашего жизненного опыта и впечатлений. Позвольте спросить: как вы пользуетесь силой своего

внимания? Как вы применяете эту потрясающую способность, этот бесценный дар?

Сосредотачиваетесь ли вы на трудностях, отсутствии чего-либо, на болезнях, — или же вы фокусируетесь на всём хорошем, что сейчас есть у вас в жизни? Что именно вы делаете? Если хотите впредь жить счастливо, то важно не пожалеть времени и проанализировать своё поведение. Спросите себя, каков общий настрой и направление ваших мыслей? Что они собой являют? Возносите ли вы с утра до вечера благодарности Реальности за её дары, или же тянете нескончаемую жалобу? И каковы ваши впечатления? Если вы внимательно (и, главное, честно) присмотритесь к самому себе, то поймёте: впечатления полностью зависят от того, на чём вы фокусируетесь. Всегда! Здесь снова срабатывает универсальный закон «мысль — это причина, впечатление — это следствие». Поэтому, анализируя силу мышления с точки зрения фокусировки, вы поймёте: вам нужно научиться пользоваться вниманием разумно и мудро, ведь это великая сила и от неё многое зависит. Умение правильно применять внимание — это один из важнейших ключей, без которых не поймёшь, почему твоя жизнь складывается именно так, как складывается. А постигнув секреты управления вниманием, в дальнейшем можно и нужно научиться сознательно переключать его, направлять «луч фонарика» на другие объекты.

Итак, давайте подробно рассмотрим этот феномен.

ФОКУСИРОВКА НА НАСТОЯЩЕМ МОМЕНТЕ

Сейчас речь пойдёт об очень важном вопросе. Подумайте и ответьте, каков основной настрой ваших мыслей, на чём они преимущественно сосредоточены? Может быть, вы из тех, кто много времени вспоминает и размышляет о прошлом? Или из тех, кто большую часть времени волнуется о будущем? Внушает ли вам мысль о будущем тревогу и

страх, причиняет ли бессонницу? Или, быть может, ностальгия по прошлому/тревога за будущее так сильны, что заслоняют от вас настоящее?

Можете ли вы сказать о себе, что замечаете настоящий момент, фиксируетесь на нём? Достаточно ли вы внимательны, чтобы сосредоточиться на «здесь и сейчас»? Способны ли вы по-настоящему ощутить настоящее и насладиться им?

Вы будете неприятно поражены, но правда сурова: в большинстве своём люди живут или прошлым, или будущим, не замечая и не ощущая настоящего во всей его полноте. Большинство из нас витает мыслями где-то ещё, а сосредоточиться на настоящем для нас — непосильная задача, мы не умеем или отвыкли это делать.

Давайте начистоту. Вы, скорее всего, даже не осознаёте эту проблему. А поскольку вы не осознаёте, что делаете (живёте прошлым или будущим, не сосредотачиваясь на настоящем), то не ведаете и другого: у вас есть выбор, а вы о нём даже не подозреваете. Вы не знаете, что вольны выбирать, на чём сосредоточить своё внимание и мысли. А ведь мыслями можно и нужно управлять. Разумеется, чтобы освоить этот навык, нужно начать с малого.

Итак, для начала понаблюдайте за собой и выясните, каков обычный настрой и направление ваших мыслей — на чём вы чаще всего сосредоточены? Как только вы поймете, образно говоря, где находитесь, вы сориентируетесь, куда надо идти дальше, а уж затем измените маршрут. Вы начнёте упражнять силу своих мыслей и внимания, пока не натренируетесь сознательно переключать их так, чтобы фокусироваться на настоящем, а не вязнуть в прошлом и не блуждать мыслями в будущем.

Казалось бы, звучит проще простого. Однако будьте готовы к тому, что навык управления вниманием дастся вам не сразу и не так уж легко. Нет такой волшебной палочки или магического заклинания,

которые бы помогли вам переключиться на настоящее и исправить ход своих мыслей раз и навсегда. Запомните: учиться переключению внимания вы будете всю жизнь. Настройтесь на это.

Но не отчаивайтесь! Уже одно то, что вы осознали, куда направлены ваши мысли и внимание — это половина пути к успеху, половина дела. Как только вы разберётесь в себе и поймете, как именно пользуетесь мощной силой внимания и фокусировки, вам станет проще. Особое облегчение — это понять, что до сего дня вы расходовали силу своего внимания, фокусируясь на отрицательных мыслях и чувствах. Осознание заблуждений означает, что вы понемногу начинаете разбираться в себе и в механизмах работы разума, что вы всё больше постигаете закон причины и следствия — то, как он работает применительно к вашим мыслям и впечатлениям. Это принципиально важно, если вы хотите научиться управлять своим вниманием.

Важно также понимать, что правильный выбор того, на чём фокусироваться, — это наша свобода. Здесь мы можем изъяснить свою свободную волю. (Подробнее об этом рассказывается в следующем разделе, посвященном закону свободной воли.) Поэтому внимательно наблюдайте за собой и продолжайте тренироваться. Настройте свой разум на то, чтобы фокусироваться на самом Возвышенном и Лучшем, что только приходит в голову. Пробуйте снова и снова. И ещё раз и ещё раз. Так вы ощутите волшебство и радость жизни, поймёте, что жизнь — это удивительное приключение. Получайте удовольствие от приключения и от тренировок. Чем лучше вы натренируетесь управлять своим вниманием и мыслями, тем больше чудес начнёт происходить в вашей жизни!

Ближе к реальности!

Как правильно использовать дар внимания

Если вы сосредоточены на обделённости, то и будете испытывать обделённость.

Если вы сосредоточитесь на процветании, в вашу жизнь придёт процветание.

Если сфокусируетесь на любви, то познаете любовь.

ФОКУСИРОВКА ВНИМАНИЯ И ЗДОРОВЬЕ: КАК ОНИ СВЯЗАНЫ

На чём вы фокусируетесь, когда речь идёт о здоровье? Для большинства из нас это вопрос непростой и очень важный, — он многое решает в нашей жизни. Когда вы неважно себя чувствуете или расхворались, как вы себя ведёте: сосредотачиваетесь на любом болезненном ощущении или же фокусируетесь на чудесной силе и исцеляющей мощи собственного тела и самой Жизни? Как видите, это принципиальный выбор, который играет решающую роль для вашего здоровья и долголетия. Его важность становится ещё очевиднее теперь, когда вы знаете закон «на чём сосредоточиваешься — то и увеличивается».

Согласно этому закону, если вы ощущаете слабость и фокусируетесь на слабости, то ощущение слабости возрастет. Фокусировка — это своего рода ментальная лупа, которую вы наводите на какой-то объект (чувство, ощущение). Наведёте лупу на боль — боль покажется вам сильнее и острее. Наведёте лупу на слабость — ноги подкосятся ещё больше. Но не огорчайтесь! Закон фокусировки работает и в обратную, положительную сторону. Если «отвести» лупу от боли, то боль уменьшится. Главное — это переместить мысленный фокус на положительные объекты. Сосредоточитесь на силе, здоровье, приятных и созидательных мыслях, — ощутите себя окрепшим, сильным, поздоровевшим! Это нерушимая закономерность, универсальное правило, которое не ведает исключений. Что же получается? В распоряжении каждого — у вас, у меня, у кого угодно — есть мощное оружие, целительная сила разума и помыслов. Так почему бы не пустить его в ход?

Если подумать, поневоле удивишься: как же странно — целительная сила мысли есть в распоряжении у всех и каждого, а мы в большинстве своем ею не пользуемся! Бесценный дар природы пропадает попусту, а мы тем временем страдаем от хворей, боли, слабости. Почему так выходит? Ясно почему: потому что подавляющее большинство людей не ведаёт о законе фокусировки и о «волшебной лупе». Мы не знаем, что фокусировка обладает такой силой, мы даже не знаем, что она есть на свете, потому что нам о ней никто не рассказал. Оружие у нас под руками, но мы не опознаём в нём оружие. Вместо этого мы живём как во сне, пребываем в неведении и слепоте относительно огромной силы, которой наделены от природы. Мы живём, безоружные перед болью и страданием. А ведь этой беде так легко помочь!

Но теперь вы пробуждаетесь. Так воспользуйтесь своей природной силой, примените могучее оружие — силу фокусировки, и вы справитесь с любой болезнью. Пользуйтесь этим оружием с умом. Внимательно наблюдайте за собой, прислушивайтесь к собственным ощущениям и чувствам, анализируйте, на что направлена ваша «лупа», на чём сосредоточено ваше внимание и помыслы. И, если обнаружите, что подводите сами себя, мешаете себе выздоравливать, растравляя свои болезненные ощущения, закливаясь на них — немедленно меняйте, перенастраивайте фокусировку! Изменить жизнь к лучшему — никогда не поздно.

Предлагаю вашему вниманию замечательное заклинание-аффирмацию, написанную Флоренс Шовел Шинн. Оно поможет вам настроиться на нужный лад.

Я купаюсь в блаженстве жизни, такой, как она есть, и радуюсь тому, что Бог продлевает мои дни.

Я восхваляю силу, которой обладаю. Я благодарна за здоровье, которое у меня есть.

Мыслить положительно — значит приближаться к истине.

ФОКУСИРОВКА И ПОВСЕДНЕВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Закон фокусировки и её переключения точно так же работает и применительно к будничным проблемам, с которыми мы сталкиваемся едва ли не ежедневно. Спросите себя: на чём фокусируется ваше внимание, когда вы имеете дело с так называемыми «трудностями»? Сосредотачиваетесь ли вы на возможных вариантах положительного исхода, на том, что сама жизнь поддержит вас и поможет? Или же на отрицательной стороне — то есть на неудобствах, раздражении, тревоге и т. п.? Теперь, когда вы знаете о секрете фокусировки, то, естественно, понимаете, как важно сделать правильный выбор.

Настройтесь следующим образом: с какими бы трудностями вы ни столкнулись, они всё равно сделают вас сильнее, мудрее, опытнее. При такой настройке вы сами убедитесь, что любая будничная проблема превращается в победу, в полезный урок, а также идёт на благо и вам, и окружающим!

ШИРОКИЙ ИЛИ УЗКИЙ КРУГОЗОР?

Постигая то, какую роль играет фокусировка и её удивительная сила, подумайте ещё над одной стороной жизни. Представьте себе, что фокусировка внимания — это луч фонарика, который можно регулировать: он может светить и вдаль, охватывая широкое поле, и вблизи, высвечивая только самое близкое. Спросите себя, какова ширина вашего кругозора при фокусировке? Иными словами, умеете ли вы видеть жизнь в долгосрочной перспективе, со всеми её таинственными возможностями, или же сосредоточены только на сиюминутных эмоциях и мыслях, событиях и ситуациях?

Вы уже знаете, что наблюдатель и наблюдаемое — не одно и то же. Вы не тождественны своим мыслям. (Напомню, именно это гласит второй закон, закон наблюдателя.) Поэтому сейчас вам будет легче

переключить фокусировку, сделать «луч фонарика» шире, чтобы он, образно говоря, озарял не только тропу у вас под ногами, но и путь на много шагов вперед. Тогда вы будете воспринимать жизнь мудрее, более осознанно, понимая, что её содержание не сводится к рутинным проблемам и переменчивым чувствам. Вы перестанете заикливаться на мелких будничных раздражителях и начнёте мыслить шире и спокойнее. Стоит вам переключить фокусировку таким образом, как вы начнёте воспринимать сиюминутные чувства, впечатления, ощущения в более широком контексте. Многие проблемы, казавшиеся нерешаемыми и огромными, благодаря измененной фокусировке уже не будут выглядеть такими угрожающими. Вы поймете, что они преодолимы, что жизнь не зашла в тупик, что она непредсказуема. Более того, вы убедитесь, что не отличаете хорошее от дурного! (Напоминаю: понятия «хорошо» и «плохо» очень относительны и зависят от широкого контекста.) Стоит вам усвоить такое широкое отношение к жизни и научиться не заикливаться на сиюминутном, — и с вашей души упадет камень, а жизнь сразу станет легче!

Ближе к реальности!

Мы часто думаем о категориях «хорошо» и «плохо», «холодно» и «горячо», «свет» и «тьма», «правильно» и «неправильно» как о противоположностях. Но правильно ли это? Есть ли какой-то объективный, нерушимый стандарт добра и зла, холода и жара, света и тьмы? Если присмотреться, то обнаружишь, что все полярности — не что иное, как умственные построения, выдумки. Все эти категории относительны, они — лишь часть возможностей в бесконечном разнообразии жизни.

Вот несколько наглядных примеров.

Холод и жар. Сейчас у нас в Копенгагене 0 градусов по Цельсию. Холод это или жара? По сравнению с погодой в Южной Африке, где в городе Йоханнесбурге живет мой друг, у нас холодина, потому что в ЮАР сейчас +25 по

Цельсию. Но в сравнении со штатом Висконсин, где сейчас живет мой сын, у нас теплынь, потому что в Висконсине температура -20 по Цельсию.

Свет и тьма. Сейчас за полдень, погода пасмурная, на улице зимний туман. Если сравнить это освещение с погожим солнечным днём, то можно с уверенностью сказать: сейчас в Копенгагене темно. Но если я сравню этот серенький денёк с непроглядной ночной тьмой, то, очевидно, у нас сейчас светло. Как видите, всё познается в сравнении.

Хорошее и дурное. У меня мигрень и я чувствую себя отвратительно. Если сравнить моё самочувствие с тем, когда я полна сил и бодря, то мне плохо. Но, если сравнить мою мигрень с самочувствием моего мужа, который недавно умер от рака печени в последней стадии, то я бодря, жива и здорова, и моё физическое состояние даже с учетом мигрени очень неплохое!

Правильное и неправильное. Большинство из нас верит, что есть «правильное» и «неправильное». Например, лгать неправильно. Но всегда ли лгать неправильно? Вы скажете: «Конечно». А теперь представьте: идёт Вторая мировая война, и вы прячете в подвале еврейскую семью. К вам ломится гестапо, спрашивает, не прячете ли вы евреев. Если вы верите, будто лгать нехорошо, вы скажете: «Да, прячу». Или же вы в данном случае пойдёте на ложь во спасение?

А как насчет убеждения, будто убийство – это всегда «неправильно»? Что будет, если кто-то попытается убить вашего ребёнка? Убьёте ли вы покушающегося, чтобы защитить ребёнка и спасти его жизнь? И считать ли ваш поступок «неправильным»? Разумеется, здесь этику диктует сама ситуация, и с вопросами такого рода постоянно сталкиваются в судах. Судьям и присяжным каждый раз необходимо правильно оценить конкретную ситуацию, мотивы поведения человека, например,

«убийство из самозащиты», и только тогда можно вынести верное решение, определить, правильно или неправильно поступит человек.

Чем тщательнее анализируешь такие полярности, тем лучше понимаешь: есть только одна реальность, а противоположности — нечто очень относительное и зависят от контекста

ВЫБОР — ЗА ВАМИ

Итак, повторим ещё раз: то, на что вы переключаете фокусировку, вырастает. Если сосредоточиться на какой-то мысли или ощущении, оно будет казаться сильнее. Если сосредоточиться на какой-то цели, тем самым вы к ней приблизитесь.

А пока что вам важнее всего запомнить: на чём именно фокусироваться — решаете вы и только вы. Выбор всегда за вами! Человек — самостоятельная единица, хозяин своей судьбы, он сам принимает решения, и неважно, сознает он свои действия или нет. Решения такого рода всегда зависят от вас. Это — акт свободной воли. Что подводит нас к следующему закону — закону свободной воли.

СЕДЬМОЙ ЗАКОН

Закон свободной воли:

Вы вольны выбирать

Вы — единственный, кто распоряжается мыслями у вас в голове. Никто за вас не думает и решения не принимает. И это самое потрясающее и важное открытие на свете! Оно — ключ к свободе и обретению истины, ключ к пробуждению души и разума. Вам достаточно понять это — и вы станете себе хозяином и творцом своего счастья. Вы начнёте принимать осознанные мудрые решения.

Большинство наших современников живут, словно погружённые в сон. Они не ведают и не осознают, что все решения в жизни зависят от них самих. Например, не подозревают, что от природы наделены способностью переключать фокус внимания. Но даже если человек и не осознаёт, что он волен выбирать, реальность от этого не меняется: у любого из нас каждую минуту есть выбор.

Способность решать, на что переключить внимание, — один из величайших даров в жизни. Это дар свободной воли. Именно он делает нас личностями. Если бы этого дара не существовало, мы не могли бы обрести свободу, у нас не было бы возможности самостоятельно мыслить. Но, к счастью, дар этот у нас есть. Мы свободны в своем выборе, потому что никто не в силах проникнуть к нам в голову и начать управлять нашими мыслями, думать и решать за нас. Пожалуйста, поразмыслите об этом как следует, и вы поймете, до чего потрясающая истина вам открылась! Но, к сожалению, большинство людей до сих пор не ведают об этом факте и живёт как во сне. Они следуют тем предрассудкам и убеждениям, которые им внушили в детстве, живут, будто запрограммированные роботы, и не подвергают

сомнениям свою старую и неизменную систему ценностей. Большинство людей не умеют сознательно использовать свою природную силу, осознанно переключать фокусировку внимания, однако сила от этого никуда не исчезает — она есть у всех.

Вы возразите: «А как же случаи, когда приходится что-то делать против своей воли? Когда тебя вынуждают люди и обстоятельства?» Да, конечно, внешний мир может надавить на нас, люди могут попытаться повлиять на наши решения. Но помните: никто не в силах влезть вам в голову и принять окончательное решение за вас. Возможно, во внешнем мире вы в какой-то степени подневольный человек, но внутри своего разума вы себе хозяин. И если вы стоите на перепутье, кто бы ни подталкивал вас в спину, кто бы ни шептал вам на ухо: «Ступай налево» или «Поверни направо», — решающий шаг всегда зависит от вас, и только от вас. Внутри своего разума вы абсолютно свободны. Это универсальный закон, который касается всех без исключения. Каждый человек — единственный повелитель мыслей в своей голове.

Именно это и делает нас людьми.

Именно благодаря дару свободной воли мы так уникальны, а наша жизнь столь драгоценна: мы наделены способностью осознавать то, что думаем и выбирать, на чём сфокусировать своё внимание и помыслы. Вот что даёт нам свободу.

Свобода воли — величайший дар и огромное благо. Но в то же время свобода воли — огромная ответственность, а умение распорядиться ею — сложнейшая задача!

Почему? Потому что, независимо от происходящего вокруг, — что бы ни говорили и ни делали окружающие, — вы и только вы (сознательно или нет) выбираете, на чём фокусироваться. Никто за вас это решение не примет. Только вы сами.

Поэтому мы — те, кто принимает решения, берёт на себя ответственность за свою жизнь.

Выбор — наша единственная свобода.

Свободная воля — наша свобода.

Сознаём мы это или нет, но мы постоянно пускаем дар свободной воли в ход, потому что принимаем решения каждый день, по несколько раз на дню.

Поэтому, пожалуйста, выйдите из спячки и осознайте тот факт, что вы совершаете важный выбор прямо сейчас — как, впрочем, и каждую минуту в жизни (сознаёте вы это или нет).

Больше у вас в жизни ничего не происходит. Только череда принимаемых решений.

И нет ничего важнее — и чудеснее! — принимаемых решений.

Размышляйте об этом, пока в полной мере не поймёте и не осознаете значимость и мощь свободной воли. Свободная воля — это мы сами, наша подлинная природа, наша глубинная сущность. Она — всё, что у нас есть, и, к счастью, она для нас — всё!

Держите это в уме и понаблюдайте за собой. И вы убедитесь, что всё вышесказанное — правда. Каждый миг своего существования, осознаёте вы это или нет, вы выбираете, на чём сосредоточить внимание. Оно всегда на что-то направлено, фокусировка не бывает отключена, когда мы бодрствуем, ни единого мига. В любой ситуации вы совершаете выбор. Вы или сосредотачиваетесь на положительных сторонах человека или обстоятельств, с которыми имеете дело, или же фокусируетесь на отрицательном. Так происходит всегда, в любой ситуации: от мелких житейских положений вроде стояния в очереди в супермаркете — и до крупных событий в личных отношениях, в карьере или в мире.

Поняв это, вы также поймёте, почему все лучшие умы на разные лады повторяют одну и ту же формулу: «Человек — сам кузнец своего счастья». Вы — это весь мир, всё значимое происходит у вас в голове и зависит от вашего выбора и свободной воли.

Вы выбираете, на чём сфокусировать внимание, затем вы пожинаете плоды своего решения. Всё очень просто.

КАК НАУЧИТЬСЯ ДЕЛАТЬ МУДРЫЙ ВЫБОР

Теперь вы понимаете, почему так важно уметь выбирать правильно и не ошибаться в решениях! Ведь мы пожинаем плоды каждого своего решения (по закону причины и следствия), а значит, любое решение должно быть мудрым.

Следовательно, необходимо научиться тому, как правильно фокусировать внимание — на положительном, созидательном, благотворном. Все лучшие умы мира на протяжении многих веков твердили, что это и есть главное для человека: тренировать волю и мудрость.

Чтобы освоить искусство верных решений, требуется изрядная самодисциплина. Практически всегда верное решение — это послушаться голоса своей внутренней мудрости, а не поддаваться на соблазн и не гнаться за сиюминутными удовольствиями. Лучшие умы человечества говорят нам, что, даже если это трудно, но жизненно необходимо, потому что только так можно найти свой путь в жизни и достигнуть высшей точки в своем развитии.

Разумеется, для мыслящего человека всё это — не новость, и любой знает, что успех любого начинания зиждется на самодисциплине. Люди, которые чего-то добиваются в жизни, достигают вершин потому, что ставят перед собой четкие задачи, собираются с духом и решимостью, а затем упорно и настойчиво добиваются своего.

Поразмыслите о тех, кем восхищаетесь. Как они добились высот, славы, величия? Великие вожди, спортсмены, музыканты, художники, духовные наставники, — как они достигли своих высот? Все они опирались на свободу воли — осознанно выбирали нужный путь и сосредотачивали всё своё внимание и силы на поставленной задаче. Силой воли они сосредотачивались на том, чтобы оттачивать свои навыки и таланты, на том, чтобы достигнуть совершенства!

А как добились успеха процветающие дельцы? В мире бизнеса успех без суровой самодисциплины попросту невозможен и немыслим. То же касается и политиков, мировых лидеров, достойных родителей, учителей, спутников жизни, коллег. Любой, кто преуспел в своем деле, не достиг бы цели, если бы не направил силу воли на мудрый выбор и верные решения — и если бы не держал себя в узде самодисциплины.

Та же закономерность касается и счастья! Да, многие ошибочно полагают, будто счастье — это случайность, произвольная игра рока, каприз судьбы, но на самом деле подлинное счастье — это не случайность, а плод упорной работы над собой. Чтобы добиться подлинного счастья, тоже нужна самодисциплина! Я сейчас веду речь не о случайном счастье, которое возникает в силу стечения внешних обстоятельств и событий, под влиянием окружающих людей. Я говорю о внутреннем счастье, том самом, которое представляет собой естественное для нас состояние души и снисходит лишь на подлинно мудрых, тех, кто живет в гармонии с жизнью. Такие люди видят самую суть Реальности, постигают её природу и то, как работает разум. Подобное счастье не зависит от внешних обстоятельств и перемен, не подвержено колебаниям, — оно стабильно и надежно, потому что идёт изнутри, а не извне.

Те из нас, кто уже постиг эту закономерность и вступил на путь к мудрости и счастью, идущему изнутри, понимают: от них потребуются постоянная самодисциплина. Чтобы прийти к намеченной цели, необходимо упорство, ежедневные занятия и размышления над

жизнью. Кроме того, нужно постоянно упражнять силу воли, чтобы всегда принимать правильные решения, а также практиковать техники, помогающие обрести душевное равновесие, просветление и глубинное счастье. К этому и сводится духовная практика. Конечно, в основном именно об этом написано во всех книгах по личностному росту и саморазвитию и духовному самосовершенствованию. Лучшие из таких книг детально описывают методы и техники духовного роста и обретения душевных сил, — и все эти техники требуют упорства, регулярных занятий и самодисциплины.

Большинство людей думает телом, но не разумом.

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗАНЯТИЯ И САМОДИСЦИПЛИНА

Ниже приведено несколько примеров духовных практик, которые я имела в виду; все они требуют силы воли. Возможно, по описанию эти практики покажутся вам простыми и незатейливыми, однако всякий, кто пробовал ими заниматься, подтвердит, что регулярные занятия требуют силы воли, сознательного мудрого выбора и самодисциплины.

ПРАКТИКА «НЕПРЕДВЗЯТОСТЬ»

Одна из важных вех на пути к духовному совершенству, — упорно освободиться от предвзятых оценочных суждений, чего бы они ни касались: людей, явлений, событий. Эта практика (то есть внедрение в жизнь принципа «не суди») очень полезна, потому что на оценочные суждения мы расходуем поистине невероятное количество сил, времени, душевных и умственных ресурсов. Ведь коль скоро у нас сложилась привычка оценивать и судить, мы делаем это постоянно, и, следовательно, разум наш постоянно в тревоге, как взбаламученный водоём. Начните практиковать непредвзятость: позвольте людям и

событиям проходить перед вашим взором, но не выносите о них суждения, не включайтесь во внутренний диалог с самим собой, не обсуждайте их мысленно или вслух. Таким образом вы успокоите свой разум и обретете целительное душевное равновесие.

Непредвзятость нужно практиковать не менее часа в день. Однако это упражнение требует самодисциплины. Чтобы ежедневно проделывать его, вам потребуется сила и свобода воли. Вы должны принять верное и мудрое решение: «Я начну практиковать непредвзятость и буду продолжать занятия! Ежедневно не менее часа!»

ПРАКТИКА «НЕПРОТИВЛЕНИЕ»

Ещё одно благотворное приложение сил и фокусировки — это непротивление или приятие. Сделайте выбор в пользу того, чтобы принимать данный момент как оно есть, *не сопротивляясь* ничему. Многие из нас, пусть и неосознанно, враждуют с данным моментом. Мы сопротивляемся тому, что происходит в нашей жизни прямо сейчас, — и в итоге на нас наваливается сильнейший постоянный стресс и нас гложет тревожность. Что же будет, если перестать сопротивляться происходящему? От практики непротивления вы получите непередаваемые ощущения покоя и мира в душе, порядка в мыслях. Но помните: от вас потребуется упорство и самодисциплина, поскольку мы все привыкли сопротивляться происходящему, и, следовательно, непротивление для нас непривычно. А значит, переключить фокусировку будет не так-то просто. Сделайте осознанный выбор в пользу непротивления и приятия, практикуйте непротивление регулярно — и увидите, как оно преобразит вашу жизнь!

ПРАКТИКА «ВИДЕТЬ ВО ВСЕМ ХОРОШУЮ СТОРОНУ»

Возьмите за правило сознательно выбирать оптимизм. Старайтесь в каждой ситуации и в каждом событии видеть светлую сторону или хотя бы возможность благоприятного дальнейшего развития. То же самое касается людей. Разумеется, эта практика тоже требует силы воли: не так просто переключить фокусировку и начать видеть хорошее, если вы привыкли видеть дурное. Например, если у вас сложилась пагубная привычка просчитывать наихудшее развитие любой ситуации и не думать о наилучшем, вам будет нелегко освоить эту практику. Вам нужна будет осознанность и самоконтроль. Это поможет и по-новому взглянуть на людей — вы начнёте видеть в них хорошие стороны. Вам следует осознанно относиться к своим мыслям, поступкам и словам, следить за их окраской — темная она или светлая? Если вы сфокусируетесь и будете честны с собой, то сумеете вовремя отслеживать, как только ваши мысли и чувства сосредоточатся на отрицательном. Вот тут и наступает миг, когда надо переключить фокус! Да, повторю, это требует постоянной осознанности и бдительности, так что подобная духовная практика поначалу будет даваться вам нелегко. Конечно, если вы изначально по характеру оптимист, подобно легендарному Форресту Гампу, то дело пойдёт легче.

Подробнее об этой практике написано в главе «Закон замещения».

ПРАКТИКА «ДОЛОЙ СПЛЕТНИ»

Это превосходный принцип и практическое средство, которому я выучилась в духовной общине Финдхорн, что в Шотландии. Вот как члены общины осуществляют эту практику. Как только кто-нибудь из их круга собирается высказать своё мнение о другом человеке, то, если он хочет высказаться за чужой спиной, его сразу останавливают и обязывают сказать то же самое, но в лицо объекту обсуждения. На

практике это означает, что, как только вы пытаетесь рассказать кому-то в коммуне что-то о третьем лице, вас сразу отправляют к третьему лицу: «Иди и скажи ему это сам!» Это великолепная практика обязывает к самодисциплине. Попробуйте применять её для начала в течение недели, и вы увидите, каким заядлым сплетником были раньше. Каждый раз, как вам захочется посплетничать, остановите себя и представьте, что вам надо сказать то же самое в лицо человеку. Это отучит вас от привычки сплетничать.

Я привела лишь несколько примеров практик, для которых требуется сознательный выбор и самодисциплина. Есть много других действенных практик, которые я тоже советую.

- Осознанность (полное присутствие в «здесь и сейчас»)
- Сострадание
- Прощение
- Помощь людям
- Медитация
- Час молчания в день

Подробное описание этих практик есть в других моих книгах.

ВАЖНОСТЬ БЛАГОГО НАМЕРЕНИЯ

Величайшие умы человечества, духовные наставники в один голос говорят о том, как важно иметь благое и твердое намерение, если стремишься к какой-то цели. Поскольку провидцев среди нас нет и невозможно предсказать, что в долгосрочной перспективе окажется хорошим, а что дурным, то, что бы вы ни планировали, всегда руководствуйтесь добром и благородными побуждениями. Пусть они станут вашей путеводной звездой. Всегда спрашивайте себя: «Какова причина или мотив моих действий? Что мною движет — доброта,

сострадание, любовь? Чего я надеюсь добиться своими словами и делами — облегчить участь и страдания других? Помочь людям? Или же я действую, движимый жаждой сиюминутных удовольствий, материальной поживы?» Мудрецы утверждают, что именно от мотивации наших поступков и слов зависят кармические их последствия. А у христиан-католиков даже есть понятие «интенция» — мысленное посвящение своих действий какой-то благой цели. Как вы понимаете, благое намерение тесно связано с силой воли и сознательным выбором — ведь только мудрый выбор гарантирует, что вы направите свои усилия в верную сторону и будете руководствоваться светлыми помыслами.

Итак, возьмите за правило использовать те сведения, которыми уже располагаете! Опирайтесь на мудрость, которую уже накопили (а её запас всегда больше, чем вы думаете). Помните о советах мудрых.

Не тратьте драгоценное время попусту.

Следуйте голосу мудрости, а не голосу эмоций.

Будьте дисциплинированы.

Будьте упорны в своих занятиях.

Пробудите свой разум, осознайте неисчерпаемые запасы своего могущества и принимайте мудрые решения!

Если вы поймете все это, то вся ваша жизнь изменится!

Ближе к реальности!

Эта книга построена таким образом, чтобы как можно основательнее помочь вам замедлить лихорадочный темп жизни, помочь более осознанно относиться к собственному мыслительному процессу и поступкам. Учась наблюдать за своим разумом и чувствами, мы получаем возможность постигнуть механизмы и правила, которые руководят нашей жизнью. Мы учимся отслеживать, как возникают и исчезают

мысли. Мы открываем для себя возможность самостоятельно решать, привязываться к мысли или нет. Иными словами, вы видим, что не обязаны верить в каждую свою мысль! Можно просто наблюдать, как они возникают и пропадают. Можно также усомниться в их ценности и истинности. Спрашивайте себя: «Правдива ли эта мысль? Хочу ли я в неё поверить? Нужно ли мне в неё поверить? Хочу ли я, чтобы эта мысль повлияла на мою жизнь, управляла мной?» Способность отстраняться от мыслей и подвергать их критическому анализу и сомнению – это тоже часть той силы, которой наделен хозяин своей судьбы, человек, умеющий принимать мудрые решения.

ВОСЬМОЙ ЗАКОН

Закон подспудных убеждений: Подспудные убеждения определяют вашу жизнь и восприятие

Жизнь — то, что она есть. Реальность — это данность. Но воспринимаем мы реальность каждый по-разному. И восприятие зависит от наших мыслей и подспудных убеждений, сознаём мы их или нет. Неважно, известен ли нам этот закон, в любом случае, он универсален и работает в любой судьбе без исключений.

Поскольку наши убеждения определяют то, как мы воспринимаем реальность, необходимо разобраться в этом феномене. Что такое подспудные убеждения? Почему они обладают таким влиянием, даже если мы их не осознаём?

Подспудные убеждения — это не мимолетные мнения, кратковременные привязанности, прихоти и капризы. Обычно они касаются какой-то злободневной темы, события или явления, и наше отношение и мнение уже завтра могут измениться. Подспудные, глубинные убеждения касаются понимания Жизни. Это те идеи и верования, которые пронизывают всё, о чём мы думаем, — основной набор наших принципов, система ценностей, наше мнение о том, что такое Жизнь и Природа Реальности.

Подобные убеждения мы усваиваем ещё с детских лет, и они укореняются очень глубоко, настолько глубоко, что мы перестаём их осознавать и в то же время они кажутся нам единственно возможными. Их внушают нам родители, учителя, общество, средства массовой информации, религия, культура, правительство. Можно с

уверенностью сказать, что нас программируют определённым образом с самого момента рождения: нам вживляют некий набор воззрений, характерный для нашей семьи и страны. Обычно мы не осознаём, что нас программируют. Но именно так и обстоит дело. Дети по своей невинности верят всему, что им внушают взрослые, будь то семья или учителя. Дети не сомневаются в истинности их слов, им даже в голову не приходит, что авторитетные взрослые могут заблуждаться. Случись ребёнку усомниться, он не имеет права протестовать. Так уж заведено.

НИКАКИХ НЕЗАВИСИМЫХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВЗГЛЯДОВ

Здесь вы, весьма вероятно, возразите: «Как же так! Я — умный, образованный, независимо мыслящий человек, а не зомби и не робот. У меня сложилось своё независимое мировоззрение на жизнь и реальность!» Да, в некоторой степени вы правы. В известной мере у каждого из нас есть свои уникальные воззрения на Природу Реальности. Они зависят от происхождения, семьи, образования и т. п., вследствие чего разные люди по-разному реагируют на те или иные впечатления и события. Но это ещё не всё. В то же время любой человек в большей или меньшей степени подвержен влиянию того программирования в детстве, которое мы обычно называем культурным фоном или наследием.

Приведу наглядный пример. Я родилась в США и прожила там до двадцатилетнего возраста. Затем некоторое время путешествовала по миру и обосновалась в Дании, где и проживаю по сей день. Поселившись в Дании, я обнаружила, что датчанам присуще сугубо датское подспудное убеждение, которое они называют «Закон Йанте». Он гласит: «Не считай себя кем-то особенным или лучше нас». Это означает, что неприлично выделяться из общей массы, быть слишком пробивным или — что ещё хуже — хвастаться своими достижениями.

Помню, когда я впервые услышала этот Главный Датский Закон, он показался мне странноватым, и я не восприняла его всерьёз. Но с годами я убедилась, что датчане относятся к нему очень и очень серьёзно. Увидела, что закон влияет на всех датчан и на происходящее в стране, да и на соседей-скандинавов тоже (он имеет вес в Норвегии и Швеции). В результате из-за этого культурного кода я начала понимать, с какой неприязнью в Скандинавии относятся к хвастунам и выскочкам. Для меня это было удивительно, поскольку выросла я в Америке, где хвастаться своими способностями и достижениями нисколько не зазорно: там, наоборот, всех с детства учат, что хвалиться своими победами можно и нужно.

Осознав разницу в программировании, которое с детства получают американцы и скандинавы, я поняла и многое другое: например, мне стало ясно, почему скандинавы считают американцев хвастунами и осуждают, когда те гордо рассказывают о своих достижениях. В Скандинавии не принято «выпячиваться». В отличие от Америки, в Дании, Швеции и Норвегии правит скромность!

Блоки подспудных убеждений

Помимо программирования, которое мы получаем от общества (школы) и церкви, мы также усваиваем и различные убеждения от своей семьи и ближайшего окружения. Обычно мы усваиваем подспудные убеждения целыми «букетами» или готовыми блоками, причем, как правило, неосознанно. Приведу несколько наглядных примеров (учтите, что зачастую эти готовые блоки комбинируются и человек усваивает смесь из нескольких).

Материалисты. Те, кому присущ этот блок подспудных убеждений, — сторонники материалистического мировоззрения на Природу Реальности. Усвоив этот блок, они видят мир исключительно с материалистической точки зрения, только как физический феномен.

«Жизнь» и реальность для них сводятся к тому, что поддаётся познанию пятью чувствами, что можно пощупать, услышать, увидеть и т. д. Эта реальность, по их мнению, просто возникла из ниоткуда, безо всяких причин метафизического порядка. Все события происходят беспричинно и беспорядочно. Для материалиста жизнь человека — примерно то же самое, что и жизнь насекомого. В ней нет причинно-следственных связей, она хаотична и непредсказуема. Именно так зачастую и ощущают себя материалисты. Для них жизнь и жизненный опыт зависят от случая. Кто-то гибнет рано, кто-то счастливо и благополучно доживает до глубокой старости, но никакими правилами высшего порядка это не объяснишь. Управлять жизнью и определять свою судьбу, по мнению материалистов, невозможно.

Страдальцы. Странники этого мировоззрения сфокусированы на двойственной природе любых жизненных впечатлений. Куда бы они ни обратили свой взор, они везде видят добро и зло, свет и тьму, любовь и ненависть, здоровье и болезнь, богатство и нищету и т. п. Владелец таких взглядов на мир неизбежно страдает, потому что мечется между двумя крайностями, не находя выхода, и не понимает, что все относительно. Те, кто воспринимает Природу Реальности в подобном ключе, зачастую считают, что вся наша жизнь определена волей Высших сил. Некоторые даже верят, будто невзгоды и несчастья — это наказание за совершённые грехи.

Поклоняющиеся кумиру. Это один из вариантов мировоззрения, который сочетает в себе черты материализма и страдальчества. Странники такой точки зрения полагают, будто их судьба зависит от внешних сил, над которыми люди не властны. Внешние силы могут быть самыми разными: например, люди верят во влияние звезд (исходя из гороскопов и астрологии), в наследственность, половую принадлежность, а также в определяющее влияние возраста, национальности, образования. Зачастую они решают обратиться к

другим внешним силам, чтобы обрести гармонию и защиту. В таком случае люди начинают приписывать мистические судьбоносные свойства каким-то предметам или личностям, делая из них кумира, которому и поклоняются. Кумиром может стать учитель (наставник, гуру), врач, глава секты, психотерапевт, целитель. Также на эту роль люди назначают ароматические масла (ароматерапию), расположение мебели в доме (учение фэн-шуй), знак зодиака, минерал или кристалл (их выбирают охранными амулетами и истово верят в их силу). Огромное судьбоносное значение можно приписывать цветовой гамме своей одежды, какой-нибудь диете (особенно вегетарианству), любым видам альтернативной медицины. В целом кумиру поклоняются те, кто перекладывает ответственность за свою судьбу на любую внешнюю силу, человека, явление или концепцию.

Альпинисты. Обладатели этого мировоззрения верят прежде всего в успех. Они воспринимают успех как вершину горы, на которую им необходимо взобраться любой ценой, словно альпинистам, берущим высоту. Важный нюанс: успех, к которому стремится «альпинист», не обязательно носит материальный (финансовый или карьерный) характер; высота может быть и духовными достижениями. Таким образом, к альпинистам относится и карьерист, который целыми днями сидит на работе, и буддист, который во что бы то ни стало стремится достичь определённой степени просветления, и увлеченный родитель, который добивается, чтобы его ребёнок и семья в целом поднялись на какую-то ступень развития. Объединяет «альпинистов» одно: они верят в свои личные силы, способность преодолевать трудности и побеждать. Такие убеждения помогают им считать, что в целом жизнь — это хорошо и что каждому по плечу добиться хорошей жизни для себя и близких. Такие взгляды обычно хотя бы частично разделяют те, кто добивается больших успехов в мире бизнеса, спорта, искусства и политики.

Верующие. Носители этого мировоззрения считают, что Природа Жизни — некий строгий порядок вещей, predeterminedный свыше, и в нём есть закономерности. Как правило, они верят в Бога или какую-то ещё высшую силу, а потому убеждены, будто человек — часть некой общей картины, звено эволюции, которая продолжается и стремится к чему-то лучшему. Значительная часть верующих разделяет идею переселения душ (например, буддисты и индуисты), а такое убеждение, естественно, очень сильно меняет отношение человека к его нынешней жизни — ведь он уже не думает, будто живет только один раз. В целом вера в высшие силы — это мировоззрение, которое пронизывает всю жизнь верующего, более того, она влияет на его отношение к смерти и то, как он встречает смерть.

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

Существует также ещё один уровень убеждений, которые носят универсальный характер — их разделяют практически все люди, независимо от происхождения, возраста, социального положения, пола, религии и национальности.

Опять-таки, эти убеждения тоже зачастую остаются неосознанными: мы не догадываемся, насколько глубоко они сидят у нас «в подкорке» и как сильно влияют на нашу жизнь, поступки и восприятие. К сожалению, именно этот стандартный набор универсальных убеждений в ряде случаев способен исковеркать человеку жизнь или внести в неё хаос — если только своевременно не осознать эти убеждения, их шаблонность и их всепроникающую силу. Если же вовремя осознать их и усомниться в них, то станет ясна их относительность и они утратят своё влияние.

Перечислю часть универсальных убеждений, от подспудного влияния которых не застрахован практически никто.

Жизнь опасна.

Смерть опасна.

Со мной что-то не так.

Я недостаточно хорош.

Родители обязаны любить своих детей.

Мать обязана меня понимать.

Дети обязаны любить своих родителей.

В мире должен царить мир.

Для счастья мне необходима любовь (такого-то).

Мне нужно больше денег.

Это его / её вина.

Это я виноват.

Я не вписываюсь в общество.

Мы должны спасти мир.

В мире есть зло.

Моё счастье зависит от (кого-то или чего-то).

Быть счастливым в одиночестве невозможно.

Я сделал (то-то) неправильно.

Это лишь малая часть универсальных отрицательных убеждений, которыми мы все в той или иной степени запрограммированы.

Как же этот дежурный набор убеждений влияет на нас?

Давайте посмотрим на примере. Предположим, вы верите, будто «жизнь опасна». Это одно из самых распространенных верований. Понаблюдайте за собой и вы убедитесь, как часто попадаете в ситуацию выбора, когда идея «жизнь опасна» влияет на ваше конечное решение. Вы будете поражены тем, насколько сильно эта идея властвует над вашим разумом и поступками. Вспомните все

случаи, когда вы могли бы поступить иначе, если бы в мозгу у вас не звучало напоминание «жизнь опасна»! Вспомните обо всех напрасных предосторожностях — пустой трате времени и сил, обо всех упущенных возможностях, о том, на что вы не отважились ... потому что верили, будто «жизнь опасна».

Что будет, если вы критически и трезво рассмотрите эту идею? Вы усомнитесь в ней. Вы наверняка откроете в себе много нового.

Давайте внимательно проанализируем сходное убеждение «смерть опасна» и поглядим, что получится.

ОПАСНА ЛИ СМЕРТЬ?

Идея «смерть опасна» преследует многих из нас. Но так ли это на самом деле, верны ли эти слова? Если да, то где доказательства? Есть ли весомые доказательства, что смерть и вправду опасна?

Тот факт, что все люди смертны, ещё не доказывает, что смерть опасна, правда? Он лишь говорит о том, что она есть и она неминуема. Но мы не знаем наверняка, опасна ли смерть, поскольку никто ещё не воскресал из мертвых и не поведал нам правду. Итак, где же доказательства опасности смерти?

На самом деле ни одного доказательства нет — ни единого конкретного доказательства. Мы можем только утверждать, что все люди смертны, а большего мы не знаем. Такова реальность. Так чего же мы боимся?

Мы боимся идеи, мысли «смерть опасна». Это возвращает нас к исходной точке — к смежной идее об опасности самой жизни. По-моему, эти идеи связаны, потому что трудно поверить в одну, не веря во вторую! Давайте посмотрим на идею «жизнь опасна». Она истинна? Ведь, если мы не знаем наверняка, что смерть опасна, то как мы можем быть уверены в опасности жизни? Вдумайтесь — и вы увидите связь

двух предрассудков. Если вы боитесь смерти, то вы наверняка и жизни боитесь, потому что опасаетесь: вдруг с вами стрясётся что-то ужасное, и вы умрете! Но если смерть не опасна, то как может быть опасна жизнь?

Забавно и интересно играть с предрассудками таким образом. Попробуйте проделать это не спеша, словно своего рода медитацию, и увидите, что получится. Вы обнаружите, что в ходе таких размышлений не только работает разум, но и включается сила сомнения, и многие предрассудки, за которые вы цеплялись по старой памяти или даже неосознанно, рассыпаются в прах, оказываются несостоятельными и пустыми. Не сознавая эти предрассудки, мы вгоняем себя в тоску, делаем себя несчастными, и при этом даже не знаем наверняка, имеют ли наши страхи хоть какие-то основания под собой. Вот какова мощь подспудных укоренившихся предрассудков!

ЗАМЕДЛИ РАБОТУ РАЗУМА

Вот почему замедлить работу разума — это может быть полезно. Выполнив это, мы обретаем просветление, получаем возможность трезво и спокойно рассмотреть свои убеждения и то, как они влияют на нашу жизнь. Конечно, такой опыт может стать сильным потрясением — ведь многое, во что вы неосознанно верили, рассыплется в прах, окажется мнимостью. Но подобный опыт приносит свободу, ведь, освободившись от пут ложных верований, которыми раньше руководствовались, вы становитесь хозяином своей судьбы, возвращаете себе силу и решимость. Рабство в плену ложных убеждений остается в прошлом, теперь вы сами принимаете решения — мудрые и правильные.

Ближе к реальности!

Каждый живет в своей вселенной. Правда в том, что события просто происходят. Наше восприятие событий —

это следствие наших убеждений и толкований. Все зависит от того, толкуем ли мы случившееся как хорошее или дурное, радостное или печальное, правильное или неправильное и т. д. Вот все, что мы испытываем — наши впечатления. Больше ничего не происходит и происходить не может.

Именно поэтому каждый живет в своем мире. Поначалу эта мысль может показаться странной, но, когда вы переварите и усвоите идеи, изложенные в этой книге, вы поймете, что так оно и есть. Каждый из нас живет во вселенной, созданной его разумом.

СТАНДАРТНЫЕ НАБОРЫ КОЛЛЕКТИВНЫХ ПРЕДРАССУДКОВ

Закон подспудных убеждений распространяется также и на коллективы или даже человечество в целом. Под коллективами я подразумеваю семейные кланы, племена, национальные и религиозные группы, районы, штаты (графства, кантоны и т. п.), целые народы. Любая такая крупная группа объединена общими убеждениями или набором каких-то историй. По сути, это и делает из людей коллектив! Общие убеждения и истории сплачивают их и удерживают вместе. Поскольку коллектив разделяет одни и те же подспудные убеждения и истории, то у всех членов группы одни и те же готовые блоки поведенческих реакций и восприятие жизни у них тоже похожее: они одинаково поступают в типовых ситуациях и получают одинаковые впечатления, выносят одинаковые суждения.

Когда у какой-то группы складывается отрицательное убеждение о другой группе, это вызывает войны. Например: «Моя группа (племя, район, семья, штат, религиозная община) лучше твоей группы».

Неосознанные коллективные предрассудки — вот что зачастую управляет нашим поведением.

ДЕВЯТЫЙ ЗАКОН

Закон замещения: Изменишь своё мышление — изменишь и жизнь

Теперь вы уже знаете: о чём думаешь, то и получаешь, особенно если думаешь о чём-то постоянно и неотступно. Вы наверняка спохватились: «Что же делать? Мои мысли носят такой мрачный характер, просто сплошной негатив, да и только!» Именно так я отреагировала, когда постигла законы мышления. Я осознала, что все мои впечатления и ощущения зависят от настроения мыслей, а он у меня в те времена был хуже некуда. Честно скажу, я тогда пришла в ужас.

Но затем меня осенило: надо перестать мыслить в отрицательном ключе, вот и всё! Однако вскоре выяснилось, что это гораздо проще сказать, чем осуществить на практике. Мышление — это не механизм с рубильником-переключателем, неопытному человеку не по силам переключиться с негатива на позитив одним решительным щелчком рубильника. Нельзя просто взять и сказать себе: «Больше не буду думать о том-то!», потому что, стоит дать себе зарок не думать о чем-либо, как все ваши мысли сосредоточатся именно на «запретном плоде». Представьте, что я сказала бы вам: «Думайте о чём угодно, но не о белой обезьяне». Что бы произошло? Конечно, вы бы начали неотступно думать только о белой обезьяне! Именно так устроено наше мышление и наш разум. Но что будет, если я скажу вам: «Думайте о шоколадном мороженом, а не о белой обезьяне»? Вы начнёте думать о шоколадном мороженом. Разум все-таки способен переключаться, фокус внимания можно переместить, главное — правильно отдать себе приказ.

Именно в этом и заключается секрет девятого закона мышления — великого закона замещения. Закон этот основан на простом наблюдении: заставить себя не думать о чем-то конкретном невозможно. Потому что, отдавая себе приказ: «Не думай о белой обезьяне», вы тем самым фокусируете своё внимание именно на запретном образе или теме. Следовательно, согласно закону фокусировки, ваши мысли о запретном объекте делаются ещё концентрированнее, вы наполняете его своей энергией. То есть происходит прямо противоположное тому, что вам нужно.

Что же предпринять?

Как перестать мыслить в отрицательном ключе?

Нам поможет великий закон замещения. Он гласит: изменить мышление можно, только подставив на место старых отрицательных мыслей и блоков мыслей новые, положительные. Иными словами, необходимо заменить старые мысли новыми.

РАЗУМ ХОДИТ ПРОТОПТАННЫМИ ТРОПКАМИ

Чтобы справиться с отрицательными мыслями и благополучно заменить их положительными, важно знать: разум ходит привычными, протоптанными тропками. Иными словами, наши мысли привычно нанизываются, образуя стандартные блоки. Если вы понаблюдаете за своим мышлением, то с легкостью вычлените из потока мыслей такие устойчивые и повторяющиеся цепочки: как только ваши мысли принимают определённое направление, они продолжают двигаться в этом направлении, словно по проторенной колее (если что-то не отвлечет ваше внимание). Кроме того, вы заметите за собой склонность (она есть у всех нас) снова и снова возвращаться к мыслям, которые уже сто раз были продуманы и, можно сказать, замусолены от многократного повторения. Это напоминает эффект заезженной виниловой пластинки, на которой игла снова и снова попадает на ту же

звуковую дорожку. Очень может быть, что, пристально понаблюдав за собой в течение дня, вы обнаружите: 99 % ваших мыслей — это заезженные пластинки. Да, так оно и есть. Но все же не верьте мне на слово, а удостоверьтесь на практике и понаблюдайте за собой в течение дня. Сколько *абсолютно новых и свежих* мыслей вы насчитаете у себя за день? Может быть, вообще ни одной? Что это значит?

Отсутствие новых и свежих мыслей означает, что вы привыкли заикливаться на тревожных, критических, напуганных, негативных мыслях, что у вас сложилась привычка мыслить в отрицательном ключе и к тому же наверняка готовыми блоками, повторяющимися «заезженными пластинками». Поймите меня правильно: я вовсе не утверждаю, будто вы делаете это нарочно. Во все нет! Скорее, это просто вредная умственная привычка, которую вы, вероятнее всего, усвоили с самого детства. А поскольку действия ваши бессознательны, то вы прокручиваете разрушительные мысли снова и снова, сами того не замечая. К сожалению, это означает, что вы неизбежно снова и снова будете испытывать все следствия негативного мышления.

Но не отчаивайтесь. Теперь, когда вы постигли закон замещения, у вас есть ключ к тому, как заменить отрицательное мышление положительным, подставив вместо негативных мыслей новые, позитивные. Как только вы осознаете, что ваш разум двигался накатанной колеей и повторял одни и те же блоки негативных мыслей, вы сможете изменить своё мышление и расстаться с дурной привычкой. Правда, это потребует времени и усилий.

Теперь, вооружившись законом замещения, каждый раз, когда поймаете себя на негативных мыслях, вы будете знать, что нужно изменить направление мыслей, заменив их положительными!

Так что оружие у вас в руках. Вам выбирать, что думать и, следовательно, как жить! Поскольку только вы распоряжаетесь своим разумом, то вы — хозяин своей судьбы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Как я уже говорила, первый шаг к обновлению — осознать свои вредные привычки к негативному мышлению. Трудно что-либо изменить в себе, если вы не осознаёте свои ошибки и не знаете, что конкретно надо менять. Внимательно понаблюдайте за собой и за процессами, которые идут у вас в мозгу. Затем примите твердое решение: заменять все привычные, замусоленные отрицательные мысли новыми, положительными, и делать это не от случая к случаю, а *каждый раз*, как поймаете себя на негативной мысли. Вооружившись законом замещения, вы теперь знаете, что вам по силам развернуть ход своих мыслей в новое русло, заменив старый набор новым. Достаточно уяснить механизм, и всё окажется очень просто. Поскольку закон замещения носит механический характер, то вы решите свою проблему с привычкой к негативным мыслям с помощью научного подхода. Просто замените отрицательные мысли положительными, и тогда отрицательные последствия неверного мышления автоматически заменятся на положительные. Вы привыкнете мыслить позитивно и, соответственно, начнёте получать положительные впечатления и ощущения. Начните выстраивать положительные мысли — и за ними последуют положительные результаты, потому что перестроится вся ваша жизнь.

Как видите, закон замещения играет огромную роль, когда речь заходит о том, чтобы стать хозяином своей судьбы и научиться делать верный выбор. Отныне вы сможете управлять своим разумом. Если вы постигнете механизм замещения, то сможете изменить все застарелые

привычки мышления, какой бы отрицательный характер они не носили на данный момент.

ПРОВЕДИТЕ ЭКСПЕРИМЕНТ

Если вы все ещё сомневаетесь, по силам ли вам изменить жизнь, изменив лишь своё мышление согласно закону замещения, то попробуйте провести следующий эксперимент. Каждый раз, когда будете в скверном расположении духа или прихворнете, каждый раз, как поймаете себя на отрицательных мыслях о своем теле и здоровье, заменяйте эти мысли положительными и бодрыми, например: «Моё тело — сильная, мощная машина, наделённая энергией исцеления!» Выберите любую аффирмацию или утверждение, которое вам по душе. Таким образом, вместо того чтобы снова и снова прокручивать мысли о плохом самочувствии и тем самым усугублять их, замещайте мысли, полные слабости и болезни, сильными и здоровыми. Повторяйте себе утверждения наподобие: «Моя иммунная система сильна, здорова и благополучно справляется со сложившейся ситуацией».

ДЕСЯТЫЙ ЗАКОН

Закон отражения:

Подобное притягивается подобным

В различных современных книгах по самопомощи встречается множество действенных методов, основанных на законе отражения. Этот закон гласит: всё, что мы испытываем во внешнем мире — отражение наших мыслей. Подобное притягивается подобным.

Стоит понять этот механизм, как тотчас становится понятно и другое: если хочешь увидеть и ощутить всё хорошее и благотворное, что есть во внешнем мире, нужно сначала, чтобы в твоём внутреннем мире тоже появилось нечто хорошее, светлое и доброе. Образно говоря, в душе должен быть какой-то магнит, который будет притягивать всё хорошее во внешнем мире. Конечно, закон отражения во многом перекликается с законом причины и следствия, согласно которому мысль — это причина, а опыт и впечатления — следствие. Но закон «подобное притягивается подобным» очень важен в практическом отношении.

Давайте рассмотрим его практический аспект подробнее.

Закон «подобное притягивается подобным» на практике означает следующее. Предположим, например, что вы стремитесь к богатству и процветанию. Но вы не сможете добиться ни того, ни другого, пока не обзаведётесь мышлением процветающего человека. Если же вы начнёте мыслить как процветающий и состоятельный человек, если все ваши соображения и чувства будут такими, словно весь мир принадлежит вам, то закон отражения вступит в силу, и в вашу жизнь придёт процветание, — и неважно, есть у вас при этом или нет деньги на банковском счету. Процветание, как и всё на свете, — это прежде

всего состояние души и разума. Оно начинается изнутри, из сознания. Но, конечно, в детстве нас учили противоположной точке зрения: мол, мышление процветающего человека появится тогда, когда разбогатеешь. Нас приучили верить, что самоощущение богатства невозможно, если нет солидного банковского счета. Однако посмотрите вокруг. Так ли это? Каждый из нас знает немало людей, у которых вроде бы всё в порядке с финансами, а вот ощущения процветания они лишены. Так верно ли, что без внешнего богатства внутреннее процветание невозможно? Если сомневаетесь, не пожалейте времени и проверьте на практике. Может быть, верно обратное, и стать богатым и процветающим можно только при условии, что вы ощущаете себя богатым? Но что именно подразумевается под богатством и процветанием?

А как насчет других областей жизни? Например, поговорим о любви. Если вы хотите любви, можете ли вы её получить? Как мы все знаем, такое невозможно. По сути дела, обычно выходит наоборот: если слишком страстно стремишься кого-то заполучить, тем самым только отталкиваешь от себя объект страсти. Ведь само страстное желание — это не что иное, как утверждение, что у тебя этой любви нет! Любовь — сама наша природа, сердцевина нашей души. Согласно закону «подобное притягивается подобным» получается, что, если хочешь испытать любовь, то лучший способ — не добиваться её во внешнем мире, а осознать, что она есть у тебя в душе и пестовать её в сердце! Ведь внешний мир — лишь отражение нашего внутреннего мира. Все наши впечатления и ощущения от так называемого внешнего мира — это лишь отражения нашего состояния души и разума. Поэтому, если хотите познать любовь, прежде всего станьте ею, начните излучать её изнутри во внешний мир. Развивайте в себе самоощущение и сознание любящего и любимого человека!

Станьте той любовью, которую хотите обрести!

Поразмыслите над этим как следует. Конечно, вы хотите обрести любовь, но настроены ли ваш разум и душа на любовь, исполнены ли они любви? Или же вы, куда бы ни обратили свой взор, видите только врагов и критически настроенные лица? А вы сами не слишком ли критически настроены по отношению к окружающим? Загляните себе в душу и ответьте на этот вопрос. Проследите за ходом своих мыслей — и вы поймёте, исполнено ли ваше сердце и разум той любви, которой вы так жаждете из внешнего мира. Весьма возможно, что, понаблюдав за собой, вы испытаете неприятное потрясение. Ведь чаще всего мы не осознаём, каковы наши подспудные убеждения и привычные мысли (об этом уже говорилось в разделе о законе восьмом, законе подспудных убеждений). Мы не видим, что, хотя и жаждем любви, однако сами не настроены на волну любви, а наоборот, выпускаем во внешний мир лишь агрессивные, критические, злые мысли. И эти мысли, согласно закону отражения, возвращаются к нам словно бумеранг. Достаточно понять, как работают законы разума, разобраться в его механизмах, — и вы сможете сами управлять своим поведением и ощущениями.

ПОДОБНОЕ ПРИТЯГИВАЕТСЯ ПОДОБНЫМ

Как я уже говорила, закон отражения можно выразить афоризмом: «Подобное притягивается подобным». Если не верите, понаблюдайте за окружающими. Например, выберите кого-то из хорошо знакомых и попробуйте определить, каков «общий климат», настрой его мыслей. Холодный, критический, даже ядовитый? Или тёплый, полный любви и приятия? Раскрепощенный или закрытый? Депрессивный или беззаботный? Понаблюдав, вы неизбежно придёте к выводу, что каждого человека окружает его собственная «атмосфера» и к нему притягиваются события и ощущения, которые соответствуют его умонастроению. Например, тот, кто вечно сердит и раздражён, получает из внешнего мира вдоволь поводов для гнева и раздражения!

Поскольку такой человек уже настроен на негативное, то негативное к нему так и липнет. А что происходит с людьми, источающими любовь, тепло и заботу? Вспомните кого-нибудь, наделённого душевной теплотой и щедростью, — и убедитесь, что у этого человека всё складывается хорошо, окружающие к нему так и тянутся, и он получает ответные любовь, тепло и заботу, куда бы ни отправился и в любых обстоятельствах. Та же закономерность работает и применительно к процветанию. Если человек настроен на процветание, он обретет изобилие и благополучие. То же самое касается и здоровья: тот, кто излучает бодрость, будет чувствовать себя хорошо. Как видите, события в окружающем мире всегда отражают наши умонастроения. Правда, интересно наблюдать это соответствие?

ЗАКОН ОТРАЖЕНИЯ КАСАЕТСЯ И ВАС

Поскольку закон отражения, он же «подобное притягивается подобным», универсален, то он касается и вас. Поэтому, пожалуйста, понаблюдайте за своими умонастроениями и душевным состоянием, проверьте универсальность закона на практике. Просто отмечайте происходящее, не оценивая. Обратите внимание: если утром вы встали в дурном расположении духа, если вы раздражены и удручены, то ведь наверняка вам покажется, что ни одно дело не ладится и всё валится из рук? А если вы начали день бодрым, свежим, жизнерадостным, то работа сама спорится и во всём везёт. Понаблюдайте за собой — и, гарантирую, вы вскоре поймете, почему мудрейшие умы говорят: «Душевный подъем — магнит для Блага». Как только вы постигнете эту закономерность, то поймёте: радость и смех, душевный подъем, бодрость, восторг, восхищение, — всё это магниты, притягивающие в вашу жизнь Благо во всех его проявлениях и формах. Эта закономерность работает неукоснительно, потому что вселенная

всего-навсего отражает наши умонастроения. Больше ничего не происходит.

Если не верите, что я говорю правду, попробуйте провести этот эксперимент на практике. Отмечайте каждое хорошее событие в жизни, и вы поймёте, что хорошее случается с вами именно тогда, когда вы в приподнятом расположении духа, бодры, жизнерадостны, исполнены надежд на лучшее. Самые невероятные события происходят, когда вы в восторге или влюблены.

Ваши ощущения, впечатления, восприятие внешнего мира всецело зависят от того, какое у вас сейчас умонастроение.

МЕНТАЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

На законе отражения построено множество ментальных техник, то есть приемов и упражнений, позволяющих управлять разумом и перенастраивать свои умонастроения. К таким техникам относятся прежде всего аффирмации (утверждения) и визуализации (упражнения, которые связаны со зрительными образами). Обе техники направлены на то, чтобы разрушить застарелые привычки к отрицательному мышлению и заменить их новыми, положительными. С помощью многократных повторов можно изменить весь настрой своего мышления и приучить себя к новым блокам мыслей — конечно, положительных и созидательных. Как только переучивание состоялось, внешний мир начинает реагировать на перемены внутри вас: он отражает то, что вы усвоили. Ваша внутренняя радость и бодрость начинают притягивать благотворные и приятные события и явления во внешнем мире.

Одна из самых действенных техник мысленных аффирмаций — это молитва благодарности. Вознося благодарность за все хорошее, что у вас уже есть в жизни, вы тем самым запускаете механизм отражения:

ваша благодарность притягивает все положительное, и в вашей жизни начинается череда чудес и удивительных событий. Ведь подобное притягивается подобным. Достаточно усвоить это, и жить станет гораздо проще, потому что вы поймете: для благополучия, процветания, здоровья и удачи нужно всего лишь следить за своими умонастроениями, за тем, чтобы всегда быть в приподнятом и бодром состоянии духа. Как я уже говорила, приподнятое состояние духа включает, например, восторг, благодарность, жизнерадостность, бодрость, любовь. Это самое важное на свете, залог счастливой жизни.

Разум неспособен увидеть то, во что он не верит!
Поэтому, чтобы увидеть хорошее, вам необходимо сначала поверить в хорошее!

СОМНЕНИЕ — ЛУЧШЕЕ ОРУЖИЕ ПРОТИВ НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ

Конечно, если вы обнаружили, что ваши умонастроения носят мрачный и отрицательный характер, и если ощущаете, что погрязли в негативном мышлении и ходите по кругу, оставлять всё как есть нельзя. Я предлагаю вам следующий способ: боритесь с мрачными мыслями с помощью сомнения. Подвергайте сомнению каждую такую мысль или суждение по отдельности. Приложите усилия и не пожалейте на это времени: вытаскивайте каждую мысль из мрака на свет и беспощадно рассматривайте её в свете истины. Спрашивайте себя: «И впрямь ли всё так плохо? Может быть, это мне кажется, потому что я мрачно настроен и встал не с той ноги?» Это один из самых действенных способов преодолеть заикленность на мышлении в отрицательном ключе.

ОДИННАДЦАТЫЙ ЗАКОН

Закон истины: Истинных мыслей не бывает

Постепенно постигая законы разума, вы начали понимать то, как работают механизмы творения. «Как ты мыслишь, то ты и получаешь» — вот ключ ко всем вопросам, главный механизм того, что мы называем жизнью. В этой книге я старалась помочь вам увидеть мыслительный процесс как бы в замедленной съемке, чтобы вы научились отслеживать самые важные его этапы и разобрались в его механизмах, определяющих нашу жизнь. Разобравшись в них, вы сумеете осознать устройство собственного разума и увидите, что от вашего образа мыслей зависит и то, как в зависимости от них складывается ваша жизнь.

Именно так и обстоит дело.

Чтобы понять, о чём я веду речь, постарайтесь вспомнить какое-нибудь утро, когда проснулись в совершенно нейтральном настроении. Иногда такое случается со всеми, и, уверена, в вашем жизненном опыте такое утро тоже было. Вы проснулись, осознали своё пробуждение, но больше у вас не было ни единой мысли и вы не думали об окружающем мире. Ваш разум в тот момент напоминал чистую страницу. Вы не помните, кто вы, где вы — совсем ничего не помните. Затем в мгновение ока вы вспоминаете всё: кто вы, где находитесь, что полагается делать дальше. Мир словно выплывает к вам из небытия. Вы вспоминаете своё имя, осознаете, что лежите в постели, и рядом с вами партнер. Надо вставать, пора принять душ и приготовить завтрак и отправиться на работу. Вместе с этими мыслями постепенно восстанавливается и мир вокруг вас. Так оно

всегда и происходит. И весь наш жизненный опыт и впечатления тоже складываются по такому алгоритму, только обычно мы этого не замечаем и на этом не фиксируемся, поскольку всё происходит слишком быстро и мы не успеваем осознать происходящее. Но именно так и происходит: *мысль и мир возникают в разуме одновременно*. До того как появится мысль, не существует мира. Как вы мыслите, так вы и существуете.

Если вы погрузитесь в состояние покоя, то, возможно, вам удастся хотя отчасти отследить этот процесс. Именно такой цели и служит медитация: наблюдать, но не вмешиваться в процесс, не желать ничего конкретного, просто осознавать происходящее. Можете ли вы пронаблюдать, как возникают и исчезают ваши мысли? Вот мысль появилась — а вот пропала. И снова, и снова, и снова — всё новые мысли. Разум подобен газированной воде, в которой всплывают мириады пузырьков, и каждый из них — какая-то мысль или образ, например, супермаркет, велосипед, автобусная остановка, целые миры, звёзды, переживания... всё вам на радость и на диво.

МЫСЛИ НЕПОСТОЯННЫ

Пронаблюдав и осознав то, что мысли появляются и исчезают, мы постигаем их непостоянную природу. Они подобны опавшим листьям, которые уносит ветер: только что были здесь и вот уже унеслись прочь. У мыслей нет вещественности, нет материальности, они не могут быть реальны. Они по сути своей не могут быть материальны и реальны, и они не являются реальностью. В них нет содержимого. Нет. Они не реальность. Мысли — это просто мысли! Именно благодаря этому их свойству мы постигаем, что ни одна мысль не может быть истиной. Точнее, наблюдая за непостоянством мыслей, за тем, как они приходят и уходят, мы постепенно понимаем их природу и то, что они не могут быть истиной. Они — лишь пузырьки, булькающие в

бездонном колодце нашего разума. Пузырек — и вот она, мысль. Ещё пузырек — ещё одна мысль. Мысль — это наименование, которое не может быть названо, ментальная конструкция. Мысль — это наклеивание ярлыков на различные явления в поле реальности, той самой Абсолютной Реальности, которая не ведает противоположностей, различий и категорий. Именно поэтому любая мысль по определению не истинна. Пузырьки, всплывающие в разуме, всего лишь субъективно обозначают «то» и «это», и что общего у них может быть с реальностью? Какое отношение та или иная летучая непостоянная мысль может иметь к прочному и стабильному бытию, которое всегда здесь и сейчас и при этом не поддаётся описанию словами? Конечно, пока мы не «уловим» это, мы будем отождествляться со своими мыслями и искренне считать, будто они и есть объективная реальность. Однако правда в ином: реальность — вовсе не то, что мы думаем. То, что мы думаем — всего-навсего наши мысли, конструкции, воздвигнутые нашим разумом, субъективные ярлыки и суждения, которые мы в лучшем случае используем для удобства. Но, несмотря на удобство, мысли все равно нереальны и потому ложны по природе своей. Все до единой.

Реальность — вовсе не то, что мы думаем.

Можно сказать, что любая мысль занимает какую-то относительную позицию в Великом Едином Целом, но ни одна мысль не может быть абсолютной правдой, потому что Абсолютная Реальность и Истина лежат за пределами словесного выражения и не могут быть сформулированы словами. Подлинная реальность находится за пределами слов, объяснений, понимания, за пределами нашей способности выстраивать идеи в систему. Возможно, это прозвучит слишком таинственно или мистически, но эта реальность не таинственная, не мистична — ничего подобного. По сути дела, она

окружает вас, она у вас перед носом прямо сейчас. *Вот она. Вот это и вот то. Всё сущее. Без исключения.*

Давайте будем об этом помнить до тех пор, пока не научимся проводить четкую границу между собственными мыслями и реальностью. Мы должны осознать, что это два совершенно различных явления. Иными словами, они — не одно и то же. Очень важно понять это и никогда впредь их не смешивать. Понять, что Реальность неизменна, неподвижна, стабильна, она вокруг вас здесь и сейчас. А наши мысли — изменчивы, непостоянны, возникают и исчезают, словно пузырьки пены на воде. И мы, точнее наш так называемый личный жизненный опыт, — это не что иное, как наши мысли, а вовсе не неизменная реальность.

ПРИВЯЗАННОСТЬ К МЫСЛЯМ

Мы подошли к важнейшему наблюдению. Всё страдание возникает из-за того, что человек отождествляется с мыслями, которые не являются истиной, или же верит в их истинность! Все страдание проистекает из привязанности к мыслям.

Поскольку мы знаем, что ни одна мысль истинной быть не может, то легко прийти к выводу: корень всех страданий в том, что люди верят в истинность своих мыслей и путают их с реальностью. Если бы мы слепо не верили в свои мысли, то и не страдали бы.

Это наблюдение настолько трудно переварить с первого раза, что я повторю формулировку вторично. Если бы мы слепо не верили в свои мысли, то и не страдали бы.

Откуда мы это знаем? Что ж, спросите самого себя. Если бы вы не верили в свои мысли, то что бы осталось?

Без веры в мысли у вас осталось бы только то, что есть. И это была бы реальность — стабильная и неизменная. А поскольку реальность —

это нечто, непостижимое для ума и не поддающееся определению, то нам не по силам загнать её в рамки какой-то концепции или наклеить на неё ярлыки «плохо» или «хорошо». А когда исчезают эти ярлыки, то не остается места и страданию!

Всё страдание — плод нашего воображения, нашего разума, и возникает оно тогда, когда разум пытается наклеить ярлык на реальность и когда мы верим в свои мысли и их истинность. Мы говорим «это плохо» и затем получаем результат — плохое окружает нас со всех сторон, потому что мы увидели скверну и притянули её в свою жизнь, выстроили свои впечатления. Когда мы верим в свои мысли, мы тем самым заслоняем реальность искусственной матрицей идей. Вы скажете: «Ну и что?» А вот что. Проблемы возникают, когда эта искусственная матрица и реальность не сочетаются между собой. Тогда-то и начинаются наши страдания. Ведь, когда наши мысли не совпадают с реальностью, мы начинаем сопротивляться реальности, тому, что есть, тому, как устроен мир. А в таком случае мы всегда проигрываем. Потому что реальность — то, что есть. У нас нет права голоса, мы не можем изменить это положение вещей. То, что есть, останется таким, как есть, и мы не властны что-то переделать. Опять-таки, это не вопрос «хорошего» или «плохого» мироустройства, а просто данность. Её можно или принять, или отторгнуть. Отторжение и вызовет страдания.

Итак, повторю ещё раз: сопротивляешься реальности — навлечешь на себя только неприятности и страдания. Сопротивляешься текущему моменту — причинишь себе только боль и огорчение. (Страдания прошлого — не более чем мысль в вашем разуме, потому что прошлое уже закончилось, миновало. А страдания будущего — тоже не более чем мысль, потому что и будущее — не что иное, как мысль, плод воображения.)

Итак, мы страдаем, когда наши мысли (искусственная матрица, которую мы навязываем реальности) и реальность не сочетаются и не

стыкуются. Мы страдаем, когда они оказываются слишком разными. И это — неизменная причина страданий. Потому что мысли и реальность расходятся практически всегда.

Если вы по-настоящему постигнете эту закономерность и проникнетесь ею, то сможете жить счастливо и радостно, что бы ни происходило вокруг вас во внешнем мире, независимо от обстоятельств, самочувствия и т. п. — независимо от всего на свете. Это и есть секрет Подлинной Мудрости. Настоящие мудрецы видят реальность такой, как она есть, и понимают, что реальность — это не их мысли. Поэтому настоящие мудрецы не верят собственным мыслям. Они не доверяют своим мыслям! Они знают, что любые мысли — не истинны, в том числе и их собственные.

* * *

И хотя реальность непостижима, не поддаётся категоризации, тем не менее мы можем *непосредственно воспринять и ощутить* её.

Почему?

Потому что реальность — это данность, это то, что мы есть прямо сейчас; это нечто непостижимое, не поддающееся описанию словом и пониманию разумом. *Она просто есть. Вот это. И вот то. Всё вокруг.*

Резюме

МЕНТАЛЬНЫЕ ЗАКОНЫ

1. Закон возникающих мыслей: мысли преходящи.
2. Закон наблюдателя: вы и ваши мысли — не одно и то же.
3. Закон наименования: мысли дают имена миру.
4. Закон причины и следствия: мысль — это причина, переживание и опыт — следствие.
5. Закон эмоции: мысль всегда предшествует эмоции.
6. Закон фокусировки: то, на чём вы фокусируете своё внимание, разрастается.
7. Закон свободной воли: вы вольны выбирать.
8. Закон подспудных убеждений: подспудные убеждения определяют вашу жизнь и восприятие.
9. Закон замещения: изменишь своё мышление — изменишь и жизнь.
10. Закон отражения: подобное притягивается подобным.
11. Закон истины: истинных мыслей не бывает.

СВОЙСТВА МЕНТАЛЬНЫХ ЗАКОНОВ

Ментальные закон имеют те же свойства, что и физические законы. Они представляют собой невидимые принципы, определяющие течение событий и процессов.

Ментальные законы объективны, их действие может наблюдать любой человек.

Ментальные законы универсальны, действуют всегда и везде

Ментальные законы действуют бесстрастно.

Ментальные законы описывают механизм работы ума.

Ментальные законы разнообразны по своему действию.

Ментальные законы не делают исключений.

Ментальные законы действуют одинаково для всех.

Ментальные законы работают с математической точностью.

Ментальные законы работают независимо от того, знаете вы о них или нет.

Заключительно слово:

Используйте ментальные законы в повседневной жизни

Итак, теперь вы знаете о ментальных законах. Возможно, вы, так же как и я, видите, что эти объективные универсальные законы прекрасно объясняют многое из того, что происходит с нами каждый день.

Как только мы начинаем понимать глубинные причины того, что происходит в нашей жизни, естественным образом возникает следующий вопрос — как использовать это знание, чтобы сделать жизнь лучше? Как применить его в своей повседневной деятельности?

Ответ на этот вопрос содержится в двух моих книгах, где я подробно объясняю, как можно использовать ментальные законы для улучшения своей жизни и достижения счастья.

В первой книге «Путь к обретению силы / Фастфуд для души» содержится множество простых техник, упражнений и практических рекомендаций для тех, кто хочет использовать силу разума и возможности своего внимания для конструирования своей жизни.

В первой главе моей другой книги «Пробуждение. Изменить жизнь с помощью силы разума» описываются ментальные законы, во второй и третьей главах предлагаются рекомендации по их использованию в практике повседневной жизни. Там вы найдёте упражнения, медитации, техники концентрации, которые, я надеюсь, помогут вам овладеть силой своего разума и использовать её для того, чтобы прожить лучшую из возможных жизней.

Да прольётся на вас Благодать Жизни!

Барбара Бергер,

Копенгаген,

Ноябрь 2016 г.

Книги Барбары Бергер

The Road to Power – Fast Food for the Soul

The Road to Power 2 – More Fast Food for the Soul

**Gateway to Grace – Barbara Berger’s Guide to User-Friendly
Meditation**

Mental Technology – Software for Your Hardware

**The Spiritual Pathway – A Guide to the Joys of Awakening and Soul
Evolution**

The Adventures of Pebble Beach

Are You Happy Now? 10 Ways to Live a Happy Life

**The Awakening Human Being – A Guide to the Power of Mind (with
Tim Ray)**

Sane Self Talk – Cultivating the Voice of Sanity Within

**Find and Follow Your Inner Compass – Instant Guidance in an Age of
Information Overload**

www.beamteam.com

**Посетите веб-сайт
Барбары Бергер
www.beamteam.com**

КНИГИ

блог автора

статьи и интервью

уроки и семинары

интернет-магазин

BeamTeam Books

getting real