

Сэнди Ньюбиггинг
Обдуматый. Как освободиться от лишних мыслей и сфокусироваться на главном



Текст предоставлен издательством http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6743113
«Обдуматый: Как освободиться от лишних мыслей и сфокусироваться на главном /
Сэнди Ньюбиггинг»: Альпина Паблишер; Москва; 2013
ISBN 978-5-9614-3165-0

Аннотация

Бесконечные мысли по поводу и без повода, попытки мысленно переиграть прошлое или распланировать будущее – все это мешает жить, становится причиной тревог, волнений, стресса, а порой и приводит к тяжелым болезням. Размышляя, оценивая, анализируя, обдумывая и передумывая, вы по неосторожности наделяете свои мысли тиранической властью – они начинают негативно влиять на настроение, здоровье, отношения с окружающими, на ваш душевный покой и благополучие. Однако есть возможность раз и навсегда избавиться от беспокойства, надо только перестать... слишком много думать, изменить отношения со своим разумом и научиться жить сегодняшним днем, здесь и сейчас. Автор дает пошаговую инструкцию, которая помогает освободиться от гнета навязчивых мыслей, обрести душевный покой и внутреннюю гармонию.

Сэнди Ньюбиггинг Обдуматый. Как освободиться от лишних мыслей и сфокусироваться на главном

Руководитель проекта *И. Гусинская*
Корректор *С. Мозалёва*
Компьютерная верстка *А. Абрамов*
Арт-директор *С. Тимонов*

© Sandy C. Newbigging, 2012
Published in 2012 by Findhorn Press, Scotland

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР»,
2013

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

* * *

Прочитав эту книгу, вы:

- избавитесь от тирании списка «вещей-которые-нужно-сделать-прежде-чем-можно-будет-отдохнуть» и научитесь наслаждаться настоящим моментом;
- станете воспринимать свой разум как бормочущее на заднем фоне радио: когда передают любимые песни (полезные мысли), вы добавляете громкости, а нервирующие известия (мысли, ведущие к стрессу) – приглушаете;
- сможете в любой момент по собственному желанию входить в состояние потока, достигая уровня высочайшей эффективности.

Нарайну,

*моему первому наставнику в медитации.
Ты научил меня, что нет необходимости прокручивать в голове
одни и те же мысли, чтобы радоваться жизни...*

*Напряжение – то, кем, по-твоему, ты должен быть. Релаксация
– то, кто ты есть.*

Китайская поговорка

Вступление

Вы узник разума?

Если вы не можете перестать думать, когда вам этого хочется, то вы – узник разума

Поймите меня правильно: я вовсе не хочу сказать, что ваши мозги плохо работают или что думать вредно. Мозг – великолепное устройство, с помощью которого вы можете создать множество прекрасных вещей. Но большинство моих знакомых просто не умеют *не* думать. А это серьезная проблема. Когда человек думает безостановочно, это приводит к стрессу, проблемам со здоровьем, и не остается времени для творчества, отдыха и любви. Самое ужасное: все время копаясь в своих *мыслях*, вы так и не познаете свое истинное «Я».

Перестать думать – трудно. И это проблема не только ваша.

Люди, с которыми я работаю – в клиниках, на курсах, на выездных медитациях, – как правило, не умеют отключаться и прекращать сверхурочную работу своего мозга. Они думают весь день напролет, а многие продолжают думать и ночью. Поток – потоп – мыслей захлестывает, привычка думать сделалась нездоровой, неконтролируемой, навязчивой и очень сильной.

Научитесь владеть своим мозгом: вы должны использовать его, а не он вас.

Если вы по своей воле не можете отключиться и перестать думать, значит, ваши отношения с собственным мозгом лишены равновесия и продуктивности. Не вы используете свой мозг как инструмент, с помощью которого делаете то, что вам нужно, а потом откладываете его в сторону, а ваш мозг в буквальном смысле слова *использует* вас! Бесперывно думая, думая, думая, вы ни до чего не додумываетесь и в результате становитесь узником разума.

*Человек становится узником разума, когда он не может отключиться и
только и делает, что реагирует на всевозможные протекающие в его разуме
мысли.*

Гнет мыслей – одна из величайших проблем современного мира, скрытый источник конфликтов, страдания, стресса. Именно этот недуг лишает вас покоя и продуктивности, на которые вы от рождения имеете право. Заворот мозгов наступает оттого, что вы по неосторожности наделяете свои мысли тиранической властью – они начинают негативно влиять на ваши настроение, здоровье, отношения с окружающими, на ваш душевный покой и благополучие. А ведь проблема эта надуманна, поскольку каждый человек способен правильно выстроить отношения с собственным разумом.

Люди думают постоянно, потому что не умеют по-другому строить

отношения со своим разумом.

Пока я не осознал преимущества недумания, я прикладывал все силы к тому, чтобы изменить свои негативные мысли и эмоции на позитивные. Но, как ни старался улучшить содержание своих мыслей, я все же испытывал сильный стресс и настроение постоянно колебалось. Почему? Потому что я не устранил подлинную проблему: саму привычку думать.

К счастью, теперь я знаю, что для устойчивого и постоянного чувства удовлетворения, внутреннего покоя и счастья нужно *изменить не мысли, а отношение к своим мыслям*. Только так удастся обрести внутренний мир и продуктивно работать, какие бы мысли ни возникали в голове. Только представьте, как это прекрасно!

Вы больше не будете жертвой своих мыслей, вы не зависите от них.

Поймите, возможность освободиться от дум – лучшее, что вы можете для себя сделать. Эта книга покажет вам, как переключиться от *содержания* своего вечно изменчивого разума к постоянно мирному *контексту*. Я надеюсь, вы сумеете избавиться от мимолетных мыслей и эмоций и откроете свое истинное «Я» – могущественное и мирное.

Научившись меньше думать и обрета покой в своем истинном «Я», вы сможете наслаждаться жизнью, свободной от порождаемых разумом проблем. И это принесет любовь, здоровье, богатство и счастье.

За вашу свободу!

Сэнди Ньюбиггинг

Предисловие Кто бы мог подумать? Спокойствие души и продуктивность – совместимы

Истина есть истина, и она невыразима. Есть миллиарды способов выразить истину, и все они полагаются на мощь метафор. Метафора указывает нам путь. Если чья-то метафора порождает в вас отзвук, даже если (особенно если) она отличается от ваших, – это не только расширяет кругозор, но и укрепляет вашу точку зрения, напоминая о том, что вы уже знали, да подзабыли.

Познакомившись с Сэнди, я был поражен тем энтузиазмом, с каким он распространяет свое учение, с какой отвагой прокладывает новый путь. Я увидел в нем отражение самого себя, и качество его души меня восхитило.

В этой чудесной новой книге он предлагает новую метафору, разъясняя все ту же истину и указывая на ту же тропу, на которую указываю я во всех своих работах. Но делает это оригинально, уникально, на свой лад. И хотя я написал 14 книг на эту тему, и потому, как правило, не нахожу ничего интересного в новых работах, его книгу я прочел с величайшим удовольствием. И она так вдохновила меня, что я с готовностью написал к ней предисловие.

Сэнди пронизательно замечает: внутренний мир и радость удастся обрести не благодаря перемене мыслей, как многие из нас думают-думают-думают, а лишь радикально изменив сам процесс, войдя в состояние медитации, из которого возникает осознание.

Чистое осознание, не замутненное тревогами о том, как вы преуспеваете в игре в жизнь здесь и сейчас, не взбаламученное вечными внутренними комментариями и дискуссиями, дарует вам пустоту, т. е. готовность принять мир. Этому учит даосизм, в традициях которого я живу и совершенствую свое «Я». Когда опустошаешь себя и пребываешь в мире, даже боги и духи являются с великими дарами, и тем легче привлечь к себе простых смертных.

Иными словами, ищите мира, а все остальное приложится. В своей книге Сэнди

красноречиво и выразительно указывает вам путь, и я уверен: каждое слово этой книги принесет вам пользу и радость.

*Босоногий доктор,
автор бестселлеров*

*Нет ничего ни хорошего, ни плохого; это размышление делает
все таковым.*

Уильям Шекспир¹

Введение

Думать или не думать?

Вся жизнь зависит от ответа на этот вопрос!

Научитесь думать меньше, и вы получите гораздо больше! Не пытайтесь бороться с каждой негативной мыслью и с каждой эмоцией в надежде обрести *хоть какой-то* мир. Вы можете *сию минуту* войти в состояние покоя, присутствующего внутри вас всегда и даже сейчас.

Задумайтесь над этой прекрасной возможностью. Вам не придется тратить дни, недели, годы, пытаясь изменить, исправить, улучшить содержание своего разума, чтобы *когда-нибудь* насладиться блаженством. Вы можете сразу получить то, на что имеете право от природы. Просто и непосредственно: подключитесь к внутренней тишине, которая *всегда* живет в вас.

Исцелите отношения с собственным разумом, и вы выйдете на новые уровни мира, счастья, любви, радости и удовлетворения и будете подниматься все выше и выше. Вы раз и навсегда вырветесь из клетки ограниченных мыслей и насладитесь всем изобилием жизни. Более того, вы откроете в себе дивное совершенство собственного «Я» – мирное, молчаливое, могущественное присутствие сознания, существующего за пределами вашего тесного разума.

Соединившись со своим истинным «Я», вы сможете жить полной и совершенной жизнью, свободной от проблем. Вы всегда будете пребывать в покое своего внутреннего убежища, в совершенном покое.

Но не будем забегать вперед. Я начну с признания: моя жизнь тоже катилась с ухаба на ухаб, крутилась и запутывалась, пока я не дошел до точки: я устал от мыслей, я был от них болен...

Все у меня было прекрасно

Я ставил себе цели, достигал их и жил вполне, как мне казалось, успешной жизнью. Но реальность крепко врезала мне по голове: хотя жил я именно так, как всегда хотел, я не был счастлив, не чувствовал себя успешным и состоявшимся, не знал покоя.

Проверка реальностью

Я создал действенный метод терапии – «детоксикацию разума» (Mind Detox Method) – и использовал его, работая с людьми в разных странах, в собственных клиниках, на курсах, на семинарах. Тем не менее, потратив столько сил, чтобы изменить собственный образ

¹ Шекспир У. Гамлет. Акт II. Сцена 2 (пер. М. Лозинского).

мыслей, я не мог избавиться от негативных помыслов и чувств. Хуже того, мои пациенты тоже не сумели до конца освободиться. Поймите меня правильно, метод «детоксикации разума» весьма эффективно лечит, в том числе и соматические заболевания, очищает эмоции, улучшает качество жизни. И все же ни я, ни мои пациенты не сумели достичь постоянного душевного равновесия.

Настала пора взглянуть правде в глаза

Я был разочарован и не мог уже с прежней уверенностью смотреть в будущее. Я понимал, что, как бы усердно я ни работал и каких бы успехов ни добился, это не изменит внутренней убежденности, что *я живу не так*, что жизнь должна быть *чем-то большим*.

Хуже того, покуда я пребывал в отчаянии, испортились и рухнули главные для меня отношения: я лишился дивного ребенка, большого дома, престижного автомобиля и толстой пачки денег, которую мы отложили на черный день.

Как восстановить душевный покой? Я начал искать альтернативные способы думать, действовать, жить. Примерно тогда же я познакомился с наставниками по медитации, и эта встреча изменила мою жизнь. В глазах гуру светились покой и радость, каких я нигде прежде не находил, и чем больше времени я проводил с ними, тем сильнее убеждался: их внутренний мир вечен и непоколебим. Я жаждал того же, а потому собрал рюкзак и отправился на длительную медитацию. Десять недель я провел на греческом острове Патмосе и еще три с половиной месяца в горах Мексики.

Полная перемена мыслей

Я понял: истинная причина постоянных проблем заключалась не в том, что я не умел «мыслить позитивно». Скорее, привычка думать *сама по себе* была источником всех проблем. Отдаваясь на волю мыслей, я лишал себя внутреннего мира, который дан каждому человеку. По мере того как я осваивал искусство меньше думать и больше присутствовать в собственной жизни, моя жизнь становилась все лучше. Просветившись, я достиг таких уровней покоя, счастья, любви и удовлетворения, о каких и не подозревал. И надеюсь, что эта книга поможет вам проделать такой же путь.

Свобода от лишних мыслей

Для того чтобы обрести внутренний мир и процветание, важно перестроить отношения с собственным разумом. Если для того, чтобы успокоиться или почувствовать себя благополучно, вам требуется сначала остановить поток негативных мыслей, значит, вы остаетесь жертвой случайных порывов своего мозга. Лишь когда вы ощутите тихий и спокойный *контекст* своего разума, то сразу же заметите, что словно чудом мгновенно обрели покой и полноту жизни, который только что не было. Более того: пребывая в этой тишине, вы обретете возможность выбора – и выберете жизнь в постоянном безусловном счастье, спокойствии и довольстве. Погрузитесь в океан чистой, глубокой, безграничной любви.

*Заманчиво? А главное, доступно и возможно для вас. Вы слышите? Именно
ДЛЯ ВАС!!!*

Неважно, что происходило в вашей жизни, кем вы себя считаете ныне, что числите успехом или неудачей, какие в себе обнаруживаете хорошие качества и отдельно взятые изъяны, добрые дела и ужасные поступки, что лучшее в вас и худшее. Неважно, есть ли у вас фигура, внешность, личная жизнь, образование, карьера, деньги, дом, хобби, жизнь, на которые вы притязали. Я поведаю одну безусловную истину: все это пустяки.

Все это не имеет никакого значения. Вы обладаете такой же способностью, как любой другой человек, ощутить блаженный покой и успех прямо сейчас. Да-да, вы не ослышались: никаких предварительных условий, обрядов посвящения, не надо ничего в себе менять, совершенствоваться, чтобы на всю жизнь обрести мир. Дело в том, что – верите вы или нет – вы человек, т. е. совершенно поразительное, обладающее бесконечным сознанием, дивно прекрасное, абсолютно мирное и спокойное, преисполненное любви существо. Это – вы, *вы это есть*. Хотите вы этого или не хотите! Вы рождаетесь с такой «встроенной системой», это подарено вам на рождение. И ваше право – *постичь свое истинное «Я»*.

Можете не верить. Можете не чувствовать этого. Пока что это никак не соотносится с вашим опытом. Но из-за этого истина не перестает быть истиной. Ваши убеждения и чувства ее не затрагивают – истина реальна и вечна. Верования и чувства лишь относительно реальны, они преходящи. Истина в том, что *вы и есть* то замечательное, о чем я говорил. И еще многое сверх того.

Вам предлагается все, о чем вы могли только мечтать. Вы обретете покой в этом изобилии блага и покоя. Перестаньте поддаваться иллюзорным представлениям о том, кем вы не были и не будете, и вы обретете первозданный мир и бесконечную реальность того, кем вы были изначально и всегда.

Покой – естественное состояние человека

Когда вы не находитесь в покое, вы все время тратите силы, напрягаете свое тело. Разум – господин, а тело – слуга: иными словами, тело следует за разумом. Наука давно доказала, что большинство болезней и тяжелых состояний вызывается стрессом и тело быстрее выздоравливает и лучше функционирует, если предоставить ему покой, т. е. мир.

*Не затем вас поселили на этой планете, чтобы вам было плохо.
Вы рождены, чтобы жить.*

Вы рождены для жизни – жизни потрясающей, захватывающей дух, ошеломляюще прекрасной! Вы обладаете потенциалом и возможностью, чтобы и прекрасно себя чувствовать, и осознавать прекрасную реальность. Самый естественный образ бытия – ощущать совершенный мир, безграничную любовь, неисчерпаемое счастье, нерушимую полноту – и безо всяких на то особых причин. Нас учат, что надо *делать*, чтобы кем-то *стать*. Глупости! Реальность устроена совсем не так. Успокойтесь, откиньтесь, погрузитесь в свое истинное «Я» – и получите все, чего желали.

Это не оптимизм. Это – ваше право от рождения.

Ведь легче стало, когда вы признали истину? Ваша душа знает, что это – истина. Она откликается на эти слова. Пусть внутреннее знание руководит вами. Доверьтесь своему сердцу и не полагайтесь на голову. Вы убедитесь, что покой доступен прямо сейчас: вы научитесь меньше думать, жить настоящим, изучать то, что находится вне вашего разума.

Мир, который всегда с тобой

В вашем сознании всегда и сейчас существует пространство тишины и покоя. Мира. Но вы лишаете себя мира, потому что забыли о его существовании.

Пока ребенок растет и воспитывается, его учат сосредотачивать 100 % внимания на движениях разума и тела, на мгновениях жизни. И редко, а то и вовсе никогда не сообщают просветляющую истину: абсолютно все происходит в контексте чистой, совершенной, спокойной и тихой осознанности. Иными словами, ваш разум, ваше тело и ваш мир существуют в бесконечном и постоянном покое.

В итоге человек перестает замечать тот мир, который дарован ему от рождения. Мы воспринимаем то, на чем сосредотачиваемся. Поскольку ваше внимание целиком сосредоточено на тех элементах сознания, которые находятся в постоянном движении, все время меняются, сливаются и по своей природе неустойчивы, вам становится все более не по себе. Мало того: поскольку вы не замечаете значительную часть своего «Я» и реальности, вы живете с ощущением какой-то неправильности. Как-то вы не так живете. Я верно передаю ваши ощущения?

Как собственное дыхание

Покой, который вы ищете, всегда рядом. Он существует только в настоящем, но вас приучили думать о прошлом и будущем, а потому ваш разум все время на шаг отстает или на шаг обгоняет мир, который и есть настоящее. Поймите главное: мир, по которому вы томитесь, прямо у вас под носом. Ближе собственного дыхания. Это – вы. Он здесь. И сколько бы лет вы ни блуждали вдаль, вам понадобится всего мгновение, чтобы вернуться домой.

Такова моя первая и главная весть:

Сосредоточьте внимание на тихом и мирном пространстве внутри вашего сознания – на настоящем, – и вы тут же воссоединитесь с первоначальным миром, который всегда присутствует в вас.

В состояние покоя ведут врата тишины. Сосредоточьтесь на тишине, которая существует всегда в настоящем, и вы тут же увидите ту абсолютную красоту и мирное бытие, которое и есть ваше истинное «Я».

Я увлекаю вас в путешествие, освобождающее от лишних мыслей. Этот путь именуют по-разному – путь мудрецов, путь возвращения, путь героя, путь радости. Да, все эти названия верны, и многое можно к ним добавить. Вы поймете самые простые вещи, однако не пренебрегайте их величию и важностью. Познайте себя – именно для этого вы рождены.

Об этой книге

Эта книга о том, что меньшее даст вам неизмеримо больше. Эта маленькая книга предоставит вам руководство, чтобы вы смогли получить то, к чему стремитесь. Я не углубляюсь в детали, чтобы не утопить вас в них. Главное – простота, и вы, пожалуйста, перестаньте усложнять. Если в какой-то момент чтение покажется вам трудным, прервитесь, дайте себе роздых. Желание «разобраться» лишь прикует вас к дурной привычке все время думать.

Думать меньше легче, чем вы считали, так что не усложняйте.

Эта книга поможет вам потихоньку расслабить свой разум. Не нужно тратить все силы на попытки управлять своим разумом, менять его и налаживать. Научитесь сознательно переживать настоящий момент и подмечать то, что существует, когда вы перестаете думать.

Будьте собой – это легко, естественно и просто.

Вы открываете некий аспект самого себя, который давно уже существует, а потому на каком-то уровне сознания вам уже известно то, о чем вы будете читать. Эта книга поможет вам припомнить то, что вы знаете от рождения, и мы будем по ходу дела играть в разные игры. Это поможет вам перенести внимание с внешнего к здесь и сейчас, где вы естественно

обретете свое истинное «Я». Это легко, но все же используйте приводимые ниже советы, чтобы как можно больше получить от этой книги.

Совет № 1

Сохраняйте неподвзятость

Вероятно, вы уже читали другие книги по самопомощи. И это не первая ваша попытка обрести душевный мир и счастье. Многие, использующие мои методы, испытали прежде другие подходы и разочаровались. Но как бы ни обстояли дела ранее, оставьте прошлое в прошлом! Доверьтесь этому процессу, откажитесь от предубеждений, читайте с детским любопытством и детской доверчивостью. Ваш разум, ваше тело и ваш мир гораздо быстрее откликнутся, если вы начнете действовать по этой методике, а не только соберетесь попробовать. Взявшись применять эту методику, отложите сомнения, не позволяйте скептицизму лишить вас победы.

Совет № 2

Пожелайте перемен

Большинство озабочено созданием «зон комфорта», в которых им совсем не комфортно. Им не комфортно – и тем не менее они норовят все обдумывать и сотни раз составляют и переделывают планы. Будьте до конца искренни с самими собой и ответьте на следующие вопросы: *Хотите ли вы все изменить, ступить на неосвоенную территорию? Готовы ли жить и поступать по-другому? Согласны ввериться руководству, даже если поначалу какие-то указания покажутся вам необязательными? Готовы делать все, чтобы продвинуться к новому, более здоровому образу жизни?*

Если готовы, то ура! Вы читаете именно ту книгу, которая вам нужна.

Совет № 3

Не критикуйте себя

В процессе чтения вы начнете понимать, как ваши мысли, эмоции, образ жизни в целом отражаются на здоровье, благополучии и счастье. Но помните: хотя вы сами определяли свои умонастроения, эмоции и образ жизни, вы не нарочно так обращались с собой и не нужно винить себя за это. Источник всех проблем – привычка думать, и вам не предоставили вовремя руководство и поддержку, не научили жить иначе. Если сейчас вы начнете себя винить, копать в себе, то не исцелитесь. Отнеситесь к себе помягче и потихоньку проводите необходимые изменения.

Совет № 4

Не сдавайтесь

Вы в самом деле хотите жить по-другому? И готовы трудиться, пока не добьетесь желанного результата?

Перестроить отношения с собственным разумом удалось тем людям, которые сделали эту задачу приоритетной и занимались ей столько времени, сколько потребовалось. У меня это заняло не один день, и я до сих пор продолжаю выполнять упражнения, с которыми знакомя вас в этой книге. Никто не предлагает вам волшебную таблетку, которая в мгновение ока вылечит все недуги. Вы одолеете путь, если проявите упорство – кроткое упорство.

Совет № 5

Дочитайте до конца!

Вы купили книгу, потому что хотите избавиться от лишних мыслей. Она поможет получить то, чего вы хотите, но нужно честно дочитать книгу до конца. Привычка думать была неразлучна с вами на протяжении всей жизни, так что для радикальных перемен следует обзавестись правильным ноу-хау. Остановитесь на полдороге – и, может быть, всего полшага не дотянете до той замечательной жизни, которая могла быть вашей. Читайте от начала до конца с твердым намерением упорно, постоянно и активно выполнять приведенные здесь упражнения. Я очень хочу, чтобы вы открыли в себе внутренний мир, который всегда с вами.

Если вы хотите заново построить отношения с собственным разумом, готовы следовать инструкциям и постараетесь воздержаться от скептицизма и предубеждения, то и я смогу общаться с вами с полным доверием. Я предлагаю вам старинную мудрость в современной интерпретации, и вы сможете насладиться всеми преимуществами, которые сулит удивительное приключение, освобождающее из плена лишних мыслей.

*Если не будете как дети, не войдете в Царство Небесное.
Кто умалится, как это дитя, тот и больше в Царстве
Небесном.*

Евангелие от Матфея 18:3 сл.

Глава 1

Оставьте то, что знаете

Забудьте, чему учились, и сделайте вновь невинными

В невинности блаженство! Когда я попросил своего духовного наставника научить меня свободе от лишних мыслей, он задал мне, пожалуй, самый важный вопрос в моей жизни. С глубоким состраданием он спросил: «Ты готов оставить все, что, на твой взгляд, ты знаешь, чтобы стать свободным?» И одним этим вопросом он помог мне осознать, что все знание, добытое из бесчисленных книг и курсов, не принесло мне мира. Напротив – стресс и смятение только нарастали!

Пока не прозвучал этот вопрос, я думал, что тоску моего сердца по миру и покою я утолю, отыскав *утраченный секрет*, который почему-то всю жизнь ускользал от меня. Добуду важнейшее знание – и, когда прочту или услышу эту информацию, как по волшебству, все обретет смысл и втолкнет меня в нирвану. И вот я искал на небесах и на земле, читал старинные и новые тексты, обшаривал библиотеки, расспрашивал умных людей, кто соглашался меня выслушать, и все ждал и надеялся: настанет день, недостающий кусочек мозаики ляжет на место, и я обрету душевный покой. Но миг прозрения так и не наступил, молчаливое разочарование переросло в довольно ощутимую боль, которая сопровождала меня повсюду. К тому моменту, когда наставник предложил мне избавиться от знаний, я уже созрел: я готов был ухватиться за столь заманчивое предложение. Неужели и вправду мои идеи и концепции внутреннего мира как раз и мешали мне добраться до внутреннего мира здесь и сейчас?

Удивительный парадокс: отказавшись от накопленных знаний, вернувшись к невинности, неведению, наивности, я мог, наконец, вкушать освобождение и покой, о *которых* столько читал и думал.

Уподобиться детям

Загляните в глаза маленького ребенка. Чудо, ведь правда? Знаете, почему так отрадно глядеть в эти невинные глазенки? Потому что вы узнаете в них что-то знакомое, но давно забытое. Цельное, концентрированное восприятие настоящего момента. Разум малыша пуст. У него нет убеждений. Нет суждений. Он не говорит себе, глядя на вас: «Э, да этой тете пора волосы красить!» или «Смотри-ка, опять растолстел». Ничего подобного. Он не мыслит, не судит. Только наблюдает.

Невинный младенец, не имеющий никаких заведомых ожиданий, полностью погружен в осознание настоящего. Он полностью подключен к безграничному сознанию, весь открыт тому, что происходит в настоящий момент и наступит в следующее мгновение. Он еще не знает, как что *должно* выглядеть, и поэтому открыто и во всей полноте переживает каждую секунду.

Вновь научиться невинности

Чтобы воспользоваться тем, что предлагает вам эта книга, нужно отказаться от привычных штампов разума. Станьте вновь невинны в общении со мной!

Оставьте за порогом мнения, идеи, прежний опыт. Им нет места в этом мгновении – в мгновении начала, совершенно новом мгновении.

Присмотритесь, каково это – ничего не привносить в настоящее. Начните с младенческой пристальностью наблюдать, что происходит в это мгновение, – так, будто вы понятия не имеете, что будет в следующую секунду. Ведь вы и в самом деле не знаете, что вас ждет. Вы только *думаете*, будто знаете. И эта мысль мешает вам непосредственно наблюдать то, что происходит в реальности. Мысль – завеса между тем, кем вы себя воображаете, и подлинными чудесами вашего истинного «Я» и настоящей жизни.

Между понятием о покое и непосредственным переживанием покоя – огромная разница.

Поиграйте в такую игру: откажитесь от всяких идей по поводу того, как достигается спокойствие духа. Знание – это знание *о* том, чего вы хотите, а вы сейчас можете прямо устремиться к *непосредственному переживанию* того, чего вы хотите. Чувствуете разницу? Что вы предпочтете: изучить историю любимого блюда или вкусить его? Узнать что-то о настоящем моменте или жить в нем? Хотите рассуждать о душевном покое или хотите им наслаждаться?

Можно выучить наизусть хоть целую библиотеку книг о внутреннем мире, но так и не *ощутить* мира (поверьте, я пробовал!). Знания помогают лишь до поры, но всегда наступает момент, когда нужно оставить то, что, *как мы думаем, мы знаем*, чтобы получить реальный опыт.

Поверьте, в прошлом нет ничего, заслуживающего большего внимания, и в будущем не уготовано ничего лучше, чем то, что вы переживаете в настоящий момент. Общайтесь со мной сейчас так, словно вы не обладаете никаким ценным знанием, которое помогло бы вам глубже пережить этот момент.

Освободитесь от всех представлений и ожиданий. Избавьтесь от уверенности, будто вы знаете, как устроена жизнь. Освободитесь от планов на будущее. Они лишь притупляют восприятие того прекрасного момента, который вы переживаете прямо сейчас.

Невинность освежает. Она открыта всему, ни за что не цепляется, идеально пуста. Когда вы доверху наполняетесь всевозможными концепциями, не остается места для восприятия истины. А истина в том, что Царство Небесное – как бы вы себе его ни представляли – уже здесь. Вы оказались в нем в день, когда появились на свет. Вы родились, обладая внутренним миром, любовью и радостью, но вас научили ждать – надо, мол, что-то сделать, что-то изменить, и тогда вы сможете наслаждаться тем, что по праву рождения дано

вам сразу, сейчас. Освободитесь от того, что, как вам кажется, вы знаете, избавьтесь от надуманных конструкций, и вы напрямую подключитесь к истине и миру, которые уже здесь.

Вы заглянули в глаза младенца, свободного от заведомых суждений, понятий и ожиданий? Тогда вот вам игра на ближайшие дни: исследуйте состояние невинности и постарайтесь обрести его вновь.

Игра 1 Свежим взглядом

Попробуйте, как бы ничего не ведая, общаться с окружающими. Гляньте на них свежим взглядом. Откиньте укоренившиеся представления о партнере, родителях, родичах и друзьях, о коллегах и посторонних. Будьте с ними безраздельно, сосредоточьтесь на каждом 100 % внимания, словно вы оказались в этой компании в первый и последний раз. Не манипулируйте общением, добиваясь конкретного результата. Будьте готовы принять то, что произойдет само собой. Притворитесь, будто прошлого нет, нет никакой истории отношений. Представьте, что ваши знакомые идеальны, каждый по-своему. Их единственное желание – быть счастливыми, ощущать свой внутренний мир, чувствовать себя любимыми. Ваша «духовная задача» – общаться с людьми непредвзято. Просто откройтесь и смотрите с любопытством, что получится. Взгляните на мир свежим взглядом – и вы увидите, насколько лучше станет жизнь.

Игра 2 Превратить повседневность в чудо

Попробуйте в ближайшие дни подходить совершенно иначе к выполнению повседневных дел: посмотрите свежим взглядом на мытье посуды, поездку на работу, мытье под душем, на то, как вы наносите косметику или завязываете галстук. Притворитесь, что это ваше любимое занятие, сосредоточьтесь на этих делах все внимание. Играйте и забудьте, что эти дела скучны, что такой-то человек неприятен в общении, что все происходит именно так, а не иначе. Откажитесь от мысли, будто знаете, как устроена эта штука – жизнь. Сделайтесь невинным, как ребенок, любопытным, открытым всему, что может произойти.

Лишь когда откажешься от привязанности к мыслям, осознаешь, сколько сил и энергии уходило на размышления.

МКІ

Глава 2 Выйти за пределы шаблонного мышления Измените отношения со своими мыслями

Мир возможно обрести, и не заглушая работу разума . Сколько мыслей приходит в голову ежедневно? Трудно поверить, но подсчитано, что в среднем у человека возникает до 100 000 мыслей в день – по мысли в секунду. Ого, как много! Но беда в том, что значительная часть этих беглых мыслей негативна и может плохо отразиться на физическом состоянии, на настроении, на жизни в целом.

Понаблюдав за содержанием своего разума в бесчисленные часы медитаций, выслушав сотни чужих признаний на сеансах «детоксикации разума», я пришел к выводу, что по

меньшей мере половина мыслей обычного человека негативна. Вам кажется это нормальным? Мне тоже так казалось, пока я не подсчитал: 50 % – это 50 000 негативных мыслей в день! И стало ясно, что задача настроить себя исключительно на позитивный лад может оказаться не такой уж легкой.

Миф о позитивном мышлении

Я верю во благо позитивного настроения, я его проповедую. Но число мыслей, что приходит каждому из нас в голову, делает безнадежной попытку настроиться *исключительно* на позитив, так что если вы изо всех сил старались «мыслить позитивно», но не преуспели в этом, не браните себя. Добиться подобной цели трудно, так как большинство мыслей протекает сквозь разум неконтролируемо. Значит, ничего нельзя сделать? Можно!

Весьма привлекательный выход из положения

Вместо того чтобы непрактично расходовать энергию на изменение десятков тысяч негативных мыслей, которые ежедневно проходят через ваш разум, советую вам решить одну задачу: изменить *отношения* с этими мыслями. Ваша цель: сохранять ощущение блаженного покоя и успеха, невзирая на то, какие мысли промелькнут в разуме в тот или в иной момент.

Измените отношения со своим разумом

Большинство знакомых мне людей постоянно скачут от мысли к мысли, вращаясь в чертовом колесе эмоций. Стресс чаще всего возникает именно потому, что люди сосредоточены на *содержании* своего разума, а не на *контексте*, в котором происходят движения разума, сосредоточены на мыслях, а не на той просторной и пустой тишине, в которой протекают эти мысли.

Вообразите, как ясным летним днем вы, запрокинув голову, глядите в небо. И вдруг в поле вашего зрения попадает птица. Сами не заметив, как это случилось, вы отвлекаетесь от созерцания огромного голубого неба и следите за полетом птицы. То же происходит ежедневно с вашим сознанием. Вы замечаете свои мысли. Мысли – это движения в разуме, они происходят в контексте тихого, спокойного, просторного осознания. Научитесь сосредотачивать внимание на тишине, а не на постоянном движении, и вы ощутите такое спокойствие, какого и представить себе не могли.

Спокойствие духа вопреки миллиону мыслей

Пока вы не овладеете своим разумом, разум будет командовать вами. Вы будете все время колебаться в подвешенном состоянии, вверх и вниз, как йо-йо, в зависимости от характера пролетающих в разуме мыслей. Породит ваш мозг позитивные мысли – и вы счастливы, появится грустная мысль – станет грустно. Если промелькнет амбициозная мысль, вы распрямитесь во весь рост, но тут же нахлынут страхи, и вы уже готовы забиться в угол. Мысли приходят и уходят, но если вы полностью подключены к этим движениям своего разума, то дергаетесь, как марионетка на веревочках. Но все не так плохо: вам не обязательно жить именно так. *Ваше спокойствие не должно зависеть от характера ваших мыслей.*

Измените отношения со своим разумом, и негативные мысли не затронут спокойствия вашей души. Поймите: ваш разум не должен влиять на состояние вашего духа. Напротив, когда вы разовьете способность выбирать, на какие мысли обращать внимание, а на какие нет, вы сможете направить свой разум на то, чтобы добиться желаемой цели, и не позволите

разуму эксплуатировать вас.

Воспринимайте свой разум как бормочущее на заднем фоне радио. Когда передают любимые песни (полезные мысли), вы добавляете громкости, а нервирующие известия (мысли, ведущие к стрессу, изоляции, страданиям) – приглушаете. И так вы проводите день – спокойно и свободно. И вот что я вам скажу: вы обладаете способностью сделать то, что я вам предлагаю.

Случалось ли вам обедать с другом в полном посетителях кафе или ресторане? Там было шумно, однако вы не вслушивались в чужие разговоры, полностью сосредоточив свое внимание на беседе с другом (или, наоборот, за соседним столиком шел интересный разговор, и вы отключались от беседы с другом и прислушались к чужим речам?). В любом случае вы сумели направить внимание туда, куда захотели. Тот же навык понадобится вам, чтобы насладиться покоем, когда разум переполнен мыслями.

Для того чтобы насладиться внутренним миром, важно понять, как вы строите отношения со своим разумом. Как только вы осознаете то, что я буду в этой книге называть «истинным “я”», как только вы сосредоточите свое внимание на нем (тихое, спокойное осознание того, что происходит здесь и сейчас, в настоящем), вы сразу почувствуете большее спокойствие, чем за миг до этого. Более того, с этого момента вы обретете возможность жить в состоянии первозданного мира, в безграничном блаженстве, постоянной удовлетворенности. Вы погружаетесь в океан чистой, глубокой, безграничной любви. Неплохо ведь?

Приступим же к этой задаче: изменить отношения со своими мыслями.

Вы и ваши мысли – не одно и то же

Мир в душе можно обрести и на фоне бесчисленных мыслей, потому что вы и ваши мысли – не одно и то же. Тысячи мыслей мелькают за день в нашем разуме. Появляются и исчезают, как это им свойственно. Мысли являются лишь на миг и исчезают, их сменяют другие, третьи и т. д.

Вы существуете, даже если не мыслите.

Бесчисленные мысли успеют смениться в вашем разуме за сегодняшний день, но в вас есть нечто, бывшее изначально и пребывающее всегда. Нечто постоянное. Это и есть ваше истинное «Я». Оно присутствует постоянно, и ему безразличны количество и характер преходящих мыслей. Из этого неопровержимого факта делаем ключевой вывод: вы размышляете, вы держите в уме ту или иную мысль, но вы не сводитесь к этим мыслям.

Давайте поиграем Считаем мысли

Но не принимайте мои слова на веру. Отложите книгу, закройте глаза, спокойно наблюдайте за мелькающими в вашем мозгу мыслями. Каждый раз, как заметите новую мысль – на тему, которую мы обсуждаем, или о том, чем нужно заняться потом, или еще о чем – просто пронумеруйте ее: первая, вторая, третья и т. д. Обратили внимание на какой-то звук – это мысль. Ощутили что-то – мысль. Даже голос в голове, который твердит, будто вы ни о чем не думаете, – тоже мысль. Так что не упустите, пересчитайте все до единой! Сколько мыслей вы насчитаете за две минуты?

Отложите книгу и сделайте это прямо сейчас!

А теперь – сколько получилось? Две мысли, двадцать две, двести две? Число, на самом

деле, не так уж важно. Существенно другое: вы как-то сумели их посчитать. Почему это важно? Потому что это и означает, что вы не равны своим мыслям, вы не есть мысли, вы – тот, кто их замечает. Мысль – объект, вы – наблюдатель. Вы как наблюдатель есть постоянная величина, а мысли то и дело меняются. Приходят и уходят. А *вы* остаетесь.

Вы замечаете свои мысли, но вы не есть ваши мысли! Какое облегчение!

Важный совет

Думать или непосредственно воспринимать

Существует огромная разница между тем, чтобы подумать об этой игре, и непосредственным участием в ней – прямо сейчас. Если вы сразу же попробуете сыграть, вам это поможет – эта игра помогала всем, с кем я в нее играл. Но если вы только подумаете про этот опыт, то так и останетесь в тюрьме своего мозга, все еще в шаге от прямого восприятия – того, чему я пытаюсь вас научить.

И так будет со всем, о чем идет речь в этой книге. Так легко поддаться своему разуму, оценивать и судить каждое слово, а надо выйти за пределы разума и напрямую испытать то, о чем я говорю. Так что если какая-то из игр вам не поможет, проверьте: вы в самом деле играете в нее или же думаете о том, чтобы поиграть? Между обдумыванием и непосредственным участием огромная разница, и вам нужно осознать эту разницу, чтобы обрести мир.

Лишите ваши мысли власти

Ни одна мысль не может негативно повлиять на ваше настроение или успех в жизни, если только вы сами не наделите свои мысли властью, отождествившись с ними в бессознательном акте мышления. Сложная фраза? Поясню замечательной аналогией, которую показал мне мой духовный наставник.

Представьте, что вы с лучшим другом сидите ясным солнечным днем на обочине шумного шоссе. Вам поручили простое дело: сосчитать все проезжающие мимо красные автомобили. Вы себе сидите, мимо проносятся синий, черный, красный автомобили – красный вы посчитали. Потом еще несколько машин – а вы сидите в стороне, в безопасности, и чувствуете себя вполне спокойным и счастливым, считаете машины. Внезапно ваш друг вскакивает, бежит следом за очередным красным автомобилем, в акробатическом прыжке ухитряется вцепиться в бампер, и автомобиль тащит его по дороге. Вы ясно видите, что ваш друг вот-вот покалечится, но почему-то никак не отпустит бампер. Вы кричите ему: «Отпусти! Отпусти!» – а он отвечает: «Эта машина делает мне больно». Вы кричите еще громче: «Да не машина делает тебе больно – ты сам за нее ухватился. Отпусти! Отпусти, и все будет в порядке!» Так же обстоит дело и с мыслями.

Мысли не могут повредить вам или помешать добиться успеха. Вы сами себе вредите и сами себе мешаете, цепляясь за свои мысли в акте мышления. Когда вы научитесь строить отношения со своим разумом, то сможете отпускать свои мысли, и они навсегда утратят власть над вами и не будут негативно влиять на вашу жизнь.

Важный совет

Голос в вашей голове – тоже мысль

В своей голове вы слышите голос – вроде бы ваш. Он комментирует все происходящее, влияет на ваше самочувствие, обсуждает мелькающие в уме мысли. Когда вы учитесь налаживать более свободные и нейтральные отношения с собственным разумом, очень помогает осознание, что стресс вам причиняют не столько сами мысли, сколько ваш мысленный комментарий к ним.

Мысли сами по себе нейтральны. Это «комментатор» относит их к негативным или к позитивным. И раз уж вы занялись делом, пытайтесь отключиться от мыслей, позаботьтесь о том, чтобы голос в голове не управлял вами. Он – тоже мысль, как и все остальное, и, когда вы научитесь *наблюдать* за ним, не *отождествляясь* с ним, жизнь станет спокойнее.

Проверим, вполне ли мы понимаем друг друга

У вас есть истинное «Я», и оно вечно, и есть мысли – они преходящи. Суть этой главы в том, чтобы открыть вам новую возможность: вы сумеете изменить отношения со своими мыслями так, чтобы мысли существовали сами по себе, не влияя на ваши покой и процветание. Это возможно, потому что, как мы уже обсуждали, вы не тождественны своим мыслям. Вы – тот, кто сознает эти мысли, осознание выходит за пределы разума, и там уже – покой.

Небу все равно, сколько по нему пролетит птиц. Ему все равно, черные они или белые. И точно так же безразлично ваше сознание.

Откройте свое сознание, ощутите, какое оно. Да, вы правильно угадали, оно – спокойно и мирно. Научитесь сосредотачиваться на сознании, а не на том, что вы осознаете, и вы обретете покой и счастье. Переместите точку приложения внимания, воссоединитесь с тем аспектом своего истинного «Я», который всегда пребывает в покое.

Вы печалитесь не по той причине, которую подсказывает ваш разум.

МКІ

Глава 3

Свобода от дурного настроения

Измените отношения с вашими эмоциями

Вы можете обрести покой и не избавляясь от эмоций. Эмоции сменяют друг друга, а истинное «Я» постоянно. За последние несколько часов, вы, вероятно, испытали целый спектр эмоций. Как и мысли, эмоции тоже приходят и уходят, потому что их сменяют другие эмоции. Разумеется, одни эмоции кажутся более приятными, чем другие, но для нашего спокойствия и счастья гораздо важнее понять, что все эмоции – временные. А в вас есть часть, которая существует вечно, присутствует в каждом дне. Да, у вас есть эмоции – но вы не равны своим эмоциям.

Именно поэтому возможно до такой степени изменить отношения со своими эмоциями, что вы сможете спокойно к ним относиться.

Пока я не просветился, я пребывал в депрессии. Теперь депрессия осталась, но мне до нее больше не было дела!

Освобождение от эмоций

Эмоции порождают проблемы лишь в том случае, когда вы неправильно воспринимаете их и начинаете им противиться. Сначала вы думаете о своих эмоциях, потом начинаете их анализировать, пытаетесь понять, почему они возникают и как от них избавиться. Но, по правде говоря, нет необходимости избавляться от эмоций, чтобы обрести мир.

Мир – не отсутствие эмоций.

Если вы сможете выстроить со своими эмоциями нейтральные отношения, вы обретете безграничную свободу. Нужно научиться спокойно воспринимать свои чувства. И вот благая весть: внутренний мир дарован вам изначально, так что не тратьте годы в стараниях наладить, исправить, улучшить каждую из своих эмоций, чтобы *в результате* найти мир: вы можете обрести внутренний мир прямо сейчас. Здорово!

И вот еще что хорошо: если вы научитесь позитивно воспринимать свои эмоции, то любые эмоции станут интересным, действенным опытом.

Не мучайтесь в попытках обрести внутренний мир: идите себе спокойно по пути мира.

Свободное течение эмоций

Эмоции – это «движение энергии» в теле и мозгу. Они и должны течь, приходить и уходить без помех. Меняться как погода. Но иногда эмоции «застревают», причем, как правило, те, которые разум считает негативными: гнев, печаль, страх, чувство вины и обиды, горе. Люди не могут от них избавиться, потому что приучены бороться с негативом. И когда эмоции задерживаются надолго, они приносят человеку вред.

Изменив отношения со своими эмоциями, вы снизите стрессовую нагрузку на тело и разум и повысите свой уровень энергии.

Два вопроса, из-за которых эмоции остаются надолго

Всякий раз, когда вы ощущаете какую-то эмоцию, разум автоматически задает два вопроса: что я чувствую и почему я это чувствую? Вы можете не замечать, как задаются эти вопросы, но, если вы боретесь со своими чувствами, значит, эти вопросы были заданы. Ваш разум наклеивает ярлыки на выделяемую эмоциями энергию, он сочиняет объяснение – почему да откуда происходят эти чувства, – и пока он этим занят, естественное течение эмоций замедляется.

Не бывает негативных или позитивных эмоций

Дуализм изобретен нашим разумом. Иными словами, эмоции не бывают негативными или позитивными, и то и другое – разновидности энергии. Это разум маркирует различные виды энергии как хорошие или плохие, а затем на основании присвоенных им ярлыков –

² Источник цитаты указан в разделе «Благодарности».

«радость», «печаль», «страх», «волнение» и т. д. – решает, позитивна эта энергия или негативна, правильна или же неправильна. Если разум сочтет какую-то разновидность энергии негативной, вы начнете с ней бороться. Но, как известно, стоит вступить в борьбу, и она затягивает. Сопротивляясь, вы сосредотачиваете внимание как раз на тех чувствах, которые разум счел нежелательными, и благодаря этому эмоция задерживается намного дольше, чем следовало.

Рассмотрим этот вопрос подробнее. Какие эмоции мы относим к негативным?

Гнев	Печаль	Страх
Тревожность	Вина	Паника

Расхожие ярлыки, присваиваемые различным переживаниям.

Вот что важно понять: определять ярлыки вы учились постепенно. Пока вы росли, всякий раз, когда вы испытывали или выражали какое-то чувство, окружающие подсказывали, что именно вы чувствуете. Вам говорили: «Не надо грустить», – и вы понимали, во-первых, что этот вид энергии называется «грусть», а во-вторых, что это чувство нежелательно. С годами вы нахватались ярлыков для разных видов энергии, проходящих через телесный разум, определили, какие из них позитивны, а какие негативны.

Но кто сказал, что существует много видов энергии? А может быть, действует всего лишь одна энергия?

Единая энергия

Приливы и отливы энергии

Откажитесь от привычных ярлыков, из-за которых эмоции кажутся разными, и останется лишь то, что я называю «единой энергией». В нашем телесном разуме присутствует лишь эта единая энергия, а иллюзия разных эмоций порождается интенсивностью флуктуации энергии. Низкий уровень энергии воспринимается как «печаль», высокий зачастую считается «возбуждением», «тревогой» или «страхом». Если вы откажетесь от ярлыков, которые присваиваете каждой эмоции, и будете воспринимать их как единую, различающуюся лишь по интенсивности энергию, вас меньше будет беспокоить случайность ваших переживаний.

Часто говорят: все есть любовь. Так, может быть, все ваши переживания – лишь проявления любви? Стоит ли тогда противиться этой энергии? Не лучше предоставить ей право на жизнь?

Страдания из-за веры в сюжеты

По-моему, второй вопрос, задаваемый разумом, имеет еще большее влияние на вашу эмоциональную жизнь. От него зависит, останетесь ли вы спокойны или будете вечно жить в стрессе.

Разум обожает подыскивать логические ответы на вопрос: *почему я чувствую эту эмоцию?* Разум найдет причину: отношения, финансы, нагрузка на работе и т. д. Вы сможете осознать, как это происходит? Пусть объяснение и кажется логичным, истинным, важно

понять, что произойдет, если вы и дальше будете считать источником эмоций свои жизненные обстоятельства. Ваш разум сочиняет сюжеты, в которых эмоция оказывается результатом неких внешних событий, обстоятельств, и, как правило, разум вам намекает: нужно что-то исправить, улучшить в своем прошлом или в будущем, в своем теле, отношениях, финансовом состоянии, карьере и т. д., и тогда эмоция уйдет и наступит покой. На внешние перемены понадобятся часы, дни, а то и годы – бесполезная отсрочка, вы могли бы получить покой прямо сейчас.

На самом деле вы могли бы предоставить эмоциям течь и проходить прямо сейчас.

Как вы себя чувствуете?

Чтобы ответить на простой с виду вопрос, вам нужно присмотреться, какая эмоция возникла сию минуту в вашей душе. Эмоция становится объектом, вы – наблюдателем, вы уже устанавливаете некую дистанцию между эмоциями и собой. Выстроив перспективу, вы сразу поймете, что ваши эмоции не есть вы. Да, у вас есть эмоции, но ваше истинное «Я» не эмоционально.

Как только вы начнете исследовать отношения со своими эмоциями, вы сможете освободиться от эмоциональной карусели. Какие бы эмоции ни возникали, предоставьте им свободу приходить и уходить, и вы не будете испытывать стресс или дискомфорт, когда они протекают через вас. *Только помните, вы наблюдаете их, а не отождествляете себя с ними.* На самом деле преходящие эмоции не могут затронуть ваше истинное «Я». То, что в вас постоянно, не бывает счастливым или печальным, испуганным или виноватым. Сознание вечно пребывает в покое за пределами царства эмоций. Убедимся в этом с помощью игры.

Игра Наблюдение за эмоциями

В эту игру вы можете играть всякий раз, когда почувствуете эмоции, которых предпочли бы не иметь. Она с поразительной эффективностью помогает эмоциям рассеяться, сохраняя тем самым в вас мир и покой.

Шаг № 1. Дайте эмоции имя

Отметьте, что чувствуете прямо сейчас. Вы счастливы или печальны, сердитесь, тревожитесь или что-то еще? Подключитесь и определите, какую эмоцию вы сейчас переживаете.

Шаг № 2. Локализируйте

Локализируйте эмоцию в своем теле. Где она располагается? В животе, в солнечном сплетении, в сердце, в груди или еще где-то? Локализируйте ее прямо сейчас.

Шаг № 3. Раскрасьте эмоцию

Как только установите местопребывание эмоции, назначьте ей какой-нибудь цвет. Любой – красный, зеленый, фиолетовый, черный, синий – какой хотите. Что первое на ум придет. Раскрасьте ее прямо сейчас.

Шаг № 4. Понаблюдайте за эмоцией

Теперь, когда вы дали эмоции имя, локализовали ее и раскрасили, просто понаблюдайте за ней. Представьте, что вы можете заглянуть внутрь себя: вы смотрите назад, вглубь, вниз и видите раскрашенную эмоцию там, где она располагается в вашем теле. Вы просто наблюдаете. Дышите при этом глубоко и ровно. Следите, что произойдет с этой эмоцией. У меня всякий раз после нескольких минут наблюдения эмоция исчезает. Испаряется, как вода на сковороде, как туман при восходе солнца – была, и вот ее уже нет!

Что происходит, когда вы наблюдаете эмоции?

Приступив к наблюдению за своими эмоциями, вы сразу же создаете дистанцию между ними и постоянной частью себя. Отстранение предоставляет эмоциям возможность появляться, протекать и уходить, что для них естественно. Более того, наблюдая свои эмоции, вы повышаете уровень сознания, а повысив уровень сознания, начинаете ощущать собственное сознание за пределами царства эмоций. Сознание всегда пребывает в первозданном покое, независимо от временных эмоций, проходящих через тело. Теперь, когда вы больше сосредоточены на своем истинном «Я», чем на временных эмоциях, вы начинаете ощущать тот внутренний мир, который всегда с вами. Изумительно, правда? Прделав простое упражнение, вы перестали бояться собственных эмоций, не позволяете им властвовать над собой и можете наслаждаться свободой от эмоций.

Играйте в эту игру – «Наблюдение за эмоциями» – по меньшей мере всю следующую неделю. Всякий раз, когда заметите появление какой-либо эмоции (неважно, позитивной или негативной), остановитесь на минутку и проделайте все шаги этой игры: назовите эмоцию, локализируйте и окрасьте ее.

Приглядитесь, что будет происходить. Помните о разнице между «думать насчет понаблюдать» и наблюдением. Если эмоции не меняются, скорее всего, вы не наблюдаете за ними, а отождествились с ними. Прodelывайте это упражнение всякий раз, когда о нем вспомните, и вы научитесь не отождествлять себя со своими эмоциями. Это будет огромный шаг к налаживанию отношений с эмоциями, и чем чаще вы будете играть в эту игру, тем больше пользы получите. Так вперед же!

Эмоции как энерджайзер

Когда вы найдете общий язык со своими эмоциями, у вас и здоровья прибавится, и успеха в жизни. Думается, многие повседневные эмоции на самом деле предназначены помочь нам, а не навредить. Как уже было сказано, эмоции – это *движение* энергии внутри вас, а ведь чем больше у человека энергии, тем больше сил, чтобы исцелиться и достичь успеха в жизни.

Так не пытайтесь же избавиться от эмоций – гораздо продуктивнее поставить их себе на службу и использовать эту энергию. Например, когда телу требуется лечение, оно старается повысить свой энергетический уровень, чтобы исцеление прошло успешнее. В этом случае телу требуется дополнительная энергия для решения физических проблем. Если вы начнете сопротивляться, подавлять энергетические потоки, то, сами того не желая, помешаете процессу выздоровления!

Допустим, сейчас ваш энергетический уровень составляет 5 баллов по десятибалльной шкале, а телу, чтобы полегчить, нужен уровень 8 баллов. Вы замечаете у себя интенсивные эмоции, подавляете их и тем самым мешаете телу выздоравливать. Если же вы просто позволите этой энергии действовать, вы быстрее поправитесь. Я не раз убеждался в этом, с тех пор как научился оставлять эмоции в покое: время выздоровления существенно сократилось.

То же верно и по отношению к другим позитивным изменениям.

Чего бы вы ни хотели осуществить в своей жизни, для всего нужна энергия. Пытаясь выполнить очередную задачу, тело повышает свой энергетический уровень и готовится к штурму намеченного вами внешнего успеха. Например, нынешний ваш доход требует уровня энергии в три балла по десятибалльной шкале, а вам нужно больше денег. Вы подмечаете, как появляются у вас мысли о зарплате и сопутствующие им эмоции. Эти эмоции разум часто маркирует негативно – как тревожность или страх, – и вы начинаете противиться энергии, которая помогла бы вам достичь намеченной цели. Пусть же ваши эмоции помогают вам – перестаньте им сопротивляться и направьте их на достижение желаемого результата. Вы не только освободитесь от неприятных переживаний, но и сможете использовать свои эмоции как мощное средство самовыражения.

А теперь поиграем...

Игра Мощное дыхание

Простой и эффективный способ обуздать эмоции – научиться правильно дышать. Когда человеку не нравятся ощущаемые им эмоции, он непроизвольно задерживает дыхание. Диафрагма напрягается, и на пути циркулирующей энергии возникает препятствие.

Поступите иначе: глубоко вдохните через нос, так, чтобы надулся живот, затем выдохните ртом с легким призвуком «ха». Вы заметите, как сразу же прибавится сил: энергия высвободилась.

Этот прием чрезвычайно эффективно повышает настроение, прибавляет энергии, а с повышением уровня энергии вы приобретете отвагу и смелость решить проблему или использовать возможность.

Подведем итоги Опирайтесь на силу своего истинного «Я»

Единственная причина огорчений и разочарований – утрата контакта со своим истинным «Я», со спокойным внутренним сознанием. Мы погружаемся в мысли и перестаем сознавать постоянное присутствие своего сознания. Позвольте эмоциям просто существовать внутри вас, наблюдайте за ними, правильным дыханием способствуйте их течению, и вы убедитесь: переживания, которые ваш разум счел негативными, на самом деле могут придать вам энергию и силы идти вперед и добиваться своей цели.

Эмоции, которые разум принимал за тревожность и страх, станут вашими помощниками.

Подружитесь со своими эмоциями, и это вам поможет. Жизненные обстоятельства утратят свою негативную власть над вами – не потому, что вы будете игнорировать или отрицать реальность, а потому, что подключитесь к внутреннему сознанию, глубже поверхностных впечатлений от реальности.

Погрузитесь в покой, который заключен внутри вас, и вы освободитесь. Вы будете наслаждаться покоем, какие бы эмоции ни проходили через вас. В этом спокойном, сосредоточенном на настоящем моменте состоянии тело быстрее исцеляется, а вы сможете со всей силой и страстью осуществлять свои желания. Двойной выигрыш.

*Три вещи не пребудут долго сокрыты: Солнце, Луна и Истина.
Будда*

Глава 4

Разобраться с личной историей

Почему ни прошлое, ни будущее не должны нарушать ваш покой

Одна из причин, побуждающих нас вечно думать, – вера в состряпанную разумом историю собственной жизни. А разум-то врет! Все эти сюжеты о вашем прошлом, о нынешних обстоятельствах и о будущем существуют лишь в вашем разуме, а не в реальности. Стоит лишь *осознать* это, и вы сможете спокойно отпустить свои мысли, думать поменьше, не воспринимать мысли настолько всерьез и смехом проложить себе путь к свободе.

Гиперактивное воображение

Ребенком я как-то раз пробрался поздно вечером в гостиную и посмотрел «Челюсти». Ох я и перепугался! Я потом много недель не мог нормально уснуть: все мерещилось, будто в шкафу спряталась огромная акула, и как только я усну, она вылезет из шкафа и съест меня! Теперь-то я могу посмеяться над абсурдной идеей: гигантская рыба поселилась у ребенка в шкафу! Но тогда я не мог уснуть от ужаса.

Родители пытались убедить меня, что акулы в шкафу нет, что она существует только в моем воображении, но я им не верил: акула *казалась* такой реальной. Однако родители были правы, и их слова послужили для меня важным уроком: теперь я знаю, что проблемы существуют главным образом в голове, в воображаемом прошлом или воображаемом будущем, но редко, а то и вовсе никогда в реальности, в настоящий момент.

Тот эмоциональный стресс, который губит ваше здоровье и лишает покоя, – не акула ли в шкафу? Может быть, такие «реальные» по вашим ощущениям проблемы существуют скорее в воображении, чем в реальности?

Вы увидите свет – и будете счастливы

Словами не передать, какое облегчение я почувствовал, осознав, наконец, что все мои воспоминания, даже самые дурные и печальные, существуют только в моем воображении. И тревоги по поводу будущего тоже: годами меня пугала собственная тень, мое воображение. Прошлое и будущее – лишь сюжеты, подсовываемые мне разумом. Стоило это понять, и терапия, направленная на то, чтобы «отпустить» проблемы, и медитация, учившая думать меньше, пошли намного успешнее.

Чтобы обрести мир, не требуется путешествие во времени, не нужны какие-либо исправления прошлого или будущего. Научитесь жить настоящим – и все.

Увы, миллионы людей так и проживут жизнь, не осознав этой простой истины. Они изо дня в день переигрывают свое прошлое или заранее проигрывают сценарии будущего – снова, снова и снова – и страдают от ненужного стресса, расстраивают свое здоровье, мучаются, потому что заперты в своих мыслях, думают о прошлом и будущем, лишая себя покоя настоящего момента.

Ваше тело не видит разницы

Исследования доказали, что с точки зрения биохимии ваше тело не видит разницы между реальными событиями и тем, что происходит в воображении. Иными словами, вам достаточно лишь подумать о стрессовой ситуации, а тело отреагирует так, будто бы все происходит на самом деле. Задумайтесь над этим! Эти открытия произвели переворот в методике самопомощи, исцеления, обретения покоя. Теперь стало понятно, из-за чего так много жителей Земли наживают себе тяжелые болезни. И еще мы теперь знаем, как освободиться от лишних мыслей и укрепить свое присутствие в настоящем.

Горькое лекарство?

Поначалу нелегко принять эту истину, ведь проблемы кажутся такими реальными и вроде бы все происходит прямо сейчас, но ради собственного здоровья и благополучия поймите: по большей части стресс и другие неприятности возникают из-за бесконечных мыслей о прошлом и будущем.

Познакомьтесь с Мэнди: ее больше 20 лет терзали события прошлого...

Я обратилась к Сэнди, чтобы освободиться от негативных эмоций, связанных с отношениями с тремя близкими мне людьми на протяжении 22 лет. Из-за воспоминаний я страдала от гнева и депрессии, набрала лишний вес. Поработав с Сэнди, я избавилась от этого бремени, от своих страданий.

На наших встречах Мэнди сделала главное открытие: ее проблемы не были реальными – это всего лишь сюжеты ее разума. Она поняла, что причиняет себе ненужные страдания, постоянно размышляя о событиях прошлого, и смогла «отпустить» 20 лет боли. Я научил ее жить здесь и сейчас, она осознала разницу между жизнью в настоящем и жизнью мыслями о прошлом. Она перестала быть жертвой прошлого, которое она не в силах изменить, и, попрактиковавшись, смогла найти покой в настоящем, не погружаясь более в переживания, связанные с событиями давних лет.

Проблемы остаются за порогом приемной

Мой духовный наставник как-то поделился со мной историей, которая помогла мне быстрее избавиться от прошлого.

Один из нью-йоркских психологов после многолетней успешной работы собрался на пенсию. Во время интервью журналист, расспрашивавший его о карьере, поинтересовался, какое наиболее значимое впечатление он вынес из работы с тысячами пациентов на протяжении десятилетий. Ответ оказался в высшей степени неожиданным.

Умудренный опытом психолог ответил, что все проблемы его пациенты оставляли за порогом приемной. Тут – удобные кресла, красивые растения, есть на чем глазу отдохнуть. Но хотя в приемной все было хорошо и мирно, пациенты «ускользали», т. е. выходили за пределы настоящего момента и включали свой разум и воображение, вспоминали и переживали, решая проблемы, которых здесь, в приемной, не было. Невероятно – но ведь так все и происходит!

Очнуться от кошмара майи

Мудрецы древности подобрали обозначение этим «сюжетам разума». На санскрите они именуется майя, что значит «сон», «иллюзия». И зачастую майя оборачивается кошмаром, особенно если человек полностью сосредоточен на том неиссякаемом запасе проблем, которые охотно подкидывает ему разум.

Да, конечно, наши мысли и чувства придают майе полное ощущение реальности, но от

этого она не становится реальной. Почти все проблемы, о которых вы размышляете, существуют, как мы уже убедились, в вашем разуме, а не в реальности, не в настоящем моменте. Живите настоящим, не погружайтесь в мысли о жизни, а погружайтесь в полноту самой жизни. Вы увидите, что мозг занят сюжетами прошлого и будущего, что, сосредотачиваясь на временных, сиюминутных мыслях и переживаниях, вы лишаете себя красоты и совершенства настоящего момента.

Возможно, вы, и правда, нездоровы, да и денег в этом месяце маловато и кому-то чем-то вы не угодили. Но все это становится проблемой в том лишь случае, когда вы отвлекаетесь от настоящего и начинаете обдумывать эти ситуации и давать им оценку.

Вы реально можете освободиться от проблем, если перестанете перебирать сюжеты у себя в голове.

В следующей главе мы подробнее изучим науку жить настоящим. Пока прошу вас потренироваться замечать то, что происходит *сию минуту*, прямо сейчас. Вот вы читаете эту страницу, и у вас все в порядке. Вероятно, даже лучше, чем просто в порядке: вы сыты, одеты, удобно сидите и спокойно читаете *вот это* слово. Всмотритесь внимательно в этот момент, и вы, скорее всего, обнаружите внутри себя мир и покой.

Жить настоящим – значит не только подмечать, что происходит сейчас: вы убедитесь, что начнете сознавать и собственное существование, свое бытие, свой внутренний мир, свою тишину. И, сосредоточив внимание на *этом* моменте, вы обнаружите, что нужно отвлечься от него, чтобы подумать над какой-нибудь проблемой. Мышление – зачастую акт бессознательный, и у многих давно укоренилась привычка сосредотачиваться на мыслях о прошлом и будущем. Но если вы сейчас подключите сверхвнимание, то заметите различия между нынешним моментом и сюжетами, проигрываемыми в мозгу.

Отрицание реальности

Одна из причин, по которой люди не расстаются с сюжетами из головы, – им кажется, будто расстаться с ними – значит закрыть глаза на реальность. Когда думаешь о своих проблемах, они кажутся в высшей степени реальными. Игнорировать их – все равно что прятать голову в песок.

Однако все зависит от того, что вы понимаете под реальностью. Я бы сказал: реальность – то, что в самом деле реально, а реально то, что происходит прямо сейчас. За пределами непосредственного восприятия сего момента все остальное сочиняет ваш разум. В оценку прошлого и будущего вовлекается воображение. Выходит, именно размышления о прошлом и будущем представляют собой отрицание реального настоящего. Так что вы действительно закрываете глаза на реальность, когда погружаетесь в размышления о том, чего сейчас не происходит.

Когда я прошу вас «не думать», я не предлагаю вам сделаться фаталистами и никак не пытаться влиять на беспокоящие вас ситуации, в том числе и возможные в будущем. «Не думать» – значит не тратить все силы на то, что вам кажется проблемой. Негативное мышление – это трата энергии на то, чего вы не хотите. В результате вы продолжаете вновь и вновь порождать неприятные вам образы. Сократите объем своих мыслей, энергия высвободится, и вы сможете направить ее на улучшение как своего физического состояния, так и своей жизни. Более того, вы очнетесь и станете жить в истине, а не существовать в созданной разумом относительно правдивой версии реальности.

Игра Сюжет и реальность

Запишите в своем дневнике проблему, которой вы сейчас озабочены – будь то

отношения, здоровье, финансы или что угодно еще. Уделите несколько секунд активному обдумыванию этой проблемы.

После минуты размышлений ответьте на вопросы:

- Где я сейчас нахожусь?
- Какие цвета я сейчас вижу?
- Какие звуки я сейчас слышу?
- К чему я сейчас прикасаюсь?
- Существует ли эта проблема здесь и сейчас?
- Как я воспринимаю текущий момент?

Пример игры «сюжет и реальность»

СЮЖЕТ: *В чем проблема?* У меня разладились отношения. Человек, которого я люблю, не хочет быть со мной, мне грустно и одиноко.

РЕАЛЬНОСТЬ: *Где я сейчас нахожусь?* Я сижу на стуле в своем саду. *Какие цвета я сейчас вижу?* Я вижу, как раскачиваются на ветру зеленые ветки деревьев и легкие облака проносятся по небу над головой. *Какие звуки я сейчас слышу?* Я слышу пение птиц. Слышу гудение транспорта вдали. А вот и пауза, тишина. *К чему я сейчас прикасаюсь?* Я соприкасаюсь со стулом, на котором сижу. Я держу в руке ручку, под другой рукой ощущаю страницу дневника. *Существует ли эта проблема здесь и сейчас?* Нет, того человека здесь нет, и спор с ним происходит только у меня в голове. *Как я воспринимаю текущий момент?* Этот момент ясен, чист, свеж, полон тишины, мира, новых возможностей.

Видите, у вас есть выбор: можно сосредоточить внимание на придуманных разумом сюжетах, а можно – на реальности.

С помощью этого упражнения вы научитесь понимать, что размышления над проблемами отвлекают вас от настоящего момента. Вы не воспринимаете цвета, звуки, прикосновения – ничего, кроме негативного сюжета у себя в голове. Последствия могут быть самыми тяжелыми!

Выполняя это упражнение, вы заметите, как разум пытается переубедить вас: надо думать над проблемой, надо ее как-то решать. Но храбро отстаивайте настоящее: вы убедитесь, что, отказавшись от «проблемного мышления», вы даете ситуации возможность улучшиться – легко и свободно. Вы сами при этом становитесь мягче и добрее, и ваша новая суть изменит ваши жизненные обстоятельства.

Навсегда уйти от проблем

Я посулил вам жизнь без проблем – не отнюдь не без вызова! Напротив, в моей жизни и сейчас хватает сложных ситуаций, но, отпустив свой «сюжет», я наладил отношения с жизнью: да, жизнь бывает сложна, однако теперь я понимаю, что ничего страшного не происходит и любые обстоятельства помогают мне очнуться от иллюзий и наслаждаться миром, любовью и свободой.

Уйти от проблем – значит наполнить жизнь покоем.

Научившись жить настоящим, вы освободитесь от стресса и перестанете противиться жизни. Перестанете цепляться за прошлое и насмерть сражаться с будущим. Разум – господин, а тело – слуга. Иными словами, тело следует за разумом: если разум спокоен, то и тело отдыхает. Дать телу покой – значит предоставить ему возможность естественного исцеления, равновесия: тело функционирует так, как задумано, и старится не спеша, сохраняя жизненные силы.

Откажитесь от столь свойственных разуму суждений и оценок, и вы сможете ощутить совершенство жизни. Жизнь прекрасна. Вы прекрасны. Жизнь полна и цельна. Вы совершенны. Жизнь не сломана, не сломлены и вы. Осознайте, что здоровье, душевный мир и счастье принадлежат вам по праву рождения, что это естественное состояние человека. И все это вернется к вам, как только вы перестанете противиться жизни и будете наслаждаться покоем – а покой приходит к вам, когда вы полностью живете настоящим моментом.

Разве затем нас поместили на эту планету, чтобы мы вечно что-то исправляли, меняли, налаживали? Мы тут, чтобы научиться любви во всей ее полноте. Научимся принимать жизнь, культивируя наше «внутреннее «да»»: любые обстоятельства помогут обрести больше покоя, любви и свободы. Выбор за вами.

Будьте довольны тем, что имеете сейчас, радуйтесь тому, что есть в данный момент. Когда поймете, что ни в чем не нуждаетесь, будете владеть всем миром.

Лао-цзы

Глава 5

Когда вы думаете, вы упускаете жизнь Ни одна мысль не привязана к настоящему моменту

Кто слишком много думает, тот не может насладиться миром, который всегда присутствует в нас. Мы живем здесь и сейчас. Ничего нет, кроме настоящего момента. Он всегда нов, свеж и полон жизни. Все, что существует реально, существует только сейчас. Только в настоящий момент существует время. Только в этот момент существуете вы. Только сейчас вы можете ощутить внутренний мир.

В этой главе мы научимся отказываться от идеи, будто сначала нужно что-то изменить, наладить, исправить, а потом уж наслаждаться миром. Хватит привязывать свой внутренний покой к прошлому или будущему. Научитесь довольствоваться настоящим.

Мысли о проблемах

Я рос, меня отдали в детский сад, потом я ходил в школу, поступил в университет. Я набирался всевозможных представлений о жизни, и меня все время призывали как можно больше и серьезнее думать. Учили, что любую проблему можно решить, если ее тщательно обдумать. Вообще-то думать я неплохо научился, вот только проблемы громоздились на проблемы, а покоя все не было. И никто не подсказал мне, что основная проблема заключается как раз в размышлениях. Закончив университет, я потратил тысячи фунтов на курсы личностного роста, стремясь изменить свой разум и насладиться спокойной, без проблем, жизнью, которой так жаждало мое сердце. Я из кожи вон лез, изменяя себя и совершенствуя, но обнаруживал в себе все больше изъянов, нуждавшихся в исправлении!

После бесчисленных попыток обрести мир благодаря курсам самосовершенствования, я услышал от подруги фразу, радикально изменившую мое мировоззрение: она назвала себя «жертвой личностного роста». Я сразу осознал правильность этой мысли. Понял, что все курсы, которые я столь прилежно посещал, основаны на одной идее: если со мной что-то не так, это нужно исправить, изменить и наладить мой разум, тогда и жизнь улучшится. Большинство людей так и живет в тайном убеждении, что с ними и их жизнью что-то не так. Я видел, как тайно, исподволь действует это убеждение, порождая страх, неудовлетворенность и тревогу. Лично меня оно заставило противиться жизни: я никогда не

был удовлетворен тем, как я живу в данный момент, тем, кто я есть. И понял – а это уже непосредственно относится к теме книги, – что именно это тайное убеждение и побуждает нас думать, думать и думать. Разуму только подкинь проблему, и он с радостью активизируется, начнет искать решение. Пока вы продолжаете убеждать себя в том, что у вас полно проблем, вы вынуждаете себя слишком много думать. Но – вот она, благая весть! – так жить совершенно не обязательно.

Вообразите, как я залезаю в ваш разум и убираю оттуда убеждение, будто с вами или с вашей жизнью что-то не так. Как вы себя почувствуете? Каково будет, когда все станет «так», не будет никаких проблем? Всякий раз, задавая этот вопрос аудитории, я слышал в ответ: люди чувствуют себя «свободными», «спокойными», «удовлетворенными». На лицах расцветали улыбки: стоило вообразить такое «чудо», и на душе уже становилось легче.

Сейчас мы займемся и до конца книги в основном будем учиться жить сегодня, в единстве со своим внутренним покоем. Я хотел бы помочь вам заново открыть полноту и совершенство настоящего момента. Вы убедитесь: живя настоящим, вы забудете тайное убеждение, будто что-то с вами неправильно, и погрузитесь в нирвану. Неплохо звучит? Начнем с вопроса о том, чем размышления отличаются от пребывания здесь и сейчас.

Невидимое препятствие на пути к наслаждению жизнью

Мы живем всегда в настоящем. По-другому никак. И вы рискуете пропустить жизнь, погрузившись в свои мысли. Дело в том, что жизнь существует в настоящем, а разум способен думать только о прошлом и будущем. Размышления – вот невидимое препятствие, отделяющее вас от настоящего момента, от наслаждения миром и покоем. Оно невидимое, ведь большинство даже не понимает, как мысли сказываются на их покое.

Процесс думания приглушает способность наслаждаться жизнью, потому что разум не может непосредственно соприкоснуться с опытом: он не воспринимает текущий момент, он способен лишь думать о настоящем моменте. Разум не может воспринять покой, он способен лишь думать о покое. Пока вы замыкаетесь в темнице разума, неустанно размышляя, покой для вас недоступен.

Отложим жизнь на потом?

Поскольку разум не может непосредственно ощутить покой, он способен лишь отложить этот вопрос на потом. Разуму кажется, будто сейчас с жизнью что-то не так, и он неустанно трудится, выявляя, что нужно исправить, наладить, изменить. Разум твердит: сделай то-то и то-то, а затем еще это и обретешь покой. Займись своим телом, финансами, отношениями, карьерой, окружением... Хоть что-то можно оставить как есть? Нет, все поменяй, и тогда сможешь отдохнуть.

Кто не понимает эту особенность работы разума, тот падет жертвой его склонности вечно откладывать покой на потом. Будущее никогда не настанет. Всю жизнь вы будете ждать отдыха, а ваш разум будет изобретать все новые задачи и добавлять их к списку «вещей-которые-нужно-сделать-прежде-чем-можно-будет-отдохнуть».

Поймите правильно: я не утверждаю, что разум – ваш враг. Напротив! Он старается вам помочь, хочет изменить ваше тело и вашу жизнь, чтобы со временем вы смогли насладиться покоем. В этом-то и загвоздка.

Ваш разум всегда будет отодвигать наслаждение покоем в будущее, потому что не может получить его сейчас.

Мысли не привязаны к настоящему

Пока я не узнал, что жить можно совсем иначе, я целыми днями размышлял о прошлом и будущем. Думал о том, что произошло часы, дни, месяцы, а то и годы назад, или размышлял о том, что произойдет через несколько часов, дней, недель или лет. Знакомо?

Бесчисленные часы медитаций и руководство просветленных наставников привели к прозрению: мысли никогда не затрагивают настоящее. Позвольте пояснить. Чтобы разум мог что-то обдумать, это что-то должно уже произойти. Думать вы можете только о прошлом и будущем, поэтому, думая, вы упускаете настоящее.

Жить в настоящем и пребывать в покое – одно и то же. Одно без другого не бывает. Поймите это, и сразу – просто и ясно – придете к ощущению покоя.

Вы либо наслаждаетесь в эту минуту миром, либо думаете о мире.

Покой – не в прошлом и не в будущем

Покой возможен только в настоящем, но внимание вслед за разумом ускользает то в прошлое, то в будущее. Отправиться в прошлое можно лишь в воображении. Прошлое – всего лишь ворох прежних мыслей. Реальность – то, что реально прямо сейчас (потому-то и называется реальностью!).

Итак, чтобы ощутить настоящий мир и покой, перестаньте тратить мгновения на размышления о прошлом. Там вы мира не обретете. И в будущем его нет. Будущее манит надеждой, но лишь настоящее дарит вам покой, любовь и радость, дает вам природное право жить этим, погружаться все глубже в радость, любовь и покой, наслаждаться ими. Помните: даже если бы вам удалось довести свое прошлое и будущее до совершенства, насладиться покоем возможно лишь *сейчас*. А потому не тратьте время на усиленные размышления о прошлом или будущем, ведь хотите-то вы покоя и хотите его сейчас! Эта книга о том, как *ощутить* покой, а непосредственные и подлинные ощущения даны нам только в настоящем, а не в прошлом или в будущем. Можете не верить мне на слово. Припомните три лучших момента своей жизни. Что в них общего? Вы полностью присутствовали в них, вы жили настоящим. Время остановилось. Вы не думали ни о прошлом, ни о будущем. Вы были полностью сосредоточены на происходящем. Так вот: научитесь жить настоящим, и вся ваша жизнь делается столь же насыщенной, как и те три момента.

Славные дары настоящего

Трудно в это поверить, но, право же, события прошлого и гипотетические будущие происшествия никак не могут влиять на ваш нынешний уровень покоя и удовлетворения. Когда вы полностью погружаетесь в настоящее, не остается времени перебирать прошлое, жаловаться на проблемы или чего-то желать в будущем. Вы убедитесь, насколько лучше быть здесь, в данную минуту, чем думать о прошлом или будущем. Вы заметите, что мысли о прошлом и будущем кажутся мертвыми по сравнению с бодрой энергией настоящего. Как известно, любое событие, едва произойдя, тут же отходит в прошлое. Даже если оно произошло лишь минуту назад. Так не цепляйтесь за прошлое и не боритесь с будущим. Ничто в прошлом и в будущем не принесет вам больше покоя, чем настоящий момент.

Естественный вывод: взять от настоящего все.

Перестаньте полагаться на будущее, и настоящее делается самодостаточным, вы ощутите глубокий мир, безграничную любовь, огромное счастье. Полностью сосредоточившись на настоящем, вы его не судите, не сравниваете с прошлым или будущим. Вы ощущаете полноту жизни, ее цельность, совершенство. Вы полностью погружаетесь в

покой, который всегда с вами.

Важный совет Практика настоящего

Призыв жить настоящим часто трактуют неверно: так что же, теперь уж и нельзя поговорить ни о прошлом, ни о будущем? Да говорите, о чем хотите! Научившись сосредотачиваться на текущем моменте, вы сможете обсуждать и события прошлого, и планы на будущее (я все время это делаю, в том числе профессионально: делюсь сюжетами из прошлого, планирую курсы и семинары). Разница в том, что вы сохраняете полноту ощущений нынешнего момента и с этой позиции ведете разговор. Разница в том, что, обсуждая прошлое, вы не покидаете настоящее и не пытаетесь пережить прошлое вновь. Уловили?

Так же и с планами на будущее: вы можете жить в настоящем, непосредственно здесь и сейчас, и при этом планировать будущие события. Как это делается, я подробнее объясню в следующей главе.

Сохраняя осознание настоящего, пока вы обсуждаете прошлое или будущее, вы заметите гигантскую разницу в уровне внутреннего покоя: вы сможете обсуждать прошлые события (даже травмирующие) без каких-либо эмоциональных переживаний, поскольку ваше внимание будет нацелено на настоящий момент, а не на прошлое. Исчезнет и беспокойство по поводу будущего, ведь ваш покой уже не будет зависеть от будущих событий. Это – освобождение!

Краткие итоги главы

Если вы сейчас не обладаете миром, любовью, красотой, тайной, радостью и счастьем в той мере, в какой хотели бы ими обладать, это отнюдь не означает, что эти вещи еще не вошли в вашу жизнь. Выберитесь из плена мыслей, войдите в настоящее, и жизнь станет для вас дивным даром. Пребывать в настоящем и пребывать в покое – одно и то же. По отдельности ни того ни другого не получишь. Можно – и очень просто – насладиться миром прямо сейчас, живя в настоящем, потому что либо вы наслаждаетесь сейчас миром, либо сидите у себя в голове и думаете о мире. Выбор за вами.

Игра Отсрочки покоя

Перечислите, что, по-вашему, нужно, чтобы обрести душевный покой. Честно ответьте на все вопросы. Постарайтесь точно, без цензуры, записывать мысли, которые пришли вам в голову. Вам важно увидеть собственные мысли, как есть, и тогда вы разберетесь, какие из них заставляют вас погодить с обретением покоя.

1. Что я хочу изменить в себе, чтобы обрести покой?

(Следует рассмотреть такие аспекты, как фигура, вес, здоровье, разум, навыки, знания, достижения и провалы, прошлое и будущее.)

2. Что, как мне кажется, нужно изменить в моей жизни, чтобы я мог обрести покой?

(Следует рассмотреть такие аспекты, как здоровье, отношения, финансы, уверенность в завтрашнем дне, условия жизни.)

3. Что, как мне кажется, нужно изменить в самом себе, чтобы меня все любили?

(Следует рассмотреть такие аспекты, как фигура, вес, здоровье, достижения и провалы, прошлое и потенциал.)

4. Что, как мне кажется, нужно изменить в моей жизни, чтобы я мог ее полностью принять?

(Следует рассмотреть такие аспекты, как здоровье, отношения, финансы, уверенность в завтрашнем дне, обязанности, цейтноты, карьера, условия жизни.)

Дополнительный вопрос

5. Как я отношусь к понятию «просветленный человек»?

(Спросите себя: кто они, просветленные люди? Как они себя ведут? Что творится у них в голове? Думают ли они? Есть ли у них эмоции? Возможно ли мне достичь просветления?)

А теперь, когда вы ответили на вопросы, проверьте: *есть ли среди ответов такие, которые требуют отсрочить достижение покоя?* Иными словами, считаете ли вы нужным ждать, пока что-то изменится, улучшится, наладится, надеясь потом получить мир, любовь и удовлетворение? Если вы обнаружили в своих ответах такие условия – прекрасно! Нужно выявить, чего вы ждете, потому что как раз от этих мыслей и следует избавиться, чтобы насладиться покоем прямо сейчас. Привычные убеждения диктуют вам иное. Разум всегда будет откладывать обретение покоя на будущее, ведь разум не может ощутить покой в настоящем. Думать о покое он может, а испытать его – нет, и потому все время подсказывает, что нужно изменить, чтобы достичь покоя.

Так можно и всю жизнь упустить, доверившись неразумному разуму.

Свобода от проблем и душевный покой – это всегда хорошее самочувствие, что бы ни происходило в теле, разуме и в жизни. В следующей главе я положу еще одну недостающую деталь в мозаику душевного покоя. Вы узнаете, как можно играть в пребывание в настоящем, а научившись играть, сумеете воссоединиться с миром, который всегда внутри вас.

Осознайте, что вы и есть сознание.

Тимоти Фрек

Глава 6

Недостающая деталь мозаики

Все существует в контексте мира и покоя

Вы освободитесь от лишних мыслей, когда поймете и научитесь применять то, о чем я сейчас расскажу. Для меня именно эта деталь оказалась последней, которой не доставало в мозаике душевного покоя, – получив то, что сейчас получите и вы, я смог наслаждаться реальным покоем в реальном мире. Это стало для меня настоящей жизнью. Есть все основания надеяться, что то же произойдет и с вами.

Присутствие в настоящем не сводится к навыку подмечать, что вы сейчас видите, слышите, чувствуете, обоняете. Чрезвычайно важно, на чем именно вы сосредоточите внимание, а как раз этот аспект часто упускают из виду. Покой ускользнет от вас, если внимание будет и впредь метаться и рассеиваться. Когда люди учатся жить настоящим, их внимание часто норовит перескакивать с одного предмета на другой, чтобы поспеть за всем, что сейчас происходит, а в результате человек так и не достигает мира, который всегда с

ним. Эту опасность можно предотвратить, научившись сосредотачиваться на внутренней, субъективной реальности настоящего момента.

Волны в океане хаоса

Ваши мысли, эмоции, физическое состояние, карьера, отношения, финансы и прочие аспекты внешнего мира постоянно меняются, словно поверхность моря. Изменчивость в их природе. Мысли пролетают одна за другой, нахлынут и схлынут эмоции, у тела своя работа. Старые друзья отдаляются, новые знакомые входят в вашу жизнь. Происходят перемены в карьере, в политике берет верх то одна, то другая партия, экономический климат меняется так же быстро, как и погода. Благодаря этим аспектам ваше тело, ваш разум и ваша жизнь постоянно меняются и настолько не подчиняются вам, что покоя нет и не будет.

Сила сосредоточенности

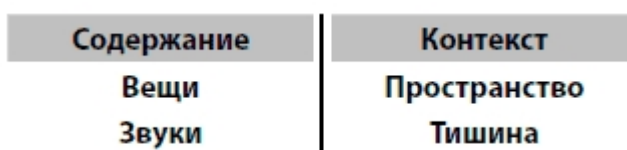
Но есть в жизни одна вещь, которую вы можете в значительной степени контролировать: только от вас зависит, на чем сосредоточить свое внимание. Тут никто, кроме вас, не властен решать. Никакие внешние обстоятельства не могут распорядиться за вас. Что бы ни происходило с вашим телом или с жизнью, вам выбирать, на чем вы в данный момент сфокусируете внимание. А раз так, зададим главный вопрос: *куда направить внимание, чтобы обеспечить себе покой прямо сейчас?* Ответ на этот вопрос и есть просветление!

Есть только две точки приложения внимания: внешнее содержание или внутренний контекст жизни.

Представьте на миг, что вся вселенная собралась в том помещении, где вы сейчас находитесь. У вас тут мебель, цветы, лампы, телефон и прочее имущество – назовем это ВЕЩИ. И чтобы было куда поместить вещи, требуется контекст – ПРОСТРАНСТВО. Пространства заведомо должно быть больше, чем вещей, иначе они просто не поместятся. Вещи могут меняться, но пространство, в которое они вмещаются, постоянно и неизменно.



Сейчас, когда вы читаете эти слова, вы начинаете различать ЗВУКИ – тиканье часов, пение птиц, отдаленный гул транспорта, шуршанье листьев за окном, музыку, чей-то разговор. Чтобы возникли звуки и вы могли их услышать, нужен контекст – тишина. Звук требует тишины. Даже если вокруг вас очень шумно, есть и ТИШИНА, иначе бы вы не слышали звуки. Эта тишина присутствует внутри вашего сознания – и сейчас, и всегда.



Далее содержание непосредственного и сиюминутного опыта включает ДВИЖЕНИЕ: движение груди при каждом вдохе, движение ваших пальцев, перелистывающих страницы книги, движение веток за окном – а ветер-то разгулялся. И опять же содержание движения

помещено в контекст абсолютной НЕПОДВИЖНОСТИ, не нарушаемой никаким движением никогда.

Содержание	Контекст
Вещи	Пространство
Звуки	Тишина
Движение	Покой

Итак, мы обнаружили, что содержание вашей жизни, в том числе вещи, звуки, движения, помещены в контекст неподвижного пространства, тишины и покоя. Содержание то и дело меняется, а контекст присутствует постоянно и неизменно. Так же устроен и разум: движение мыслей и эмоций происходит внутри тихого и спокойного пространства.

И вот он, вопрос на миллион:

На чем вы обычно фокусируете свое внимание: на содержании или на контексте жизни?

Почти все, кому я задавал этот вопрос, ясно понимали: они главным образом всматриваются в содержание своей жизни и своего разума.

На чем сосредоточишь внимание, то и почувствуешь

Если сосредоточить все внимание на чем-то движущемся, меняющемся, соответствующими будут и ощущения – вы почувствуете нестабильность, неуверенность. Чтобы обрести мир, всегда присутствующий внутри вас, нужно учиться сосредотачиваться на том, что не движется и не меняется, а всегда пребывает в тишине и покое.

Как только вы переключите таким образом свое внимание, вы вступите во владение тем, что принадлежит вам по праву рождения. Мир, удовлетворение, любовь, счастье и многое другое – все терпеливо ждет вас. Ждет, чтобы вы заметили постоянное присутствие покоя в вас.

Ваше истинное «Я» – это спокойное и тихое сознание, осознающее текущий момент. Это сознание всегда пребывает в мире, совершенно удовлетворено и преисполнено любви. Ничто не может разлучить вас с вашим истинным «Я», но вы сами, предаваясь размышлениям о прошлом и будущем, обделяете его вниманием.

Запомните на будущее

Вы искали мира в собственном разуме (стараясь избавиться от мыслей), в своих переживаниях (настраиваясь на позитивный лад), в своем теле (оздоравливая его и стараясь привести в желаемую форму), в карьере, деньгах, отношениях, в различных аспектах и сферах жизни. НИЧЕГО НЕ ПОМОГЛО. Это не я утверждаю – это утверждает ваш личный жизненный опыт. Вы не обрели покоя, сколько ни меняли, ни улучшали, ни совершенствовали свое тело, свой разум, свою жизнь. Наверное, настала пора применить принципиально новые стратегии?

Вы чувствуете то, на чем сосредотачиваете свое внимание. Фокусируясь на вещах изменчивых и вам неподконтрольных, вы, естественно, перестаете ощущать покой. Но сосредоточьтесь на пространстве, покое, тишине, и вы обретете мир.

Это так просто.

Давайте поиграем Заметь момент

Эта игра поможет вам ощутить то, о чем я рассказываю. В ней есть три обязательных правила. Если хотите сразу же получить немалую пользу от игры, строго их соблюдайте.

• **Правило № 1 : в этой игре не бывает «неправильно».**

Играйте, как играют дети. Помню, малышом я мог часами возиться с картонной коробкой и двумя ложками, воображая, будто плыву на лодке. Не старайтесь играть «правильно», просто играйте наивно и невинно, присматривайтесь, и увидите, что получится.

• **Правило № 2 : игру нельзя откладывать на потом.**

В нее нужно сыграть прямо сейчас. Не анализируйте мои указания, не откладывайте игру на потом – делайте, что я говорю, причем немедленно.

• **Правило № 3 : нельзя думать о том, как вы будете делать.**

Делайте, и все. Если не помогает, значит, вы думаете об игре, а не переживаете в этот момент то, на чем я прошу вас сосредоточиться.

С правилами все ясно? Приступаем!

Сейчас вы читаете эту книгу. Перед вами страница – либо напечатанная в книге, либо на экране компьютера. Продолжайте смотреть на нее, однако сосредоточьтесь и на своем левом плече. Не смотрите на него, не двигайте им, просто подключитесь и вспомните, что у вас имеется левое плечо.

Есть? Отлично. Продолжим.

Теперь обратите внимание на правую стопу. Вы по-прежнему смотрите на страницу, но замечаете также и свою правую стопу. Можете продолжать читать. Не надо шевелить пальцами на правой ноге или еще что-то делать. Вы просто подключились к правой стопе и помните, что она у вас есть.

Есть? Не так уж трудно? Отлично. Продолжаем.

Теперь не задумывайтесь над тем, что я прошу вас сделать, а просто делайте: заметьте пространство между собой и этой страницей. Давайте, сосредоточьтесь. Не меряйте расстояние между собой и страницей, продолжайте читать, но обратите внимание, что это пространство существует. Оно всегда было здесь, ваша задача – заметить его присутствие, продолжая смотреть на страницу.

Все еще легко? Отлично, продолжаем игру.

А теперь заметьте пространство вокруг страницы. Не глядите по сторонам, смотрите все так же на страницу, одновременно замечая пространство вокруг. На несколько мгновений сосредоточьтесь на этом пространстве, а потом продолжим.

Вы отлично справляетесь!

А теперь я прошу вас заметить пространство комнаты, где вы находитесь. Переключите сознание, впустите в свое внимание пространство всей комнаты. Делайте это, пожалуйста, подмечая, каково это – вбирать в себя пространство.

Каким становится ваш внутренний опыт, когда вы обращаете внимание на пространство всей комнаты? Помните: смотрите перед собой, не оглядывайте комнату, не пытайтесь увидеть все пространство. Поверьте на слово: оно тут. Я прошу вас заметить это пространство. Продолжайте наблюдать его. Каким словом или словами вы бы описали свой опыт сейчас, когда вы созерцаете пространство? Я просил сотни людей проделать этот эксперимент и получал ответы: «спокойный», «мирный», «тихий», «открытый», «вместительный», «светлый», «удобный», «уютный» и «освобождающий». Какими словами *вы* опишете свое состояние в тот момент, когда замечаете все пространство своей комнаты?

Важный совет

Положитесь на первый ответ

Не переставайте созерцать пространство, переключившись на поиски ответа: это вновь будут мысли вместо состояния. Доверьтесь первому слову, которое придет на ум.

А мы продолжим. Теперь заметьте, что *происходит прямо в этот момент*. Вот вы сидите, читаете *это* слово. Наблюдайте, как вы читаете *это слово*. А теперь *это*. Просто заметьте, что в этот момент происходит. На что это похоже – тихо и спокойно наблюдать? Ничего другого не делать, лишь спокойно следить, что происходит в настоящий момент. Какими словами вы можете описать свое состояние? Обычно я слышу в ответ: «покой», «мир», «тишина», «открытость», «пространство», «свобода».

Ощутите, каково это – включить сознание

Отличная работа. Это упражнение – замечать то, чего вы обычно не замечаете, – включает сознание. Когда включается сознание, вы начинаете жить настоящим моментом, потому что сознание регистрирует то, что существует всегда, т. е. лишь *этот* момент. Даже если вы этого не сознаете, отвлекаясь на мысли о прошлом и будущем, ваше сознание постоянно сознает каждый момент – всегда и только его. Молчаливый наблюдатель таится в глубине ваших глаз. Более того, подключившись к своему сознанию, вы напрямую ощущаете, что оно есть. Поскольку сознание по природе своей спокойное, тихое, свободное, вы ощущаете именно покой, тишину, простор и свободу.

Если остались сомнения

Разум – это движение. Оно состоит из мыслей о прошлом и будущем; эти мысли приходят и уходят. Разум не может сымитировать ощущение пустого и тихого пространства. Значит, вы и в самом деле сумели выйти за пределы своего разума и войти в настоящий момент, сосредоточив внимание на присутствии спокойного тихого пространства вокруг.

Осознав это, вы избавитесь от смущающего вопроса, удалось ли вам подключиться к настоящему или нет: если же вы хоть на минуту задумаетесь о том, присутствуете ли вы в настоящем моменте, значит, вы опять отвлеклись!

Важный совет

Практикуйтесь для закрепления

Играйте в эту игру как можно чаще. Замечайте, когда беседуете с людьми, пространство между собой и ними, пространство между собой и компьютером, когда работаете. Замечайте пространство, вмещающее любые объекты – людей, чашку с чаем, телевизор. Замечайте пространство той комнаты, где вы находитесь, будь это офис, супермаркет или кухня. Замечайте, замечайте, замечайте! Помните три золотых правила и каждый раз делайте вид, будто играете впервые.

Вы заметите, что каждый раз вы обретаете большой покой по сравнению с вашим состоянием за миг до того, как включили сознание. И еще важнее: вы заметите, что это срабатывает каждый раз. Почему это важно? Потому что вы убедитесь, что всякий раз, когда вы включаете сознание, вы присутствуете в настоящем моменте, а когда присутствуете в настоящем моменте, вы обретаете покой.

Замечательно, правда?

Покой всегда с вами – это вы уходите от покоя!

Играйте как можно чаще, и вы будете обретать мир всякий раз, когда осознаете глубинную реальность настоящего момента. Когда поймете, что ваше осознание есть постоянная составляющая вашего «Я», что оно тихо, спокойно и мирно. И вот счастье: вы поймете, что покой был всегда с вами и никогда вас не покидал – это вы уходили от него, переключая внимание с настоящего момента на мысли, на размышления.

Покой навсегда – прямо сейчас

Наше стремление обрести покой раз и навсегда так естественно и так прекрасно. А главное, постоянный покой вполне доступен. И все же, хотя эта возможность всегда с вами, не забывайте:

Жизнь – лишь то, что происходит прямо сейчас. Значит, вечный покой – это покой прямо сейчас.

Если вы стремитесь к постоянному покою, то главная задача для вас – направить внутреннюю сосредоточенность на тихое и мирное пространство внутри. Прямо сейчас.

Будущее само позаботится о себе. Вас должно интересовать только одно: настоящее. На что сейчас направлено ваше внимание – на движение или покой, на звук или тишину, на вещи или пространство? Если вас волнует вопрос, надолго ли вы обрели покой, значит, внимание ускользнуло и сосредоточено не на существовании покоя сейчас, а на будущем – туда его увел ваш разум. Оставайтесь здесь и сейчас.

Обретите покой прямо сейчас – и он будет вечным – ибо он всегда вечен.

То, что вы ищете, есть то, что ищете.

Св. Франциск Ассизский

Глава 7

За миг – от неудачи к успеху

Осознавая контекст, вы обеспечиваете внутреннее состояние успеха

«Царство Божие внутри вас» – об этом говорят все духовные наставники. Любой человек при наличии выбора предпочтет небеса, а не ад. Весь вопрос в том, *как* попасть в рай?

Я испробовал разные способы обрести нирвану при жизни. Я медитировал 10 недель подряд на острове Патмос, а потом еще 14 недель в горах Мексики и не раз участвовал в медитационных ретритах. В эти продолжительные периоды медитации и в ежедневных медитационных упражнениях я убедился, что модель «содержание – контекст», которую я представил в предыдущей главе, может послужить надежным навигатором на пути к освобождению от проблем – к тому состоянию, которое поистине можно назвать раем на земле. Так продолжим же наш опыт, погрузимся глубже в контекст... всего!

В предыдущей главе мы установили, что содержание – вещи, звук, движение – существует в контексте тихого, спокойного пространства. Сосредоточив внимание на контексте, вы избавитесь от лишних мыслей, откроете для себя мир, который всегда

существовал внутри вас. Этим не исчерпывается перечень благ, которые вы получите, исследовав контекст своего разума. Фактически, мы только в начале!

Содержание	Контекст
Вещи	Пространство
Звуки	Тишина
Движение	Покой

Вот вам вопрос на засыпку: в какую из этих колонок поместить разум – содержания или контекста? Я задавал этот вопрос аудитории и чаще всего слышал ответ: «Разум относится к контексту». Но нет, это неверно. Чтобы вынудить слушателей подойти к этому вопросу нетривиально, я часто задаю еще один вопрос: «А откуда вам известно, что у вас есть разум?» Пауза – и, как правило, ответ будет таким: «Я сознаю, что он у меня есть». В таком случае разум – содержание, а контекст – все то же всеохватывающее сознание.

Может быть, ваш разум и не желает признавать себя содержанием, но он – содержание, и от этого никуда не деться.

Не было бы у вас сознания – не было бы и возможности осознавать существование разума. Иными словами, вы бы не узнали собственных мыслей, если бы ваше сознание не создало их. Тавтология? Пожалуй, но это фундаментальные истины, и о них следует помнить, обучаясь искусству думать поменьше.

Содержание	Контекст
Разум	Сознание

Большинство закичивается на содержании своего разума, потому что забывает простую вещь: мысли существуют в контексте сознания. Люди до такой степени сосредотачиваются на содержании своего разума, что им уже не хватает ресурсов заметить сознание, которое осознает их разум. За деревьями не видно леса, за птицами – неба. Люди погружаются в собственные мысли и не замечают божественного присутствия – того тихого и спокойного пространства, в котором существуют все мысли.

Вам удавалось заметить, что вы продолжаете существовать, даже когда мысли заканчиваются?

Продельвая описанное в главе 2 упражнение по подсчету мыслей, можно натолкнуться на забавное открытие: мысли мимолетны – были и прошли, и, если включить максимальный уровень сознания, удастся заметить зазоры между мыслями. Что представляет собой это тихое и спокойное пространство? Что продолжает существовать даже в отсутствие мыслей? Ответ: сознание. Ваше сознание – постоянная часть вас самих, это вечно открытые врата к тем дарам, которые существуют в настоящем.

Когда существует «сейчас»?

Отвлечемся на минутку и рассмотрим вопрос, связанный со временем, а именно: *где существует время?* Разберитесь, каким образом вы получаете доступ к прошлому и будущему. Вспомните, как вы читали предыдущую главу. Где теперь тот момент? Он

существует в вашем разуме, верно? А тот момент в будущем, когда вы закончите книгу? Попасть в него вы можете только через свой разум, только с помощью воображения. Это означает, что время существует в разуме. Нет, я не спорю: дни сменяются днями, мы стареем, дни и месяцы на календаре вполне реальны. Но любое время, кроме настоящего, доступно нам только через разум и воображение.

Это замечательное открытие, особенно если в прошлом случилось что-то неприятное или если вас беспокоит будущее, ведь если это плохое происходит не прямо сейчас, то, чтобы огорчаться по этому поводу, вам приходится отправиться в прошлое или в будущее, размышляя на эту тему. Научившись осознавать момент и сохранять это осознание, вы отпустите прошлое и будущее и будете наслаждаться спокойствием *этой* минуты.



Значит, если учитесь осознанно жить настоящим, укрепляйте привычку осознавать спокойный, просторный и тихий контекст момента: эту практику я называю осознанием контекста.

Игра в суждение

Сообщники, разум и время, могут затеять коварную игру с вашим спокойствием и благополучием. Разум способен заглядывать в прошлое и будущее, сопоставлять и противопоставлять: что было и как можно сделать в будущем лучше. Это занятие я называю игрой в суждение.

Разум разворачивается во времени, он старается выявить логику жизни, раскладывая все по полочкам. Он оценивает каждое событие как хорошее или плохое, правильное или неправильное, лучше другого или хуже. Исходя из этих оценок, разум решает, следует ли вам допустить, что произошло, происходит или будет происходить, либо этому надо сопротивляться. Казалось бы, если в итоге вы приходите к чему-то хорошему, правильному, лучшему, так и слава богу, но этот процесс ведет к стрессу, вызывает негативные эмоции, проблемы, если вы столкнетесь с плохим, неправильным, худшим.

Нет ничего ни хорошего, ни плохого; это размышление делает все таковым.
Уильям Шекспир

Негативные суждения заставляют занять соответствующую позицию – «внутренний отказ» от жизни вместо «внутреннего принятия» ее. Внутренний отказ выливается в конфликт между внутренней и внешней жизнью, губительный для спокойствия и благополучия человека. Нарастает внутренняя тревожность, творческое начало не может проявить себя, все функции переподчиняются отделам мозга, ответственным за выживание: бей или беги. Все делится на черное и белое, огромные запасы сил и энергии расходуются на то, чтобы заставить жизнь выглядеть в ваших глазах так, как вам хочется.

И этим негативные последствия игры в суждение не исчерпываются. Когда вы говорите жизни «нет», вы вынуждаете себя противиться тому, что было, происходит или может произойти. Такое сопротивление не только вызывает совершенно лишний стресс, но и рождает негативные эмоции, в том числе разочарование и страх.

Содержание	Контекст
Суждение	«Как есть»
Проблемы	Совершенствование
Внутреннее «нет»	Внутреннее «да»
Соппротивление	Принятие
Эмоции со знаком минус	Эмоции со знаком плюс

Позитивный побочный продукт – «как есть»

А вот и хорошие новости! Как только вы соберетесь с духом и перестанете сосредотачиваться на игре в суждение, произойдет чудо: жизнь уже не будет хорошей или плохой, правильной или неправильной, лучше другой или хуже – вы увидите, что все в ней просто есть. Да, внешне что-то порой кажется плохим, неправильным, хуже прежнего, но при этом вы все время будете ощущать таинственную сущность жизни «как есть».

Сознание – тихое, спокойное, свободное – не слабеет, не портится, не нарушается. Оно всегда совершенно, цельно и равно себе. Оно – за пределами разума, а потому к нему неприменимы оценки. Иными словами, к контексту разум не имеет никакого отношения.

По моему опыту, чем больше я сосредотачиваюсь на контексте, тем сильнее я ощущаю внутреннее совершенство жизни, которое не зависит от того, оценивает ли мой разум жизнь как совершенную или нет. Признаюсь, разум и поныне считает многие аспекты моей жизни далекими от совершенства. Однако я не обращаю внимания на суждения моего разума, а упорно сосредотачиваюсь на внутреннем состоянии, обращаюсь к сознанию и контексту, тихому спокойному пространству внутри, и прекрасно справляюсь с любыми обстоятельствами жизни, наслаждаясь внутренним совершенством и красотой настоящего, которые пребывают в сознании.

Вам нет нужды игнорировать то, что происходит в жизни. Игнорируйте лишь суждения своего разума о жизни, но сделайте все, чтобы улучшить свое тело, жизнь, мир вокруг, сознавая при этом внутреннее присутствие мира и совершенства.

Хотите верьте, хотите нет, но достаточно признать жизнь «как есть», и вы обретете бескрайнее блаженство и успех. Сосредоточившись на контексте, вы примете внутреннее «да», которое позволит этому моменту быть таким, каков он есть. В результате вы обретете покой, удовлетворение, радость, любовь.

Как понять, что вы достигли успеха? Определяется ли успех размером банковского счета? Размером вашего дома? Количеством принадлежащих вам автомобилей? Признанием, наградами? Что для вас успех?

Надо сказать, что эта книга поможет и в достижении внешнего успеха: вы станете увереннее в себе, креативнее, будете делать больше и с меньшим напряжением, но главным образом модель «содержание – контекст» направлена на хорошее внутреннее состояние. Именно внутреннее состояние для многих становится основным источником ощущения успешности.

Я работал со многими чрезвычайно успешными бизнесменами и в своих клиниках, и на ретритах, и убедился, что подлинный успех не есть нечто внешнее. Многие миллионеры, с которыми я работал, достигли в жизни и в бизнесе намного большего, чем обычные люди смеют мечтать. Но вопреки этому они не чувствовали себя успешными.

Основная причина этой странности заключалась в том, что при всем богатстве эти люди внутренне не *чувствуют* себя успешными, потому что целиком сосредоточены на ограниченном содержании своей жизни. Ни богатство, ни положение в обществе не наполняют душу, когда человек лишен связи со своим истинным «Я» и реальностью. Обрести покой в полноте контекста жизни можно легко и совершенно бесплатно. Переключите внимание, используя контекстное сознание, и вы почувствуете полноту жизни, цельность, успех, свободу от всех и всего. Нет надобности доказывать свое превосходство, не имеет значения, какая у вас квалификация, навыки, возможности.

Внутренний покой = внешний успех

Покой не означает праздность. Совсем наоборот! Когда вы внутренне ощущаете покой, успокаивается и разум, вы подключаетесь к настоящему, работает интуиция, пробуждается креативность. Вы достигаете уровня высочайшей эффективности, знакомого многим художникам и спортсменам. Кто-то называет это состояние «полосой», кто-то «поток». Вы полностью присутствуете в настоящем моменте, а ваш разум и мысли перестали вам мешать.

В состоянии «здесь и сейчас», с ясным умом – чего вы только не достигнете! Я пребываю в этом тихом спокойном состоянии почти все время, и когда пишу книги, и когда работаю с пациентами в клиниках «детоксикации разума», на ретритах и курсах для будущих специалистов-практиков. Просто жизнь становится намного эффективнее и приятнее. Параллельно с этой книгой я пишу еще три и не чувствую ни стресса, ни напряжения, продолжаю работать по профессии и общаться с людьми!

Успокойтесь, и успех сам придет к вам. «Успокоиться» не значит уподобиться покойнику и лежать смиренно. Наоборот, покой даст вам возможность жить настоящим; «здесь и сейчас» напряжение не порождает бессмысленный стресс, даже если работы невпроворот. Полностью присутствуя в настоящем, вы всецело сосредотачиваетесь на том, что делаете в данный момент, и поскольку сейчас – это мгновение, сделать за миг вы можете очень мало. Скажем, написать книгу – огромная задача, приступая к ней, испытываешь тревогу и стресс, но написать одно *слово*, право же, нетрудно. Живите настоящим моментом, выполняя ту работу, которая требует вашего внимания, разбирайтесь с тем, чем вы заняты прямо сейчас, потом делайте следующий шаг, потом еще... и вы даже не заметите, как напишете целую книгу, построите собственное дело или добьетесь еще чего-нибудь замечательного, причем без стресса, сохраняя блаженный покой. Вы получите удовольствие от самого путешествия, а цель его станет для вас наградой, а не тяжелой необходимостью. Контекстное сознание делает жизнь легкой и свободной.

Антоним контроля – свобода

Пока человек не обретет навыка контекстного осознания, он страдает, он живет «словно в аду». Дни проходят, а жизни все нет, есть только бесплодные мысли о прошлом и будущем. Восприятие жизни идет то на подъем, то на спад, в зависимости от итогов игры в суждения. Если сегодня все «плохо», «неправильно», «хуже», то жизнь кажется бесконечной цепочкой проблем, от которых нужно избавляться или как-то их решать. «Все в порядке» никогда не будет.

Когда у таких людей что-то идет не по плану, они сопротивляются жизни, а это стресс, вечные тревоги и мучения. Чего бы они ни достигли, чувствуют они себя неудачниками,

потому что разум убеждает их, что это все «не то». Нужно что-то налаживать, добиваться, и, полностью растворившись в содержании жизни вместо контекста, эти люди пытаются контролировать, манипулировать, управлять жизнью в надежде сделать ее лучше, но только затягивают свои мучения.

Свобода ждет каждого, кто согласится по-новому строить отношения с жизнью. Научитесь отпускать жизнь, искать покой в контексте – и вы забудете о попытках контролировать жизнь. Вам станет ясно, что противоположность контроля – свобода. Чем меньше у вас потребность контролировать жизнь, тем вы свободнее, а чем вы свободнее, тем спокойнее и успешнее себя чувствуете, и это ощущение приходит само собой.

При наличии выбора между раем и адом вряд ли кто выберет ад. Отступите на минуту и прочитайте наши два списка. Думаю, станет ясно, как глупо теряться в содержании, когда можно обрести покой в контексте своего сознания. Вернитесь в контекст, и вы будете жить настоящим, ощутите совершенство жизни «как есть» и тот покой, который нисходит на человека, отказавшегося от оценочных суждений и сказавшего жизни «да».

Модель «содержание – контекст»: подведем итоги

Содержание	Контекст
Вещи	Пространство
Звуки	Тишина
Движение	Покой
Разум	Сознание
Время	Настоящий момент
Суждение	«Как есть»
Проблемы	Совершенство
Внутреннее «нет»	Внутреннее «да»
Спротивление	Принятие
Стресс	Покой
Эмоции со знаком минус	Эмоции со знаком плюс
Провал	Успех
Контроль	Свобода

Как проблемы связаны с мыслями

Существует прямая связь между оценкой жизни как плохой, неправильной, хуже и навязчивой потребностью думать. Разум любит проблемы. Он активизируется и начинает искать решение. И если вы продолжаете оценивать обстоятельства как неправильные, ваш разум продолжает работать сверхурочно. Но предоставьте жизни быть такой, какая она есть, и вы тут же обнаружите, что вам уже не так много нужно думать, что разум успокоился, что вы обрели награду – душевный мир и успех.

Укреплять контекстное сознание

Научиться переключать внимание с содержания на контекст – один из важнейших навыков. Это позволит вам навсегда освободиться от проблемного мышления, позволит вкусить рай на земле.

А как добиться перемен? Одно из самых мощных средств укрепления навыка контекстного осознания – это медитация. Но хотя всем известно, что медитация – великолепное лекарство от лишних мыслей, она окружена множеством мифов и предрассудков, из-за чего вместо свободы недолго получить разочарование. Чтобы не страдать от предрассудков, давайте-ка в следующей главе разберемся с мифами...

*Отодвинь ум в сторону, и сразу войдешь в мир медитации.
Погрузившись в медитацию, ощутишь великое блаженство.*
OSHO [2]

Глава 8

Десять мифов о медитации

Медитировать проще, чем вы думали

Медитация с закрытыми глазами помогает во многих случаях и снять стресс, и достичь духовного просветления. Лично я начал медитировать, потому что изнемог от сверхурочной работы разума. Я жаждал покоя, и регулярные медитации помогли отвлечься от движений моего разума и осознать внутренний мир, всегда присутствовавший во мне.

Воссоединиться с истинным «Я»

Медитация помогает осознать свою сущность. Она меняет ваши отношения с собственным разумом. Вы перестаете отождествлять себя со своим разумом, целиком погружаться в мысли и эмоции, учитесь наблюдать, не подключаясь. Оттачивая практику наблюдения, вы начинаете осознавать то сознание, которое наблюдает. Вы видите, что ваше сознание тихо, спокойно, не возмутимо сиюминутными колебаниями разума. Никакие внешние угрозы не заденут сознание. Постоянная практика и правильное руководство освободят вас от страха. Вы будете жить в полном сознании своего единства с источником любви.

Десять мифов о медитации

Хотя медитация дается так просто и сулит такие награды, множество мифов о медитации мешают людям приступить к ней или побуждают бросить прежде, чем регулярная медитация принесет свои плоды. В этой главе я решил обсудить эти мифы и научить вас простой форме медитации, с которой можно начинать.

Миф № 1. Медитировать трудно

Правильная медитация – самое легкое и приятное, что вы делали в жизни. Трудно то, что требует усилий, стресса, упорства, а для медитации нужно вовсе не это. Никаких усилий – вы просто учитесь ничего не делать. Никакой борьбы – вы ничему не противитесь. Никакого стресса – вы ни к чему себя не принуждаете. И выносливости не требуется, ведь цель медитации – отдых!

Миф № 2. Надо сначала успокоить свой разум

«Не могу медитировать, потому что не могу остановить свои мысли», – самое частое

объяснение, почему человек начал медитировать и бросил. Нужно понять, что мысли – естественный и необходимый элемент медитации.

Вы медитируете – ваше тело отдыхает. Отдыхая, оно восстанавливается. Процесс восстановления активен – снимается стресс, начинается выздоровление. Поскольку разум связан с телом, то деятельность тела отражается в деятельности разума, т. е. в мыслях. А значит, появление мыслей в момент медитации – верный признак, что в теле идет процесс исцеления. Исцеление нервной системы – замечательный побочный продукт медитации. Так что нет нужды сопротивляться возникающим во время медитации мыслям. Кто противится мыслям, тот противится исцелению! Пусть процесс исцеления пройдет естественно – не противьтесь естественному возникновению мыслей.

Мысли – неотъемлемый элемент медитации. Думать естественно. Думать – прекрасно!

Практика научит вас сосредотачиваться на тишине и покое, а не на движении мыслей, и вам станет все равно, возникают мысли во время медитации или нет, – ваше внимание будет сосредоточено не на них.

Миф № 3. Раз мысли – хорошо, то и думать – хорошо

Я сказал, что мысли возникают естественно, однако не рекомендую *намеренно* предаваться размышлениям во время каждой медитации. Есть большая разница между понятиями «иметь мысли» и «мыслить». Во время медитации лучше предоставить мыслям течь через сознание, не подключаясь к ним в акте думания.

Размышления начинаются, когда вместо наблюдения за мыслями вы отождествляете себя с ними. И попадаете в поток мыслей, в нереальность. Подкинутые разумом сюжеты поглощают вас, вы заняты воображаемым разговором с другом, составлением меню ужина, да мало ли еще чем.

Мыслить – все равно что спать.

Вы погружаетесь в размышления и теряетесь внутри собственного разума. Вы уже не присутствуете, вы утратили сознание и связь с истинным «Я». Регулярная практика медитации отучит вас от привычки постоянно думать. Не браните себя, поймав на мыслях во время медитации. Это всего лишь привычка. Заметив, что вы снова думаете, просто включите вновь сознание – станьте наблюдателем.

Миф № 4. Я должен ЧУВСТВОВАТЬ покой

Не впадайте в распространенное заблуждение: дескать, спокойная медитация намного лучше эмоциональной. Эмоции во время медитации, как и мысли (см. миф № 2), – симптом покидающего тело стресса, начавшегося исцеления. Помните, что эмоции преходящи, а присутствие покоя в вас – постоянно. Эмоции – это *содержание* разума, а ваш покой – его *контекст*. Вы будете поражены, убедившись, что можно, испытывая «негативную» эмоцию, пребывать при этом в совершенном покое. Регулярная практика медитации дарует вам и укрепит этот освобождающий опыт.

Миф № 5. Медитация заканчивается, когда я открываю глаза

Большую часть дня вы проводите с открытыми глазами, так что вряд ли ваш покой зависит от движения маленьких кусочков кожи – верхних век. Мир наступает тогда, когда вы сосредотачиваете внимание на тихом и спокойном пространстве внутри своего сознания. Вы

можете управлять своим вниманием как с закрытыми глазами, так и с открытыми. Одна из задач медитации – развить привычку без усилий направлять внимание вовнутрь, в то тихое спокойное место. С открытыми глазами, с закрытыми – все равно.

Миф № 6. Даже пытаться бесполезно – все равно засыпаю

Когда вы медитируете, ваше тело делает то, что ему нужно. Если ему нужен сон, оно уснет. Это вполне нормально: продолжайте регулярно медитировать, и потребность во сне будет убывать по мере того, как будет снижаться в повседневной жизни уровень стресса. Но если вы все равно каждый раз засыпаете, воспользуйтесь приемами, позволяющими бодрствовать во время медитации:

- медитируйте в то время дня, когда вам легче всего не уснуть;
- сядьте прямее (будет удобно, если вы найдете спине опору или подложите под спину подушку);
- проделайте перед медитацией физические упражнения, чтобы пробудить тело.

Миф № 7. Нужно правильно дышать

Во многих формах медитации участникам предлагают сосредоточиться на дыхании. В других формах медитации этого не требуют. Сосредоточившись на дыхании, вы сможете отвлечься от деятельности своего разума, однако это никак нельзя назвать непереносимым условием, без которого медитация не состоится. Я лично использую форму медитации, не требующую сосредотачиваться на дыхании, но в общем и целом дышать, конечно же, надо!

Миф № 8. Нужно сконцентрироваться изо всех сил

Мир, радость, любовь, удовлетворение и свобода – естественные продукты осознанного бодрствования, которое мы противопоставляем бессознательному блужданию среди мыслей. Но усилий для медитации особых не требуется – какие усилия, чтобы пребывать в сознании? Вы и сейчас не в обмороке. Вы и есть сознание – даже если вы этого пока не осознаете!

Миф № 9. Медитация = визуализация

Медитация помогает обрести мир, сместив внимание с движения разума в тихое спокойное пространство внутри сознания. Направленная визуализация, напротив, сосредотачивает внимание на разуме. Итак, хотя направленная визуализация сама по себе вполне может быть интересна, покою она не способствует.

Помните: разум – движение, он не может подражать тишине и покою. Когда ваше внимание сосредоточено на тишине внутри, вы отдыхаете за пределами разума. Таким образом вы избавляетесь от ограничений, суждений и проблем. Выйдя за пределы разума, вы отдыхаете в средоточии всего, что мы называем благом.

Миф № 10. Понадобится много времени, чтобы получить от медитации пользу

Вы начнете получать пользу от медитации с того момента, как начнете медитировать. Может быть, внутренний мир и радость вы ощутите не сразу, но ваше тело сможет отдохнуть, избавиться от накопившегося напряжения, вылечиться. Этот миф напомнил мне анекдот: старик в 70 лет надумал учиться играть на пианино. Сын удивлялся: какой смысл, этому ведь в год не научишься. Но пенсионер не сдавался и объяснил сыну: если начать прямо сейчас, то в 75 лет он будет играть на пианино гораздо лучше, чем если бы вовсе не учился!

Мне нравится эта история, потому что ее можно применить и к медитации. Чтобы заметить существенные перемены, действительно понадобится время, но стоит начать заниматься медитацией регулярно, как вы обретете гораздо больше мира, любви и счастья, чем если бы вовсе не медитировали.

И еще один миф на закуску: медитировать скучно

Скучно или нескучно – у каждого свое мнение, а мнение диктует разум. Игнорируйте мысли и эмоции, и вам не будет скучно.

*Почти все люди спят.
Они родились и живут во сне,
женятся во сне,
рождают детей во сне
и умирают во сне —
так и не проснувшись.
Они так и не увидели красоту
и величие того,
что мы зовем жизнью.
Энтони де Мелло [3]*

Глава 9 Закройте глаза и проснитесь Как пребывать в покое и продолжать действовать

Создайте себе мотивацию для медитации. Владение разумом – это способность прекращать думать в любой момент, когда захотите. Используйте свой разум, этот замечательный инструмент, а сделав нужную работу, просто «отложите» его. Вы сосредотачиваетесь на контексте покоя, а думаете лишь время от времени, когда вам это нужно. Владеть умом – не значит манипулировать им. Речь идет о способности по собственному желанию направлять или не направлять внимание на разум.

Человек, владеющий своим разумом, знает, что мыслям бояться нечего, что ни одна мысль не может негативно отразиться на его настроении или на том, будут ли его любить. Такой человек свободен от проблем, потому что перестал чересчур всерьез воспринимать свой разум. Он живет в дивном спокойствии – хотя для этого, конечно, требуется мужество.

Требуются герои, спросите внутри

Пробуждение от бессознательного думания и возвращение к тишине называлось по-разному в разные времена. Лично я предпочитаю термин «путь героя». Чем больше я медитирую, тем яснее понимаю, откуда взялось такое название.

Постоянные размышления – привычка, к тому же привычка злобедная. По-моему, самая деструктивная привычка на свете. Она несет столько мучений, конфликтов, самопринуждения, страданий.

*Вы замечали: те, кто обрел внутренний мир, не причиняют никому боли.
Люди внутреннего мира знают: мы объединены единым сознанием. Причинить
боль другому – все равно, что самому себе.*

Но хотя вся эта боль, страх, конфликты возникают из-за того, что мы забываем свое истинное «Я», т. е. разрываем связь с наполненным покоем сознанием, отождествлять себя с собственными мыслями и поддаваться бесконечным суждениям и оценкам разума – слишком распространенная и знакомая привычка, а знакомое кажется (и очень зря) безопасным. Многим попросту страшно перестать думать. Мы цепляемся за свои мысли, за процесс думания, как за бортик бассейна, пока не научимся плавать. Но я хотел бы подбодрить и успокоить вас.

Отпустите свои мысли, как отпустили бы краешек бассейна: вы тут же убедитесь, что можете держаться на плаву. Что вас держит, спросите вы? Надежный и спокойный контекст разума – я же все время прошу вас погрузиться именно в него. Отпустите свой разум, и вы очутитесь даже не в бассейне – в глубоком, чистом, безграничном океане любви, океане сознания, который и поддерживал вас всю жизнь. Многие люди сравнивают этот опыт с возвращением домой.

Медитация как способ контекстного осознания

Медитация станет для вас надежной экспериментальной площадкой, чтобы практиковаться в отказе от лишних мыслей. Сидите спокойно дома, в своем любимом кресле (расслабьтесь, но не до такой степени, чтобы уснуть) и прислушивайтесь к своему состоянию: каково это – покоиться в тихом и мирном контексте своего сознания. Чтобы выработать привычку внимать своему контекстному сознанию, нужно потратить время, набраться отваги и медитировать примерно по десять минут два раза в день. Разум будет твердить, что вы страшно заняты и нужно поскорее доделать работу. Ну уж десять-то минут вы можете выделить – этого хватит, чтобы свернуть горы.

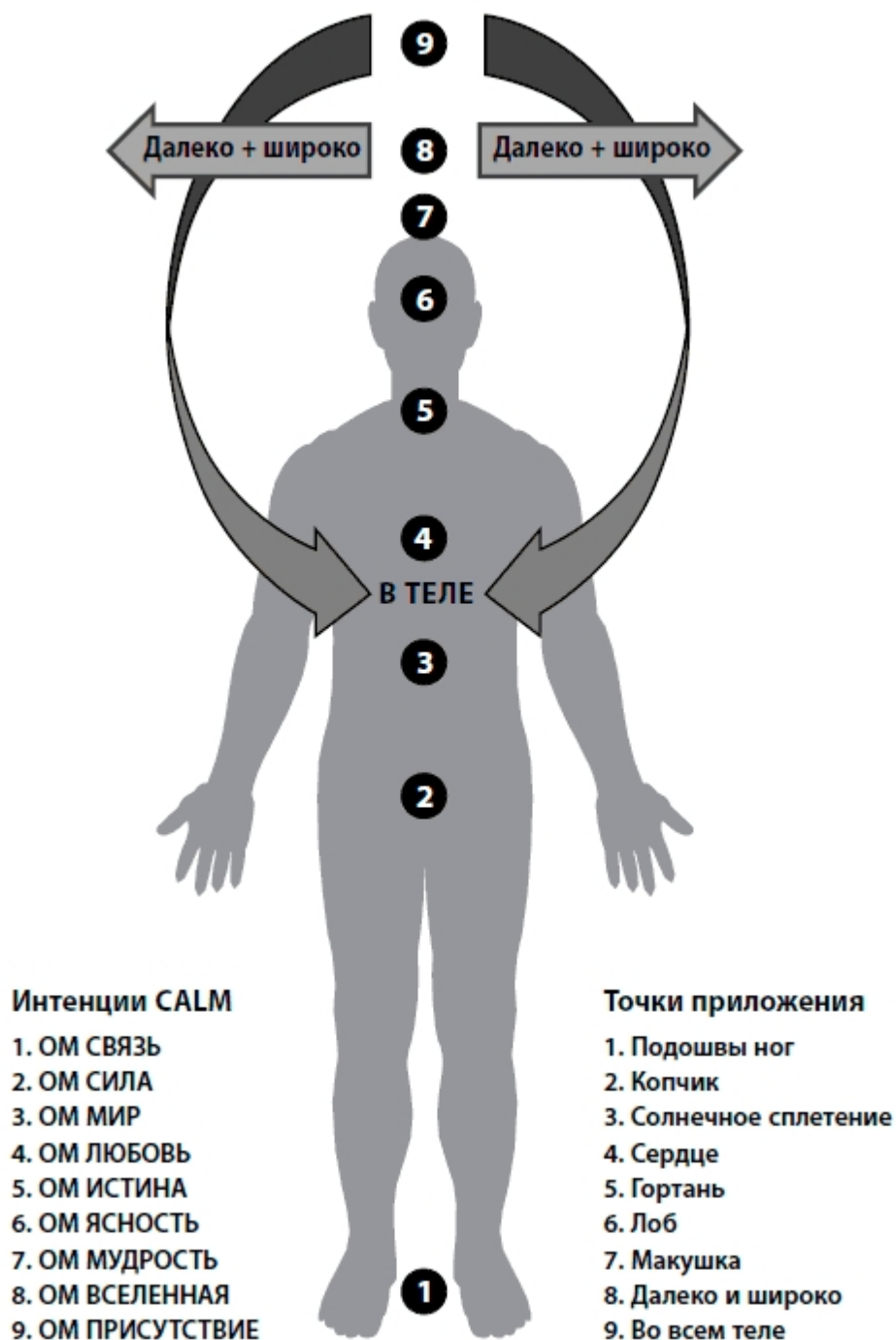
Что такое CALM?

Медитация контекстного осознания жизни (Conscious Awareness Life Meditation, CALM³) проста для понимания и приятна на практике. Освоить ее можно за несколько минут и тут же начать применять. CALM поможет вам наладить отношения с собственным разумом: вы начнете осознавать контекст жизни. Вы научитесь меньше думать, лучше осознаете свое сознание, а естественным результатом будет более счастливая, мирная, полная любви жизнь.

CALM сочетает силу «Ом» с девятью чистыми интенциями и точками внимания.

³ Аббревиатура соответствует английскому слову «покой». – Прим. пер .

Диаграмма CALM



Ученые давно уже свели все события физического мира к вибрациям. Древние учения называли вибрацию «Ом»: Ом – это вибрация творения. Это первое движение от покоя, первый звук из тишины, первое что-то из ничего. Всякий раз, когда вы сочетаете свой разум с Ом, вы способствуете творению. CALM научит вас соединять Ом с девятью чистыми интенциями – мира, ясности, мудрости и т. д., которыми вы наделите свой разум (полный список приведен ниже).

Каждая интенция CALM направлена в некую точку вашего тела или периферии тела, на которой вы сосредотачиваете свое внимание, когда мысленно проговариваете слова. В этих точках интенции CALM усиливаются, потому что они являются чем-то вроде энергетических аккумуляторов. Как говорится, «ты и есть то, чего ты ищешь». Эти чистые интенции – словно посеянные внутри вас семена, они скрыты под содержанием мыслей, процессом

думания. Регулярно применяя CALM, вы как бы орошаете эти позитивные семена жизни, даете им свет для питания и роста. Постепенно девять позитивных интенций войдут в вашу жизнь.

Девять интенций CALM с точками приложения

1. ОМ СВЯЗЬ (точка: подошвы)
2. ОМ СИЛА (точка: копчик)
3. ОМ МИР (точка: солнечное сплетение)
4. ОМ ЛЮБОВЬ (точка: сердце)
5. ОМ ИСТИНА (точка: гортань)
6. ОМ ЯСНОСТЬ (точка: середина лба)
7. ОМ МУДРОСТЬ (точка: макушка)
8. ОМ ВСЕЛЕННАЯ (точка: далеко и широко)
9. ОМ ПРИСУТСТВИЕ (точка: все тело)

Как медитировать по технологии CALM

Сядьте спокойно, закройте глаза, спокойно подключитесь к настоящему моменту и примерно с минуту отмечайте все мысли, которые проходят в вашем разуме.

1. Затем думайте «ОМ СВЯЗЬ», направив внимание на подошвы стоп... Отпустите слова и точку приложения, спокойно сосредоточьтесь на настоящем моменте, пока не заметите, что в голову пришли уже другие мысли.

2. Затем думайте «ОМ СИЛА», направив внимание на копчик... Отпустите слова и точку приложения, спокойно сосредоточьтесь на настоящем моменте, пока не заметите, что в голову пришли уже другие мысли.

3. Затем думайте «ОМ МИР», направив внимание на солнечное сплетение... Отпустите слова и точку приложения, спокойно сосредоточьтесь на настоящем моменте, пока не заметите, что в голову пришли уже другие мысли.

4. Затем думайте «ОМ ЛЮБОВЬ», направив внимание на сердце... Отпустите слова и точку приложения, спокойно сосредоточьтесь на настоящем моменте, пока не заметите, что в голову пришли уже другие мысли.

5. Затем думайте «ОМ ИСТИНА», направив внимание на гортань... Отпустите слова и точку приложения, спокойно сосредоточьтесь на настоящем моменте, пока не заметите, что в голову пришли уже другие мысли.

6. Затем думайте «ОМ ЯСНОСТЬ», направив внимание на середину лба... Отпустите слова и точку приложения, спокойно сосредоточьтесь на настоящем моменте, пока не заметите, что в голову пришли уже другие мысли.

7. Затем думайте «ОМ МУДРОСТЬ», направив внимание на макушку... Отпустите слова и точку приложения, спокойно сосредоточьтесь на настоящем моменте, пока не заметите, что в голову пришли уже другие мысли.

8. Затем думайте «ОМ ВСЕЛЕННАЯ», направив внимание далеко и широко... Отпустите слова и точку приложения, спокойно сосредоточьтесь на настоящем моменте, пока не заметите, что в голову пришли уже другие мысли.

9. Затем думайте «ОМ ПРИСУТСТВИЕ», направив внимание на все тело... Отпустите слова и точку приложения, спокойно сосредоточьтесь на настоящем моменте, пока не заметите, что в голову пришли уже другие мысли.

Затем либо повторите весь цикл (1–9), либо, если вы готовы закончить медитацию, медленно откройте глаза.

Повторяйте каждую интенцию примерно с минуту, прежде чем перейти к следующей. При более длительных медитациях можно повторять каждую интенцию до пяти минут. Не

забывайте оставлять между ними небольшие паузы: основной принцип заключается в том, чтобы сосредотачиваться на очередной интенции лишь тогда, когда замечаете, что думаете о чем-то другом. В таком случае медитация поможет вам сосредоточиться и подключиться к контекстному сознанию. Если на каждой интенции сосредотачиваться по одной минуте, всего на медитацию понадобится десять минут.

Четырехнедельная медитация CALM

Мы думаем чересчур много, подвергаемся стрессу, упускаем настоящий момент, гонясь за высокими скоростями современной жизни – таковы наши привычки. К счастью, в привычку может войти и другое: не волноваться, хорошо спать, быть спокойным и счастливым. Медитация CALM поможет вам перенести центр внимания с содержания жизни (постоянно меняющихся мыслей, эмоций, состояний тела и обстоятельств жизни) и вновь открыть настоящий момент – исполненный мира контекст жизни. Чтобы обрести привычку осознавать свое сознание, очень полезно начать с четырехнедельных упражнений по системе CALM.

Десять минут медитации два раза в день на протяжении четырех недель

Лучшее время для медитации – до завтрака, после полудня, перед ужином и перед сном. Желательно медитировать часто и понемногу, так вы скорее добьетесь результатов. Это удобно, ведь каждый может выкроить несколько раз по десять минут. Итак, если вы готовы к новому способу думать, чувствовать, жить, любить, начните эти четыре недели прямо сейчас (загляните также на мой сайт, вы получите доступ к онлайн-ресурсам, которые помогут вам практиковать CALM).

Важный совет

Наслаждайтесь моментами медитации

Интенции CALM можно применять и с открытыми глазами. Выберите одну из них и сосредоточьтесь на ней в любой момент дня, когда вспомните об этом. Просто подумайте – и отпустите – и продолжайте заниматься своими делами до следующего раза. Медитация с открытыми глазами поможет вам обрести больше мира и сознательного присутствия в повседневной жизни.

Отпусти, оставь, люби

Во время медитации возможно и разочарование, если разум решит, что хочет переживать что-то другое, а не то, что происходит в данный момент. Иными словами, когда на те мысли, эмоции, физические ощущения, которые возникают, когда вы медитируете и предоставляете своему телу отдыхать, вы отвечаете внутренним «нет». Помните: тело принимается за исцеление, как только вы предоставляете ему такую возможность. Неприятные ощущения могут быть симптомом того, что из вашей нервной системы выходит стресс, тело исцеляется и омолаживается. Противиться ощущениям во время медитации значит противиться исцелению!

Гораздо разумнее отпустить эти ощущения, оставить. Один из способов отпустить – наделить мгновение самодостаточностью: оно такое, какое есть сейчас. Поиграйте с этим. Пусть вот этот миг будет для вас самодостаточен. Отдохните, не пытайтесь ничего изменить, улучшить, исправить. Предоставьте тому, что есть, быть. Лично я нахожу это очень успокоительным: какое облегчение – не стараться, не напрягаться, не контролировать. Предоставьте моменту быть самодостаточным, и вы войдете в состояние безусловного

согласия. Именно это вам и требуется, что стать мягче, больше любить себя, других людей и свою жизнь.

Обнаружить тихое спокойное пространство

Медитируя, вы начинаете сознавать тишину, покой или открытость. Это и есть ваше сознание, ваше истинное «Я». Позвольте своему вниманию переместиться к самым тихим и спокойным аспектам того, что оно воспринимает, – и вы укрепите отношения со своим истинным «Я».

Выше я уже советовал заниматься медитацией ежедневно по 10–20 минут два-три раза в день: утром до завтрака, вечером перед ужином и перед сном. Короткие, но регулярные упражнения на протяжении дня помогут вам присутствовать в настоящем, избавиться от стресса, осознать контекст своего сознания – тихое спокойное пространство внутри. Дело того стоит!

Дополнительный совет № 1 **Медитация действует!**

Медитация действует, поэтому ей занимаются уже тысячи лет. Она и вам поможет, только начните ей заниматься. Единственное, что может побудить вас бросить медитацию и лишиться ее плодов, – ваш разум, подсказывающий вам такие, например, мысли:

Сегодня у меня нет на это времени.
Меня одолевают мысли.
Я никак не обрету покоя.
Не помогает.
Лучше сейчас остановиться, а потом попробовать снова.

Не поддавайтесь

Если вас одолевают подобные мысли, отговаривая вас от медитации, то смейтесь им в лицо и продолжайте медитировать. Свобода придет, когда вы перестанете подчиняться своему разуму. Счастливой вам медитации!

Дополнительный совет № 2 **Заражайтесь вдохновением от других**

Все еще подумываете бросить медитацию? Тогда взгляните на тех, кто научился регулярно медитировать и приобрел от этого бесчисленные блага. Откройте раздел «Свидетельства» и прочтите вдохновляющие истории таких же людей, как и вы, чью жизнь преобразила медитация.

Разуму, пребывающему в покое, покоряется Вселенная.
Лао-цзы

Глава 10 **Техники избавления от мыслей**

Станьте исследователем сознания, и вы будете меньше думать

Истязаться мыслями – постоянная привычка. Требуется время, чтобы перебороть себя и приобрести новые, более желанные для вас привычки. Не тратьте время на обдумывание этой задачи, а поставьте себе цель достичь осознанного сознания и насладиться всеми плодами, о которых шла речь выше.

Глава 10 поможет вам в этом, предложив десять высокоэффективных приемов избавляться от лишних мыслей, жить в настоящем и ощущать тихое и спокойное присутствие в вашем сознании, постоянное всегда.

Сегодня вы разучиваете новую жизненную роль – исследователя сознания!

Техники избавления от лишних мыслей

Техника № 1 . ЗС-зрение

Сосредоточьтесь и увеличьте поле зрения.

Техника № 2 . Окна души

Не жалейте времени на то, чтобы заглянуть в глаза другому человеку.

Техника № 3 . Обрести нирвану

Предположите – поиграйте, – что ничто не может быть неправильно.

Техника № 4 . Взгляд вовнутрь

Направьте внимание вовнутрь – к сердцу

Техника № 5 . Сбалансированное дыхание

Сосредоточьтесь на вдохе и выдохе.

Техника № 6 . Пробуждение чувств

Сосредоточьте внимание на органах чувств и обретите покой.

Техника № 7 . Обретение тишины

Осознайте тихое присутствие жизни.

Техника № 8 . Голос молчания

Осознайте тишину, позволяющую существовать звукам.

Техника № 9 . Просветленный взгляд

Посмотрите на жизнь из центра головы.

Техника № 10 . Прижмурясь

Посмотрите на жизнь одним глазом.

Упорная практика

Какие-то из этих приемов понравятся вам и сработают почти сразу. Другие покажутся бессмысленными или слишком сложными. Вот что я советую: прочтите все десять приемов подряд, пытаясь по ходу чтения применить каждый из них. Определите, какие помогают вам, и сосредоточьтесь на них: упорно практикуйте их на протяжении ближайших шести недель. За это время вы сделаете много поразительных открытий и самое главное – перейдете от привычки думать к новой, лучшей привычке: контекстного осознания.

Важный совет Давайте, делайте!

Помните разницу между думать и делать. Чтобы эти техники сработали, нужно их выполнять – просто делать, и все. Если вы приметесь их анализировать, значит, вы опять будете думать, а в итоге упустите тот опыт, к которому вам могли привести эти приемы. Да научит вас мудрейший Магистр Йода из «Звездных войн»:

«Делать или не делать. Не пробовать».

Техника № 1 . 3С-зрение Сосредоточьтесь и увеличьте поле зрения

Используйте глаза, чтобы добиться перемен: 3С-зрение – замечательный способ прояснить разум, почувствовать спокойствие, уверенность и удовлетворение в любой ситуации. Используя глаза, вы сможете активизировать парасимпатическую нервную систему, успокоить разум и присмотреться к спокойной тишине внутри. Более того, мне кажется, когда включается 3С-зрение, думать практически невозможно. Однако не полагайтесь на мои слова – попробуйте сами. Сейчас!

Инструкции

Выберете точку на стене и смотрите в нее, желательно вверх под углом 45 градусов (ощущение, словно взгляд бьется в надбровные дуги).

Глядя в эту точку, отпустите свой разум блуждать и сфокусируйте внимание на этой точке. Вам, скорее всего, захочется глубоко вдохнуть и выдохнуть. Сделайте это.

Вы заметите, как в первые же мгновения поле зрения начнет шириться. Вы будете лучше видеть то, что на периферии, чем то, что находится прямо перед глазами.

Теперь сосредоточьтесь преимущественно на периферии поля зрения, а не на центральной его части. Подмечайте цвета, тени, формы и т. д. Заметьте, что вы видите слева и справа, наверху и внизу. Продолжайте пользоваться только периферическим зрением, в упор ни на что не глядите.

Продолжайте выполнять это упражнение так долго, как захотите, подмечая свои ощущения. Обратите внимание, сделался ли ваш разум тише.

Немного практики, и вы сможете применять 3С-зрение в любой момент – читая, гуляя, разговаривая с людьми – всегда, когда вам захочется отвлечься от мыслей и почувствовать

спокойствие, уверенность и удовлетворение.

Техника № 2 . Окна души

Не жалейте времени на то, чтобы заглянуть в глаза другому человеку

Глаза называют зеркалом души: заглядывая собеседнику в глаза, вы погружаетесь очень глубоко, вы понимаете, что, хотя вы находитесь в разных физических телах, в обоих живет одна и та же нераздельная сущность. Вы можете узнать ее и обрести покой в той внутренней сущности, что не скована ни физическим телом, ни временем, ни разделением. Я сохранил глубокую и долговечную связь с людьми, вместе с которыми выполнял это упражнение.

Инструкции

- Выполняя это нетрудное, однако насыщенное смыслом упражнение, встаньте или сядьте напротив партнера, который согласился делать его вместе с вами. Достаточно долгое время – от 10 до 20 минут – просто смотрите партнеру в глаза. Да-да, именно так. Смотрите молча, по возможности обойдитесь без гримас, без всего, что отвлекает партнера. Просто смотрите.

- Пока смотрите, подумайте вот о чем: что наблюдает вас? Что внутри него вы наблюдаете? На что вы смотрите? Можете ли вы подключиться к тихому спокойному сознанию внутри вас, которое и является наблюдателем? Отделено ли оно от сознания того, кто на вас смотрит, или эти сознания едины?

Это *не* игра в гляделки. Не бойтесь сморгнуть, когда понадобится, главное не напрягайтесь. Будьте расслаблены все время, пока выполняете упражнение.

Техника № 3 . Обрести нирвану

Предположите – поиграйте, – что ничто не может быть неправильно

Основной источник тревожности и страха – предположение, что где-то что-то не так. Это убеждение исподволь заставляет человека сопротивляться происходящему, причиняет ему огромные и совершенно ненужные страдания. Если вы когда-нибудь почувствуете, что вам требуется для отдыха миг ненарушаемого блаженства, примените эту технику, соприкоснитесь с внутренним покоем, который всегда присутствует в настоящем.

Инструкции

- Вообразите, что я могу залезть в ваш разум и вытащить оттуда убеждение, будто что-то не так. Чудо: по мановению волшебной палочки убеждение, будто что-то не так с вашим телом, вашей жизнью или с миром, бесследно исчезнет из вашего разума.

- Что останется? Попробуйте – поэкспериментируйте хотя бы несколько мгновений – и увидите, на что это похоже.

Результаты у многих людей, с которыми я играл в эту игру, были замечательные. В их глазах мгновенно появлялось облегчение, они чувствовали себя «свободными», чувствовали «облегчение», «мир», «простор» – такие слова и еще многие в том же духе я слышал от них. Попробуйте и вы – притворитесь на минутку, что ничего плохого нет. Посмотрите на жизнь через розовые очки, и вы обнаружите нирвану, которая всегда здесь – изо дня в день.

Техника № 4 . Взгляд вовнутрь

Направьте внимание вовнутрь – к сердцу

Представьте, что у вас двойное зрение, вы смотрите во внешний мир и одновременно внутрь, в свое сердце. Каково это?

Инструкции

- Сначала определите точку, на которой вы сосредоточите взгляд. Это может быть ручка двери, угол картинной рамы, пятно на стене.
- Теперь, направив часть внимания на эту точку, вообразите, будто обладаете двойным зрением, и посмотрите в обратном направлении: внутрь себя, вниз, к сердцу.
- Выполняя упражнение, следите за возникающими в вашем разуме мыслями. Сделались ли они спокойнее? Вы осознаете наступившую внутри вас тишину?

Внутренний взгляд – фантастический способ укреплять постоянное внутреннее внимание. Вы обнаружите, что можете направить внимание вовнутрь, сосредоточить его на своем сердце, и вместе с тем вполне эффективно взаимодействовать с внешним миром. Многие, практикующие эту технику, обнаруживают, что именно в этот момент они и достигают сосредоточенности, присутствия в настоящем, а не когда направляют внимание вовне – на вещи, звуки, движение.

Поиграйте в эту игру, общаясь с друзьями, работая на компьютере, гуляя на природе. Это поможет вам осознать присутствие внутреннего мира, а также отточить искусство контекстного осознания.

Техника № 5 . Сбалансированное дыхание Сосредоточьтесь на вдохе и выдохе

Сбалансированное дыхание, как доказано, обеспечивает гармонию и сердца, и ума. Лишенный гармонии ум только и может, что думать. По 100 000 мыслей в день, как я уже не раз говорил. А вот если ум приходит в гармонию, если оба полушария работают заодно, то разум слегка успокаивается.

Инструкции

- Нет ничего проще, чем сбалансировать дыхание. Само слово «сбалансировать» указывает, что нужно делать: спокойно, легко дышите, счет вдохов равен счету выдохов. Например, вдыхайте на счет до пяти, а потом считайте до пяти, выдыхая.
- Выполняйте упражнение в течение примерно пяти минут или столько, сколько сможете. Если в какой-то момент закружится голова, остановитесь и вновь начинайте дышать, как привыкли. Сосредоточьте внимание на стопах, чтобы «укорениться» и не потерять равновесие.

Важный совет Дышите правильно!

В большинстве своем люди дышат неправильно. Неправильное дыхание препятствует выходу лишнего напряжения, в результате тело страдает, недополучая необходимый ему кислород. Проверьте себя: прижмите ладонь к животу и глубоко вдохните. Как движется живот на вдохе – втягивается или выпячивается? Большинство людей, вдыхая, втягивают живот, и это неправильно! Чтобы легкие полностью раскрылись, диафрагма должна опуститься, живот – выпятиться.

Выделите какое-то время в течение дня для сбалансированного дыхания или же практикуйте его, когда вас захлестывает содержание вашего разума. Для сбалансированного дыхания отлично подходит время, когда вы утром принимаете душ или едете в транспорте, а также занятия медитацией.

Техника № 6 . Пробуждение чувств Сосредоточьте внимание на органах чувств и обретите покой

Чем полнее вы погружаетесь в настоящий момент, тем меньше пребываете в своем разуме. Более того, активное осознание происходящего помогает полнее ощутить собственное сознание – его благоуханную тишину и покой. Техника пробуждения органов чувств требует сосредоточить внимание на восприятии и во всей полноте видеть, чувствовать, обонять, ощущать вкус того, что происходит прямо сейчас.

Инструкции

- **ОТМЕТЬТЕ, ЧТО ВЫ ВИДИТЕ.** Просто смотрите и замечайте, не присваивая ярлыков. Посмотрите на цвета. Посмотрите на формы, на текстуру. На свет. Заметьте расстояния между предметами. Осознайте пространство. Фокусируйтесь на конкретных предметах, подмечайте в них то, чего раньше не замечали. Теперь смотрите на периферию – так широко, как сможете. Постарайтесь увидеть все, что находится слева и справа от вас. А теперь вы видите все, что находится выше и ниже уровня ваших глаз.

- **ПОДМЕЧАЙТЕ СВОИ ОЩУЩЕНИЯ.** Отмечайте все, чего вы касаетесь. Обратите внимание на свою одежду, на пол под ногами, на кресло, в котором сидите. Почувствуйте, как овеивает вас воздух, как ласково он притрагивается к коже. Ощутите температуру на улице или в помещении. Почувствуйте свое дыхание. Почувствуйте жизнь внутри себя и вокруг. Просто чувствуйте.

- **ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К ЗВУКАМ.** Включите громкость. Никаких ярлыков, никаких оценок. Просто прислушайтесь. Вслушайтесь в тишину, которая позволяет существовать звукам, и в тишину, которая позволяет существовать тишине. Услышьте, как проступают все звуки, которых вы прежде не замечали. Что там вдали? Птицы поют или транспорт шумит? Часы тикают? Или вы слышите, как при дыхании воздух входит и выходит? Подключитесь и слушайте на полную громкость.

- **Теперь ЗАПАХИ.** Направьте внимание на свой нос, почувствуйте, как движется воздух во время дыхания. Даже осознание того, как воздух входит и выходит, может доставить неопишное наслаждение, если вы полностью сосредоточены и вовлечены в каждый акт дыхания. Полностью сосредоточьтесь на том, какой запах вы слышите в эту минуту. Ярко выраженный запах или приглушенный, сладкий или кислый, сильный или слабый? Все внимание сосредоточено в носу – и разум постепенно проясняется.

- **Теперь ВКУС.** Помимо пищи, какие вкусы вы постоянно ощущаете во рту? Поиграйте в активное восприятие вкуса разных напитков и закусок. Полностью сосредоточьтесь на вкусовых бугорках языка, на плотности пищи и собственно на вкусе. Подержите жидкость во рту, прежде чем проглотить. Как это ощущается? Какие ощущения дарит еда, когда вы ее жуете? Самая простая пища, простейшее питье дают упоительные ощущения, если воспринимать их осознанно.

Сосредоточив внимание на органах чувств, вы тем самым обделите вниманием разум. Сами собой отступят мысли: вы наполнитесь тем, что вы видите, слышите, чувствуете, обоняете и пробуете на вкус.

Техника № 7 . Обретение тишины

Осознайте присутствие жизни

Настало время для более продвинутой и тонкой техники. Тишина пребывает в каждом физически существующем предмете. Любое дерево, любое животное, самые заурядные предметы – стакан, из которого вы пьете, – вступают в резонанс с пребывающей в нем тишиной.

Подключившись к настоящему, усилив внимание настолько, что оно уловит резонирующую тишину жизни, вы свежим взглядом увидите истинную природу жизни. Когда вы это сделаете, вы непременно обнаружите подлинную сущность своего истинного «Я».

Инструкции

- Не жалейте времени и внимания, рассматривая неодушевленные предметы, чтобы подключиться и обнаружить пребывающую в них тишину.
- Определите, какой предмет вы хотите сознательно исследовать, и посмотрите на него. Ваша цель – обнаружить скрытую в нем внутреннюю тишину. Он сам покоится в покое. Даже если предмет движется, в нем сохраняется тишина – нужно лишь открыться и увидеть ее.
- Смотрите, не наклеивая ярлыки, пребудьте целиком с этим объектом. Почувствуйте его присутствие и, заметив его присутствие, заметьте и свое. Эта техника поможет вам оживить мир и заново влюбиться в окружающую вас красоту.

Техника № 8 . Голос молчания

Осознайте тишину, позволяющую существовать звукам

Пока я не научился контекстному осознанию, я думал, что есть два состояния: либо шум, либо тишина, однако в реальности любому звуку требуется тишина. Непонятно? Да, мне тоже это показалось странным, когда я впервые услышал такую мысль, но ведь это правда: сосредоточьтесь, и вы *услышите* тишину. Внутреннее молчание настолько привычно нам, что легко забыть о его постоянном присутствии. Дети хорошо с ним знакомы, а взрослые забывают, отвлекаясь на содержание звуков.

Задумайтесь на минутку: вы могли бы расслышать что-нибудь в контексте шума? Или для существования звуков нужна тишина? Даже на рок-концерте, где музыка играет так громко, что на следующий день не отделаешься от звона в ушах, все равно должна сохраняться тишина – иначе контекстом станет шум, и вы ничего не услышите! Истина в том и заключается, что существует вечное скрытое присутствие тишины, и лишь в этой тишине мы способны различать звуки. А обитает эта тишина в нас.

Инструкции

- Одно из самых доступных мест, где вы можете локализовать тишину, – это уши. Направьте внимание на тот звук, который вы воспринимаете прямо сейчас, потихоньку начните замечать и внутреннюю тишину, которая позволяет вам услышать этот звук.
- Сосредотачивайтесь не столько на том, что вы слышите, сколько на том внутри вас, что слушает. Постепенно начните осознавать слушателя внутри вас, присутствие настоящего момента.

Другой способ заметить тишину – локализовать внимание в центре головы, а затем медленно смещайте внимание наружу к ушам. Некоторые четко помнят момент, когда они заметили тишину: так это было отчетливо, так до изумления очевидно. Эта игра, когда вы

сосредотачиваете внимание на тишине внутри себя, – весьма эффективный способ отвлечься от непрерывно думающего разума и направить внимание на контекст. Вы почувствуете, как сосредотачиваетесь, и, сфокусировавшись на тишине, ощутите все возрастающее блаженство.

Техника № 9 . Просветленный взгляд Посмотрите на жизнь из центра головы

Это упражнение – фантастический способ практиковаться и укреплять сознание, которое присутствует в вас, пока вы занимаетесь ежедневной рутинной. Не направляйте внимание вовне, на вещи, движения – направьте его вовнутрь и посмотрите на жизнь из центра головы.

Просветленный взгляд – врата вовнутрь, в глубинные царства тишины, простора, высшего знания. Выполняя упражнение, вы без усилий, естественно, осознаете то спокойное сознание, которое смотрит из вас во внешний мир. Вы пробудитесь и соединитесь с собственным сознанием, которое, как мы уже говорили, и есть тишина, покой и простор.

Инструкции

- Выполняя упражнение, нужно подметить, каково это: смотреть как бы из центра головы.
- Вообразите, что глаза ваши чудесным образом сдвинулись внутрь и вы можете смотреть из глубины головы. Смотрите и подмечайте, как разум успокаивается и вы начинаете сознавать присутствие спокойного наблюдателя внутри.

Важный совет Наблюдайте сердцем

Смотреть из центра головы нелегко. Если вам это дается с трудом, попробуйте подключить сердце. Делается это так: выбираете какой-нибудь предмет и смотрите на него самым обычным способом, глазами, но с намерением наблюдать его и сердцем. Наблюдение из области сердца естественно обращает внимание вовнутрь и помогает вам подключиться к присутствию внутри. Держите ум и сердце открытыми и увидите, что будет!

Техника № 10 . Прижмурюсь Взгляните на жизнь одним глазом

Больше всего я люблю эти два упражнения – «Просветленный взгляд» и «Прижмурюсь». Вопрос, вроде бы, примитивный, а все же: сколько глаз вы используете, когда смотрите на мир? Конечно, в зеркале вы видите на своем лице два глаза, и другие люди видят два глаза, когда смотрят на вас. Но сколько глаз вы видите со своей внутренней точки зрения?

«Я смотрю одним глазом», – отвечали мне многие начинающие исследователи сознания. Остановитесь, воспримите эту реальность: хотя у вас два глаза, вы смотрите одним. Работают оба глаза, но, с вашей точки зрения, вы выглядываете в окно без рамы – в окно сознания. Некоторые духовные учителя именуют его «оком Бога».

Инструкции

- Приступая к упражнению, притворитесь, будто на плечах у вас не голова, а один огромный глаз.

- Поиграйте с возможностью глядеть на мир одним глазом, плавать в океане тишины и спокойствия. Это поможет успокоить разум и соединиться с вашим истинным «Я» – безграничным бодрствующим сознанием.

Станьте тишиной

Нет надобности усердствовать, чтобы отыскать тишину и покой или их удержать. Тишина – это то, КТО ВЫ ЕСТЬ. Быть тишиной – значит заметить настоящую истину: вы не разлучены с покоем, вы едины с присутствием и сущностью покоя, и не нужно никаких хлопот, чтобы покоиться в невыразимом словами сиянии того, КТО ВЫ ЕСТЬ.

Подлинное спокойствие и подлинный успех проистекают из полноты знания и сознательного переживания того, КТО ВЫ ЕСТЬ.

*Мир всегда бросает вам вызов. Берите мир с собой, куда бы вы ни шли: решите, что главное для вас – пребывать в мире.
Экхарт Толле [4]*

В заключение

Оцените свое спокойствие подороже Вечная «игра», где ставка – свобода от лишних мыслей

Подведение итогов: основные идеи книги

- Не тратьте годы, пытаясь изменить свой разум так, чтобы мысли и эмоции у вас были исключительно позитивными. Вы получите куда больше покоя и счастья, если выйдете за пределы традиционного подхода и измените отношения со своим разумом.
- Нет необходимости откладывать обретение мира на какой-то момент в будущем, когда все «утрается».
- Качество или количество мыслей и эмоций, проходящих через ваши тело и разум, не должны негативно влиять на ваш покой и успех.
- Вас тревожат не ваши мысли, вас тревожит комментарий к этим мыслям.
- Покой можно ощутить только сейчас, но разум всегда предлагает отложить покой на потом, потому что всегда находится в шаге от покоя, постоянно пребывающего внутри вас.
- Чтобы ощутить покой прямо сейчас, нужно выйти за пределы разума и осознать свое истинное «Я».
- Ваше истинное «Я» – постоянное, тихое и спокойное сознание, которое осознает ваши преходящие мысли и эмоции, осознает ваше тело и внешние обстоятельства.
- Бодрствующее сознание находится за пределами сфер физического, умственного и эмоционального. Оно свободно от проблем и пребывает в блаженстве.
- Сосредоточив внимание на тихом спокойном пространстве внутри собственного сознания, вы отвлекаетесь от постоянной болтовни разума и вместо этого присутствуете в настоящем и живете настоящим.
- Позвольте этому моменту – такому, каков он есть – быть самодостаточным, и вы сразу же пожнете плоды внутреннего спокойствия.
- Внешнего успеха легче добиться, подключившись к тихому внутреннему источнику вдохновения, творчества и интуиции.
- Препобывать в покое не значит быть пассивным. Когда внимание обращено вовнутрь, в

мирную тишину, вы сохраняете возможность что-то активно менять в своей жизни.

• Регулярная – в идеале трижды в день – медитация поможет вам изменить привычку к неконтролируемому думанию на новую привычку контекстного осознания. Вы будете подниматься на все более высокие уровни счастья и успеха – и так всю жизнь.

Мы с вами успели обсудить очень важные идеи и уже начали делать упражнения – надеюсь, вы уже ощутили, как прибывают счастье и успех. Но все же самой нужной окажется эта заключительная глава. Я хочу подготовить вас к наслаждению долговечными и постоянно возрастающими уровнями счастья и процветания. Книга-то заканчивается, а жизнь продолжается. Будут еще и болезни, и неприятные физические состояния, и недоразумения с людьми, и жесткие темпы работы, и мало ли еще какие проблемы. Но что бы ни подкинула вам жизнь, будьте готовы переключить внимание с чересчур активно думающего разума и обратиться к тихому спокойному и мирному присутствию внутри вашего сознания. Это в вашей власти, при условии, что вы...

Превыше всего цените спокойствие

Вы узнали, как обрести мир. Что же мешает вам сделать это? Неверная расстановка приоритетов. Сделайте паузу и задумайтесь:

Насколько мне дорог покой?

Что может быть важнее душевного спокойствия? Дороже ли мне мой покой сейчас, чем попытки мысленно изменить прошлое или надежды на лучшее будущее? Важнее ли для меня покой, чем хорошее здоровье? Дороже ли мне деньги, чем покой? Что еще я мог бы считать более важным, чем заветное желание моего сердца – покой?

Оцените свой покой

Хотя на первый взгляд это кажется «недуховным», я бы и впрямь советовал вам оценить свой внутренний покой в денежном выражении. Бывало, что я из себя выходил из-за штрафа в 30 фунтов. Значит, свой покой я оценивал не дороже 29 фунтов 99 пенсов? Какая глупость! Пожалуйста, научитесь ценить свой покой дороже любых проблем. Научитесь, и этим вы себе окажете величайшую услугу (и совершите героический шаг).

Распространенные причины, по которым люди слишком низко ценят свой покой

Чтобы помочь вам избежать типичных ошибок, я перечислю те вещи, которые люди (сами того толком не понимая) ставят превыше своего душевного покоя.

Причина № 1. Потребность в правоте

Не лезьте из кожи вон, стараясь быть правым, – это не только вызывает напряжение, но и чаще всего оказывается бессмысленным. Чем полнее вы осознаете настоящий момент и открываете свое истинное «Я», тем более очевидна существенная разница между абсолютной истиной и относительной. Абсолютная истина одна, за пределами всех вер. Ее можно ощутить лишь самому. Все остальное, помимо прямого опыта истины прямо сейчас, – всего лишь относительно истинное убеждение, существующее в заштампованном мозгу.

Истина всегда истинна

Помните, убеждения истинны лишь иногда: в определенных обстоятельствах, для избранных, в данном месте, в конкретное время. Абсолютная же истина истинна всегда: при любых обстоятельствах, для всех, во все времена, во всяком месте. Любое ваше убеждение может казаться вам правильным, но на земном шаре обязательно найдется человек, придерживающийся в точности противоположных убеждений. Вот почему люди спорят об убеждениях – о пережитой, воспринятой истине не спорит никто. Истина одна. У истины нет альтернативы. Она абсолютна. Она не занимает чью-то сторону и не выступает против кого-то.

Поскольку верования лишь относительно истинны, о них не стоит спорить.

Запомните хорошенько

Люди спорят и сражаются из-за убеждений, но никогда – из-за опыта абсолютной истины. Замечайте свои попытки отстаивать собственную правоту: это верный признак того, что вы на время расстались с миром истинного «Я» и крутитесь в собственном разуме, думая. Истина там, где одна лишь любовь. Где только настоящий момент. Где только покой. Бог не допускает ошибок, нет и не может быть ничего неправильного. Впрочем, это *моя* истина. Вы свободны верить во что хотите.

Мирное решение

Ощутите истину и избавьтесь от потребности доказывать свою правоту.

Причина № 2. Желание нравиться

Остерегитесь. Очень опасно ставить свой мир в зависимость от того, нравитесь ли вы людям. Мнения других людей не в вашей власти, и, если ваши знакомые не осознают свое истинное «Я», они будут относиться к вам так, как подскажут путанные шаблоны *их* разума. Они видят не вас, но свое отредактированное, а вернее, чудовищно искаженное представление о вас, основанное на их собственных предвзятых суждениях.

Позвольте себе расслабиться. Позвольте людям иметь любые мнения. Сосредоточьтесь на своем присутствии в настоящем, на том, чтобы пребывать в покое и любви.

Быть в мире и любви – вот ключ к свободе. И уже не важно, что думают о вас люди. Я заметил: когда люди не видят источника любви внутри себя, у них «кончаются ресурсы» любви, и это – основная причина болезней, эмоциональной нестабильности, стрессов. Я провел сотни консультаций по программе «детоксикации разума» и постоянно наблюдал одну и ту же коренную причину большинства человеческих проблем: изначальное убеждение, а отсюда и искаженное представление, будто мы отлучены от источника любви и потому вынуждены что-то *делать*, чтобы *стать* любимыми. Люди из кожи вон лезут, добиваясь любви, а кончается это неизбежным разочарованием. Не потому, что их не любят – их, может, и любят, – а потому, что внешняя любовь не бывает столь близкой, наполняющей человека целиком, как любовь, живущая в его сердце.

Запомните хорошенько

Когда вы научитесь приникать к тихому и спокойному внутреннему источнику любви, то обретете небывалое спокойствие духа. Если вам вновь захочется нравиться людям, значит, вы на время утратили связь с истинным «Я». Истина в том, что вы не нуждаетесь в чьей-то любви: *вы сами – любовь*. Рассмотрите этот вариант. Отметьте, каково это: не нуждаться в чьем-либо уважении, подкреплении со стороны. Будьте самодостаточны. Освободитесь от страха перед мнением других людей. Обнаружьте, что вам не требуется любовь извне – вам и так хорошо.

Мирное решение

Отпустите свою потребность нравиться людям – оставайтесь во внутреннем тихом и мирном источнике любви.

Причина № 3. Трудные люди

Гнев, обида и печаль – главные побочные продукты нашего сопротивления поступкам других людей. Чтобы упрочить свое постоянное пребывание в мире, жизненно необходимо отпустить свою потребность заставлять людей вести себя так, как вы считаете нужным. Или хотя бы научитесь ценить свой покой дороже, чем их поведение, иначе ваш покой падет жертвой чужих, неподвластных вам поступков.

Если взыскуете покоя, меняйте себя, а не других. Проще защитить свои ноги обувью, чем пытаться застелить ковром всю землю.

Энтони де Мелло [5]

Тот, кто обрел покой, уже не поставит его в зависимость от чужих поступков. В книге «Осознание»⁴ Энтони де Мелло пишет: *«Мы здесь не для того, чтобы изменить мир, а чтобы любить его»*. Меня покоряет сила этой истины: немногими словами Энтони показывает, что пора оставить попытки изменить реальный мир и сосредоточиться на своих возможностях и своей ответственности, главное же – на воле и желании научиться полноте любви. И я также полагаю, что мы здесь не для того, чтобы принуждать других людей меняться или вести себя так, как мы считаем нужным. Гораздо полезнее научиться любить людей такими, какие они есть.

Речь идет, конечно, не о романтической любви. И никто не просит вас одобрять чужие поступки. Любовь безусловна, ничего не осуждает и предоставляет каждому выбирать собственный путь к миру.

Запомните хорошенько

Если у вас появляются проблемы из-за поведения других людей, поиграйте в игру «А я не позволю их поступкам нарушить мой покой». Здесь поможет сострадание. Сострадательный человек знает, что дурных людей не бывает, что каждый старается, как может, обрести покой, любовь и счастье. Если вам не нравятся чьи-то поступки, напомните себе, что этот человек точно так же старается жить, как и вы. Просто он еще не нашел лучшего пути – если б он знал лучший путь, то и следовал бы им. Этот человек заслуживает сострадания, а не осуждения.

Мирное решение

Не беспокойтесь о том, что люди поступают не так, как, по-вашему, следовало бы. Сострадание сделает вас свободным.

⁴ Мелло Э. де. Осознание. – Киев: София, 2006.

Причина № 4. Успеть вовремя

Казалось бы, на фоне столь существенного и желанного для сердца душевного покоя так ли уж важно, успеете ли вы или опоздаете? Но это одна из самых частых причин утраты душевного покоя: вы волнуетесь, поглядываете на часы.

Недавно я застрял в пробке, когда ехал читать лекцию «Насладиться душевным покоем». Машины стояли, часы тикали, и я безнадежно опаздывал на встречу. Разум мой тут же отправился в будущее, терзаясь мыслями об опоздании, а напряжение сковало все тело.

Запомните хорошенько

Примерно минуту спустя я осознал, что заработал стресс из-за мыслей об опоздании. И я расхохотался вслух: это было так смешно – я с ума схожу оттого, что не успею вовремя приступить к лекции о душевном спокойствии! И в тот день, сидя в машине, я с полной отчетливостью понял: на лекцию я попаду тогда, когда попаду. Хоть издергайся от нетерпения, быстрее я там не окажусь, а пока торчу в пробке, мне представился шанс оценить душевное спокойствие превыше всего и наслаждаться поездкой.

И странное совпадение: когда я доехал, оказалось, что в здании, где должна была состояться лекция, включилась пожарная сигнализация, и все стояли на улице и ждали – и отнюдь не меня, а бригаду пожарных. Я опоздал... но прибыл с большим запасом времени!

Мирное решение

Не пытайтесь попасть куда-либо раньше, чем придете туда.

Причина № 5. Жесткие планы на будущее

Сосредоточившись на будущем, вы теряете покой в настоящем. Жесткие планы на будущее мешают наслаждаться жизнью: эти планы побуждают контролировать события и противиться жизни, если она идет не так, как вы считаете верным. Но важно помнить, что будущее, как правило, не соответствует вполне нашим ожиданиям. Попробуйте отпустить эти попытки определенным образом направлять свою жизнь. Когда внутренний опыт становится важнее внешних обстоятельств, человек обретает свободу.

Если вы этому научитесь, вы не станете напрасно ждать, пока жизнь сделается такой, какой вы ей предписываете быть, откладывая радость жизни до этого несбыточного момента.

Запомните хорошенько

Привязанность к планам на будущее возникает, когда вы возлагаете на будущее все свои надежды – тогда, мол, вы обретете покой, счастье и любовь. Но вы уже поняли, что все эти сокровища доступны лишь в настоящем. Поэтому, если вы заметите, что ваше счастье и ваш покой оказываются в зависимости от каких-то перемен, исправлений, улучшений в будущем – остановитесь и не думайте больше.

Ваше внутреннее субъективное переживание жизни важнее объективных обстоятельств. Наполните ваше внимание настоящим моментом. Выжмите из него по максимуму, и пусть этого мгновения будет достаточно. Вы тут же увидите, как исчезает заикленность на планах на будущее и наступает покой. Вы убедитесь, что, полноценно присутствуя в настоящем, вы не нуждаетесь в будущем – вы и так полны и цельны. Все, что может у вас быть сверх этого, – лишь потенциальный бонус.

Мирное решение

Отпустите потребность направлять вашу жизнь туда, куда считаете нужным. Пусть будет достаточно этого мгновения.

Давайте поиграем **Главная ценность – душевный покой**

Пять дней подряд играйте в эти мирные решения и отмечайте, на каком уровне внутреннего покоя вы находитесь.

- **День 1.** Ощутите истину сами и избавьтесь от потребности доказывать свою правоту.
 - **День 2.** Отпустите свою потребность нравиться людям – оставайтесь во внутреннем тихом и мирном источнике любви.
 - **День 3.** Не беспокойтесь о том, что люди поступают не так, как, по-вашему, следовало бы. Сострадание сделает вас свободным.
 - **День 4.** Не пытайтесь попасть куда-либо раньше, чем придете туда.
 - **День 5.** Отпустите потребность направлять вашу жизнь туда, куда считаете нужным. Пусть будет достаточно этого мгновения.
- А на **шестой день** задайте себе вопрос: «Что еще я ценю превыше душевного покоя?» И следующие два дня играйте и учитесь ставить свой покой выше всего чего угодно из этого списка.

Вечная игра

Эта игра и впрямь длится вечно! Поставьте свой душевный покой на первое место, применяйте техники из главы 10, думайте меньше, медитируйте каждый день, укрепляя привычку контекстного осознания, прислушивайтесь к тихому и спокойному блаженству настоящего момента. И вы будете подниматься на новые уровни покоя, любви и блаженства.

Жить в реальном мире без лишних мыслей

Когда возникают очередные задачи и цели, вы без усилий, пребывая в состоянии полного удовлетворения, делаете то, что нужно для позитивных изменений своего тела или своей жизни. Поскольку вы пребываете в совершенном покое, то не зависите от осуществления своих целей или исполнения желаний. Вы и так полны. Ни за что не цепляясь, вы наслаждаетесь всем. Вы сдались в плен мудрости, существующей вне пределов вашего ума. Ваше внимание заполнено любовью, вы купаетесь в водах благодати.

Вы избавились от постоянного сопротивления, а тем самым и от хронического стресса. Выздоровление происходит естественно, блаженство струится само собой, покой на всю жизнь.

Всматривайтесь в мир широко открытыми глазами, принимайте жизнь, какой бы она ни была, не противьтесь, если что-то идет не так, как вы хотели. Никакие обстоятельства не кажутся плохими, никакие эмоции не оцениваются как негативные. Вы вышли за пределы созданной разумом дуалистической иллюзии раздельности и пребываете в единстве и любви.

А самое лучшее: *вы это можете!* Покой – это гораздо проще, чем стресс, сопротивление, боль, борьба. Пребудьте в настоящем и позвольте себе примириться с прошлым. Обретите покой в своем истинном «Я», заметив присутствие тихого покоя внутри вашего сознания – прямо сейчас. Учитесь, играя, с каждым днем воспринимать жизнь все менее всерьез. Вы же идете Тропой радости.

Чудесная жизнь

Суть этой книги: как перейти от мыслей о жизни к непосредственному восприятию полноты жизни. Это магический ключ, который откроет врата блаженства внутри вас и обеспечит успех во внешнем мире. Вы осознаете самого себя как тихое, спокойное мирное присутствие радостной любви – вечно присутствующей, абсолютно безграничной.

Думать или не думать? Выбор за вами.

Мир стоит не на камнях, а на чудесах.
MSI [6]

Свидетельства

Живое доказательство возможности обрести мир

Огромное счастье – думать меньше

Научившись использовать уроки этой книги, вы многого добьетесь. Ниже я привожу несколько историй (из большого множества): это такие же люди, как и вы, они были сыты по горло своими мыслями и воспользовались принципами этой книги, чтобы достичь покоя и успеха. У вас есть все основания рассчитывать на такой же результат, если вы примете мои советы и сердцем, и разумом, и душой, и телом. Сейчас вы убедитесь, как это полезно.

Джил, чья тревожность мешала ей жить

Ежедневные приступы паники измотали мне все нервы, я не могла выполнять простейшие дела по дому. Меня трясло, становилось дурно, я слишком много ела, иначе меня подташнивало от страха. Я неслась по жизни, словно курица без головы, – неслась в никуда. Применяв методы, которым научил меня Сэнди, я избавилась от тревожности, сил заметно прибавилось, я все успеваю.

Жизнь наполнилась покоем и счастьем, это почувствовали и мои близкие. Теперь я часто смеюсь и сплю гораздо лучше. Старые травмы и привычки ушли в прошлое, я учусь жить внутри каждого мгновения и наслаждаться им.

Джин, которая никак не могла избавиться от напряжения

Я все время боялась чего-то плохого, а еще меня беспокоило мнение других людей. Это напряжение ужасно сказывалось на моем физическом состоянии: тело сводило, порой я и дышать-то нормально не могла. Я нервничала так, что меня трясло. Болели плечи и шея, мне было чуть больше 20 лет, когда я начала сесть от постоянного стресса.

Научившись медитировать по методу Сэнди, я радикально изменила свое отношение к жизни. Впервые я смотрю на мир открытыми глазами. Я научилась отстраняться от толчи мыслей в мозгу и просто наблюдать ее. Дистанцирование помогло мне понять, что я сама – это спокойное сознание, осознающее мои мысли и чувства. Какое облегчение! Мое истинное «Я» всегда пребывало в покое, а я об этом и не догадывалась. Спасибо Сэнди – он познакомил меня с моим истинным «Я», мнение других меня больше не волнует, и я навсегда обрела покой!

Джемайма, жертва панических приступов

Годами я боролась с приступами паники, с постоянной тревожностью и комплексом неполноценности, но сейчас, когда я пишу эти слова, я наслаждаюсь покоем, радостью, счастьем! Я обрела свое истинное «Я» и с каждой минутой все более влюбляюсь в себя настоящую. Полтора года назад я получила урок – один из самых простых уроков в моей жизни, но он самым поразительным образом изменил мою жизнь. Годы я жила в страхе, и моими постоянными спутниками были стресс и усталость. Я старалась все держать под контролем, продумывала варианты исхода каждого своего действия, исправляла то, что, казалось мне, нуждалось в исправлении, цеплялась за все, что давалось мне с таким трудом, – за свою работу, друзей, имущество. Естественно, все эти переживания, внутренний разлад сказались на моем физическом состоянии – болела голова, вечно сводило шею, я то и дело причиняла себе увечья. Но пять дней ретрита вместе с Сэнди – и я от всего этого избавилась, навязчивая привычка слишком много думать и контролировать исчезла, когда я погрузилась в бездонный океан покоя, таившийся внутри меня. Я научилась жить в настоящем, не думать о будущем, не пытаться изменить прошлое. Я научилась созавать свою внутреннюю тишину в любой момент, в любых обстоятельствах.

Жизнь моя улучшилась во всех аспектах. Дни текут гладко, наполняясь невероятным ощущением мира, радости, счастья. Меня не гнетут больше страх и тревожность, а переполняют силы и восторг при мысли о бесконечных возможностях каждого дня. А еще – безграничная благодарность, ведь жить в мире оказалось так просто.

Дженни, которая хотела от жизни большего

Я чувствую себя на седьмом небе, чувствую, что я совершенна, именно такая, какая я есть сейчас. Немыслимая свобода! Я улыбаюсь все время, я просто не могу сдержать улыбку. Спасибо, что вы разделили со мной свой мир и покой, показали мне новый способ быть настоящим живым.

Ивэн, страдавший от стресса, вызванного болезнью

Я приступил к медитации с Сэнди через пару недель после того, как у меня диагностировали позднюю стадию рака. Я точно знаю, что сегодня был бы уже мертв, если бы не эта прекрасная, простая древняя форма медитации.

Хотя сам я специалист по здоровому питанию, физическим упражнениям и коучингу, со стрессом я справляться не умел. Честно говоря, я даже не понял, что это стресс. Я автоматически подавлял его. Я испробовал разные формы медитации и «медитировал» чуть ли не сутки напролет, поскольку в этом все ученые единодушны: медитация очень полезна. Но я отбывал ее как повинность. Медитация давалась мне с трудом, никакой особой пользы я от нее не чувствовал и пришел к выводу, что медитация не для меня: не могу я сидеть спокойно и не думать ни о чем.

Познакомившись с техникой, которую Сэнди дает на курсе «Восходящая медитация» (Ascension Meditation), я был поражен мгновенным, ярко выраженным эффектом: впервые я ощутил чистый и полный покой! Я постоянно страдал – физически, душевно, эмоционально, – для меня это стало «нормальным» образом жизни, и тем удивительнее были произошедшие во мне изменения. Даже физически мне стало лучше – за эти 20 минут уменьшилось воспаление. Сначала я не поверил своим глазам: ведь все, что я пытался делать прежде, не помогало! Но так происходило каждый раз, когда я медитировал. Я продолжаю выполнять эти упражнения по сей день. Передо мной открылась возможность жить жизнью, полной радости, любви и покоя, каковы бы ни были внешние обстоятельства.

Луиза, чья жизнь остановилась

В 30 с небольшим я оказалась прикованной к инвалидному креслу после аварии. Подвижность ограничена, постоянные боли. Я, как могла, выполняла повседневные дела, присматривала за тремя сыновьями и чувствовала, что не справляюсь. Я самой себе была противна и не видела возможности вновь обрести мир.

В медитации мне снова открылась радость жизни. Я поняла, что трачу время либо на переживания о том, что не могу больше делать то-то и то-то, либо на бесплодные тревоги о будущем. Регулярная медитация удерживает меня в настоящем и помогает оценить то, чем я обладаю сейчас. Я научилась любить себя и знаю, что я самодостаточна – такая, какая есть. Телесная моя свобода ограничена, но медитация наделила меня свободой разума, и это прекрасно.

Роберт, лечившийся от депрессии

С первого же раза, когда я познакомился с Сэнди на семинаре выходного дня, он преобразил мою жизнь. К тому времени я научился улыбаться, но в воскресенье после этой встречи я вышел иным – даже челюсти ломило от постоянной улыбки. Я обрел мир и разума, и тела. Как произошла эта перемена? Очень просто. Я научился отпускать!

К той встрече я уже третий месяц был болен клинической депрессией – низкая самооценка, весь несчастный, никуда не годный. Меня преследовали мысли о самоубийстве, я никак не мог утешить и утишить свой разум. Уик-энд с Сэнди – и мое мировоззрение радикально поменялась, жизнь показалась счастливой и безопасной. Сэнди научил меня пользоваться этими методами, и в этот день я понял, как легко обрести покой, отпустив негативные мысли.

Два драгоценных воспоминания не померкли до сих пор, три года спустя... Как я все время улыбался и еще цвета – все краски вокруг оказались такими яркими, такими красивыми. Я ехал домой после семинара, и красный сигнал светофора был для меня не красен, а прекрасен. Сколько миль я наездил за рулем своего автомобиля, но никогда прежде не любовался красным сигналом. А дома меня встретила сестра и воскликнула: «Да ты улыбаешься!» Теперь я прибегаю к медитации постоянно, и это так замечательно!

Бианка, которая была готова покончить с собой

Мне удалось вырваться из плена негативных мыслей, и я научилась жить без лишних усилий, наслаждаться жизнью. Я реально чувствую тепло и энергию в каждой клеточке своего тела. Месяц назад я подумывала о самоубийстве – теперь мне открылись радость, свобода и мир. Это ли не чудо!

Сью, которая слишком волновалась

Я всегда любила природу, но теперь краски цветов кажутся мне более сочными, пейзажи – более романтичными, даже если я вижу их далеко не в первый раз. Все кажется более удивительным и замечательным, чем прежде. Почти каждую ночь я медитирую перед сном и сплю гораздо лучше. И в целом я спокойнее и проще принимаю все, что происходит, даже если мне это не особо нравится.

В неудачный день я помню, что это состояние не затянется и что в таком самочувствии тоже нет ничего неправильного – и это знание приносит мне мир, даже когда я расстраиваюсь, сержусь и т. п. Теперь я знаю, что у меня есть выбор: я замечаю, когда разум берет управление на себя и я становлюсь его узником. Знание дает мне свободу, какой у меня прежде не было. Я стала лучше понимать других людей, принимать их такими, какие они

есть, принимать то, что они делают. И о себе я стала лучше заботиться, т. е. научилась делать меньше, а не спешить лихорадочно переделать все дела, только бы кому-то угодить. Раньше меня беспокоило, как другие люди посмотрят на мой интерес к нетрадиционным видам терапии: вдруг скажут, что я странная. Теперь меня мало заботит, что люди подумают обо мне, и потому я стала свободной и спокойной, живу, как хочу, могу обо всем говорить откровенно, не скрываясь, не поступая так, как от меня, думалось, ждут. Я обрела уверенность в себе и горжусь тем, что я – это я. Мне кажется, и врачом я благодаря таким переменам в себе стала гораздо лучшим.

Еще одна Сью – она откладывала исполнение мечты

Пока я не попала на медитацию выходного дня к Сэнди, я преподавала в большом колледже медицины и эстетики, но мечтала открыть собственную академию тренинга. Страх неудачи, мысль, что я недостаточно хороший специалист и поэтому не справлюсь, прочно удерживали меня на месте.

После курса выходного дня ежедневная медитация давалась без труда, я обрела покой, которого мне так не доставало. Рассеялись и страхи, мешавшие мне открыть собственную академию. Прошло два года – и я стала основателем и главой весьма успешной академии тренинга. Многие мои студенты также прошли курс обучения медитации у Сэнди и живут теперь более полной, более яркой жизнью.

Гейл, в прошлом – фанатик контроля

После медитации выходного дня с Сэнди я почувствовал, что недостающая часть моего мира встала на место. Мне словно вручили инструмент, который в любое время дня и ночи помогал мне вернуть покой, а главное, вернуть мое истинное «Я», мою душу и связь с Богом.

Теперь я прибегаю к медитации, чтобы избавиться от лишних мыслей и соединиться со всеобщим, щедрым и неиссякаемым источником жизни. У каждого свой опыт медитации, но для меня в «хороший» день это похоже на то, словно тебя, как малыша, подхватывают с земли чьи-то любящие руки и крепко обнимают.

Тина, жертва сильного стресса

На обратном пути после курсов медитации я выключила в машине радио. Это было впервые: прежде я включала его погромче, чтобы заглушить свои мысли. Я медитировала всю дорогу домой (с открытыми глазами, разумеется!). Никогда прежде я не догадывалась, что можно медитировать с открытыми глазами, выполняя обычные дела. Два с половиной часа поездки промелькнули мгновенно, и я вернулась домой отдохнувшая, спокойная, в прекрасном настроении.

Весь прошлый год я регулярно медитировала и убедилась, что спать стала меньше, а встаю утром бодрая. Мне это сильно помогало в периоды аврала на работе: я научилась замечать, когда мой разум принимался болтать без умолку, отвлекая от дела, научилась отсекал лишние мысли, чтобы полностью (и при этом совершенно спокойно) сосредоточиться на конкретной задаче. Я пребывала в постоянном покое и довольстве, а порой даже чувствовала блаженство – мне странно слышать от себя это слово: я склонна преуменьшать свои эмоции и не выражаю их такими словами. Но это правда, по-другому не скажешь. Мир всегда внутри меня, проходит время, и я могу все яснее ощутить этот мир, стоит лишь пожелать.

Линдси, в прошлом фанатик духовных практик

Я была помешана на всяческой духовности, собрала целую библиотеку книг о духовных тайнах, магии, древних обрядах, медитации, йоге. Я даже в Индию ездила в надежде отыскать там мир и любовь. Я перепробовала чуть ли не все курсы, какие только предлагались, но оставалась себе злейшим врагом. Я позволила себе превратиться в жертву чужих поступков и решений, сурово судила себя в любой ситуации и не принимала жизнь такой, какая она есть.

Лишь познав себя в медитации, я обрела силы, каких прежде в себе не подозревала. Стала отважной, решительной, более честной с собой и другими. Узнав, что внутри меня есть тихое спокойное место, я получила свободу – прежняя жалкая и странная я и мечтать о такой свободе не могла. Я искала любви во внешнем мире, добивалась от людей восхищения, чуть ли не лести. Теперь я знаю, что любовь внутри меня ждет, чтобы я ее обнаружила. Так просто, а я и не догадывалась. Раньше я пыталась остановить свои мысли, а оказывается, достаточно осознать работу своего разума и отпустить его, не пытаться ни контролировать его, ни планировать свою жизнь. Остается тихое, спокойное, полное, мирное счастье. Настоящее волшебство – и вчера, и сегодня, и сию минуту.

Дальнейшие шаги Когда вы научитесь не думать чересчур много Вам это понравится

Клуб. Присоединяйтесь к интернет-клубу Сэнди, вам будут доступны видео, аудио, статьи и и специальные предложения.

Клиники. Вы можете получить частную консультацию у Сэнди или найти специалиста по «детоксикации разума» поблизости, воспользовавшись поисковиком на сайте Сэнди.

Курсы. Научитесь продвинутым формам медитации вместе с Сэнди: он преподает их лично.

Ретриты. Комплексный метод (разум – тело – душа) обретения здоровья, покоя и счастья в одном из ретритов Сэнди. Горячо рекомендую!

Академия. Вы можете улучшить жизнь других людей, пройдя обучение у Сэнди и став квалифицированным специалистом по методу «детоксикации разума» (MDM).

Подробная информация на сайте www.sandynewbigging.com.

Благодарности

Огромное спасибо всему семейству Ньюбиггинг, постоянно помогающему мне следовать склонностям моей души. Линдси Даявати Бест – за то, что она всегда рядом. Микки Горрод и Ли Джонсон – за, что они создали мне чудесные условия для работы.

Благодарю команду Findhorn Press, в том числе редактора Джеки Льюис, автора замечательной обложки Ричарда Крукса и Сабину Уик, на которой мы испробовали все рабочие идеи.

Сердечная благодарность всем, кто посещал мои беседы, клиники, курсы и ретриты. Я бы не смог написать эту книгу, если бы не видел, как отважно они стремятся к тому, чего желают.

Особые слова благодарности МКІ: под его руководством я вновь открыл тишину и покой внутри и за это вовеки буду благодарен.

Я также благодарю за возможность использовать в этой книге чужие мысли, в том числе высказывания МКІ и Тимоти Фрека.

1. P. 56, *Awareness*, by Anthony de Mello© 1990 The Center for Spiritual Exchange. Published by Fount, reissue edition, 1997.

2. P. 57, *The Buddha: Emptiness of the Heart*, by Bhagwan Shree Rajneesh (Osho)© 1989 OSHO International Foundation. With permission of OSHO International Foundation, www.OSHO.com.

3. P. 5, *Awareness*, by Anthony de Mello© 1990 The Center for Spiritual Exchange. Published by Fount, reissue edition, 1997.

4. *Feeling Upset to Being Peace*, video talk by Eckhart Tolle © Eckhart Tolle. Published by www.eckharttollev.com.

5. *Awareness*, by Anthony de Mello© 1990 The Center for Spiritual Exchange, 1990. Published by Fount, reissue edition, 1997.

6. P. 108, *Ascension*, by MSI Maharishi Sadasiva Isham© 2010 Ishaya Foundation. Published by Ishaya Foundation Publishing Company.

Об авторе

Сэнди Ньюбиггинг – создатель методов «детоксикация разума» (Mind Detox Method, MDM), «медитация контекстного осознания жизни» (Conscious Awareness Life Meditation, CALM), автор ряда книг, в том числе *New Beginnings*, *Life Detox*, *Life-Changing Weight Loss* и *Heal the Hidden Cause*. Сэнди ведет колонку в *Huffington Post* и печатается в журнале *Yoga*. Его труды представляют международные каналы телевидения, в том числе Discovery Health. Сэнди руководит клиниками в Великобритании, проводит ретриты по всему миру, готовит в своей академии специалистов по «детоксикации разума».

Подробная информации и контакты:

answers@sandynewbigging.com

www.facebook.com/minddetoxman

www.twitter.com/minddetoxman

www.sandynewbigging.com