

Рейчел Соня Лайтман, Александр Марис

Почему одни желания сбываются, а другие – нет, и как правильно захотеть, чтобы мечты сбывались

Рейчел Соня **ЛАЙТМАН** ■ Александр **МАРИС**

Почему одни
ЖЕЛАНИЯ
ИСПОЛНЯЮТСЯ,
а другие – НЕТ

И как
правильно
захотеть, ЧТОБЫ
МЕЧТЫ СБЫВАЛИСЬ



Благодарности

Благодарим всех людей, находящихся рядом с нами, за те удивительные, потрясающие возможности, которые они предоставляют.

Выражаем искреннюю признательность за помощь в создании этой книги Александру Богоявленскому, Леониду Илизарову, Евгению Литварю, Наталье Сериковой, Оксане Сафроновой, Максиму Супряге, – нашим соавторам, а также редакторскому коллективу издательства АСТ, и еще – Светлане Добродуб и Павлу Ярославскому.

Большое спасибо всем нашим друзьям и знакомым, любезно предоставившим истории из своей жизни.

Рейчел Соня Лайтман и Александр Марис



Введение

Для начала познакомимся с нашими героями

Марте двадцать лет. Она учится на биолога в университете. Она не любит свое отражение в зеркале. Она ниже ростом и толще, чем хотелось бы. Ее уши оттопыриваются больше, чем следует. Ее волосы слишком мягкие и жирные. Ее нос – утолщенный на самом конце, как у клоуна. Так она считает. Она вынуждена носить очки. Она чувствует себя все тем же угловатым подростком с длинными руками, которые некуда деть, и нелепой подпрыгивающей походкой. Она любит читать книги в кресле, перед камином, накрывшись дедушкиным пледом. Она любит кормить голубей на городской площади перед собором. Она избегает общения со сверстниками. У нее нет своей странички в социальных сетях, потому что она боится, что никто не запишет ее в друзья. Она – задумчивая и стеснительная молчунья, «себе на уме», которая очень переживает, что не знает, чего хочет и зачем живет. Ее тревожит отсутствие хорошего жизненного плана и ярко выраженного стремления к чему-либо. Она боится узнать, что о ней думают другие. А вдруг у них плохие мысли на ее счет? А вдруг она никому не нужна и неинтересна? Что, если ее никто и никогда не полюбит? Марта хочет, чтобы ее как можно меньше замечали другие люди, предоставляя возможность тихо пребывать в смутных мечтах и тонких и неопределенных чувствах. Поэтому она входит в аудиторию перед самым началом занятий и убегает из нее сразу же после звонка. Но однажды все происходит не так. Замешкавшись с ремешком, лопнувшим на сандалиии, Марта выходит из аудитории чуть позже обычного и, спускаясь по лестнице, слышит, как юноши из ее учебной группы, курящие около окна, обсуждают перспективу

сдачи очередного зачета. Неожиданно один говорит, показывая на нее пальцем: «Смотрите, клоунесса сегодня задержалась!» Второй смеется: «Наверное, она хочет наконец-то пообщаться с нами». Третий, который ей кажется самым симпатичным, добивает: «Парни, да вы только посмотрите на нее! Да кому она вообще интересна, эта серая мышка?» В глазах у Марты темнеет. Она не помнит, как оказывается на улице. Ноги несут куда-то, и она не знает, куда. Она думает: «Разве я сделала что-то плохое? Все, что я хотела – быть наедине с собой. Почему все не так в моей жизни? Почему они так жестоко обошлись со мной?»

Александр сорок три. Он совладелец крупного строительного бизнеса. Его компания – одна из самых крупных в Москве. Его состояние в какой-то момент перевалило за пятьдесят миллионов долларов, его двенадцатилетний сын, Степан, учится в Англии, а молодая жена предпочитает проводить время на курортах Италии или в Париже. Он живет в пентхаусе с отдельным лифтовым выходом, снабженным специальным кодовым замком, и панорамным видом на город. Он передвигается по городу только в сопровождении машины охраны. Несмотря на большие возможности, предоставляемые статусом и деньгами, его день однообразен. Он решает вопросы. Одни и те же, вот уже пятнадцать лет. Инвесторы и банки. Проектировщики и подрядчики. Городские власти, нужные люди, новые строительные площадки. Судебные разбирательства, налоговые проверки. Угроза новой волны кризиса. Жена пишет, что одинока и забыта. Сын давно уже не звонит. Пустые вечеринки с «нужными людьми» надоели, но необходимы для поддержания статуса. Вечерами Александр возвращается в свой дизайнерский пентхаус с панорамным остеклением, выполненный в модном индустриальном стиле. После изнурительного рабочего дня его ждет сверхтонкая панель телевизора и легкий ужин с виски, в окружении модных артхаусных картин и фотографий. Как и большинство обычных людей, он жует рыбу и салаты, задумчиво глядя на мелькающие картинки. Все чаще и чаще он думает: «Такая жизнь не дает мне ничего, она – не для меня. Но почему, вот уже столько лет, я делаю то, что не хочу, как будто бы кто-то заставляет меня это делать?» Ему понятно, что не все в его жизни идет так, как хочется. Но как должно быть?

Елене двадцать семь. Она – выпускница экономического факультета Университета, отличница. Она воспитывалась в строгости и порядке. Семь лет назад она вышла замуж за однокурсника, но их брак уже через год распался – муж оказался бездельником и пьяницей, способным жить только

за чужой счет. В дальнейшем самые разные мужчины пытались завязать с ней знакомство. Но они ей казались легкомысленными и ненадежными. Она ждала своего мужчину – доброго, честного, такого, на которого можно положиться, и занималась карьерным ростом. Такая возможность у нее есть – она трудолюбива, амбициозна, блестящий управленец. У ее родителей – большие связи, и они устроили ее в крупный банк начальником отдела. Уже несколько лет она работает, не жалея себя. Остается вечерами. Тянет на себе весь отдел. Но не все так, как ей хочется. Во-первых, начальство не ценит ее и не дает продвижения по карьерной лестнице. Во-вторых, ее не любят подчиненные – в основном женщины. Очень часто она жалуется на то, что коллектив, которым она руководит, ее не принимает: «Когда я прихожу на работу, они перестают смеяться, делиться секретами и новостями, замолкают, делают безразличные лица. Они перешептываются, перемигиваются между собой. Во всех их движениях и жестах сквозит злоба и зависть ко мне. Они всячески пытаются показать мне, что я – ничтожная и совершенно неинтересная личность. Стоит мне выйти – тут же начинают шутить и веселиться». Она недоумевает: «Почему они такие злые? Почему они не любят меня? Почему они не общаются со мной, кроме как по делу? Ведь я не делаю им ничего плохого! Все мы просто выполняем свою работу». Не все у Елены так, как ей хочется. И что же ей предпринять?

Петру тридцать лет. Он живет один в маленькой квартирке, в Адмиралтейском районе Санкт-Петербурга. У него была операция на сердечном клапане, и он получает пенсию по инвалидности. Несмотря на рекомендации врачей, он пьет крепкий чай и курит. Он вполне мог бы работать – но не хочет. Он живет на пенсию и те небольшие деньги, которые получает от брата-бизнесмена за то, что числится директором одной коммерческой фирмы, избавляя того от ответственности. Петр обожает японские трехстишия и уникальную коллекцию старинных монет, доставшуюся ему от деда. Иногда он раскладывает на столе и подолгу рассматривает эти знаки ушедших эпох. Он любит играть на гитаре, петь песни и ходить в небольшие походы со старыми школьными друзьями. Иногда он заводит знакомства с женщинами, но ненадолго, так как стеснен в средствах. Ему нравится лицо женщины в окне напротив – спокойное и красивое. Она подолгу сидит у окна, читает и думает о чем-то. Если видит его, улыбается и кивает. Он – тоже. Они переписываются японскими стихами – через почтовые ящики. Раз в неделю он кладет туда конверт со строками Басё [1 - Басё Мацуо (яп. 松尾芭蕉 (псевдоним); при рождении названный Киндзаку, по достижении совершеннолетия – Мунэфуса (яп. 宗房); еще одно

имя – Дзинситиро (яп. 甚七郎)) – великий японский поэт, теоретик стиха.]: «Едва-едва я добрел, измученный, до ночлега, – и вдруг – глициний цветы!» и на следующий день получает ответ в стихах Иссы [2 - ИССА – японский поэт-хайкист первой половины XIX в.], от нее: «Печальный мир! Даже когда расцветают вишни. Даже тогда...». Однажды, во вторник, в ничем не примечательный день середины осени, он проснулся позже обычного. Умылся. Заправил трубку порцией ароматного табака. Заварил крепкий черный чай. Нарезал лимон. Вышел на балкон, неспешно выкурил трубку, глядя на пешеходов. Не торопясь, выпил чай с лимоном, аккуратно помешивая сахар ложечкой. Вернулся в дом, взял лист бумаги, ручку и написал: «План на сегодняшний день. Первое: написать план на сегодняшний день». Надолго задумался. Заварил еще одну чашку крепкого черного чая. Набил еще одну трубку ароматным табаком. Вышел на балкон курить, пить чай, смотреть на пешеходов. Стоял долго-долго, пока не продрог. Потом вернулся, сел за стол и дописал: «Второе. Сходить в магазин за табаком и чаем». Все. Он понял, что больше в его жизни нет ничего. Пустота! Что-то пошло не так. Ему нечего больше делать ни сегодня, ни завтра, никогда. Ему нечего больше записать в свой «план действий». Все в жизни стало совершенно не так, как хочется, раз не хочется больше ничего. Пребывая в смятенных чувствах, он вышел на балкон и застыл в молчаливом изумлении, глядя на темную воду канала и величественные фасады старинных зданий. Там мы его и оставим, на некоторое время.

Валера – отставной военный. Ему пятьдесят шесть лет. Сутки через трое он работает начальником смены охраны в торговом центре. Его комиссовали, когда он потерял два пальца правой ноги. Теперь он хромает, ходит с палочкой, но ничуть не унывает. У него странная привычка – через каждое слово он говорит «понта». Встречаясь с соседями в лифте он, как правило, восторженно заявляет: «Как я, понта, рад, понта, вас, понта, видеть! Прекрасный, понта, денек. Не правда ли, понта?» Его жене, Ольге, тоже пятьдесят шесть, они одногодки. Уже несколько лет она прикована к постели и инвалидному креслу – из-за проблем с позвоночником отнялись ноги. Валера ухаживает за женой. Он покупает ей новые видеофильмы, смотрит их вместе с ней, рассказывает истории – с работы и из жизни соседей. Чем еще он может ее занять? На улицу она не хочет. Случаются дни, когда Ольга, лежа на кровати, поворачивает голову к стене и часами смотрит на геометрический узор обоев. В такие минуты ее глаза пусты и безжизненны, а лицо не выражает ничего. Валера знает: Ольга хочет уйти из этой жизни. Ничего не поделаешь. Он уходит в другую комнату, его сердце сжимается, и

глаза полны слез. Иногда и ему кажется, что жизнь прожита и больше ничего хорошего в ней не будет. Все – не так. Почему? И что делать?

Вы, уважаемый читатель, наверняка знаете множество подобного рода историй.

Историй, герои которых задаются одним и тем же вопросом: «Почему в этой жизни не все так, как хочется? Почему одни желания исполняются, а другие нет? И что и как захотеть, чтобы все мечты непременно сбывались?»

Поиску ответов на эти вопросы и посвящена эта книга.



Предисловие

,которое начинается с описания удивительного опыта с обезьянами, отказавшимися от своего самого любимого лакомства – бананов

Обезьяны и бананы

Итак, главный вопрос, который мы ставим в этой книге: «Почему не все так, как хочется. И как захотеть, чтобы все стало так, как надо».

Как мы будем его решать? И о чем, в точности, пойдет речь? И в чем особенность этой книги, в сравнении с множеством других, пытающихся раскрыть эту тему?

Для начала мы предлагаем вам ознакомиться с несколькими яркими, удивительными экспериментами.

Суть первого эксперимента такова. Пять обезьян поместили в клетку. В центре установили лестницу-стремянку, на верху которой всегда лежал банан

– любимое лакомство обезьян.

Каждый раз, когда одна из них взбиралась по лестнице, чтобы взять банан, всех остальных обезьян внезапно окатывали неприятным ледяным душем.

После нескольких таких процедур, каждый раз, когда одна из обезьян пыталась взобраться на лестницу, остальные били ее и мешали взобраться наверх, чтобы предотвратить ледяной ужас.

В конце концов, обезьяны перестали забираться на лестницу, несмотря на банан.

Одну из обезьян заменили новой. Через некоторое время она начинала взбираться по лестнице – к банану. Но другие обезьяны били ее, не давая этого делать.

После нескольких попыток, получив удары, новая обезьяна узнавала, что в этой клетке нельзя взбираться на лестницу, хотя и не понимала, почему именно.

Так, одна за другой, были заменены все обезьяны в клетке. Раз за разом новая обезьяна, которая поднималась по лестнице, получала удары от остальных до тех пор, пока не понимала, что нельзя подниматься по лестнице.

В конце концов в клетке осталась группа обезьян, которые, несмотря на то что никогда не получали холодный душ, избивали каждую обезьяну, пытавшуюся взобраться по лестнице.

Если можно было бы спросить одну из обезьян, почему она бьет ту, которая хочет забраться наверх, за бананом, можно предположить, что ответ был бы таким:

«НЕ ЗНАЮ. ТАК ЗАВЕДЕНО В ЭТОЙ КЛЕТКЕ!» [3 - Stephenson, G. R. (1967). Cultural acquisition of a specific learned response among rhesus monkeys. In: Starek, D., Schneider, R., and Kuhn, H. J. (eds.), Progress in Primatology, Stuttgart: Fischer, pp. 279–288.]

Вывод: в небольшом коллективе обезьяны сильно влияют друг на друга.
А как обстоит с этим делом у нас, людей?

Потрясающее открытие

Поскольку мы – вершина эволюции, существа несравненно более развитые, то эта особенность проявляется среди нас в еще большей степени.

Окружение лепит каждого из нас по своему образу и подобию, хотим мы

того или нет. Вес, душевное состояние, романтические предпочтения, богатство и даже продолжительность жизни – все это вовсе не результат нашего свободного выбора или случайного стечения обстоятельств. Оказывается, все это передается от одного к другому, как заразные болезни. Наука удивлена, но категорична.

Старые друзья обнаруживают, что они переженились чуть ли не одновременно, что их фотографии в Фейсбуке удивительно похожи, что у них одинаковые политические взгляды, что они вместе дымят сигаретами или, наоборот, пытаются избавиться от курения, что у них сходный уровень жизни, что недавно они пережили сходные события...

Личные качества и факты биографии имеют тенденцию распространяться путем контактов или просто по воздуху. Таков основной вывод самого длительного документированного социального исследования в истории. Его драматические результаты были опубликованы в книге «Связанные одной сетью», выпущенной в 2009 году. По выражению *New York Times*, эта работа может изменить все наше миропонимание.

Исследование провели два профессора: Николас Кристакис и Джеймс Фаулер. Они очень убедительно показывают, что самые важные решения, как в работе, так и в личной жизни, человек принимает главным образом потому, что его друзья предприняли нечто подобное. При этом каждый глубоко уверен, что действует по собственной воле, обдумав и взвесив все «за» и «против».

Какие же именно сферы подвержены столь радикальному влиянию среды? Да в принципе, все. Физическое состояние – например, склонность к ожирению или к долголетию, – равно как и мера счастья, которое мы испытываем, вызваны не случаем и часто даже не генами. Они – слепок наших социальных связей. Депрессия, развод, курение, щедрость, пьянство, частота половых отношений, участие в выборах, вероятность самоубийства, язык тела... подход к жизни – все это мы перенимаем друг у друга. Иногда простое действие или незаметная черта одного человека стремительно перекидывается на десятки членов его круга.

«Мы пришли к этому потрясающему открытию чуть ли не по ошибке», – говорит Николас Кристакис, врач и специалист по социальной политике из Гарварда, включенный журналом *Time* в список ста самых влиятельных людей 2009 года. Его коллега Джеймс Фаулер считается одним из самых оригинальных умов Америки. Его социальные исследования широко цитируются в десятках СМИ, включая *CNN*, журнал *Wired* и еженедельное приложение к *New York Times*.

«Трудно поверить, – продолжает Кристакис, – что наша свобода выбора –

это иллюзия. В действительности мы практически ни над чем не властны. Полученные данные столь однозначны, что мы просто вынуждены это признать. Люди не отличаются от птиц в стае или от буйволов, бегущих стадом и дружно поворачивающих вместе со всеми. Когда нас спрашивают, почему мы потолстели, мы заводим речь о плохих генах. Когда у нас интересуются, почему мы бросили курить, мы ссылаемся на заботу о здоровье детей. На самом деле мы просто движемся со стадом, подхватывая „заразные“ социальные явления. Правильно поняв их, мы сумеем многое изменить в обществе путем верной реализации личных связей и социальных механизмов». [4 - Кристакис Н., Фаулер Дж. Связанные одной сетью. Юнайтед Пресс, 2011.]

В 2007 году Кристакис и Фаулер начали публиковать результаты своих исследований в известных британских медицинских журналах, взрывая маленькие «бомбы» в научной среде. Они базировались на результатах многолетнего наблюдения за 12 тысячами жителей города Фрамингем, расположенного недалеко от Бостона. Столь масштабная статистическая база не собиралась еще никогда. Она наглядно продемонстрировала, что социальные явления и физические состояния распространяются среди друзей по закономерности, которая не всегда объяснима.

К примеру, родственник, у которого родился ребенок, на 15 % повышает ваши шансы стать родителем в ближайшие два года. Депрессия или нелады в личных взаимоотношениях также «инфицируют» круг знакомых.

Казалось бы, ничего удивительного? Однако это только начало. Дело в том, что подобная взаимозависимость сохраняется на больших расстояниях и заходит слишком далеко. Тот же курильщик передает свое пагубное пристрастие даже приятелям приятелей, которые о нем и не слыхивали. А ведь их уже сотни. Первый закуривший, первый потолстевший, первый женившийся, первый разведенный становится иногда катализатором массовых перемен в жизни тех, кого он никогда не встречал и не встретит. [5 - Интернет-газета «Единый мир», Олег Хлебников, «Это все сильное окружение», статья от 16.05.2010 г.]

Статистика такова: если человек из вашего близкого окружения начал курить, ваши шансы начать курить поднимаются на 61 %. С другой стороны, человек, бросивший курить, на 67 % повышает шансы того, что каждый из его курящих товарищей тоже бросит курить. А если вы страдаете от лишнего веса, 57 % ваших товарищей тоже подстерегает эта проблема.

Есть еще кое-что. Исследования показали, что, если вы счастливы, то число ваших счастливых друзей увеличивается на 15 %, число их счастливых

друзей – на 10 %, число счастливых друзей последних – на 6 %.

Люди и их странные поступки

Есть множество других экспериментов, поставленных учеными, – не менее любопытных.

Как вы думаете, что с вами могут сделать другие люди? Не упрасывая, не заставляя, не прибегая к насилию – просто своим примером, своими желаниями, своим поведением?

Вы даже не представляете себе, что!

Они могут сделать из вас совершенно другого человека! Без шуток...

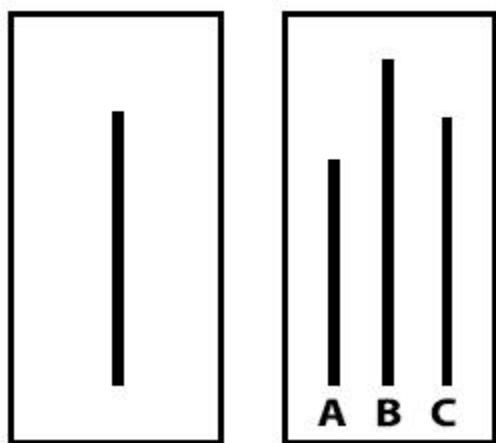
Вы уверены в том, что вы и только вы, – хозяин собственной жизни?

Подождите немного. Итак:

Конформизм

Иногда окружение может доказать вам, что ваши глаза обманывают вас, и что самая короткая линия из трех, нарисованных на бумаге, – самая длинная, и что черное – это белое.

Самый известный из подобного рода экспериментов – это опыт американского психолога Соломона Аша, проведенный в 1951 г. В комнате сидели 7 человек, которым показывали две карточки: на одной из них были изображены три линии, на второй – одна. Таких наборов по две карточки было много. Каждый раз испытуемый должен был сказать, какая из трех линий на первой карточке равна по длине линии на второй карточке. Однако дело в том, что испытуемым был всего один, а остальные шесть были подставными лицами, которые в некоторых случаях по договоренности давали один и тот же неправильный ответ. В четырех случаях из пяти человек подтверждал неправильный ответ, и только в одном случае – спорил со всеми, отстаивая истину. Эксперимент убедительно доказал, что в большом проценте случаев люди следуют за большинством, даже если это идет вразрез с их собственным личным мнением. [6 - Описание экспериментов Аша см.: http://ru.wikipedia.org/wiki/Эксперимент_Аша]



В 1971 г. в Советском Союзе режиссер-документалист Феликс Соболев снял фильм «Я и другие». Первоначальная цель фильма была показать, что в Советском Союзе люди свободны, и опыты, подобные эксперименту Аша, с ними не пройдут. Эксперименты, проводившиеся в ходе съемок фильма, блестяще доказали обратное. Человек подвержен влиянию окружения вне зависимости от пола, возраста или политической власти. Авторы были особенно обескуражены, когда в одном из экспериментов, изначально предназначавшемся только для детей, взрослый человек вслед за группой сказал, что черное это белое. В ходе этого эксперимента испытуемым показывали пирамидки двух цветов: белого и черного. После того как 6 человек (все подставные) в один голос сказали, что обе пирамидки белые, испытуемый повторил, что они белые, причем еще дважды подтвердил это в ответ на удивленный вопрос психолога. [7 - О том, как снимался фильм «Я и другие», см.: В. Мухина. Мы все конформисты.

Выбор спутника жизни

Вы уверены в том, что сами выбираете свою пару? Согласно исследованию Скайлера Плейса из университета Индианы, на выбор человеком спутника жизни, в частности, может повлиять мнение незнакомцев.

Эксперимент ученого и его коллег был прост. Они просили мужчин и женщин оценить привлекательность человека после просмотра видео с «быстрых свиданий» (speed dating). Опрашиваемых каждого пола было по сорок человек, и их выбор зависел от того, как реагировал на «претендента» человек на экране. Интерес мужчин к женщинам-кандидаткам возрастал всегда, как только они видели, что она понравилась мужчине, оценивавшему ее на видео. При этом он должен быть таким же или более привлекательным,

чем опрашиваемый. У женщин наблюдалось то же самое, но они теряли интерес, если замечали, что «оценщик» не слишком интересуется партнером. [8 - Источник: Journal «Evolution and Human Behavior», Skyler S. Place Peter M. Todd, Lars Penke]

Поступки

Вы уверены в том, что вы – добрый, отзывчивый человек, тонко чувствующий чужую боль? Окружение может за несколько секунд превратить вас в полную противоположность.

Эксперимент называется «Эффект постороннего свидетеля» и выложен на Youtube [9 - Jens B. Asendorpf, «Humans show mate copying after observing real mate choices». Volume 31. Issue 5. Pages 320–325. September 2010.] – вы легко можете с ним ознакомиться. Описывается он примерно так.

Представьте себе: центральная улица города, полно людей. Казалось бы, если с кем-то происходит несчастный случай, есть кому прийти на помощь, – множество прохожих идут мимо. Но на самом деле, когда вокруг много свидетелей, вероятность того, что кто-то вступится за несчастного, гораздо меньше, чем если бы рядом с ним был только один человек. Это явление называется «синдром Дженовезе» – психологический эффект, проявляющийся в том, что люди, оказавшиеся свидетелями чрезвычайной ситуации, не пытаются помочь пострадавшим. Установлено, что вероятность того, что кто-нибудь из свидетелей начнет помогать пострадавшим, тем меньше, чем больше людей станут просто проходить мимо или стоять и смотреть, ничего не предпринимая. Когда есть толпа, каждому легче переложить ответственность на другого человека – происходит «диффузия ответственности».

Подобный эксперимент зафиксирован на видеопленке. Великобритания. На людной станции метро «актер» лежит на полу и стонет от боли. Человеку явно плохо. Все проходят мимо, слегка повернув головы в его сторону. Торопятся по своим делам. Помочь – это было бы обременительно и может быть даже рискованно. Кто этот человек на самом деле? Вдруг он – алкоголик или наркоман? Видео бесстрастно фиксирует: за двадцать минут никто так и не отважился подойти.

Психолог объясняет: здесь сталкиваются две несовместимые установки.

Первая: «Я должен помочь». Вторая: «Я должен делать то, что делают остальные». А толпа проходящих мимо несчастного людей транслирует: не

стоит помогать – и трудно делать что-то свое, наперекор их мнению. Они формируют временную группу, которая своим молчаливым безразличием приказывает человеку: «Не вмешивайся. Это – не твое дело».

Далее: на том же месте, без сознания, лежит женщина – «актриса». За четыре минуты мимо нее прошли 34 человека, иногда чуть замедляя шаг, но – ни один не помог. Вот очередная женщина замедлила шаг, но... тоже пошла дальше. Неожиданно мужчина-«актер» пришел на помощь несчастной – и тогда эта женщина остановилась и сразу же присоединилась к нему – в только что созданную группу с новым правилом: «Помочь!»

Эксперимент продолжается: теперь на том же месте лежит «актер», одетый как богатый и успешный человек. Через шесть секунд кто-то уже рядом с ним, помогает – с огромным уважением. Камера фиксирует, как люди вокруг вдруг становятся добрыми и готовыми сострадать. Все хотят ему помочь. Почему? Потому что он часть «очень правильной», уважаемой в этом обществе группы. Такова установка – и с этим ничего не поделаешь.

В июне 2008 года 49-летняя Эсмин Грин рухнула в приемной Kings County Hospital Center в Бруклине, пролежав почти 24 часа. Она была проигнорирована другими людьми, присутствующими в комнате, и двумя охранниками. Госпожа Грин умерла.

В апреле 2010 года Уго Альфредо Сказка-Ях был зарезан в Нью-Йорке. Мужчина лежал на тротуаре в Квинсе больше часа, прежде чем его подобрали пожарные. Почти двадцать пять человек прошли мимо, пока он умирал, несколько из них разглядывали его; один из них даже сфотографировал умирающего мужчину, однако никто из них не помог и не вызвал спасательную службу.

Таких случаев зафиксировано много. [10 - Meyers David G. Social Psychology (10th Ed). New York: McGraw-Hill, 2010. ISBN 978-0-07-337066-8 Darley, J. M. & Latané, B. (1968). «Bystander intervention in emergencies: Diffusion of responsibility». Journal of Personality and Social Psychology 8: 377–383. Hudson, James M. & Bruckman, Amy S. (2004). «The Bystander Effect: A Lens for Understanding Patterns of Participation». Journal of the Learning Sciences 13 (2): 165–195. doi:10.1207/s15327809jls1302_2 Darley, J. M., & Latané, B. (1968). Bystander intervention in emergencies: Diffusion of responsibility. Journal of Personality and Social Psychology, 8, 377–383. Fischer, P; Greitemeyer, T., Pollozek, F., & Frey, D. (2006). «The unresponsive bystander: Are bystanders more responsive in dangerous emergencies?». European Journal of Social Psychology 36: 267–278. «Video Shows Woman Ignored While Dying in New York Mental Hospital – Local News | News Articles | National News | US News». FOXNews.com. 2008-07-01. Retrieved 2011-10-27. Livingston, Ikimulisa

(2010-04-24). «A homeless man dies and nearly 25 people in Queens keep walking by». NYPOST.com. Retrieved 2011-10-27.* «More Than 20 People Passed As Homeless New York Man Bled To Death». Gawker. Retrieved 30 November 2010.]

Дом

Вы уверены, что с вашим прекрасным домом, в котором вы так уютно устроили свою жизнь, ничего не сделают другие, стоит вам лишь немного расслабиться? Теория «разбитых окон» Д. Уилсона и Дж. Келлингена (1982 г., Broken windows) говорит как раз об этом.

Если кто-то разбил стекло в доме и никто вовремя не вставил новое, то вскоре количество разбитых окон будет катастрофически увеличиваться. Признаки беспорядка и несоблюдения людьми принятых норм поведения провоцируют окружающих вести себя таким же образом. В результате возникающей цепной реакции «приличный» городской район может быстро превратиться в трущобу, где людям будет небезопасно выходить на улицу.

Социологами университета Гронингена (Нидерланды) было проведено шесть экспериментов по проверке истинности теории разбитых окон.

Первый эксперимент проводили на улице, где много магазинов, у стены дома, где гронингенцы, приезжая за покупками, паркуют свои велосипеды. У этой стены стоял яркий, бросающийся в глаза знак, запрещающий рисовать на стенах. Сначала стена была чистой. Экспериментаторы повесили на руль каждого велосипеда (всего велосипедов было 77) бумажку со словами «Желаем всем счастливых праздников!» и логотипом несуществующего магазина спортивных товаров. Спрятавшись в укромном уголке, исследователи стали наблюдать за действиями велосипедистов. На улице не было урн, поэтому человек мог либо бросить бумажку на землю, либо повесить на другой велосипед, либо взять с собой, чтобы выбросить позже. Первые два варианта рассматривались как нарушение принятых норм, третий – как их соблюдение.

Из 77 велосипедистов лишь 25 (33 %) повели себя некультурно. Затем эксперимент повторили, при такой же погоде и в то же время дня, предварительно размалевав стену бессодержательными рисунками. На этот раз намусорили 53 человека из 77 (69 %).

Второй эксперимент должен был показать, справедлива ли теория разбитых

окон только для общепринятых норм или ее действие распространяется также и на локальные правила, установленные для какой-то конкретной ситуации или места. Исследователи перегородили главный вход на автомобильную парковку забором, в котором, однако, была оставлена широкая щель. Рядом с ней повесили знак «Вход воспрещен, обход в 200 м справа», а также объявление «Запрещается пристегивать велосипеды к забору». Опыт опять проводили в двух вариантах: «порядок соблюден» и «порядок нарушен». В первом случае в метре от забора стояли четыре велосипеда, явно к нему не пристегнутые. Во втором случае те же велосипеды пристегнули к забору. Из укромного места экспериментаторы наблюдали, как поведут себя граждане, пришедшие за своими автомобилями: пойдут обходить забор или пролезут в дырку. Результат оказался положительным: в ситуации «порядок соблюден» в дырку пролезли только 27 % автовладельцев, а в ситуации «порядок нарушен» – 82 %. [11 - http://www.manhattan-institute.org/pdf/_atlantic_monthly-broken_windows.pdf. The Spreading of Disorder – Keizer et al. 322 (5908): 1681 – [Science.ru.wikipedia.org>wiki/Теория_разбитых_окон](http://Science.ru.wikipedia.org/wiki/Теория_разбитых_окон)]

Память

Вы уверены, что в вашей памяти содержится только лично ваша, интимная и неприкосновенная информация? А зря! Ученые (институт Вейцмана, Израиль) показали, как человеческий мозг постоянно заменяет собственную память «фактами», навязанными общественной группой.

Испытуемым показали фильм. Спустя пять дней каждый ответил на 400 вопросов по содержанию фильма, отмечая степень своей уверенности в каждом ответе.

Затем отобрали от каждого 80 правильных ответов, данных с высокой степенью уверенности – то есть мнения, отражающие реальную информацию, отложившуюся в памяти каждого.

Затем каждому предложили ответить на те же самые 80 вопросов, изучив перед этим неправильные ответы якобы других членов группы (эти ложные ответы подготовили сами исследователи). Выяснилось, что под давлением «общественного мнения» испытуемые изменили свои первоначальные ответы, подогнав их под «мнения других» – и в среднем на 70 из 80 вопросов дали неправильные ответы.

Спустя несколько дней испытуемым предложили ответить на те же 80

вопросов еще раз. Им также демонстрировали другие ответы, предупредив, что они выбраны произвольно компьютерной программой. В результате на 40 % из них респонденты дали те же неверные ответы, которые были навязаны им ложной «коллективной памятью» – то есть ложные «воспоминания» закрепились в мозгу в качестве истинных. [12 - <http://news.israelinfo.ru/technology/37674>]

Действия, мимика, жесты

Вы все еще думаете, что всегда делаете то, что хотите? Необычный эксперимент в лифте свидетельствует о том, что это происходит далеко не всегда. С большой долей вероятности, неосознанно, вы будете делать то, что делают люди вокруг вас.

Множество подобного рода экспериментов проводилось в шестидесятых годах. В Youtube вы легко найдете немало черно-белых комичных видео подобного рода. Сговорившись, четыре человека в лифте повторяют одни и те же действия: поворачиваются в определенную сторону, снимают и надевают шляпы.

Видеокамера фиксирует, что ничего не подозревающие случайные пассажиры ведут себя по-разному. Но большинство из них, чтобы чувствовать себя комфортно в этом случайном окружении, рано или поздно начинают повторять действия, на которые их программируют актеры... [13 - MegaLife.com.ua/interest...yeksperiment-v-lifte.html]

Мы, сами того не замечая, берем у окружающих людей их жесты, манеры поведения, к нам приклеиваются их расхожие фразы, интонации голоса.

Рассказывает Александр Марис:

«Один мой знакомый услышал в автобусе, в моем присутствии, как один недовольный пассажир пенсионного возраста сказал другому, возрастом помоложе, о чем-то попросившему его: „Ты мне не тыкай, я с тобой свиней не пас!“ Это было лет десять назад. С тех пор он так и повторяет, с особым удовольствием, при каждом удобном случае эту фразу. К одному моему коллеге по работе намертво привязалась фраза „это нормально!“, которую он с нескрываемым наслаждением произносит каждый раз, когда возникает неожиданная и серьезная проблема. Ее он подцепил у своего племянника, а тот – у героя одного популярного кинофильма, которого заразительно сыграл артист Владимир Машков. „И это – нормально!“ Заразительны не только

жесты и слова, но и чужие поступки. Однажды я отдыхал с друзьями на острове Бали. Мы бродили в окрестностях отеля и увидели, как молодая девушка, обвязанная за ноги резиновым канатом, прыгнула в бассейн с двадцатиметровой вышки. Она погрузилась в воду, потом опять взлетела вверх и так – пару раз. Обычный аттракцион. Туристы, расположившиеся в барах, вокруг вышки с бассейном, кричали и улюлюкали. Мы тоже. Наши девушки оживились: „А слабо мужчинам прыгнуть?“ Не помню почему, вызвался я. Долго забирался на вышку, подписывал какие-то страховки, оплачивал, прослушал инструктаж на ломаном русском от маленького загорелого балийца и его друга. Когда подошел к краю, чтобы прыгнуть, отпрянул назад. „Это же девятиэтажный дом! Полное сумасшествие!“ Внизу живота все скрутило и не отпускало. Я обернулся и показал им знаками: „Снимайте с меня это!“ Они еще больше заулыбались и показали, тоже знаками, что надо расставить руки в стороны, как крылья птицы, и – прыгнуть. За столиками, внизу, кричали: „Рос-си-я! Рос-си-я!“ Общество ждало. Наши девушки – тоже. Я подумал: „Все равно – ни за что не прыгну! Ни-за-что!“ И – прыгнул. Когда вылезал из бассейна, мокрый и уставший, краем глаза заметил, что мой подвиг впечатлил какого-то длинного и худого англичанина. Под аплодисменты своих сограждан, хмельной и веселый, он сдал очки рыжему другу и, выпив еще немного виски, с горящими глазами полез на вышку».

Что носит ваша школьница-дочь? Какую музыку она слушает? Какие картинки скачивает из Интернета? Что читает? О чем мечтает? Вы знаете ответ? За редким исключением, она делает то же самое, что и ее близкие подруги.

Характер

Вы уверены, что вообще знаете, кто вы такой на самом деле? И как именно вы поведете себя в нестандартной ситуации? Стэнфордский тюремный эксперимент, который был проведен в 1971 году американским психологом Филиппом Зимбардо, свидетельствует о другом.

Из 24 психологически здоровых студентов по жребию 12 были выбраны на роль «стражников» тюрьмы и 12 – на роль «заключенных». Их поместили в условия, похожие на настоящую тюрьму. За один день все настолько вжились в свои роли, что «стражники» превратились в настоящих мучителей, а «заключенные» – в беспомощных, отчаявшихся людей, находящихся в

безвыходной ситуации. У них начались психологические и эмоциональные расстройства и даже болезни.

Эксперимент прекратили после 6 дней, хотя он был запланирован на 14 суток, потому что он стал опасен. Многие охранники расстроились, когда он был прерван раньше времени. Вывод организаторов: большинство зла в мире происходит не из-за плохих намерений отдельных личностей, а из-за того, что те, кто манипулирует толпой, тебе говорят: «Будь частью нашей команды, делай как все». Тогда человек чувствует, что он не несет ответственности сам, что это – всего лишь его временная роль, то он позволяет себе делать вещи, которые бы никогда не сделал в обычных условиях.

Спустя два месяца после эксперимента один из стражников сказал: «Я действительно никогда бы не смог поверить, что способен на такое поведение. Я был шокирован тем, что стал таким, и когда я это делал, я не чувствовал ни сожаления, ни вины. Только потом, когда я начал размышлять про это, то понял, что это какая-то часть меня, которую я никогда раньше не замечал». Даже когда одному заключенному дали шанс выйти из тюрьмы, объяснив, что эксперимент закончен, он был так глубоко погружен в роль, что не мог это воспринять. Он снова и снова волновался про свою репутацию в тюрьме и думал о том, что должен вернуться в нее обратно, чтобы доказать другим заключенным, что он не предатель. [14 - https://ru.wikipedia.org/wiki/Стэндфордский_тюремный_эксперимент.]

Мысли и планы на жизнь

Вы – законопослушный гражданин? Семьянин? Ваша жизнь вполне предсказуема, вы прагматичны, избегаете рискованных мероприятий? Может быть, вы не догадываетесь об этом, но ваше окружение... может втянуть вас в народное восстание с целью свержения законной власти.

Благодаря эксперименту ученых Политехнического института Ренсселира выяснено, что к тому времени, как количество людей, убежденных в чем-то, достигает показателя 10 % от всего населения, их идеи становятся приемлемыми для большинства.

Для изучения проблемы были использованы методы аналитики. Была поставлена задача: определить тот переломный момент, когда большинство населения принимает мнение меньшинства.

По словам Болеслава Шимански – ученого, входящего в группу исследователей, – пока определенного мнения придерживается группа людей, по численности не достигающая 10 % населения, продвижение идеи идет крайне медленно. Добиться того, чтобы эта идея внедрилась в массы, чрезвычайно трудно. Но как только приверженцев идеи становится больше названных 10 %, идея завладевает умами со скоростью, близкой к космической.

В качестве примера Шимански приводит революционные события, произошедшие в Египте и Тунисе. Режим диктатуры, который царил в этих странах многие годы, был свергнут совершенно неожиданно за очень короткое время.

Второго июня 2011 года на странице сайта Physical Review E были выложены результаты работы группы ученых в виде статьи, названной «Единодушие в обществе, созданное под влиянием убежденного в своих взглядах меньшинства».

Цифра в 10 % не изменяется ни от вида идеи, ни от состава общества. То есть для внедрения какой-то идеи в общество, необходимо убедить в этом определенное количество населения, в дальнейшем мнение будет распространяться без участия извне.

Предположим, что в вашей стране – сто миллионов человек. Чтобы ими завладела некая идея, нужно убедить в ней десять миллионов. Это последний этап. Предпоследний таков: убеждают 10 % от десяти миллионов – один миллион. Этап перед этим, вы уже догадались, – сто тысяч. Еще более ранний – десять тысяч. Начать можно с тысячи – это вполне реально.

Для проведения экспериментов исследователи создавали виртуальные модели разных типов социальных сетей. Например, в первой из моделей каждый участник имел связь с остальными. Во втором типе сети были личности с задатками лидеров, которые имели связи с большим числом людей, которые не имели контакта между собой, не связанных между собой. В третьем типе у каждого участника была своя группа для общения. Перед началом эксперимента люди в моделях сетей в большинстве своем придерживались традиционных для современного общества взглядов и имели собственное понимание различных проблем.

В такие модели сетей были «внедрены» несколько индивидуумов, имеющих отличные от большинства убеждения, причем данные личности отличались твердой убежденностью и нежеланием прислушиваться к чужому мнению. При общении этих убежденных индивидуумов с обитателями сети мнение большинства начинало принимать иную окраску.

Дело в том, что людям некомфортно, когда их мнение противоположно мнению большинства, поэтому основная масса индивидуумов склонна к поиску компромиссных вариантов. Во время общения людей в модели сети выяснился такой факт: если «рассказчик» сообщал «слушателю» мнение, отличное от традиционно принятого, то возможны два варианта развития событий. В первом случае «слушатель» соглашается с рассказчиком, при этом убеждения последнего становятся еще более твердыми. Если «слушатель» не был готов признать новое для него мнение, то он начинал задумываться и советоваться с другими людьми. И если среди группы общения находился человек, который поддерживает новые идеи, то «слушатель», пообщавшись с ним, принимал непривычные ранее убеждения.

Чем больше людей удастся убедить «агентам», тем быстрее меняется ситуация. Люди не только начинают сомневаться в правильности своих взглядов, но и отказываться от них, начиная пропагандировать новое мышление. Впрочем, пока процент убежденных небольшой, заметного влияния на общее мнение не наблюдается. То, что человек убедит в своих взглядах своих соседей, никак не отразится на мнении общества. Но при превышении порогового значения количества убежденных, новые идеи начинают распространяться стремительно.

Спонсором названного исследования выступила Лаборатория сухопутных войск США. Данная работа – это всего лишь небольшая часть масштабных исследований, направленных на изучение процессов в обществе, социальных связей и возможности влиять на общественные настроения. [15 - www.sciencedaily.com/releases/2011/07/110725190044.htm, J. Xie, S. Sreenivasan, G. Korniss, W. Zhang, C. Lim, B. Szymanski. Social consensus through the influence of committed minorities. *Physical Review E*, 2011; 84 (1) DOI: 10.1103/PhysRevE.84.011130]

Будущее и достаток

Вероятно, вы хотите разбогатеть. Но вряд ли вы представляете себе, от чего это, кроме всего прочего, зависит. Если вы не учтете это, то легко можете обеднеть.

Есть хороший тест, о котором в своей книге *La destreza de la vida* («Высокое мастерство жизни») пишет Всеволод Татаринов. Этот сертифицированный бизнес-тренер изучает возможности человека и пути повышения личной эффективности более 25 лет. Он дает такой совет. Выпишите на бумагу имена 10 людей, с которыми вы общаетесь чаще всего – не просто

обмениваетесь будничной информацией, а именно общаетесь и делитесь мнениями. Потом напротив каждого из них напишите предположительную сумму его дохода. Сложите всю сумму и вычислите среднее арифметическое. Это и есть ваше будущее, это та сумма и тот уровень жизни, к которому это окружение вас ведет.

Вы удивлены?

Невероятно – но факт

Окружение делает вас конформистом. Оно влияет на ваш выбор спутника жизни, на ваш дом, на ваш характер и поступки, на ваши мысли и вашу память, на ваши действия, мимику и жесты, на ваши жизненные планы, достаток и на ваше будущее.

Совершенно случайно попав в определенное окружение, вы можете, незаметно для самих себя, растолстеть, закурить, впасть в депрессию, вступить в брак со «случайным» человеком. Ваш дом могут привести в негодный вид из-за одного разбитого стекла. Вы можете стать агрессивным и даже участвовать в народном восстании, с митингами на площадях и перестрелками. Вы можете перестать верить своим глазам и назвать короткое длинным, а белое – черным. В вас могут проявиться садистские наклонности тюремщика или жалкие свойства заключенного. Вы можете не прийти на помощь человеку, корчащемуся от боли, на людной площади. В вашей памяти может скопиться информация, которая, на самом деле, вовсе не ваша. Вы можете делать странные, несвойственные вам поступки – в лифтах, общественном транспорте и других людных местах. Вы можете стать бедным.

Но стоит признать, что все это может произойти с вами с точностью «до наоборот». Вы бросите курить, разбогатеете, станете добрым и счастливым.

Все зависит от окружения. Есть даже некая формула его влияния: «Вы – это среднее арифметическое тех людей, с кем больше всего проводите времени».

Мы привели вам несколько примеров. На самом деле их – миллион. Зайдите в Интернет, поинтересуйтесь. Наука до сих пор не имела представления о подобных феноменах, тем не менее они уже зафиксированы и подтверждены, в отличие от многих социальных теорий, распространенных в наше время. Так, может быть, нам все-таки стоит внимательнее относиться к окружающим, от которых, без преувеличения, зависит наша жизнь?

Итак.

Мы можем решать вопрос о собственном успехе, счастье и благополучии с помощью людей, которые нас окружают.

Да-да! В этом нам помогут родные, друзья, соседи, коллеги по работе и даже те люди, которых мы пока не знаем.

По меньшей мере это очень логично, если учесть тот простой факт, что мы так сильно влияем друг на друга.

В этом – особенность нашей книги.

Мы задумаемся над тем, как добиться всего того, чего хочется. Мы познакомимся с несколькими простыми правилами, основанными на взаимодействии с окружающими нас людьми. Их применение в повседневной жизни позволит нам действовать уверенно и осознанно, планомерно и стабильно, привлекая в нее огромное количество радости и наслаждений.

Мы рассмотрим трудности и барьеры, как будто бы непреодолимые, встающие на пути, и попытаемся их преодолеть. Опять же с помощью окружающих нас людей мы дерзнем расширить границы наслаждений настолько, насколько позволит самое смелое и безудержное воображение. И даже более того.

Вы любите мечтать? Вы хотите, чтобы ваши мечты сбывались, а все желания – исполнялись?

Тогда – вперед!

Для начала выясним один немаловажный вопрос: а в чем, собственно, причина того, что мы, люди, так сильно влияем друг на друга? В этом нам поможет древнейшее знание: наука каббала.



Часть первая, вводная

О самых древних причинах нашей тотальной взаимосвязи



Глава первая

Короткое объяснение того, почему мы именно такие, какие есть, с описанием акта творения в начале всех начал, со всеми вытекающими из этого последствиями

То, что было до начала всего, каббалисты называют словом «Свет».

Свет – это любовь, бесконечное счастье и наслаждение. Его свойство – отдавать, делиться.

Чтобы было кому отдавать и с кем делиться, создается творение, свойство которого – получать любовь, наслаждение и счастье.

В создании есть пять этапов, первый из которых – замысел творить, неотъемлемый от Света.

На втором этапе творение представляет собой единое и неделимое желание получать, неосознанно наслаждающееся Светом.

На третьем этапе творение распознает того, кто его сотворил – Свет. Так же точно как ребенок рано или поздно узнает своих родителей – отца и мать. Оно хочет быть, как Свет, – любящим и дающим.

На четвертом этапе творение сравнивает оба этих действия – получение и отдачу и, в конце концов, понимает, что ему по сути нечего отдать Свету, кроме того, чтобы делать то, что Он хочет.

Поскольку Свет хочет, чтобы желание Им наполнялось, именно это оно и делает – на пятом этапе. Оно осознает, что невозможно лишь частично удовлетворить Свет. А чтобы насладиться Его полностью, надо принимать от Него не часть наслаждения, как на четвертом этапе, а полностью – все. И тогда оно решает принимать и принимает все наслаждение от Света, таким

образом становясь законченным творением – самостоятельным желанием получать.

Получая бесконечное изобилие в неограниченном количестве и не в силах что-то дать Свету в благодарность, творение сгорает от стыда.

Главный вопрос остается нерешенным.

Творение и Свет по-прежнему бесконечно далеки друг от друга, так как противоположны по свойствам. Свет дает, творение – берет. Чтобы сравняться с Ним по свойствам, оно тоже должно стать дающим. Поскольку оно создано получающим, это можно сделать только одним-единственным способом: выстроить над собой – желанием наслаждаться, особое намерение – получать наслаждение не «для себя», а для того чтобы доставить радость Свету, сотворившему его.

Так, взрослеющий ребенок, если он действительно любит своих родителей, получает подарки не только «для себя», но и для того, чтобы порадовать их. Ведь они счастливы, когда он принимает от них дары, потому что любят его. Такое дитя наслаждается вдвойне: от самого подарка и от того, что, самым фактом его получения удалось порадовать отца и мать. Внимание: все это возможно только в том случае, когда дитя тоже любит своих родителей. Если он будет притворяться – ничего не выйдет.

Вопрос: может ли творение полюбить?

Как это сделать?

Далее творение – это огромное желание, единая душа – разбивается на бесконечное множество частей – маленьких стремлений насладиться.

Эти желания и есть вы, я и все остальные люди.

Зачем?

Будучи одним целым, оно не может решить поставленную задачу – научиться любить. Но все меняется, когда появляемся МЫ. Нас бесконечно много, и, взаимодействуя друг с другом, мы сможем выстроить над своими мелкими стремлениями к удовольствиям это самое намерение: получать наслаждение не «для себя», а для того, чтобы даровать – «для других». Если вы еще не догадались, это называется: «Возлюби ближнего, как самого себя». Для этого каждому из нас и нужны «другие» – все, кроме него самого, люди, живущие на Земле. Чтобы было, кому давать, чтобы было, кого любить.

Чтобы научиться любить и сравняться в этом свойстве со Светом.

Для этого, как театр – для представления, создается Земля и вся наша Вселенная.

Физики считают началом образования Вселенной «Большой взрыв».

В этот момент Свет вышел из творения. Остались только его малые искорки, поддерживающие жизнь. До тех пор, пока творение, – то есть мы,

люди, сами, своими усилиями, не вернемся к Нему.

Пока мы не научимся любить друг друга.

Глава вторая

В которой мы немного размышляем и делаем некоторые выводы. О единой душе и ее разбиении

Мы разделены, но все еще связаны

Итак: в момент создания мы были одной душой, одним творением, одним желанием. С чем можно сравнить это состояние?

Человеческий организм – прекрасный пример.

Все его органы и системы связаны друг с другом и взаимодействуют в полной гармонии. Каждая клеточка и каждый орган тела четко знают свои функции и исполняют их во имя существования всего организма: легкие поглощают кислород для всего организма, сердце качает для него кровь, а печень фильтрует ее для общего блага. В то же время каждый орган нашего тела является также и потребителем, получающим от организма все необходимое для своего функционирования. Органы – это части одного целого, которое образует единый, совершенный организм.

Кто в этом теле, в единой душе, – вы, я, любой человек? Клетка. И в чем наша выгода? В том, что, правильно взаимодействуя со всеми, каждый из нас получает осознание, ощущение всего организма в целом, на множество порядков большее, чем осознание любой его части. Он раскрывает бесконечный мир любви и наслаждения, пронизанный Светом.

Мы были едины – неосознанно, в соответствии с программой, заложенной свыше, и – разбились. Разделились на множество частей. Чтобы вновь вернуться в это прекрасное состояние осознанно, собственными усилиями, свободным выбором.

Чтобы научиться любить.

Значит ли это, что мы полностью потеряли всякую связь друг с другом?

Нет!

Мы разделены физическими оболочками тел, но по-прежнему связаны и взаимозависимы, как и в начале творения – на уровне мыслей и чувств.

Каждый – со всеми, и все – с каждым. Только не ощущаем этого.

Все связи полностью сохранились и действуют, но мы не видим их явно.

Мир подобен гигантской голограмме фракталу, в которой каждая часть подобна целому, и все влияют на всех.

Огромное вселенское тело, единая душа по-прежнему существует, но только...

Крепко спит. Видит сны. Не осознает, кто она. Ждет того момента, когда все мы ее разбудим.

Другой пример.

Вы когда-нибудь видели, как разбивается лобовое стекло автомашины? Внутри любого такого стекла – тонкий, прозрачный и сверхпрочный слой клейкой пленки. От сильного удара оно дробится на множество частей. Но благодаря связующей пленке осколки не разлетаются в стороны, а повисают на ней – каждый на своем месте. Стекло разбилось? Да, конечно! Но связи сохранились! Если бы в нашем распоряжении был особый невидимый клей, можно было бы склеить его обратно.

Еще пример – шахматы. Каждый раз, заканчивая партию, мы сгребаем все фигурки и кладем их внутрь доски. Это не значит, что все потеряно, разломано и разбито. Если мы захотим сыграть снова, мы открываем доску, достаем фигурки и расставляем их – каждую на свое место. Нам известно, как они выстраиваются на игровом поле, как они связаны и взаимодействуют друг с другом.

Проблема в том, что, в случае со всем человечеством, мы не знаем, каким образом все люди связаны друг с другом и как в точности работает эта скрытая взаимосвязь.

Мы не ощущаем этого. Мы не видим мысли другого человека и с большим трудом чувствуем, что он хочет.

Пока.

Но она, – связь, – работает.

У большинства из нас есть дорогие люди. Но сколько их? У кого-то – двадцать. У кого-то десять. У кого-то – пять. У кого-то – один.

У кого-то – нет никого, близкого ему.

Но и на него, как на всех нас, косвенно влияет окружение. Вы уже поняли – есть много примеров такой зависимости. На каждого влияют средства массовой информации, книги, общение в социальных сетях, случайные попутчики, люди на улицах.

Иногда особо чувствительный человек непроизвольно оборачивается и видит, что за ним внимательно наблюдает кто-то другой. Он может почувствовать также, добрые намерения у него или злые. Есть люди, имеющие природный дар проникать в мир чувств, образов и мыслей и извлекать оттуда нужную информацию – этот феномен давно уже детально

исследован спецслужбами разных стран.

За свою жизнь человек встречается, общается с тысячами, десятками тысяч, сотнями тысяч, миллионами людей.

Но ведь не с каждым из семи миллиардов!

Мы же говорим здесь о том, что своими мыслями и чувствами абсолютно все зависят от каждого и абсолютно каждый – от всех!

А как же остальные? Те, с которыми мы никогда не встретимся? Те, с которыми мы никогда не будем общаться? Почему мы не ощущаем того, что связаны и с ними – тоже?

Просто время еще не пришло. Мы еще не научились любить.

Тот, кто не любит, не ощущает связи?

Есть хороший пример.

Заботливая мать, ушедшая в магазин за покупками, часто сердцем чувствует, что с ее ребенком, гуляющим со сверстниками возле дома, что-то не так, как бы далеко она ни находилась в этот момент. «Он потерялся? Его кто-то обидел? Он качался на качелях и упал? У него болит что-то? Его некому приласкать, утешить?» Она постарается тут же связаться с ним. Бросив все, она немедленно прибежит назад. Почему? Потому что она любит свое дитя больше всего на свете, – его жизнь для нее неизмеримо дороже, чем своя собственная. Вы можете спросить: а почему она не чувствует других людей, живущих на Земле?

Ответ прост: если бы любила их так же, как своего ребенка, – чувствовала бы.

Вы можете спросить: а почему я, он, они, – почему мы, люди, не чувствуем друг друга так же, как мать – ребенка? Ответ тот же.

Потому что мы не любим всех людей, как собственных детей. Потому что мы не близки с ними. Потому что мы не идем по жизни вместе – и в радости, и в печали.

Шутка ли это! Каждый из нас – такой маленький, а человечество – такое огромное, семь миллиардов! Они – где-то далеко. Мы не знаем, кто они, где они и чем живут – эти люди.

Но то, что мы их не любим, не ощущаем – не значит, что мы не связаны с ними, не зависим от них.

Пока что мы не знаем, что такое – связь между нами.

Но – она работает.

А вы как считаете?

Возвращение отшельника

Рассказывает Александр Марис:

«Один мой знакомый, Виктор, так рассказывал об этом.

„Человек, уставший от общения с другими людьми, может уйти в лес и жить в безлюдном месте, в хижине на берегу озера. Он может ловить рыбу, собирать грибы и ягоды и думать, что скрылся от всех и стал абсолютно недоступен.

Он ошибается.

Он по-прежнему связан с каждым из семи миллиардов, живущих на Земле. Он, даже из леса, своими мыслями и желаниями влияет на каждого из них. На кого-то – сильнее, на кого-то – слабее. Но – на каждого! И, каждый из них, в свою очередь, влияет на него. Именно поэтому, стоя с удочкой на берегу озера, он будет замечать в себе пробуждение самых разных, порой неожиданных, желаний и мыслей, приходящих от всех них.

К нему могут прийти мысли: вернуться в город, на работу, к обычной жизни. Он будет взвешивать все «за» и «против», сомневаться, колебаться. В итоге, во вторник, примерно в девять часов вечера, он скажет себе: завтра еду домой!

Он будет уверен, что все обдумал и решил сам. Прав он в этом? И да, и – нет! Он не знает про «связь». Он пока что не чувствует тех людей, которые «вызвали» его, подняли с насиженного места, заставили двигаться, действовать.

Но они есть – эти люди. Они хотели, кричали, звали. Причем, не обязательно – его.

Он еще не подозревает, что, совершенно случайно, в чаще леса, спасет двух мальчишек, заблудившихся, голодных, бродивших по лесу трое суток, вышедших на поляну и молившихся что есть мочи, чтобы кто-то нашел их и спас. Они расскажут, что особенно плохо им было вечером, примерно в девять часов, во вторник, когда темнота и холод в очередной раз обступили их со всех сторон и им казалось, что больше нет ни единого шанса на спасение.

Он бы не сделал этого, если бы не вернулся“.

Виктор говорил, как будто бы о ком-то постороннем, но я уверен в том, что в своем эмоциональном рассказе он имел в виду, конечно же, себя».

Вопрос только в одном – в качестве нашей связи.

Графит или алмаз?

Тот же Н. Кристакис делает интересный вывод о том, что нашу жизнь определяют не столько наши собственные качества, сколько те связи, которые мы создаем с другими людьми, например – в социальных сетях. Новые свойства возникают вследствие наших связей друг с другом, эти свойства являются следствием структуры сети, а не столько самих лиц, являющихся их частью.

Есть два материала: графит (в карандаше) и алмаз. Оба состоят из углерода, но в одном из них атомы расположены слоями – и получается графит, мягкий и черный, а в другом те же атомы соединены в кристаллическую решетку – и получается бриллиант, прозрачный и жесткий. Сами свойства мягкости – твердости не находятся в атомах углерода. Они находятся именно в их взаимосвязи или, по крайней мере, возникают из-за характера, способа этой связи. Подобным образом характер связей между людьми дарует их соединению (группе) разные свойства.

Именно связи между людьми делают целое больше и на порядок качественнее, чем простая сумма его частей.

Вероятно, качество нашей связи недостаточно хорошее, раз так трудно встретить на планете Земля по-настоящему счастливого человека. Оно подобно графиту, тогда как мы хотим – алмаз. Осознавая нашу взаимозависимость, мы чаще вредим друг другу, причиняем ближнему зло. Хотя, по всей видимости, используя этот очевидный факт во благо, мы очень можем помочь друг другу.

Пока что у нас не все так, как хочется, не все желания исполняются, а мечты – сбываются, тогда как мы желаем, чтобы все было именно так, как мы хотим.

Мы пренебрегаем этой мощной, всепроникающей, уникальной силой, которая называется «связь между нами», вместо того чтобы заставить ее работать нам на пользу. Мы подобны кускам железа, ничего не знающих о магнитных полях! Да и зачем им это?

Но если люди так сильно связаны друг с другом (а ведь именно от качества этой связи многое зависит), как устроить наше совместное существование таким образом, чтобы каждый из нас добился реализации всех своих желаний и стал счастливым? Как улучшить качество нашей взаимосвязи? Как

добиться успеха в жизни с помощью людей, которые нас окружают?

Об этом – в следующей части.



САМОЕ МАЛОЕ ИЗ ТОГО, ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ИЗ ПЕРВОЙ ЧАСТИ:

Свет, сотворивший мир и человека в нем, – это любовь, бесконечное счастье и наслаждение. Его свойство – отдавать, делиться.

Свойство человека – получать наслаждение. В этом он противоположен Свету.

Все мы, люди, когда-то, до рождения этой Вселенной, были одной душой, одним желанием, одним творением.

Мы разделились, чтобы научиться любить, отдавать и делиться, сравняться в этом свойстве со Светом и вернуться в мир бесконечного счастья и наслаждения.

Но, несмотря на разбиение, внутренне мы по-прежнему связаны – мыслями и желаниями. Каждый – со всеми, и все – с каждым.

Часть вторая, тоже вводная

Как окружение, – другие люди, – помогут вам захотеть и получить то, что

хочется, и сделают вас счастливее



Вступление

О чем пойдет речь в этой части, и о тех инструментах, с помощью которых мы будем добиваться поставленных целей

В этой части мы дадим вам несколько советов. Вот они.

Первый: самых разнообразных удовольствий у человека много тогда, когда у него много желаний. А любые, даже самые невероятные желания можно найти в соответствующем окружении. Так и назовем это: «находка».

Второй: правильно взаимодействуя с окружающими вас людьми, вы можете вырастить, усилить, увеличить через них те желания, которые хотите. Назовем это: «усилитель желаний».

Третий: окружающие вас люди – идеальное зеркало, глядя в которое, можно привести себя в порядок перед тем как отправиться на охоту за удачей. Так и назовем это: «зеркало окружения».

Четвертый: каждый из нас играет с другими людьми в игры. Остановитесь и задумайтесь: а в какие игры предпочитаете играть лично вы?

Пятый: играйте с другими людьми в игры, расширяющие ваши возможности и способствующие личностному росту. Назовем это «большие игры». О том, что любая проблема, как правило, исходящая от людей, которые вас окружают, – это скрытая возможность для развития.

Шестой: попробуйте внести закон подобия свойств в свою повседневную жизнь, привлекая в нее замечательных, добрых людей.

Седьмой: в любом деле процесс важнее всего, потому что стремление к достижению результата приносит существенно большее удовлетворение, чем он сам. Назовем это: «преимущество стремления».

Восьмой: величина наслаждения определяется страданием от отсутствия желаемого. Назовем это «преимущество недостатка». По этой причине

ставьте перед собой большие цели, требующие серьезных усилий.

Девятый: затраченные усилия многократно увеличивают желание обладать тем, во что мы их вкладываем, и удовольствие от обладания этим предметом или состоянием. Назовем это: «выгода от усилия». И немного о том, во что их лучше вкладывать – в ваше окружение, в других людей.

Десятый: если у вас не получилось стать удачливее с помощью предыдущих советов...

О десятом умолчим пока что.

Возможно, и даже очень вероятно, что вы слышали и знаете о чем-то из вышесказанного. Это не страшно. Даже если вы специалист по некоторым обозначенным выше вопросам.

В этом случае нам важно немного освежить в памяти эту информацию, чтобы во всеоружии взяться, по прочтении этой части, тоже вводной, за основную тему.

С помощью примеров из жизни наших героев, и не только, мы попытаемся понять, как эти советы работают и почему.

А причем здесь каббала? Очень просто.

Если мы хотим изучить электричество, то применяем для его описания понятия науки физики: «электрический заряд», «величина заряда», «сила тока», «напряжение», «сопротивление», «электрическое поле»...

Изучая и описывая мир людей, их желаний, мыслей, связей между ними, мы будем пользоваться инструментами науки каббала: «желание» (на иврите «рацон»), «сила желания» («авиют»), «окружение» («свива»), «намерение» («кавана»), «стремление» («иштакекут»), «недостаток» («хисарон»), «усилие» («игия»).

Самый важный из этих инструментов – окружение (свива). О нем нами уже сказано довольно много.

Но, дорогой читатель, мы не хотим на этом этапе перегружать вас подробным разбором остальных понятий. Естественным образом мы придем к этому в последних частях нашей книги. А сейчас мы лишь чуть-чуть прикоснемся к ним.

Мы вернемся к десяти нашим советам, выстроенным в соответствии с определениями этой древней науки, опишем их как можно более простыми словами и посмотрим, как это поможет нам и нашим героям в исполнении

желаний и построении счастливой жизни.



Глава первая

Желание

СОВЕТ ПЕРВЫЙ. Самых разнообразных удовольствий у человека много тогда, когда у него много желаний. А любые, даже самые невероятные желания можно найти в соответствующем окружении. Так и назовем это: «находка».

История хромого Валеры

Так просто: больше желаний – больше удовольствий. Больше удовольствий – больше радости и счастья в жизни.

Почему не все это понимают?

Может быть, потому, что, по странной привычке, живут в одиночестве, отгораживая себя от общения с другими людьми?

Рассказывает Александр Марис:

«Некоторое время я жил в доме, где моим соседом по этажу оказался мужчина пятидесяти шести лет, отставной военный. Он настаивал, чтобы его звали просто: Валера. Он потерял два пальца правой ноги, хромал, ходил с палочкой. У него была странная привычка – через каждое слово он говорил „понта“. Мы встречались с ним в лифте, и он, как правило, восторженно заявлял: „Как я, понта, рад, понта, тебя, понта, Санек, видеть, понта! Прекрасный, понта, денек, понта. Не правда ли, понта?“ Несмотря на возраст и физическое увечье, он обладал невероятной жадой жизни и впитывал желания других людей, как губка. Для этой цели он освоил Интернет. Он иногда сидел во дворе на лавочке у подъезда и непрерывно делился со всеми,

в том числе и со мной, последними впечатлениями. Вернее, он делился с нами теми желаниями, которые приобрел в глобальной сети, и теми разочарованиями и удовольствиями, к которым они его привели. Удовольствий и радости, кстати, всегда было больше. Хронология его увлечений за последние два года примерно такова. Январь, февраль, март. Общество подземных диггеров. Часто сосед возвращался усталый, загадочный, но – неизменно счастливый. Он купил специальную обувь и ходил с маленьким, плотно набитым рюкзаком. Апрель и май. Общество бодибилдеров. Валера расправил плечи. Чтобы мы видели, как он поигрывает мускулами, он одевался в первую весеннюю капель рискованно легко – майка и термическая толстовка, расстегнутая на боевой груди. Летом Валера записался в фанаты. Футбол. Мы думали, навсегда. Но осенью его затянуло в клубы любителей паранормальных явлений, инопланетян, загадок и тайн индейцев майя, снежного человека и тому подобных вещей. Зимой сосед погрузился в изучение политических партий и общественных движений самого разного толка. Он ходил немного мрачный, весь в противоречиях. Когда сошел снег, его увлекли методики достижения стопроцентного успеха во всех видах деятельности. Психологические техники. Гештальт-терапия и ее группы. НЛП. Летом Валера углубился в йогу и стал какой-то задумчивый, отстраненный и светлый. Сидя на лавочке, он глубоко и ритмично дышал, как правило, молча. Улыбаясь. Потом – Кастанеда. Как-то раз, выпив лишнего, Валера пытался научить соседей, как „найти во сне свои руки“, чтобы путешествовать по миру в тонком теле. Осенью наш сосед стал фаталистично безразличен и мрачен. Причина – Валера бродил по сайтам „самоубийц“. Мы стали немного за него волноваться. Но пронесло – зимой отставной военный снова связался с любителями паранормальных явлений. Как-то раз он дал мне листок бумаги: „Я знаю, понта, что ты – редактор, понта. Поправь, пожалуйста, – я хочу выставить это, понта, в сети“. – „О чем это?“ – „О находке, понта. Можно найти у других, понта, людей желания, понта, которые станут твоими!“ Я улыбнулся: „Кто же этого не знает?“ Он ничуть не смутился: „Все знают, но никто не пользуется этим. Я, понта, просто хочу сказать о важности этого процесса“».

Любопытный текст о желаниях и наслаждениях

Рассказывает Александр Марис:

«Вот этот текст, довольно любопытный. „Представьте, что вы родились где-нибудь в Индии, тысячу лет назад, – высоко в горах, вдали от людей, в

одиноким хижине у быстрой реки. Отец научил вас только тому, как ловить рыбу, охотиться за дичью и как разводить огонь, согревающий жилье. В результате вам стали доступны наслаждения от еды и отдыха в теплом месте. Кроме этого, вы можете радоваться безмятежному покою, созерцая красоты окружающей вас природы. Как-то раз родители уехали по делам и не вернулись. Если вы не догадаетесь заготовить месячный запас пищи и, переждав сезон дождей, спуститься вниз по реке, к людям, то вы так и умрете, получая только эти простые и незатейливые наслаждения.

Печально для человека, рожденного для того, чтобы наслаждаться безгранично.

Теперь представьте другой вариант развития событий, – со временем отец отвозит вас в город. Сначала он помещает вас в общество торговцев. Целыми днями вы слышите разговоры о сортах тканей и их качестве, о достоинствах и недостатках тех или иных видов золотых и серебряных украшений, о видах благовоний и пряностей, о разновидностях вин и вкусах сластей. На протяжении нескольких месяцев вам говорят о порядке и стоимости доставки грузов по реке или в повозках, о царских налогах и разбойниках, скрывающихся в джунглях, на путях торговых караванов. Вас окружают люди, каждую минуту желающие разбогатеть еще больше, и знающие, как это сделать. Вас окружают люди, красиво одевающиеся, сытно кушающие, пользующиеся уважением среди женщин. Вас окружают люди, знающие, как насладиться на те деньги, что у них есть. В результате вы приобретаете от них новое желание: зарабатывать много, чтобы стать такими же, как они. Вы хотите не испытывать недостатка в наслаждениях, быть в уважении и почете у других людей. Теперь дело только в том, насколько вы решительны, хитры и упорны, чтобы достичь успеха.

Далее отец отдает вас в общество музыкантов и поэтов. Эти постоянно придумывают и исполняют на различных музыкальных инструментах новые мелодии, спорят о божественной природе семи нот, соревнуются в придумывании стихов и текстов. Целыми днями напролет они пьют вино, жуют бетель, курят кальян и пребывают в волнительном творческом экстазе. Самые успешные из них пользуются большим успехом у женщин и неплохо зарабатывают на свадьбах и вечеринках. Некоторых даже приглашают на царский двор, выплачивая за выступления безумные деньги. Долгое время вас окружают люди, желающие только одного: реализоваться через музыку и стихосложение. Они завидуют успеху друг друга, наслаждаются славой, радуются возможности влиять на людей через свои слова и мелодии. В результате вы приобретаете и это желание. Теперь все зависит от того,

насколько вы талантливы от природы и терпеливы, чтобы достичь успеха и в этом деле.

Далее, отец отдает вас в общество воинов, которые днями и ночами тренируют свое тело и ум. Потом – в общество ученых, днем и ночью изучающих священные тексты и соревнующихся в мастерстве логики и ораторского искусства, размышляющих о природе мироздания и способах достижения духовной составляющей в материальном теле.

Таким образом вы приобретаете множество новых желаний, готовых к наполнению множеством новых наслаждений.

С чем можно сравнить каждое такое общество и человека – в нем?

С маткой женщины, в которой он – зародыш, находится и растет, получая все необходимые питательные вещества.

С курицей-наседкой, под которой он – яйцо.

С землей, плодородной и богатой на воду, в которой он – зерно.

С кем можно сравнить одинокого человека, не прибегающего к услугам окружающего его общества и одинокого в своем упрямстве?

С семенем, не достигшим яйцеклетки и испущенным зря. С яйцом без курицы. С зерном, брошенным на камни.

С кем можно сравнить человека, имеющего мало желаний, например, четыре: еда, сон, безопасность и совокупление?

С покупателем, идущим на маленький и скудный рынок, имея в кармане только четыре монеты самого низкого достоинства.

С кем можно сравнить человека, имеющего множество желаний, кроме этих четырех, а именно: стремящегося к деньгам, к быстрым романам с прекрасными женщинами, к изысканным лакомствам и напиткам, к путешествиям и приключениям в дальних и неведомых странах; к сочинительству, слушанию и исполнению нежных стихов и трогательных мелодий; к славе и почету, к власти и управлению другими людьми, к познанию тайн человеческого бытия и к изучению священных текстов?

С покупателем, идущим на главный рынок царства, полный заманчивых товаров, имеющим в кармане мешок золотых монет высшего достоинства.

Есть еще одна польза от подобного рода занятий. Все люди – разные, нет ни одного человека, в точности похожего на другого, даже среди близнецов. У каждого из нас есть сокровище, скрытое в глубине сердца – божественный талант к какому-то особому виду деятельности. Помещая себя в различные сообщества, он быстрее его обнаружит, сильнее разовьет и сможет большее время насладиться им в течение жизни“».

Как раз об этом – в следующей нашей главе.



Глава вторая

Сила желания и окружение

СОВЕТ ВТОРОЙ. Правильно взаимодействуя с окружающими вас людьми, вы можете вырастить, усилить, увеличить через них те желания, которые хотите. Назовем это: «усилитель желаний».

От количества – к качеству

Чем еще нам может помочь окружение?

В предыдущей главе мы говорили о количестве желаний. Чем их больше, тем больше в нас жизни, вариантов развития событий, адреналина и, как следствие – впечатлений и удовольствий.

Это очевидно. Даже немного банально. Однако периодически стоит другу другу об этом напоминать.

Теперь мы говорим о качестве ваших желаний – о том, как увеличить те из них, наполнение которых приносит нам наибольшее удовольствие.

Зачем усиливать желания? Не секрет, что власти, денег, славы и вообще всего добивается тот, кто очень хочет этим насладиться. Вы спросите: а кто этого не хочет? Тогда почему все не приходят к цели? Правильно: появляются трудности, человек разочаровывается, устает, его стремление, такое горячее вначале, постепенно тает. И что делать? Снова увеличивать его! Чтобы быстро двигаться к цели, невзирая на трудности.

Вопрос: как делать это максимально эффективно?

История деда-шахматиста

Рассказывает Александр Марис:

«Дед одного моего знакомого до выхода на пенсию был главным инженером крупного конвейерного производства, очень влиятельным, уважаемым человеком, привыкшим много и плодотворно работать, взаимодействуя с множеством людей. Управляя и властвуя, он наслаждался. Отправившись на заслуженный и высокооплачиваемый отдых, он тут же заскучал, несмотря на обилие внуков. Тем более что они совершенно не слушались его. Исчезло наслаждение, стало гаснуть желание. В такие моменты старики остро чувствуют приближение последних дней. Тогда-то ему и пригодилось юношеское увлечение шахматами. Он имел спортивный разряд, большой игровой опыт, разбирался в тактике и стратегии этой игры, знал наизусть множество этюдов и почти всегда побеждал, играя со своими друзьями и знакомыми. Один из них и посоветовал ему вступить в общество любителей шахмат, играющих на деньги. Среди участников турниров были в основном бывшие профессиональные шахматисты, гроссмейстеры, мастера спорта международного класса или кандидаты в мастера. Дед, будучи человеком самоуверенным и амбициозным, тут же вошел в это общество, внеся крупный вступительный взнос. Он начал играть на деньги. Прошел первый месяц. Дед не только не выиграл ни одной партии, но лишился значительной суммы. Упорствуя, он продолжал играть снова и снова. Все, чего он добился за второй месяц, соревнуясь в этом умении каждый день – это одна жалкая ничья. Его накопления, предназначенные внукам, стремительно таяли. Он стал злым, раздражительным, неразговорчивым. Он на глазах лишался позитивной энергии и жизненной силы. Его желания к игре в шахматы угасали вместе с желанием жить. Спас случай. Прогуливаясь в парке, дед наткнулся на десяток таких же, как и он, пенсионеров, расставивших складные стулья и столики и азартно игравших в эту игру прямо на зеленой аллее. Внутренний голос подсказал ему: „Вот твое общество!“ Он стал развивать свое умение с ними. Эти люди играли неплохо, но он – лучше многих из них. Не без труда, но чаще именно он обыгрывал противника. За короткий срок дед добился там признания, уважения и необходимого ему почета. К нему вернулись радость и доброе расположение духа, он почувствовал, как наполняется позитивной энергией. Одна проблема – ему было не слишком интересно с ними в сравнении с предыдущим местом. Можно было решить ее двумя путями. Первый: найти что-то среднее между этими двумя обществами по уровню мастерства. Второй: вместе с новыми знакомыми заняться повышением квалификации. Ему так нравились эти люди, что он выбрал второй способ. И – началось. Книжки, разбор партий, взаимопомощь и поддержка, посвящение друг друга в секреты мастерства

древней игры. Он максимально вложился в это окружение, привнеся в него все свои знания, умения и опыт. Следуя его примеру, так поступили многие. Прошел год. Незаметно для самих себя шахматисты создали обучающее сообщество, сильное духом и сплоченное. Как-то раз дед рискнул снова сыграть на деньги. В старом месте. Его готовили всей командой. Старики так волновались за него, что выпили лишнего накануне. На матч пришли все. Благодаря их мысленной поддержке, он ощущал небывалую уверенность в своих силах. Поскольку он представлял их всех, важность победы была очень велика, он не имел права обмануть ожиданий. Соперником был настоящий гроссмейстер. Партия началась трудно. Мастер давил, нагнетал, с каждым ходом усиливал позиционное преимущество. Промелькнула мысль: „Свести бы к ничьей“. Тут дед увидел внука и внучку, впервые пришедших поддержать его вместе со старшим сыном, – их глаза горели. Серьезность нового подхода и дух единства группы самоучек привлекли их на поединок. „Сегодня я не имею права проиграть!“ – решил дед. И тогда случилось то, что должно было случиться – противник раньше времени уверовал в победу, расслабился и „зевнул“ коня. Партия закончилась победой деда, но, принимая поздравления, он впервые сказал всем: „Мы победили!“ Его радости не было предела в тот день».

О том, как правильно взаимодействовать с окружением человеку, решившему увеличить свои желания

Итак: правильно взаимодействуя с окружающими вас людьми, вы можете поддержать, развить, усилить, увеличить через них те желания, которые хотите.

Представьте, что вы хотите стать... Решите сами, кем. Чтобы наслаждаться... Додумайте сами, чем. Природные данные позволяют. Обучение «азам» пройдено. Самое время «взяться за дело». Возможно, вы и сами добьетесь этого. А вдруг нет? Вдруг сойдете с пути, испугавшись трудностей? А ведь могли бы...

Какое общество вам выбрать, чтобы его участники помогли вам прийти к цели максимально быстро и без потерь?

Вам должно быть комфортно в этом обществе, ваши силы должны приумножаться.

Всегда выбирайте такое общество, которое добавляет вам сил, и вы в нем чувствуете себя радостно, легко, свободно, открыто. Будьте там и с теми

людьми, где вам хочется улыбаться и шутить. Избегайте такого окружения, которое забирает вашу энергию.

Стремитесь быть в обществе равных участников.

Если вы выберете общество людей, значительно превосходящих вас в возможностях, это приведет к потерям вашей энергии, вы почувствуете напряжение, беспокойство и дискомфорт. Сойдете с дистанции.

Если вы выберете общество людей, в сравнении с которыми ваши способности значительно больше, то не будете развиваться. Ваши таланты и умения останутся на прежнем уровне, и вы не сможете расширить свою жизнь, притянув в нее новые возможности для наслаждений. Вы не достигнете своих высоких целей.

Развивайте свое окружение, чтобы оно развило вас.

Возьмите в пример пенсионный фонд. Какое-то время вы растите свой денежный счет, потом он поддерживает вас. Сначала вы работаете на него, потом он – на вас. Так же и окружение. Если вы, не скупясь, вкладываете в этих людей ваши умения, знания, энергию и силу, делитесь с ними всеми своими секретами, вы их растите, вы развиваете их способности. Потому что вы – уникальный, не такой, как все, и то, что вы вносите туда, не может дать никто другой. Что потом? Ваш пример действует на остальных. Вы заметите, что через некоторое время окружение начнет делиться с вами энергией и силой, умениями и знаниями, развивая вас и ваши способности. Потому что каждый из них – уникальный, не такой, как вы, и может дать вам нечто особенное, присущее только ему. Кто-то научит вас терпению, кто-то – гибкости, кто-то – осторожности, кто-то придаст вам смелости. Если все члены общества поддерживают такую практику, они дают каждому огромную уверенность в собственных силах и важность в достижении цели.

Скажем так: «Один – для всех, и все – для одного!» Старайтесь устроить поддерживающее вас общество по такому принципу, и тогда – все у вас получится!

Планомерно внося в окружение определенное желание, вы обязательно попадете в недалеком будущем под его же влияние, усиленное пропорционально количеству его членов. Вывод: если вы желаете захотеть чего-то, но не получается, – внесите эту потребность в окружение, и оно заставит вас это сделать.

Не очень понятно? Предположим, у вас есть круг людей, с которыми вы ежедневно общаетесь. Например, ваши коллеги по работе. Вы проводите с

ними несколько часов вместе каждый день. Дальше. Есть одна проблема – вы толстяк. Вам надо бегать по утрам, чтобы сбросить лишний вес, но вы никак не можете себя заставить это делать. Ну никак! Что делать? Вы купили кучу книг. У вас есть прекрасные видеофильмы, наглядно демонстрирующие несомненную пользу этого занятия. Вы собираете вырезки из газет и журналов. И все равно – не идет. Что делать? Расстаться с мечтой? Не надо! Не для этого вы купили книгу, которую держите в руках. Итак, за дело: внесите свое нереализованное желание в ваш ежедневный коллектив. Как?

- ✓ Представьте им дело таким образом, что как будто бы вы уже занимаетесь этим длительное время.
- ✓ При каждом удобном случае описывайте им пользу от ранних пробежек на свежем воздухе.
- ✓ Восторженно «вспоминайте», фантазируя, как это было вчера, позавчера, смакуя детали и подробности.
- ✓ Будьте веселы, энергичны, любвеобильны и довольны жизнью, – пусть коллеги свяжут это с вашим новым занятием.
- ✓ Подкидывайте им ваши книги, журнальные вырезки, видеофильмы – на соответствующую тему.
- ✓ Если в вашем коллективе двадцать человек, достаточно будет втянуть в это дело четверых, которые начнут делать это на практике – вы увидите, что остальные прислушаются к уже «общему», авторитетному мнению (как мы помним, мнение 10 % общества способно влиять на все общество) и, возможно, присоединятся.

Если вы будете достаточно убедительны и настойчивы, то скоро увидите результат. Возьмите отпуск на неделю, сделайте перезагрузку. Вернувшись, вы с удивлением обнаружите, что некоторые ваши коллеги... побежали. Они так довольны своей новой забавой! Они радостны, свежи, энергичны, подтянуты. Они довольны жизнью и тем, что начали сбрасывать вес. Часто они описывают свое новое занятие, смакуя подробности. Кто-то познакомился с прекрасной девушкой, в это же время выгуливающей собаку. Кто-то втянул в это дело жену, и ее фигура стала приобретать хоть какой-то вид. Их желание настолько сильно, что... передается вам. Ваше маленькое стремление растет на глазах. Почему бы действительно не попробовать, раз это так хорошо? И наступает день, когда вы встаете пораньше, надеваете кроссовки, спортивный костюм и...

Может быть, вам понравится такой способ решения проблем, и вы

захотите, чтобы они убедили вас в чем-то еще? Например, – главное, что есть в жизни – общение в кругу спортивных болельщиков. Тогда поднимите до небес важность совместного просмотра спортивных событий в баре, за кружечкой пива, – если они увлекутся этим, то потянут за собой и вас. Хотите убедиться, что «не в деньгах счастье»? Тогда виртуозно объясняйте им это, прямо и косвенно, долгое время, – чтобы они, если у вас получится, следом, неопровержимо доказали это вам.

А хотите поверить в то, что есть жизнь на Марсе?



Глава третья

Окружение

И ТРЕТИЙ СОВЕТ. Окружающие вас люди – идеальное зеркало, глядя в которое, можно привести себя в порядок перед тем как отправиться на охоту за удачей. Так и назовем это: «зеркало окружения».

Немного – о восприятии реальности

В науке каббала есть такой раздел: восприятие реальности. О чем он вкратце? О том, что видя несовершенство вокруг себя и страдая от этого, человек должен исправлять себя самого, а не окружающий его мир, человечество. Работая над собой, формируя правильное отношение к окружающим его людям, человек постепенно обнаруживает, что и человечество, в той же мере, движется в добрую, хорошую сторону.

Что же это такое – правильное отношение к другим людям?

Что делать, если вас не устраивает то, что вы из себя представляете

Вообразите, что вы – юноша или девушка четырнадцати лет и вы собираетесь на дискотеку. У вас есть замечательные друзья и подруги, с которыми вы скоро окажетесь в самой гуще сказочного карнавала. Вас ждет море музыки, света и удовольствия. Вы будете танцевать, бег мыслей в вашей голове остановится, ощущение времени исчезнет, тело будет красиво двигаться в бешеном ритме, практически без вашего участия. Вы будете парить от счастья, и хорошее настроение вас не покинет. Вы начнете улыбаться представителям противоположного пола и флиртовать с ними. Это будет очень скоро. Но сначала, перед всем этим, до начала действия, вы встретитесь со своими знакомыми, и вас увидят незнакомые люди. Первым делом, конечно же, они оценят то, как вы одеты и как вы выглядите.

Вы должны быть уверены, что смотрите замечательно, сомнения в вашей уникальности и неотразимости не должны приходить к вам и отвлекать от процесса получения удовольствия. Поэтому вы, перед тем как идти в ночной клуб, хотя бы один раз подойдете к зеркалу.

Бывают случаи, когда вы, бросив взгляд на свое отражение, без сомнений и колебаний решаете: «Я в порядке!» Но случается и такое: то, что вы видите в зеркале, не устраивает вас, и вы говорите: «Не сегодня, позже, сначала мне нужно немного поработать над собой».

Теперь представьте себе, что вы – мужчина или женщина, вполне взрослые. Вы хотите наслаждаться, вы готовы к получению самых разнообразных удовольствий? Многие скажут с восторгом: «Конечно же, да!» Но не меньше тех, кто неуверенно ответит: «В принципе, да, но перед этим надо решить кое-какие вопросы и избавиться от некоторых надоедливых проблем. Это – как больной зуб. Пока не вылечишь, не можешь радоваться жизни и дышать полной грудью».

«Люди вокруг не в порядке»

Человек может сказать: «У меня проблемы с мужем или женой, коллегами по работе, соседями, начальниками или подчиненными. Меня окружают высокомерные, завистливые, склонные к осуждению других, самоуверенные, недалекие люди. Мне надо их поставить на место, проучить, исправить, наказать. Мне обязательно надо выступить против, защитить себя от несправедливости и произвола – иначе все они и вовсе обнаглеют. Мне надо объяснить им, что они поступают неправильно, что они ничего не добьются, ведя себя таким образом».

Он может сказать: «Только справившись с этими проблемами, я смогу

получать радость от жизни».

«Я не в порядке»

Человек может сказать: «Меня атакуют тяжелые переживания прошлого. Боль от несправедливых обид. Горечь тяжелой утраты. Запоздалое осознание своих собственных ошибок, принесших много страданий другим людям. Независимо от степени своей открытости другим, человек всегда сталкивается с одиночеством и с осознанием того, что все тщетно».

Он может сказать: «Я стесняюсь, ощущая свое отличие от других людей. У меня бывают „нехорошие“ мысли и чувства в отношении других и даже – членов своей семьи, совершенно отвратительные сексуальные позы и фантазии. Я не умею общаться с другими людьми. Я произвожу на всех плохое впечатление. Я никому не нужный человек, я – не состоявшаяся личность. Мне никто не доверяет, никто не хочет со мной иметь дело. Я имею вредные привычки и плохие манеры, которые досаждают нормальным людям. Я апатичный, трусливый, зажатый в общении, полный пессимизма человек. Я всего боюсь, и меня преследуют неудачи. Я не гожусь для общения, для начала мне нужно очистить свою душу».

Он может сказать: «Мне все безразлично. Я ничего не хочу. Если в действиях нет никакого смысла, лучше отказаться от них. Сейчас же я брошу все, лягу на диван и не буду делать ничего».

Он может сказать: «Только справившись с этими проблемами, я смогу получать радость от жизни».

Итак: окружающие вас люди – идеальное зеркало, глядя в которое, можно привести себя в порядок перед тем как отправиться на охоту за удачей.

Тем, кто говорит: «Люди вокруг меня не в порядке»

История Елены, молодой начальницы

Есть простое правило: «У кого чего болит, тот о том и говорит». Или: «Каждый воспринимает недостатки других людей в меру своей испорченности».

Рассказывает Александр Марис:

«Вспомним Елену. Родители устроили эту деловую, амбициозную женщину в банк – на должность руководителя отдела. Очень часто она

жалуется на то, что женский коллектив, которым она руководит, ее не принимает: „Стоит мне только прийти на работу, они перестают смеяться, делиться секретами и новостями, замолкают, делают безразличные лица. Они перешептываются, перемигиваются между собой. Во всех их движениях и жестах сквозит злоба и зависть ко мне. Они всячески пытаются показать мне, что я – ничтожная и совершенно неинтересная личность. Стоит мне выйти – тут же начинают шутить и веселиться“. Она недоумевает: „Почему они такие злые? Почему они не любят меня? Почему им так трудно меня вытерпеть? Почему они не общаются со мной, кроме как по делу? Ведь я не делаю им ничего плохого! Все мы просто выполняем свою работу. Я уже и не надеюсь получить от них хоть что-нибудь хорошее“. Мне стало интересно. Как-то раз я зашел именно в этот банк сделать денежный перевод и увидел Елену. Она прошла между сотрудниками, с той стороны защитного стекла, на ее лице было написано: „Вы – ничтожные и совершенно неинтересные мне личности, злые и болтливые. Все ваши пустые разговоры и мелкие глупые радости мешают работе. Я не люблю вас, потому что не за что, и с трудом выдерживаю ваше присутствие. Я не собираюсь общаться с вами ни о чем, кроме дела. И не надейтесь получить от меня что-нибудь хорошее!“ Конечно же, сохранив в тайне источник информации, я передал это ощущение Елене. Как будто бы от одного моего знакомого, посетившего их банк. Та не поверила, попросила меня повторить рассказ. Минут пять нервно курила и ушла, не попрощавшись. Я подумал: „Не поняла“. Оказалось, нет. Прошел месяц, и я услышал от Елены удивительную историю преобразования злых сотрудниц в добрых и прекрасных фей. Она сказала: „Теперь у нас в коллективе прекрасные, доверительные отношения“. Я подумал: „Надо же, сработало! Так просто!“».

Так оно и есть. Окружающие вас люди – идеальное зеркало, в котором вы можете увидеть все СВОИ недостатки. Стоит только быть внимательнее и не забывать об этом правиле.

Если люди дают вам понять, что вы им неинтересны, что они вас не ценят, то, быть может, это только потому, что немногим раньше вы дали им понять, что они неинтересны вам, что их не цените вы.

Если люди дают вам понять, что не видят в вас ничего хорошего, то, быть может, это только потому, что немногим раньше вы дали им понять, что не видите ничего хорошего в них.

Если вам не нравятся самоуверенные, властные, высокомерные люди, – возможно, это из-за того, что вы боитесь, чтобы таковыми не сочли вас самих.

Если вам не по душе люди слабые, нерешительные, застенчивые, – возможно, это из-за того, что вы боитесь, чтобы таковыми не посчитали вас.

Если вас не любят, – быть может, это значит, что не любите вы?

Итак: это замечательно, если вы видите в ком-то недостаток, мешающий вам жить. Помня правило «зеркала», вы можете привести себя в порядок, исправив в себе изъяны, замеченные в других. Кроме того, что вы станете привлекательнее для всех, вас покинут некоторые сопутствующие проблемы.

Прощение. Разумеется, вы тут же оправдаете любого, «не так» относящегося к вам человека, ведь глупо обижаться на себя самого, на свои комплексы и недостатки, отражающиеся в других.

Депрессии. Вас покинут эти состояния: «Меня не любят. Меня не ценят. Я никому не нужна, бесполезная личность». Глупо плакать попусту, если все – в ваших руках! Изменяя себя, вы тут же меняете к себе отношение со стороны других и с изумлением замечаете: «Ого! Оказывается, меня любят и ценят».

Обидчивость. У окружающих людей, как правило, нет цели обидеть или унижить вас. Если вы помните правило «зеркала», то воспримете все их действия как интуитивную, неосознанную попытку указать вам на какой-то ВАШ недостаток, требующий исправления. В этом случае вы сможете вместо угроз и проклятий выразить человеку искреннюю благодарность за оказанную бесценную помощь.

Беспокойство. Вас покинет раздражение, отвлекающее и мешающее жить.

Придирчивость. Постепенно вы избавитесь от излишней придирчивости к другим людям, трансформировав ее в требовательность по отношению к себе.

Тем, кто говорит: «Я не в порядке»

История Леонарда, часто впадавшего в депрессию

Откуда приходит такая мысль?

В своей книге «Групповая психотерапия. Теория и практика» известный психотерапевт Ирвин Ялом пишет: «...Личность почти полностью является продуктом взаимодействия с другими людьми. Человек нуждается в том, чтобы быть рядом с ними, – это его биологическая потребность. В процессе своего развития ребенок стремится к безопасности и поэтому старается проявлять те черты характера, которые вызывают одобрительную реакцию у

значимых для него окружающих. В конечном итоге индивид развивает образ самого себя, который определяется воспринятыми индивидом оценками». Он пишет: «Можно сказать, что „Я“ человека собрано из отраженных оценок. Если человека унижают... то это будет способствовать формированию... враждебных, унижающих оценок как в отношении других людей, так и к самому себе». [16 - Ялом И. Групповая психотерапия. Теория и практика. М.: Апрель Пресс, 2007. С. 23.]

Человеку, самооценка которого крайне занижена, тоже надо «привести себя в порядок». Как? Метод тот же. Найти комфортное, доброе окружение и посмотретья в него, как в зеркало.

Каждый человек испытывает потребность в позитивных переживаниях, жаждет взаимности от окружающих его людей. В этой же книге Ирвин Ялом перечисляет положительные стороны группового влияния. Вкратце сформулируем их здесь простыми словами.

Если у вас проблемы с самим собой, вы запутаны и не знаете, откуда они и как их решать, если вы думаете, что люди унижают вас и общество отторгает – посмотрите в зеркало небольшой группы, комфортной и устраивающей вас, и оно:

- ✓ выявит то самое проблемное место, над которым надо работать;
- ✓ поможет вам принять себя таким, какой вы есть;
- ✓ найдет в вас множество положительных качеств и свойств, повысит вашу самооценку, придаст вам уверенности и сил в общении с другими;
- ✓ прогонит ваши депрессии, детские комплексы и необоснованные страхи;
- ✓ научит вас принимать личную ответственность за свои поступки;
- ✓ даст вам убеждение в том, что вы сами, и только вы, выстраиваете свой личный мир, формируете судьбу, притягиваете удачу (с помощью окружения, конечно);
- ✓ позволит вам перестать беспокоиться и отправиться на охоту за удачей.

Итак, скажем проще: посмотревшись в «зеркало» группы, человек может привести себя в порядок.

В той же книге Ирвин Ялом дает пример того, как человек решает свои проблемы – через влияние группы. Вот он.

Леонард вступил в группу с большой проблемой – он откладывал дела изо дня в день. Это явление рассматривалось и как проблема, и как ее объяснение. Оно «объяснило» его неудачи – профессиональные и

социальные, она «объяснила» его обескураженность, депрессию и алкоголизм... В группе мы хорошо познакомились с пассивностью Леонарда. Она служила ему главным способом сопротивления, когда все другие способы не действовали. Когда члены группы хорошо поработали с Леонардом и когда открылось, что часть его невротического характера созрела для коррекции, Леонард нашел способы задержать работу группы. «Я не хочу, чтобы группа меня сегодня волновала. Это новая работа для меня – или пан, или пропал. Я распят. Не надо раскачивать лодку. После последнего занятия это моя первая выпивка за месяцы» и т. д. Вариаций было очень много, но тема была одной и той же.

Однажды Леонард объявил о своем решительном шаге, к которому долго готовился, он оставил одну работу и устроился на другую, – учителем. Оставалось сделать всего лишь одно усилие – получить удостоверение учителя, а для этого надо было заполнить форму заявления, что заняло бы два часа. И он не мог сделать это! Он тянул до последнего, пока время для этого практически не истекло; оставался всего один день, когда он сообщил группе о крайнем сроке и начал жаловаться на жестокость своего личного демона – медлительности. Каждый человек в группе, включая терапевтов, почувствовал сильное желание усадить Леонарда на чьи-нибудь колени, вложить ему в пальцы ручку и водить его рукой, заполняя форму заявления. И одна пациентка, наиболее склонная к опеке, сделала в точности следующее: она забрала его домой, покормила и, как в школе, вместе с ним заполнила форму заявления.

Когда мы проанализировали случившееся, мы увидели в его медлительности то, что за ней скрывалось: жалобная мольба о потерянной матери. Многое стало на свои места: депрессии Леонарда (другой вид мольбы о любви, даже более отчаянный), его алкоголизм и обжорство. [17 - Ялом И. Групповая психотерапия. Теория и практика. М.: Апрель Пресс, 2007. С. 41–42.]

«Мир не в порядке»

Такой человек может сказать: «Жизнь жестока и несправедлива, она заканчивается смертью, и никому не избежать боли».

Что ему посоветовать? Об этом – в следующей главе.

Глава четвертая

Игры

И ЧЕТВЕРТЫЙ СОВЕТ. Каждый из нас играет с другими людьми в игры. Остановитесь и задумайтесь: а в какие игры предпочитаете играть лично вы?

Игры Эрика Берна

Снова – о влиянии окружения. Знаменитый психолог человеческих отношений, Эрик Берна, разработчик транзактного анализа, в своей культовой книге «Игры, в которые играют люди» [18 - Берна Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М.: Эксмо, 2011.] убедительно показывает, что большинство из нас находится под стойким влиянием определенных жизненных сценариев, представленных нам людьми, которые нас окружают, программирующих наше ежедневное поведение в отношении себя и других.

Очень часто это ограничивает наши возможности, сужает свободу выбора.

Проще говоря, многие из нас привыкли играть с другими людьми в мелкие игры, удовлетворяющие только некоторые свои никчемные, искаженные потребности, вместо того, чтобы играть с жизнью по крупному, претендуя на получение значительного выигрыша в виде качественного и разнообразного наслаждения.

В вышеуказанной книге Берна приводятся примеры таких игр и дается их подробный анализ, обозначая то вознаграждение, на которое претендует игрок. У них «говорящие названия». Игры на всю жизнь: «Алкоголик», «Должник», «Ударь меня», «Попался, *censored*н сын!», «Смотри, что я из-за тебя сделал». Супружеские игры: «Тупик», «Суд», «Фригидная женщина», «Загнанная домохозяйка», «Если бы не ты», «Видишь, как я старался», «Дорогая». Игры на вечеринках: «Какой ужас!», «Изъян», «Растяпа», «Почему бы тебе не... – да, но...». Сексуальные игры: «Ну-ка, подеритесь!», «Извращение», «Насилуют!», «Чулок», «Скандал». Игры преступного мира: «Полицейские и воры», «Как отсюда выбраться», «Надуем Джо». Игры в кабинете психотерапевта: «Оранжевая», «Я только пытаюсь вам помочь», «Нуждающийся», «Крестьянка», «Психиатрия», «Дурачок», «Деревянная нога». Хорошие игры: «Трудовой отпуск», «Кавалер», «Рад помочь», «Местный мудрец», «Они будут рады, что знали меня».

Откуда берутся сценарии этих игр? В этой же книге Эрик Берна приводит «говорящий» пример из практики.

У семилетнего Тэджи за обедом заболел живот, и он попросил поэтому отпустить его. Родители предложили ему немного полежать. Младший брат Тэджи Майк – ему три года – сказал: «У меня тоже болит живот», очевидно, рассчитывая на такое же разрешение. Отец в течение нескольких секунд смотрел на него, потом спросил: «Ты ведь не хочешь играть в эту игру, правда?» В ответ Майк рассмеялся и сказал: «Нет!» Если бы это происходило в семье, озабоченной проблемами питания и пищеварения, встревоженные родители уложили бы и Майка. Если бы он и они повторили это представление несколько раз, вполне возможно, что такая игра стала бы частью характера Майка, как часто бывает, если родители подыгрывают ребенку. Как только он начинал бы ревновать старшего брата, он тут же разыгрывал бы болезнь в надежде получить что-нибудь и для себя... Сводилось бы к следующему: (социальный уровень) «Я плохо себя чувствую» и (психологический уровень) «Вы и мне должны дать преимущество». Майк, однако, был избавлен от карьеры ипохондрика... Вот почему при формальном анализе игры всегда делается попытка раскрыть ее младенческий или детский прототип [19 - Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М.: Эксмо, 2011. С. 48–49.]

Рассуждая о функции игр, автор замечает: «Так уж устроена жизнь, что не часто нам выпадают мгновения подлинной близости, к тому же человеческая психика не выдерживает огромного напряжения, связанного с некоторыми формами близости, поэтому, по большей части, жить в обществе – значит играть в игры. Следовательно, игры необходимы и желательны, вопрос лишь в том, получает ли в результате человек достаточное вознаграждение». [20 - Там же. С. 50.]

Проблема как раз в том, что окружение порой заставляет нас играть в довольно никчемные игры...

Например, игра «Алкоголик». Все знают ее правила. Не такие уж большие наслаждения.

Жизнь человека, попавшего в рабство мелкой игры, похожа на заевшую пластинку, из которой игла проигрывателя, раз за разом, извлекает один и тот же невнятный звуковой отрывок.

В конце книги автор делает неутешительный вывод: «...Человеческая жизнь состоит преимущественно в заполнении времени в ожидании прихода смерти или Санта-Клауса, причем у человека очень мало возможностей выбора, чем он будет заниматься во время этого долгого ожидания... Некоторым счастливицам дано нечто, не входящее в рамки любых

классификаций поведения: это и осознание настоящего, и спонтанность, и нечто более ценное, чем любые игры, – подлинная близость. Но для неподготовленного человека все эти возможности могут быть пугающими и даже опасными...» [21 - Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М.: Эксмо, 2011. С. 158.]

Мы сами выбираем, с кем и во что играть. Почему бы нам не выбрать самые интересные и замечательные игры?

Вы согласны?

В следующих двух главах будут представлены и прокомментированы две большие игры, расширяющие ваши возможности и позволяющие жить более счастливо и радостно, наслаждаясь самим течением жизни.

Глава пятая

Игры и намерения

И ПЯТЫЙ СОВЕТ. Играйте с другими людьми в игры, расширяющие ваши возможности и способствующие личностному росту. Назовем это «большие игры». О том, что любая проблема – подарок судьбы.

Немного о том, что такое «намерение»

В науке каббала есть специальный термин – «намерение». Что это такое? Ничего сложного. Желания – это то, чего мы хотим, намерения – то, зачем мы этого хотим. Например, два человека имеют одно и то же желание – развить ловкость рук. При этом один имеет намерение стать фокусником, другой – ловким воришкой. Желание то же самое, результаты – разные.< > Обычный человек, как правило, живет в желании. Каббалист, кроме того, постоянно анализирует свои желания, задаваясь вопросом: «Для чего я этого хочу? С какой целью?» Кроме того, если с ним случается что-то непредвиденное, возможно – неприятное и даже трагическое, то он, как и все люди, испытывая те или иные эмоции, – поверх них, отстраняясь от происшедшего, спрашивает себя: «Для чего пришло это испытание? С какой целью?»

Что это нам дает? И как поможет в жизни?

История Валентина Дикуля, известная многим

Мы являемся свидетелями того, как уходит в прошлое увлеченность Фрейдистским самокопанием. На его место приходит позитивная психология.

Эту игру, в которую увлеченно играют многие люди, мы и рассмотрим в этой главе.

Позитивное мышление: стоит относиться к любой проблеме как к скрытой возможности, как к подарку судьбы, дающему необходимый для развития урок.

Вы знаете о Валентине Дикуле? Этот незаурядный человек в юности получил травму позвоночника, исполняя свой первый номер воздушной гимнастики и упав с высоты 13 метров – лопнула стальная перекладина страховки. Врачи не верили в то, что он может встать на ноги: по всем канонам медицины это было совершенно невозможно. Но Дикуль не сдался. Случившееся с ним он принял как вызов. «Дикуль стал тренироваться. Поднимал предметы, растягивал резиновый жгут, отжимался. Он занимался по 5–6 часов в день, но ноги не действовали. Терпя боль в позвоночнике и усталость, он выполнял силовые упражнения и изучал медицинскую литературу о позвоночнике, собирая необходимую информацию. Доктора упрасивали его прекратить тратить впустую время и усилия, объяснив, что успех невозможен. Но он не успокаивался, продолжая заниматься до полного истощения. Дни, недели, месяцы прошли – он продолжал работать по 5–6 часов в день. Стал поднимать гантели – сначала маленькие, затем все больше увеличивал вес, разрабатывал все мышцы спины, которые были дееспособны. Далее у него возникла идея, что двигать нужно и недееспособные части тела, как если бы они были здоровы – полным циклом. Привязывал к ногам веревки и, пропуская под спинкой кровати, которая играла роль блока, тянул за них – двигая ноги. Потом начал использовать в качестве противовеса грузы. Друзья помогли установить над кроватью систему блоков по схеме, нарисованной Дикулем. Через восемь месяцев его выписали из больницы с инвалидностью первой группы. Ему исполнилось шестнадцать, когда он вернулся в цирк, консультантом. Но самое главное достижение Дикуля – это его вклад в медицину, его собственная методика реабилитации. Череда публикаций в прессе вызвала лавину писем Дикулю – с мольбами о помощи. Он старался ответить всем. И высылал разработанный им комплекс мер по медицинской реабилитации. Многие люди, прикованные к инвалидным креслам, увидели в нем свою надежду.

В 1988 году был открыт «Российский центр реабилитации больных со спинномозговыми травмами и последствиями детского церебрального паралича» – центр Дикуля. В последующие годы в одной только Москве открылось еще три центра В. И. Дикуля. Затем под научным руководством Валентина Ивановича появился ряд реабилитационных клиник по всей России, Германии, Польше, Америке и т. д. В 1989–1991 годах – избран народным депутатом СССР и членом Верховного Совета СССР. До сих пор консультирует пациентов в своих центрах, воодушевляет своим примером сотни тысяч людей на занятия в реабилитационных залах после серьезных травм». [22 - По материалам Википедии.]

Настоящее обладает преимуществом перед прошлым. Здесь и сейчас, управляя правильным образом своим отношением к тому, что произошло когда-то, – годы, месяцы, день, минуту назад, – мы обретаем новое понимание жизни, осознанное и конструктивное. Что бы ни случилось! Как бы тяжело вам не было. Какой бы безнадежной не выглядела ситуация.

Поступая так, мы увеличиваем свою личную силу, расширяем жизненное пространство, находя порой неожиданные, невероятные возможности для развития и роста.

При чем здесь окружение? При том, что очень часто испытания в жизни приходят к нам со стороны других людей.

Глава шестая

ИГРЫ И ЖЕЛАНИЯ

О законе притяжения и подобия свойств.

И ШЕСТОЙ СОВЕТ. Пробуйте внести закон подобия свойств в свою повседневную жизнь, привлекая в нее замечательных, добрых людей.

Закон подобия свойств

Закон подобия свойств, или «закон притяжения», формулируется просто: подобное притягивает подобное.

Любители физики – не пугайтесь! Да, действительно, одинаково заряженные частицы, например электроны, – отталкиваются. Но физика предоставляет нам и другой пример.

Проведите простой эксперимент: включите радиоприемник. Покрутите ручку настройки. Он всегда готов принять снаружи волны той частоты, которую излучает вовне. Настроив его на передачу длинных волн, вы примете именно их. Настроив его на передачу коротких волн, вы примете вибрации из этого диапазона.

Используя этот пример, нетрудно догадаться, что человек получает от Вселенной именно ту эмоцию, то состояние, которое сам перед этим в нее излучает. Если он зол, завистлив, жаден, обидчив, несчастлив, – закон притяжения сработает таким образом, что в его жизни появятся сходные по свойствам люди, и события, приводящие к еще более горестному состоянию. Если он счастлив, полон оптимизма, надежды, любвеобилен, добр, великодушен – к нему притянет людей именно с этими свойствами, и обстоятельства его жизни будут полностью соответствовать радостным вибрациям этой частоты.

Джо Витале, автор мировых бестселлеров «Ключ» и «Секрет притяжения», в книге «Руководство жизни, которое вам забыли выдать при рождении», так пишет об этом: «Вселенная (энергия всего, что с вами случается в жизни) всегда соглашается с вашими мыслями. На ваши негативные мысли Вселенная ответит: „Да, Я с тобой согласна“ – и предоставит негативный результат. На ваши позитивные мысли Вселенная ответит: „Да, Я с тобой согласна“ – и предоставит факты, свидетельствующие об их истинности. Вселенная скажет „да“ в любом случае». [23 - Витале Дж. Руководство жизни, которое вам забыли выдать при рождении/Перев. с англ. – М.: София, 2011. С. 84.]

В книге Ронды Берн «Тайна», разошедшейся по всему миру многомиллионными тиражами, дается короткая инструкция о том, как достигать своих целей с помощью закона притяжения:

«Процесс Творения помогает вам создать то, чего вы хотите, всего за три простых шага: попросить, поверить и принять.

✓ Попросить Вселенную о том, что вы хотите, – это ваша возможность понять, чего же вы хотите. Когда вы прояснили это для себя, вы попросили.

✓ Поверить означает действовать, говорить и думать так, будто вы уже получили то, о чем просили. Когда вы излучаете эту частоту, закон притяжения приводит в движение людей, события и обстоятельства, чтобы вы достигли желаемого.

✓ Принять означает почувствовать то, что вы будете чувствовать, когда ваше желание исполнится». [24 - Берн Р. Тайна, ИД «Домино», СПб., 2011. С. 84.]

После выхода в свет книги «Тайна» различные авторы опубликовали еще

несколько книг, посвященных закону притяжения и ставших бестселлерами. Прошло достаточно времени, чтобы проверить, как это работает на практике. Сотни тысяч людей во всем мире пытаются следовать правилам этого закона. У многих получается, и они делятся в социальных сетях своими восторженными отзывами. У других, и таких не меньше, совершенно ничего не выходит, и они поддерживают лавину критических замечаний и экспериментальных опровержений, сменивших множественные восторги первых дней.

Истории Елены, у которой получается все, и Валеры, у которого ничего не получается

Рассказывает Александр Марис:

«Я знаю как минимум одну женщину, Елену, нашу знакомую, у которой, по ее словам, получилось. Она притянула в свою жизнь того мужчину, о котором мечтала, – серьезного, солидного и надежного. Она значительно продвинулась по служебной лестнице, получив должность заместителя управляющего отделением банка. Она улучшила свои жилищные условия – приобрела с помощью ипотеки небольшую квартиру. Она на хорошем счету у руководства. Ее лицо всегда излучает радость и оптимизм. Она рекомендует эту методику всем друзьям и знакомым. Я знаю как минимум одного мужчину, Валеру, бывшего военного, у которого, по его словам, „совершенно ничего, понта, не вышло из этой, понта, затеи“. Он обнаружил это знание в Интернете и посвятил практике несколько месяцев, взявшись за дело с огромным энтузиазмом. Он так описал мне свое разочарование: „Нужно все время быть „на чеку, понта“, помнить о том, что ты должен быть позитивен, радостен и счастлив, иначе, понта, – притянешь из Вселенной что-нибудь не то. Каждую минуту, понта. Но кто может сказать, понта, что контролирует свои мысли? Они приходят неожиданно, самые разные, их – миллиарды, понта. Делать это – все равно, что заниматься продвинутой йогой, понта, – без необходимой для этого тишины, медитативной музыки и коврика, – на ходу, понта, при посторонних людях и отвлекающих жизненных обстоятельствах“. Он жаловался мне: „Я и в дыхательной-то йоге не преуспел, понта, за несколько месяцев занятий, что уж говорить об этом...“ Он хмурился: „Сама необходимость делать непрерывные мысленные усилия удручает, понта. Напрягает также и то, что у меня ничего не выходит, – и все это, понта, приводит к обратному эффекту: я злюсь и раздражаюсь, а значит, понта, притягиваю из Космоса негатива еще больше, чем обычно, –

когда ничем таким, понта, не занимался“. Ситуация меня заинтриговала».

Специально для Валеры у Елены, у которой все получилось, и не только у нее, мы раздобыли несколько подсказок – у тех же авторов.

Первая: при визуализации желанного объекта или явления концентрироваться на позитивной стороне. Например, нельзя думать: «Я не хочу попасть в пробку сегодня вечером», потому что Вселенная все воспринимает без приставки «не», и просьба будет принята как «Я хочу попасть в пробку...». Необходимо думать так: «Я хочу быстро и комфортно доехать до дома сегодня!»

Вторая: в том случае, когда трудно удержать нужный мысленный настрой, помогут чувства, которые всегда на поверхности и тут же могут сообщить вам о том, где вы находитесь: в радости или печали.

Третья: полезно благодарить заранее за получение того, что вы хотите, и не сомневаться в том, что ваша просьба будет исполнена.

Четвертая: стоит отдавать другим именно то, что просишь. Деньги, заботу, любовь. Делая это, мы посылаем во Вселенную мысль: «У меня этого много!», и она, приняв ее, даст еще больше, потому что подобное притягивается к подобному.

Пятая: тому, у кого ничего нет, нечего отдать другим. Поэтому прежде чем отдавать, проявите заботу о себе самом. Например: любите и уважайте себя таким, какой вы есть, – тогда окружающие вас люди будут делать то же самое.

Шестая: не стройте воздушные замки. Цель должна быть реальной, конкретной, достижимой.

Седьмая: глупо загадывать цель и продолжать лежать на диване. Требуются не только мечты, но и активное участие в жизни.

Восьмая: требуется выход из зоны комфорта: привычного образа самого себя, ежедневного и незатейливого образа мыслей. Эта зона, в соответствии с законом сохранения энергии, притягивает обратно: «Зачем эти лишние действия? Зачем эти мысли? Останемся в прошлом, без невероятных планов, но и – без риска, без неудобства, связанного с переменами». Каждый подсознательно стремится вернуться в состояние равновесия – и в этом проблема.

Девятая: отбросьте сожаления, нерешительность, прошлые обиды и страхи. Но только после того как отреагируете на них, ведь отрицательные эмоции и переживания – скрытые знаки судьбы, направляющие наше движение.

Десятая: отбросьте желаемое. В конечном итоге вы не должны испытывать

страданий от его недостатка. Вселенная отвернется от того, кто страдает, вернее, это он первый отворачивается от нее. Предоставьте ей самой решать ваш вопрос.

Как легендарный вратарь Владислав Третьяк пользовался «законом притяжения» задолго до выхода модных книг о нем

Расскажем, как пользовался этим приемом великий вратарь. Вот отрывок из его воспоминаний:

«В первые годы играл – и сам не понимал, что делаю, как играю. А под конец карьеры уже в такой мир себя вводил, мог такие шайбы брать... Они скакали, как лягушки. И предугадать, куда отскочит, казалось невысказано. Но я угадывал. Это очень сложно: передать словами, как попасть в тот особенный мир. Ты должен перед игрой не только разминаться одинаково, но и думать одинаково! Мысли – это все. Я вам больше скажу. Я не смог бы стать ни защитником, ни нападающим – у меня не те мысли. Я мог быть только вратарем. Вратарь – это чистый разрушитель. При этом его сознание должно быть настолько ясным, чтобы ничто не мешало ему видеть постоянное плетение паутинок, ничто не должно мешать их быстро и точно распутывать в уме. Допустим, перед выходом на лед я расставлял в воображении картинки. Они должны были быть о хорошем. Как ты поймал огромную рыбу, как поцеловал любимую женщину... И тогда ты приходишь в правильное настроение. Его можно обозначить просто: „У тебя все в порядке“. Гитары внешне одинаковы, но одна настроена, другая – нет. Если она не настроена, на ней самый гениальный гитарист не сыграет. Так же и в хоккее. Профессионалы, играющие на высоком уровне, одинаково хорошо умеют играть. Следовательно, все решает „настройка“. Со временем мой организм научился настраиваться автоматически. Я даже стал прибавлять в весе, потому что совсем мало стал двигаться, мне это уже было не нужно. Плохие мысли, конечно, все равно подползают. Они преследуют, от них невероятно тяжело избавиться. Почему я любил играть с канадцами и не любил – с чехами? С канадцами ты постоянно в игре. Атака за атакой, думать некогда. А с чехами пять бросков за период. Естественно, начинаешь о чем-то думать. О чем же? „Как бы не забили...“ Поэтому мне нельзя было смотреть на табло. Я заметил: стоит мне взглянуть на табло, как нам тут же забивают! Идет какой-то сумасшедший рикошет или что-то еще... Неважно. Но это происходит. В мое время вратари играли без воды. Это сейчас можно

с собой взять бутылочку. И как же было не посмотреть на табло, не узнать, сколько еще нужно продержаться? Это было важно, поскольку важно правильно распределить свои силы. Губы пересохли, сознание уплывает... А если это олимпийский финал и счет 2 : 0 в нашу пользу? Заметив эту мистическую связь, я не мог себе позволить поднять глаза. Доходило до смешного. Подъезжает Мальцев: „Владик, осталось две минуты!“ Затем Билл: „Осталось 30 секунд!“ Это – вопрос видения и восприятия» [25 - Советский спорт. 2012. 25 апр.].

Что сказать в итоге этой главы?

Не имей сто рублей, а имей сто друзей

Через несколько месяцев я (А. М.) спросил у Валеры: «Ну как, помогли советы?» Он ответил: «Нет, понта». Я поинтересовался: «А почему у Елены вышло? Она что, умнее тебя?» Валера нисколько не обиделся и сказал, хитро улыбаясь: «А ты знаешь, я думаю, понта, что у нее и так все сложилось бы удачно, без всякого закона притяжения. Судьба у нее такая, понта, – счастливая. Пока что. Посмотрим, что будет, понта, дальше». А дальше, примерно через год, случилось вот что. Новый мужчина Елены тоже оказался обманщиком. Как и все предыдущие. Прямо злой рок какой-то. Он скрылся в неизвестном направлении, «одолив» у нее значительную сумму денег. Работа на руководящей должности стала ее утомлять, Елена стала тяготиться грузом ответственности. Деньги, бонусы и премии по-прежнему интересовали ее, но уже в значительно меньшей степени. Ее лицо перестало светиться уверенностью и радостью. Создалось ощущение, что радостная и любвеобильная Вселенная внезапно и беспричинно оттолкнула Елену от себя. Почему? Может быть, для того чтобы она сделала еще одну попытку, а потом – еще и еще, не отчаиваясь? Может быть, в этом случае действительно нужна особая, непреклонная настойчивость и негибкая воля: идти к цели, несмотря ни на что? Последнее время наша героиня непрерывно думает о чем-то. О чем?

Так что в итоге: работает «закон притяжения» или нет?

Решать и пробовать – вам. Мы же советуем привлекать в свою жизнь не только богатство и благополучие (хотя и это нормально, если для вас это жизненно необходимо).

Привлекайте в свою жизнь замечательных, добрых друзей, чтобы создать с их помощью хорошее, любящее окружение.

Почему? Потому что среди таких людей вы будете счастливы.

«...Субъективное благополучие зависит не от образования и состояния, а от того, как к человеку относятся другие, – это так называемый „социометрический статус“ – сумма предпочтений и отторжений, получаемых от других».

Один из авторов подобного исследования Кэмерон Андерсон (Университет Беркли) объясняет это так: «Одна из причин, по которой на деньги не купишь счастья, заключается в том, что люди быстро приспосабливаются к новому уровню дохода или состояния. Например, те, кто выиграл в лотерею, сначала счастливы, но затем быстро возвращаются на прежний уровень счастья». Радость и счастье, которые приходят с притоком денег, быстро идут на убыль, но уважение, влияние и социальная интеграция – все это может принести, по мнению ученых, «продолжительное субъективное благополучие».

Было проведено два исследования. В одном из них ученые подсчитали «социометрический статус» 80 студентов колледжа на основании того, как социально их оценивали сверстники, как они оценивали сами себя в общественном отношении и в зависимости от их лидерских позиций. Доход и другие факторы социального благополучия тоже учитывались.

Оказалось, что благополучие участников исследования было в большей степени связано с их «социометрическим статусом», нежели с другими факторами.

В другом исследовании ученые следили за студентами во время учебы и после выпуска. Они обнаружили, что после выпуска те из них, у кого «социометрический статус» был выше, благополучнее тех, у кого выше был «статус социоэкономический». [26 - <http://slon.ru>, Алисова О. Исследование Беркли: не в деньгах счастье. Слон. 2012. 26.06.; Cameron Anderson, University of California, Berkeley – Haas School of Business, 545 Student Services Bldg. #1900, Berkeley, CA 94720–1900 E-mail: anderson@haas.berkeley.edu]

Обратимся к классикам психиатрической мысли. Голдсмит утверждает: «Человеку самой природой положено жить в обществе, поэтому он неизбежно сталкивается с противоречием между желанием служить своим собственным интересам и интересам той группы, к которой он принадлежит. Поскольку эта дилемма разрешима, ключевым является тот факт, что личные интересы человека могут быть лучше всего удовлетворены другими людьми... Потребность в позитивных переживаниях означает, что каждый

человек жаждет взаимности от окружающих его людей. Это похоже на голод, только не в отношении пищи, а в более широком смысле. В разных случаях это может выражаться в желании общаться, в потребности признания и приятия, одобрения, уважения или власти... Исследуя человеческое поведение, мы находим, что все люди живут не только в объединяющих их социальных системах, но и стараются добиться одобрения от окружающих». [27 - GOLDSHMIDT W. as quoted by Hamburg D A, p. 308.]

Уильям Джеймс, американский философ и психолог, один из основателей и видный представитель прагматизма и функционализма, выдвинул сходное утверждение: «Мы не только общительные животные, которые любят находиться на виду у своих сородичей, у нас есть внутренняя потребность быть ими благосклонно замеченными. Если бы это было физически возможно, то самым жестоким наказанием для человека стало бы затеряться в обществе и быть при этом абсолютно незаметными для всех его членов». [28 - James W. The Principles of Psychology. Henry Holt, 1890, Vol. 1., p. 293.]

Для того чтобы это случилось, – чтобы вас окружили замечательные, добрые люди, – по закону подобия свойств старайтесь тоже быть замечательным и добрым.

Кстати, в науке каббала тоже есть такой закон – «подобия свойств». О том, как он работает, и о том, почему иногда не работает «закон притяжения» в том виде, в котором его описали выше, вы узнаете в следующих главах нашей книги.



Глава седьмая

Стремление

И СЕДЬМОЙ СОВЕТ. В любом деле процесс важнее всего, потому что стремление к достижению результата приносит существенно большее

удовлетворение, чем он сам. Назовем это: «преимущество стремления».

«Ловушки успеха» от Марии Мелии

Мы, люди, приучили друг друга, что индикатором счастья и успеха в нашей жизни являются достижения.

«„Представительный, безупречно одетый мужчина едет в шикарной машине, рядом сидит женщина модельной внешности, они останавливаются у загородного особняка или у виллы на Лазурном берегу, где пришвартована его белоснежная яхта. Этот человек очень влиятелен в своих кругах, у него большие связи и обеспеченное будущее, о нем пишут газеты и журналы, он привык к публичным выступлениям, к фотовспышкам и телекамерам. В его подчинении находится множество людей, которые смотрят на него с подобострастием и пытаются угодить“. Примерно так отвечали молодые люди с разным социальным статусом, образованием и доходами на вопрос „Как вы представляете себе успешного человека?“» [29 - Мелия М. Осторожно: ловушки успеха // Психология. 2012. № 3, март С. 62–66.]

Это исследование предоставила Мария Мелия, профессор психологии, известный коуч-консультант, в своем исследовании «Осторожно: ловушки успеха». В нем она выделяет четыре типа таких ловушек:

1. «ДОЛГ БЫТЬ УСПЕШНЫМ. Сегодня в массовом сознании есть целый набор показателей, по которым принято судить, насколько человек успешен. Долг человека с амбициями – быть круглым „отличником“ по всем ключевым показателям. А если они ниже, чем у других, значит он – лузер. Ориентируясь только на внешние показатели успеха, человек попадает в ловушку. Потому что среди тех, с кем он себя сравнивает, всегда найдется кто-то, у кого эти показатели выше, больше и лучше. Выиграть в этой гонке невозможно: он заведомо обрекает себя на ощущение, что его опять обошли. А значит, он в любом случае будет недоволен результатом».

2. «БЕСКОНЕЧНО „ГНАТЬ ВЕЛОСИПЕД“. ...Если ты добился успеха, нельзя останавливаться на достигнутом: стоит немного расслабиться, как сразу отстанешь от других. Это как в спортивной карьере: взял олимпийское золото – и теперь просто обязан быть лучшим. Выиграл одни жизненные соревнования – надо побеждать в других. Ты уже не можешь остановиться, не имеешь на это права... Ты должен постоянно себе доказывать, что можешь добиться еще большего. Все время соревнуешься с самим собой, со своими прежними достижениями... Когда вроде бы можно расслабиться и ничего не делать, человек чувствует себя не в своей тарелке. Когда

привычный для него сумасшедший ритм жизни становится размеренным, он не может перестроиться. Обрывается череда привычных дел, становится очевидна пустота собственного существования – и тогда возникает желание опять „гнать во весь опор“. Успех – это как двухколесный велосипед: стоять на месте нельзя, иначе упадешь, поэтому надо крутить педали без остановки. И это – настоящая ловушка успеха: гонка за новым, более высоким результатом жутко изматывает. Да и боязнь уронить высокую планку сама по себе создает напряжение и риск срыва».

3. «ЦАРЬ ГОРЫ. Люди редко признаются в этом, но для ощущения собственного успеха им бывает достаточно всего лишь факта поражения других... Окружающие начинают восприниматься уже не как друзья и коллеги, а как конкуренты. Мысль о том, что придут другие, более ловкие и сильные, не дает покоя и вынуждает все время держать оборону – как в детской игре „Царь горы“, но только уже по взрослым правилам... Стремление удержаться на высоте любой ценой угнетает... это требует больших нервных затрат».

4. «КОМПЛЕКС САМОЗВАНЦА. Есть немало людей, которые не чувствуют себя полноправными победителями. Они живут с постоянным ощущением того, что их успех вот-вот улетучится...» [30 - Мелия М. Осторожно: ловушки успеха. // Психология. 2012. № 3, март., С. 62–66.]

Выводы

Вывод, который делает психолог: «Нужно ориентироваться не на результат, а на сам процесс – значит, задаваться вопросом: „Получаю ли я удовлетворение от того дела, которым занимаюсь, от тех людей, с которыми общаюсь, от той жизни, которую веду?“»

Кстати, сказанное не противоречит тому, о чем шла речь в двух первых главах этой части, лишь корректирует и уточняет их посыл. Вне всякого сомнения, полезно приобретать и развивать желания, пользуясь влиянием соответствующего общества. Таким образом вы найдете для себя много дополнительных способов получения радости и наслаждения, и ваша жизнь станет ярче и разнообразней. Возможно, именно так вы найдете то самое «ваше» любимое дело, и даже не одно, от самого процесса которого будете получать удовлетворение, и тех людей, с которыми вам будет счастливо и комфортно проводить время. Имейте сколько угодно желаний, стремитесь к новым достижениям и высотам, расширяйте свое жизненное пространство. Главное – не привязывайтесь к будущим результатам, потому что эта

привычка сведет «на нет» огромное удовольствие, получаемое во время самого процесса. Наслаждайтесь «настоящим моментом», потому что именно из таких вот радостных ощущений праздника «здесь и сейчас» и состоит жизнь.

Как этого добиться?

Вы уже знаете. Создайте вокруг себя маленькое окружение, живущее именно так. Или – найдите такое.

Если сможете, конечно.

Так, талантливый художник, получая громадное удовольствие от самого процесса творчества, не перестанет рисовать картины, пока есть вдохновение.

Так, ученый-каббалист, получая громадное удовольствие от самого процесса постижения и раскрытия законов мироздания, не перестанет тратить на это занятие абсолютно все свое время.

Но стоп! Мы немного забежали вперед. Об этом, – о том, к чему стремятся в науке каббала, – в другой части нашей книги.



Глава восьмая

«Преимущество недостатка»

И ВОСЬМОЙ СОВЕТ. Величина наслаждения определяется страданием от отсутствия желаемого. назовем это «преимущество недостатка».

История Петра, ставшего футбольным фанатом

И таким образом реализовавшим сразу несколько наших советов

Петр, наш герой, понял, что ему окончательно наскучила скромная и тихая

жизнь человека с маленькими желаниями и небольшими радостями. Сердце требовало чего-то большего. Но чего? Один знакомый, зная, что Петр – дипломированный массажист с опытом работы, устроил его на работу в футбольный клуб «Зенит». У команды серьезный спонсор, прекрасные игроки, иностранный тренер и далеко идущие планы. У нее многотысячная армия преданных поклонников – и не только молодежь, но и солидные люди, уважаемые в городе, певцы и артисты. Петр никогда не был футбольным фанатом. Он никогда не болел за эту команду и не смотрел ни одного матча с ее участием по телевизору. Но окружение сделало свое дело. Через месяц он обнаружил в себе огромное стремление к победам, ежедневно поддерживаемое десятками, сотнями и тысячами новых знакомых, газетами, журналами, телевидением и социальными сетями. Так он реализовал совет первый: находка. Новое желание находится в новом окружении. Через несколько месяцев вся квартира Петра была увешана фанатскими шарфами, вымпелами, календарями и фотографиями игроков. Даже будучи в отпуске, он посещал все матчи, в том числе выездные встречи в другие города и страны. Он внимательно следил за трансферной политикой конкурентов и имел свое мнение как по поводу стратегии развития клуба на протяжении всего чемпионата, так и по вопросам тактики проведения каждого отдельного матча. Благодаря своей склонности к анализу он редко проигрывал на тотализаторе, зарабатывая на этом дополнительные деньги и давая заработать другим – тем, кто прислушивался к его прогнозам. Он придумал речевки, которые понравились всем. Фанатское ядро охотно приняло его в свои ряды. Его уважали, к его мнению прислушивались. Там, на трибуне стадиона, он с огромным удовольствием растворялся в многотысячной толпе болельщиков, кричащих, волнующихся, вскакивающих с мест, запускающих «волны». Вместе с ними он испытал немало восхитительных ощущений в моменты триумфа, вместе с ними он пережил досадные поражения. И как это прекрасно, как бесподобно – «вместе»! Он чуть было не угробил в тоскливом одиночестве вдали от людей свою жизнь. Так он реализовал совет второй: окружение – усилитель желаний. Правильно взаимодействуя с окружением, вы можете вырастить через них те желания, которые хотите. Вспомним и седьмой совет: преимущество стремления. В любом деле процесс важнее всего, потому что стремление к достижению результата приносит существенно большее удовлетворение, чем он сам. И действительно: спортивный болельщик всегда находится в стремлении. Даже если его команда выиграла чемпионат, в следующем году начнется новый, и череда побед, поражений и связанных с ними радостных волнений неминуемо продолжится. И, наконец, восьмой: преимущество недостатка. Величина

наслаждения определяется страданием от отсутствия желаемого. Всем хорошо известно, сколько мучений выпадает на долю болельщиков, пока их команда наконец-то не выигрывает чемпионат своей страны или кубок Европы! Но зато – каково наслаждение от триумфа! Возвращаясь домой на только что купленной машине, Петр слушает музыку и думает: «Может, это и есть счастье?» Но сердце подсказывает ему, что вряд ли это так: слишком мелко и банально. Он смотрит вокруг, прислушивается к разным мнениям людей, которые его окружают. «Что еще есть в этой жизни? Во что еще можно сыграть – теперь по-крупному?»

Вы, дорогой читатель, скорее всего, с недоумением спросите: «Вы что, рекомендуете нам стать футбольными фанатами?»

А почему бы и нет? Если у вас нет «на примете» чего-нибудь более серьезного...

Как пользоваться этим правилом?

Ставьте перед собой большие цели, требующие серьезных усилий.

И добивайтесь их исполнения.

А какие цели – серьезные? И – в каком окружении их достигать?

Решать вам.

Мы же, как обычно, в конце главы, добавим: если хотите знать, какие цели, – очень серьезные, кстати, – ставят перед собой каббалисты, потерпите немного – мы с удовольствием расскажем вам об этом, немного позже.



Глава девятая

Усилия

И девятый совет. Затраченные усилия многократно увеличивают желание

обладать тем, во что мы их вкладываем, и удовольствие от обладания этим предметом или состоянием. Назовем это: «выгода от усилия». И – немного о том, во что их лучше вкладывать, – в ваше окружение, в других людей.

История об одной теще и ее муже

Рассказывает Александр Марис:

«Теща и тесть одного моего знакомого, Вадима, несколько лет назад купили старенький домик на опушке леса, с видом на озеро, в пятидесяти километрах от города. У них не было денег, чтобы сразу приобрести что-то лучше и ближе, но даже их незначительный доход позволял делать ежемесячные вложения в это хозяйство. Как только в полях таял снег, они на своей старенькой машинке начинали очередные закупки и завозы стройматериалов и инструмента, подолгу простаивая в пробках на выезде из города. Работали в основном сами, с привлечением родственников. В первый год поменяли протекающую крышу и укрепили фундамент. Во второй год выложили камин и поменяли мебель. В третий год построили беседку с барбекю, проложили садовые дорожки, поставили деревянные скамейки и качалки. В четвертый год расширили террасу, обшили внутренности дома вагонкой, заново покрасили фасад. В пятый год поставили сруб бани и починили забор и ворота. Все это время неустанно трудились на участке, устраивая грядки, теплицы, газоны, клумбы и цветники, сажая деревья, собирая урожай. Дача приобрела обжитой, ухоженный и привлекательный вид. Вадим говорит мне: „Видел бы ты, с каким удовольствием они сидят вечерами у камина, топят баню или жарят на свежем воздухе шашлык: на своем участке, в своих постройках, где все, куда ни посмотри, облагорожено или сделано своими руками, с огромной любовью, заботой и аккуратностью“. „Для внуков стараемся!“ – говорили они ему. Когда появились внуки, Вадим честно первые два года возил их и жену на родительскую дачу, терпеливо, по два-три часа, простаивая в пробках, терпя постоянные жалобы супруги на глухомань поселка и неудобства, связанные с отсутствием канализации и центрального водопровода. Недавно он разбогател и купил приличный дом в пяти километрах от города, с центральными коммуникациями, с отделкой, мебелью и охраной. Радостный, он предложил родителям переехать поближе и страшно удивился, когда те отказались, ограничившись редкими приездами в гости, связанными с заботой о малышах. Я спросил его: „Почему?“ Вадим ответил, вздыхая: „Усилия. Они вложили в свою дачу столько трудов и сил, что теперь она для них – дороже любого отделанного золотом дворца. Они

сидят там и наслаждаются. Вот и весь секрет“».

По той же причине Вика, семилетняя дочка моей соседки, никогда не променяет свою маленькую дворовую собачку на породистую таксу или овчарку с выставки, с родословной и медалями. Ведь это она нашла Кнопку на автобусной остановке, под скамейкой, скулящую и дрожащую от холода, пригрела и накормила. Ведь это она научила Кнопку садиться и высовывать язык по команде, приносить брошенный мячик, кружиться на задних лапах в бабушкиной кружевной панаме, находить по табачному запаху потерянные дедушкины тапки.

Причина проста: затраченные усилия многократно увеличивают желание обладать тем, во что мы их вкладываем, и удовольствие от этого обладания.

Как пользоваться этим правилом?

✓ Если вы хотите получить большее удовольствие от проживания в новом доме или квартире, приложите усилия. Лично продумайте особый стиль интерьера. Приобретите разные комфортные мелочи. Украсьте стены картинами в вашем вкусе.

✓ Если вы хотите получить большее удовольствие от общения с окружающими вас в течение дня людьми, приложите усилия. Ближе познакомьтесь с соседями, коллегами по работе. Радуйтесь их радостям, сопереживайте им в их трудностях, предлагайте помощь там, где можете. С течением времени это войдет у вас в привычку, и вы заметите, что жизнь и другие люди приносят вам много приятных моментов, – в ответ.

✓ Если вы хотите получить большее удовольствие от своих родных и близких, вкладывайте в них свою любовь и заботу. Делайте это каждую свободную минуту. Дарите им внезапные подарки. Организуйте с ними незапланированные прогулки, встречи и путешествия. Устраивайте им приятные сюрпризы.

✓ Если вы хотите получить большее удовольствие от встреч с незнакомыми вам людьми, приложите усилия. Попробуйте любить их. Вспомните: если вы видите в них недостатки – это ваше несовершенство, отражающееся в зеркале окружения. Вспомните: если через них к вам приходит зло, проблема – это скрытая возможность для вашего же развития, подарок судьбы, и нужно только понять и разобраться, когда стихнут эмоции, в чем именно заключается очередной урок. Попробуйте начать с простого правила: «Не делай другому того, чего бы ты не хотел, чтобы сделали тебе».

Вкладывать в других людей усилия любви, заботы, общаться с ними и помогать им выгодно. Делая это постоянно, мы можем получить огромное удовольствие.

О том, как некоторые наши герои воспользовались этим замечательным советом, и не только им, и что из этого вышло

Марта – молодая студентка, наша героиня, которой, как ей казалось, пренебрегали сверстники, – сблизилась со своей однокурсницей, Региной. Однажды та поделилась с ней впечатлениями о том, как подрабатывала в летнем курортном ресторане. «Там была такая „фишка“ – официанты ездили между столов на роликовых коньках, прямо с подносами, – в целях ускорения процесса. В первую неделю работы я возненавидела всех посетителей: наглых, жующих, вечно недовольных. Мне казалось, что каждый из них хочет меня унижить, оскорбить. Я думала увольняться. Спасла игра, которую я придумала. Иногда я воображала, что все они – дети, а я – нянечка в детском саду. Глупо обижаться на несмышленных детей. Иногда я внушала себе, что они – мои родственники, дяди и тети, племянники и племянницы. Что поделать, что они такие? Все-таки родня! И тогда мне стало легче. Я заулыбалась. И эти люди – ты даже не можешь себе представить – они тоже стали улыбаться мне в ответ, любезничать и шутить со мной!» Эта история что-то переключила в сердце Марты. Она подумала: «Это же так просто и очевидно! Если не любят тебя, значит – не любишь ты!» Зеркало. Что было дальше? Начала она с того, что, как и Регина, вообразила всех однокурсников членами своей семьи. «А вдруг у меня тоже получится?» Даже тех, кто долгое время унижал ее, она представляла своими младшими братьями. Она очень любила и прекрасно умела готовить вкуснейшие пирожки, ватрушки и булочки. И она стала приносить их в учебный зал, угощая всех желающих. Если видела, что кто-то затруднялся с выполнением домашнего задания или решением задачек, помогала. Один из трех парней, постоянно подшучивавших над ней, терял ручки, – у нее всегда была запасная, для него. Второй часто страдал от головной боли – у нее всегда были таблетки. Третий, тот самый, что был ей особенно симпатичен, «стрелял» сигареты. У нее они были всегда – для него. Через три месяца Марта стала носить в сумочке нитку и иголки – у этого, третьего, часто отрывались пуговицы. На это уходили почти все карманные деньги и значительное время, но отношения со сверстниками были для Марты несравнимо дороже. Через полгода она уже ходила с этими парнями в кино и

на футбол и непринужденно болтала, сверкая улыбкой, – на той самой «курительной» лестнице, которой раньше избегала. Это общество стало дорого ей – общество обычных ребят, в которых она вложила частичку своей души. А она стала «своей» – для них.

О том, что самым дорогим в жизни может стать тот человек, кому отдаешь самое ценное

Петр, наш герой, выиграл значительную сумму в спортивном тотализаторе. Он надолго запомнил тот день. Утром он, как обычно, улыбнулся прекрасной женщине в окне напротив, и она тоже улыбнулась ему. По дороге он зашел в ее подъезд и опустил конверт с такими стихами Басё: «Из сердцевины кокона медленно выползает пчела. О! С какой неохотой!» Перед этим в своем почтовом ящике он обнаружил стихи Иссy, от нее: «Наша жизнь – росинка. Пусть лишь капелька росы наша жизнь, – и все же...» Сочтя это хорошим знаком, он поставил все деньги на кон во второй раз, на, казалось бы, безнадежную команду, выиграл снова, – на этот раз очень серьезные деньги. Возможно, матч был «договорной». Получить такой выигрыш наличными, не нарвавшись на неприятности, помогли старые связи, – пришлось делиться. Петр, разбогатев, неожиданно для самого себя увлекся... женщинами, проматывая деньги. Оказалось, что хорошеньких девушек в Санкт-Петербурге так много! Все изменилось, когда, опуская в соседский ящик очередные стихи Басё, Петр услышал разговор мамы прекрасной незнакомки, «из окна», с подругой: «Говорят, что Юле осталось недолго – месяц, два. Найти родственного донора на пересадку костного мозга не удалось, а химиотерапию моя девочка не выдержит. Ума не приложу, что делать... Нужно почти шестьдесят тысяч евро. Если она умрет, то и я не выживу». У Петра потемнело в глазах. Сердце защемило. Он выскочил из подъезда, помчался в банк, снял все остатки своего богатства. Оказалось, что денег осталось не так много – тысяч двадцать, в долларах. «Как это я все промотал, так быстро?!» Оставался последний вариант – старинные дедушкины монеты. Петр продал их, не раздумывая, в тот же день, из-за срочности сделки значительно уступив в цене знакомому нумизмату. Требуемая сумма набралась. В конверт, к деньгам, Петр вложил такие стихи Басё: «В тесной хибаре моей озарила все четыре угла Луна, заглянув в окно». Ему показалось, что именно эти стихи наилучшим образом выражают что-то, совершенно неуловимое, коснувшееся его сердца и изменившее его.

Итоги

Мы можем бесконечно наслаждаться тем, как наша частичка участия, наш вклад живет и развивается в других людях. Так учитель радуется, наблюдая за тем, как его ученики делают успехи, пользуясь знаниями, полученными именно от него. Так тренер радуется, когда его спортсмен или команда побеждает, ведомая именно его наставлениями. Так модельер счастлив, когда видит множество людей, гордо носящих его одежду. Так кинорежиссер пребывает в восторге от того, что люди смотрят его картины и обсуждают те идеи, которые он пытался до них донести.

Так сосед, нашедший потерянную дворняжку и вернувший ее девочке с верхнего этажа, радуется каждый раз, когда видит счастливое лицо ребенка, кувыркающегося с собакой во дворе.

Им ничуть не жаль потраченных усилий.

В людях, в их достижениях, в происшедших с ними счастливых и радостных переменах они видят себя самих – свое продолжение и развитие.



Глава десятая

И десятый совет: если у вас не получилось стать удачливее с помощью предыдущих советов... читайте нашу книгу дальше.

А что делать тем, кто знает все подобного рода советы, но это не сделало их счастливее?

Александр, один из наших героев, окончательно разочаровался в своей жизни, устал от бизнеса с его бесконечными проблемами. Он нанял на свое место опытного управляющего, на процент от прибыли, и отправился в

путешествие по планете Земля. Точно так же как это сделали до него знакомые: инвестиционный банкир Виктор, печальный книгоиздатель Антон и удачливый ресторатор Альберт. Похоже, его больше не интересовали деньги, власть и тот почет, который он имел. Он захотел понять, в чем смысл жизни, как и зачем создан этот мир. В поиске ответа на этот вопрос он встречался с известными духовными учителями. Он прочитал множество их книг и священных писаний разных религий. Не будучи стесненным в средствах, он помогал издавать духовную литературу, жертвовал солидные средства на обустройство ашрамов и ремонт монастырей, на создание детских приютов. Путешествуя, он пытался сосредоточенно повторять очистительные молитвы, стремясь к раскрытию своей духовной сути. Это продолжалось несколько лет. До тех пор пока Александр не понял, что не способен обуздать свой беспокойный ум и взять под контроль бесчисленное множество самых разных желаний, овладевающих им каждую секунду. Что тот максимум времени, в течение которого он способен сконцентрироваться на словах и внутренней сути молитвы, не превышает нескольких жалких минут в течение всего дня, полного бесконечных усилий и бесплодных попыток уцепиться за правильную мысль. Кроме того, Александр узнал, что не все его средства использовались по назначению, а некоторые откровенно разворовывались. Что в обустроенном с его помощью детском доме обнаружился наставник-педофил. Что в ашраме, которому он помогал, употребляли наркотические вещества. Вдобавок ко всему, ему сообщили, что оставленный им управляющий вел дела не лучшим образом, – их огромный бизнес испытывает множество проблем. Где-то в Зимбабве, наблюдая один из самых больших и красивых в мире водопадов, он задумался: «Что я делаю не так?» И только величие этого несравненного чуда природы успокоило его, примирило с действительностью. Падающая вода завораживает, уносит плохие мысли прочь. Но что дальше?



Бывает так: счастье как форма извращения...

Дмитрий Ольшанский, психоаналитик, научный сотрудник Института клинической медицины и социальной работы им. М. П. Кончаловского, автор более чем 270 научных публикаций, просто кричит от отчаяния: «Современный мир превратился в супермаркет, в котором ты можешь выбрать любой вид счастья, который пожелаешь. Хочешь быть крутым мачо? Пикаперы тебя научат знакомиться и соблазнять девушек. Хочешь семейного счастья? Психологи научат тебя, как правильно строить отношения, правильно воспитывать детей, правильно жить в семье. От тебя вообще не требуется совершать какие-то подвиги и проявлять индивидуальность, алгоритм построения счастья уже давно прописан... Ты хочешь стать успешным бизнесменом?.. Существует четко отработанный алгоритм построения успешного бизнеса – стартовый капитал, изнурительный и тяжелый труд каждый день и толика везения – и ты уже имеешь средний достаток... Это может сделать абсолютно каждый человек. Нет ничего проще, чем достичь счастья... Многие понимают, что быть счастливым невыносимо скучно и однообразно. Счастливые люди все одинаковы, а люди не хотят быть похожими, поэтому каждый ищет свой собственный способ бытия на этой планете, универсальные рецепты многих не устраивают. Поэтому люди все больше ценят свою индивидуальность... Мне кажется, что люди уже до такой степени устали от психологических тренингов и навязывания „правильного“, „взрослого“ и „гармоничного“ образа жизни, что приходят к психотерапевту для того, чтобы хоть немного побыть самими собой, со своими деструктивными чувствами, влечением к смерти, агрессией и несчастьем» [31 - Ольшанский Д. Счастье как форма извращения // Психология. 2012. № 9, сент. С. 93–97.]

Такое вот мнение.

Бывает и так: мудреные советы умных книг не задерживаются в голове...

Описанное выше относится не ко всем.

Что вам делать, если вы все-таки хотите стать счастливым, но вам кажется, что вы совершенно несчастны, в сравнении со всеми вашими друзьями и знакомыми?

Как легко и быстро, используя окружение, повысить свой социометрический статус?

Совет прост: пригласите каждого из них по очереди в пивной бар (если вы – мужчина) или в уютный ресторанчик (если вы – женщина) и поговорите с

ним «по душам». После определенного бокала пива, вина, рюмки виски или стакана водки вдруг выяснится, что практически каждый из них, за редким исключением, несмотря на «красивый фасад», успешный вид и так далее, на самом деле, в недрах своей души... глубоко или – не очень глубоко, но все же – неудовлетворен своей жизнью... Или даже несчастлив...

Вы можете спросить: почему? И услышите множество трогательных историй, полных драматических ситуаций.

Вы можете поинтересоваться у них: «А как же многочисленные советы книг, тренингов и телепередач по личностному росту, по привлечению в свою жизнь удачи, по обретению счастья?» Вы услышите скорее всего мнение о том, что эти книги интересно читать, телепередачи смотреть, тренинги – посещать, но умные советы надолго не задерживаются в голове.

И тогда, вне всякого сомнения, к вам придет некоторое облегчение, ведь «неудача ближнего – половина утешения».

Оказывается, не только ваша голова устроена по принципу: «в одно ухо влетает, из другого – вылетает».

Но делать-то что?

Не волнуйтесь, у нас все получится! Как? Читайте дальше.



САМОЕ БОЛЬШОЕ ИЗ ТОГО, ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ИЗ ВТОРОЙ ЧАСТИ:

Если у вас не получилось стать удачливее с помощью предыдущих советов... читайте нашу книгу дальше.

Часть третья

О нескольких непреодолимых препятствиях, возникающих на пути человека, желающего наслаждаться безгранично



Глава первая

Немного о том досадном факте, что, получая удовольствие, человек насыщается и тем самым уничтожает желание. В результате они исчезают оба, оставляя его пустым

Две трагедии нашей жизни

Оскар Уайльд сказал: «В нашей жизни возможны только две трагедии. Одна – когда не получаешь того, что хочешь, другая – когда получаешь. Вторая хуже, это поистине трагедия».

Изучая различные формы наслаждений в виде знания, власти, почестей, богатства и прочего, – мы можем легко убедиться, что во всех случаях максимальное удовлетворение ощущается при первом кратком контакте между желанием и его наполнением. Как только наполнение осуществилось, удовольствие начинает угасать. Наслаждение в удовлетворенном желании может продолжаться минуты, часы или дни, однако в итоге оно исчезает. Даже если человек долгие годы стремится достичь чего-либо, например почитаемой должности или престижной ученой степени, – едва цель достигнута, блаженство ускользает из рук.

Как решето, «понта»

Рассказывает Александр Марис:

«Мой знакомый, Валера, тот самый отставной военный, через год после того как я переехал на другое место жительства, неожиданно прислал мне по электронной почте любопытное письмо. Во вступлении он просил меня внимательно отнестись к его исследованиям в области желаний и наслаждений и отредактировать приложенный в файле текст, для того чтобы он смог выставить его в Интернете.

Вот оно. Снова – Древняя Индия.

Один Император пытался устроить свою жизнь так, чтобы наслаждаться вечно и безгранично. Для этого он использовал все возможности, предоставляемые его высоким положением.

На территории своего дворца он построил множество шатров. В них были приглашены в огромном количестве люди разнообразных увлечений и профессий.

Музыканты, в упоении сочиняющие и исполняющие чарующие мелодии. Художники, искусно рисующие неподражаемые пейзажи и портреты. Писатели и поэты, в экстазе слагающие неповторимые стихи, рассказы и песни. Кулинары, придумывающие новые блюда и напитки. Артисты, увлеченные созданием и исполнением новых театральных постановок. Ловеласы, искусные в вопросах обольщения женщин, постоянно изобретающие новые способы удовлетворения жгучей страсти. Воины, непрестанно совершенствующие свое тело и ум и обожающие честную схватку с равным партнером. Путешественники и мореплаватели, днем и ночью строящие планы открытия новых земель и рассказывающие о своих приключениях. Архитекторы, увлеченные созданием удивительных дворцов и зданий. Врачеватели, преданные своему делу. Мудрецы разных духовных школ, презревшие плоть и ищущие дух. И многие другие, о которых мы здесь не скажем, потому что всех невозможно запомнить.

Император начинал свой день с легкого завтрака и прогулки. Потом он решал неотложные государственные дела, наслаждаясь властью. Далее он заходил в один из шатров, например артистический, и был там до тех пор, пока удовольствие от просмотра новых сценок, от придумывания сценариев, от совместной игры на театральных подмостках не исчезало. Как только это происходило, он тут же переключался на другой вид наслаждения. Заходил в следующий шатер, например художественный. Потом резвился со своими детьми. Посещал третий шатер, воинский, вместе с ними обучая их военному мастерству. Затем уединялся в спальне с очередной прекрасной женщиной. Заглядывал в четвертый шатер, к путешественникам. Далее просил накрыть стол для обеда. После вкушения пищи получал удовольствие от общения с

женами. Потом – прочие шатры и наслаждения. Охота. Медитация. Поединки на мечах. Секреты врачевания. Скачки на лошадях. Сочинительство стихов. Философские споры с логиками и учеными. Решение государственных вопросов. Помощь сирым и обездоленным, вдовам и инвалидам, – нет ничего возвышеннее и прекраснее. Вкушение новых вин. Снова секс. Эскиз фасадов нового дворца. Чертежи нового быстроходного корабля. Рисование картин, пейзажей и портретов. И так – до самой глубокой ночи.

Правило было простое: как только желание к предыдущему виду наслаждения пропадало, Император переходил к следующему.

Прошло пять месяцев. Слуги стали замечать, что Император иногда целыми днями не выходит из спальни, имея вид раздраженный, пресыщенный и неудовлетворенный.

На шестой месяц он записал:

„ПОЛУЧАЯ ОЧЕРЕДНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ, ЧЕЛОВЕК НАСЫЩАЕТСЯ И ТЕМ САМЫМ УНИЧТОЖАЕТ ЖЕЛАНИЕ. В РЕЗУЛЬТАТЕ ОНИ ИСЧЕЗАЮТ ОБА, СНОВА И СНОВА ОСТАВЛЯЯ ЕГО ПУСТЫМ“.

Этот текст он повелел записать сто раз. Когда писари выполнили поручение, созвал гонцов и отправил свитки во все города своего царства, с требованием зачитать новый закон на центральных площадях, всему народу.

Сам же сказал близким подданным: „Человек похож на решето. Сколько не наливай в него наслаждений, они все, как вода, прольются наружу, рано или поздно, и не останется ничего, кроме жалких капелек влаги, прилипших к железным прутьям“.

Отредактировав письмо, я подумал: „Бедный Валера. Тонко подмечено, но очевидно, что он переусердствовал в своем стремлении обрести огромное количество желаний. Пал жертвой Интернета“.

Будучи студентом, я подслушал в пивном баре не менее любопытный разговор двух своих однокурсников на схожую тему».

Трехлитровая банка спелой черешни, и не только

Рассказывает Александр Марис:

«Тему ограниченности и бренности всех мелких, и не только, радостей жизни, обсуждали тучный бородач Георгий и худой очкарик Петя. Георгий признался, что больше всего на свете любит крупную и сочную черешню. Но даже, сильно голодный, вряд ли может съесть больше трехлитровой банки – на этом этапе процесса желание окончательно умирает, и наслаждение –

тоже. Петя сообщил, что обожает кататься в Хибинах на горных лыжах, и поделился своим наблюдением: желание скатываться со склонов живописных гор, обласканных солнечными лучами, пропадает где-то на четвертый-пятый день активного отдыха. Георгий, сделав большой глоток пива, отметил, что не может играть в любимую карточную игру, преферанс, более восьми часов, даже если ему сказочно везет. Петя, тоже хлебнув из кружки, согласился, что вряд ли захочет просмотреть более трех интересных фильмов за день. Георгий, сосредоточенно очищая рыбку, выдал, что может лениться и совершенно ничего не делать максимум два дня. По истечении этого срока ему становится невероятно тяжело продолжать в том же духе. Петя, почесывая затылок, посетовал на то, что существуют удовольствия, живущие еще меньше. Вряд ли можно съесть, с неуменшающимся наслаждением, больше трех кусков торта. Даже испытывая сильную жажду, проблематично выпить больше литра воды. Первый жадный глоток живительной влаги делает тебя счастливым. Второй и третий большие глотки закрепляют удовольствие. Четвертый и пятый, поменьше, приносят некоторое удовлетворение. Где-то после десятого или пятнадцатого, – у кого как, – возникает досадное ощущение, что можно больше не стараться – процесс перестал приносить наслаждение, желания больше нет. Георгий допил свою кружку и согласился с коллегой. Заказав новую порцию пива, он заявил, довольно громко, заставив посетителей обернуться в их сторону, что самая большая проблема – секс. Конечно же, мужской оргазм – это нечто запредельное. Но очень короткое, неуловимое, мгновенное. И где оно, счастье? И куда улетучилось желание? Петя поддержал друга и предложил выпить „за тонкую печаль вечной человеческой неудовлетворенности, порожденную нашей тотальной ограниченностью“, – что-то в этом духе... К сожалению, мне надо было идти, и я не услышал окончания диалога».

Что можно сказать по этому поводу?



Глава вторая

О нескольких непреодолимых препятствиях, возникающих на пути человека, желающего наслаждаться безгранично

Препятствие первое: иногда бывает так, что есть желание, но нет наслаждения

Вам это знакомо?

Быть может, вы хотите мчаться по пустынной дороге, огибающей морское побережье, на спортивном автомобиле с откидным верхом, слушая прекрасную музыку. Мимо скалистых и песчаных берегов, пальм и кактусов, прямо к роскошной белоснежной яхте с вертолетной площадкой на борту. На причале, как всегда, будут толпиться назойливые фоторепортеры, и вы дадите им парочку быстрых и блистательных интервью. Ваш магический взгляд и ваша фирменная, слегка снисходительная улыбка, конечно же, завтра же попадут на обложки глянцевого журнала. Охрана проводит вас на палубу, и вы скомандуете: «Приготовиться к отплытию!» Уже вечерит, на море – легкий освежающий бриз. Все гости – влиятельнейшие и богатейшие люди общества – давно в сборе. На несколько минут вы удаляетесь в личные апартаменты – привести себя в порядок и решить несколько неотложных вопросов. Что поделаться, надо, – от вашего мнения зависят биржевые индексы, ваши слова приводят в движение самые потаенные пружины политических игр, и даже интонации вашего голоса порождают в высшем обществе массу сплетен и интриг. Не без удовольствия вы подписываете пару благотворительных чеков. Пусть детишки порадуются! На палубе играет оркестр. Глядя на себя в зеркало, вы задумываетесь: «Ну что? Пора выйти ко всем. Отдать якоря, откупорить шампанское и заказать фейерверк? Или – ну их, пусть ждут. Можно уединиться с какой-нибудь прелестницей в джакузи, – большие люди имеют право на тридцать минут восхитительного секса».

Ах, желания, желания...

Иногда вы можете насладиться только мечтами. Потому что наслаждения, которого вы хотите, у вас никогда не будет. Почему? У вас маленькая зарплата. Начальник, ограничивающий ваш карьерный рост. Возможно, вам не очень-то везет в жизни. Быть может, природа не наделила вас большими способностями. Члены вашей семьи выпили из вас все соки. Вы очаровательный бездельник, не приспособленный к тяготам жизни. У вас малопривлекательный внешний вид. Мало ли что бывает...

Ситуация, в которой у человека есть множество самых разных желаний,

характерна для ранней юности. Почему? Нет опыта, понимания, смелости, денег.

Вспомните себя в это время. Как говорится: «Если бы молодость знала...»

Препятствие второе: иногда бывает так, что есть наслаждение, но – к нему нет желания.

Вам это знакомо?

Представьте себе: вы в роскошном ресторане восхитительной индийской кухни. На столах вокруг вас аппетитные блюда: икра с пряностями и кокосом, шарики из шпината и сыра, жаренные в масле, пончики из нутовой муки, паровой дал с йогуртом, тушеные помидоры с индийской лапшой. Еще вы видите сласти: крокеты из дала в йогурте, пудинг из манной крупы с карамелью, фруктовый мармелад, ореховую помадку; фаршированные банановые шарики, жаренные во фритюре, горячее молоко с кокосом и пряностями, напитки из кумина и тамаринда. Красиво сервированное и поданное, все это выглядит невероятно привлекательно. А какие божественные запахи! При этом вы совершенно спокойны. Вы не облизываетесь. Не пускаете слюни. Не ищете глазами свободный стул и столовые приборы. Все это удовольствие оставляет вас совершенно равнодушным. Почему? Очень просто.

Вы – официант этого ресторана, работающий в нем каждый день, седьмой год кряду, – и видеть не можете это все.

Иногда случается так, что вокруг – множество самых разных наслаждений. Но ни к одному из них уже нет никакого, даже самого маленького, желания.

Кстати, такое пресыщение «счастьем» очень часто, в той или иной мере, случается с богатыми, обеспеченными людьми, ведущими праздный образ жизни. Это же, рано или поздно, случается с большинством людей преклонного возраста. Как говорится: «Если бы старость могла...»

Важное наблюдение: нетрудно заметить, что входя в желание и покидая его, наслаждение формирует в вас новое стремление, вдвое превышающее предыдущее, вынуждая наполнять и его тоже.

Не верите?

Зайдите в зал игровых автоматов и начните играть. Если вам повезет и вы выиграете, хотя бы немного, – тут же почувствуете в себе непреодолимое желание играть дальше, чтобы выиграть еще больше. И так – без конца.

Научитесь кататься на горных лыжах и отправляйтесь на высокогорный курорт. Спуститесь для начала с невысокой и пологой горки – для разминки.

Если погода прекрасная и ботинки не жмут, вы тут же ощутите в себе невероятную тягу забраться на горку повыше и чуть круче, и скатиться с нее. Дальше – больше и даже частые падения лицом в сугроб не уменьшат вашего постоянно растущего стремления к еще большему удовольствию от захватывающего дух катания, по все более сложным и скоростным трассам. Пока вы не переберете все склоны или не упадете от усталости. Научитесь прыгать с парашютом, летать на параплане, плавать с аквалангом, сплавляться с горных рек, – с вами произойдет то же самое.

Сочините песню и спойте ее в кругу семьи. Если она всем понравится, вам захочется исполнить ее на ближайшем празднике, среди большого количества друзей. Если и в этом случае вас ждет успех, вы почувствуете непреодолимое желание выйти на сцену концертного зала. В конечном счете, удовлетворяя безудержно растущее стремление к славе, вам захочется выпустить диск, снять видеоклип и отправиться в гастрольное турне по всему миру.

Купите телевизор, машину, загородный дом, откройте собственный бизнес, зарегистрируйте новое общественное движение, совершите научное открытие, – и вы увидите, что вам хочется все больше и больше, еще и еще.

Казалось бы, что здесь плохого? Радуйся жизни, пока дают!

Разумеется, это нормально. Никто и не спорит.

Печалит одно: чтобы в следующий раз получить больше наслаждений, приходится прикладывать больше усилий.

Подниматься выше. Нырять глубже. Платить больше. Работать дольше.

Вот это-то как раз и напрягает. Не все усилия доставляют нам удовольствие. Не любое стремление дарит нам радость.

Препятствие четвертое: в стремлении к наслаждению люди ежедневно вынуждены прилагать тяжелые и множественные усилия, которые удручают многих.

Представьте себе: утро, звонит будильник. «Надо вставать!» Эта необходимость сразу же порождает негативные эмоции. Тем не менее вы, с огромным трудом расставаясь с остатками сладкой дремы, садитесь на кровать и ищете ногами тапочки. Надо привести в порядок тело: зайти в туалет, умыться, причесаться, почистить зубы. Затем – приготовить пищу и съесть ее. Изменилась погода? Придется снова лезть в шкаф, подбирать одежду и обувь. Все мятое? Нужно быстро раскладывать гладильную доску и доставать утюг. Вы мечтаете: «Может, как-нибудь плюнуть на все, и приехать на работу прямо в тапочках и халате?» У вас есть дети? Теперь то же самое – с каждым из них. Отвезти их в детский сад, в школу или к

бабушке. Стойко выносить их нежелание, непослушание, нетерпение, нытье. Ловить их, хватать, упрашивать, заставлять. Дальше – дорога на работу. В общественном транспорте и метро полно народу. Редко встретишь утром доброе, улыбающееся лицо. На дороге – полно машин, утренние пробки. Есть время подумать. «Почему задерживают зарплату? Почему начальник так несправедлив ко мне? Что делать, чтобы дети слушались? У кого перезанять денег? Надо найти время, заехать к родителям. Может быть, найти другую работу? Почему меня никто не понимает? Как надоело все!» Час или полтора – и вы на работе. «Скорее бы она кончилась! Ну наконец-то! Теперь – домой». Снова общественный транспорт. Или – вечерние пробки. Час, полтора. Забрать детей из детского сада, школы, от бабушки. Сходить в продуктовый магазин, сберкассу, химчистку. Заехать в шиномонтаж, на мойку машин. Успеть забежать к нотариусу, юристу, стоматологу. Привести в порядок тело, приготовить еду, поесть. Немного пообщаться со второй половиной или с друзьями. Почитать, посмотреть телевизор. Выучить с детьми урок, почитать на ночь сказку, уснуть. Засыпая, вспомнить: «Что-то давненько у меня не было секса. Ничего, как-нибудь потом».

Ведь сон – это хорошо.

Вы отключаетесь от тела, которое мучает вас весь день. Ему то жарко, то холодно. У него периодически что-то где-то побаливает или чешется. Ему всегда и везде не очень комфортно: неудобно, неуютно. Ему тяжело подниматься и спускаться по лестницам, ждать поезда, автобуса или лифта. Ему то душно, то – дует из открытого окна. Ему неприятно потеть на солнце или мокнуть под дождем, обходя лужи. Ему хочется: то есть, то пить, то – в туалет. Еда не всегда нравится – и это тоже удручает. Ноги устают. Спина и плечи иногда побаливают. Бывает, заболит голова, живот или зубы. Бывает аллергия на тополиный пух. Иногда внезапно приходит слабость, сильно клонит в сон. Порой мучает изжога или подташнивает. Досаждают неприятные запахи и звуки. Летом сильно надоедают комары и мухи.

Сон – это прекрасно.

Вы отключаетесь от своего сознания, которое сутки напролет не дает покоя. Вам не надо больше общаться с другими людьми, выслушивать их, что-то отвечать им, здороваться и прощаться, вежливо уделять им внимание, терпеть их неизбежное и назойливое присутствие в своей жизни. Вам не надо, до самого утра, держать себя в рамках общества, быть порядочным и благопристойным человеком, нести ответственность за собственные слова и поступки. Нет необходимости терпеливо выдерживать жужжание собственных мыслей: тревожных, беспокойных, напоминающих о неудачах, разочарованиях, и в сотый, в тысячный раз отгонять от себя один и тот же

вопрос, не имеющий ответа: «Зачем это все? К чему все эти бесконечные усилия и труды, если счастье, несмотря ни на что, все так же призрачно и мимолетно?»

Мы будем очень рады, если все вышесказанное – не о вас.

А ведь так хочется наслаждаться, совершенно ничего не делая! И почему природа устроила нашу жизнь таким странным, нелепым образом?

Препятствие пятое: внезапно на вас могут обрушиться неприятности.

Личные: вы можете отчаяться, потерять надежду обрести счастье в этой жизни, впасть в депрессию, стать алкоголиком или наркоманом.

Телесные: вы можете внезапно заболеть неизлечимой болезнью. Купите толстый справочник всех болезней и полистайте его. Посмотрите картинки. Организм устроен так сложно. Малейший дисбаланс, и... Удивительно, как мы еще живы до сих пор. Кстати, с возрастом организм изнашивается, и ситуация значительно ухудшается, – не забывайте об этом.

Межличностные: вас могут обидеть, обмануть, унижить, оскорбить, избить, обокрасть и даже убить. Газетные рубрики и новостные репортажи полны сообщений о людях, пострадавших совершенно случайно, ни за что.

Глобальные: вас могут сократить на работе в связи с новым витком экономического кризиса. Или по причине непреодолимых последствий его предыдущего этапа. Возможно, вы случайно окажетесь в зоне террористического акта или народного восстания.

Природные: не исключено, что вас застигнет масштабное стихийное бедствие: наводнение, землетрясение, цунами, лесной пожар, извержение вулкана, или вы станете жертвой нового типа вирусов.

Техногенные: недалеко от вас может взорваться атомная электростанция. С чего вы взяли, что ваш самолет не рухнет, поезд не сойдет с рельс, а круизный лайнер, на котором вы отдыхаете, не пойдет ко дну?

Непредвиденные: вас может сбить машина. Весной с крыш срываются сосульки. В воде, при купании, порой сводит ногу. Известны случаи, когда человек умирал от испуга.

Парадоксальные: счастье как таковое начнет сильно пугать вас. Деньги, успех, семья, власть, знания, мудрость, уважение и почет – все эти признаки благополучия могут, при их достижении и ближайшем рассмотрении, вызвать в вас неконтролируемые приступы отвращения. Вас может потянуть на поиски своего, ни на что не похожего, совершенно уникального вида протестного страдания: вы можете стать, например, нищенствующим бродячим музыкантом. Плохо здесь то, что и это занятие со временем может вам надоесть.

Естественные: сколько бы вы ни жили, рано или поздно умрете, как и все.
Тотальные: все это может случиться с вашими родными и близкими.
Итак, есть от чего грустить. И где выход?



Глава третья

Об одном пятилетнем ребенке, сказавшем о том, что он хочет от жизни, яснее и проще всех

Вот, опять, – не все в жизни так, как хочется. Какие-то желания исполняются, какие-то – нет. А мечты...

Кстати, а что хотеть-то? О чем мечтать? Интересный, между прочим, вопрос.

Рассказывает Александр Марис:

«Одна моя знакомая, Татьяна, мама двоих детей, однажды тайком показала мне школьное сочинение старшего сына, Левы, десятиклассника, на тему: „Чего я хочу от жизни“. В глазах ее стояли слезы. Она бормотала: „Мой ребенок хочет стать богом... Видимо, у него – мания величия...“ Я внимательно прочитал его. Вот оно:

Моя просьба к Высшему Закону: «О всемогущий, проявляющий, поддерживающий и уничтожающий Вселенные! Благодаря тебе существует ум, все органы действия и познания, от тебя зависит все материальные элементы и их свойства, и ты управляешь всеми желаниями, ты всеведущ и неограничен во времени и пространстве. Среди всего движущегося и неподвижного ничто не существует отдельно от тебя. Ты создал меня таким, каков я есть, Ты знаешь мои тайные мысли и желания, которые сам же искусно вкладываешь в мой ум и мое сердце. Поэтому Ты знаешь, что нет у меня иного выхода, как устремиться к тому, чем владеешь Ты, в поисках наслаждений таких же вечных и бесконечных.

Моих требований всего десять.

Во-первых, я хочу, как и Ты, создавать, поддерживать все Вселенные. Со всеми населяющими их живыми существами и людьми. Со всеми материальными элементами и законами управления ими. Я хочу, как и Ты, включать в себя души всех людей со всеми существующими в природе человеческими мыслями и желаниями. Я хочу творить судьбы этих людей. Этих народов. Этих цивилизаций.

Во-вторых. Я хочу знать Твой Замысел Творения. Ту Высшую Цель, которую оно имеет. Причем не из множества иногда противоречащих друг другу священных писаний, по-разному трактуемых в разных духовных школах, – а от Тебя, напрямую.

В-третьих. Я хочу иметь полную свободу от Тебя. От мыслей, которые Ты вкладываешь в меня, выдавая за мои собственные. От желаний, которые Ты пробуждаешь, выдавая за принадлежащие мне лично. Я хочу иметь Свои мысли и Свои желания. Их я буду вкладывать в души, умы и сердца всех создаваемых Мною людей и живых существ, подобно тому, как это делаешь Ты. И пусть они живут, радуясь и страдая, и не подозревают, что все их радости и страдания принадлежат Мне.

В-четвертых. Имея Свои мысли и Свои желания, я хочу иметь возможность как согласиться с Твоим Замыслом Творения, так и отказаться от него, заменив его Своим.

В-пятых. Я не хочу зависеть ни от материального времени, проявляющегося как простая смена мгновений жизни, идущих одно за другим, ни от духовного времени, проявляющегося как смена состояний движущихся навстречу своей судьбе человеческих душ. Я хочу управлять ими обоими, по своему желанию запуская их как вперед, так и вспять, на свое усмотрение изменяя ход развития Вселенных, подобно тому, как писатель легко переписывает в любом месте ту страницу своей книги, которую пожелает. Не хочу зависеть ни от материальной, ни от божественной природы, ни от любых видов их комбинаций между собой, находясь всегда выше их и управляя ими.

В-шестых. Я хочу получать наслаждение, которое не прерывается никогда, вечное по всем шкалам всех возможных типов времен.

В-седьмых. Я хочу, чтобы это наслаждение было бесконечно, то есть не имело бы никаких количественных ограничений и границ.

В-восьмых. Я хочу, чтобы это бесконечное, непрерывное наслаждение постоянно росло в своем качестве.

В-девятых. Я хочу, чтобы оно росло с экспоненциальным ускорением и чтобы сама экспонента этого роста тоже увеличивалась стремительно и

беспредельно, и так далее, бесконечно, – как непреложный закон.

В-десятых. Я хочу, чтобы и Ты Сам был в моей власти, принимая Мои мысли и Мои желания, как Свои, и подчиняясь им отныне и навсегда. Я хочу, чтобы Мое наслаждение было всегда больше Твоего. Поэтому, если я упустил выгоду в этом перечне своих просьб, добавь это от Себя – как мое, чтобы он стал максимально полным из всего возможного и невозможного для нас обоих.

Итак, я хочу немедленно получить от Тебя эти десять даров.

Все время, пока я читал, мама автора этих строк, Татьяна, терпеливо стояла рядом, промокая краем платка влажные глаза. Когда я закончил, она спросила с дрожью в голосе: „Нужен психотерапевт?“ Я засмеялся: „Вряд ли. Тебе решать. Со своей стороны, скажу лишь, что, если бы у меня в его возрасте были такие желания, сейчас я бы добился гораздо большего, чем имею“. „Ты действительно так считаешь?“ – „Да. Ничего удивительного. Дети индиго и Интернет, где есть все. Им тесно в нашем мире, причем – уже с молодых пор. И это – радует“.

Однако чтобы окончательно развеять ее сомнения, я попросил Татьяну оставить мне тетрадку на один день, чтобы я смог показать текст одному подростковому психологу, моему институтскому товарищу, Георгию. Тот прочитал, долго смеялся и сказал: „Пусть мамочка не волнуется. Все нормально. С возрастом это пройдет!“ Его последняя фраза меня задела. Я сказал ему: „Зря смеешься. Мне кажется, что проблема подавляющего большинства людей заключается как раз в этом. Они не знают, чего потребовать от жизни, по большому счету размениваются на мелочи и потому страдают“. Георгий поморщился: „А чего требовать-то?“ Помню, я немного растерялся и сказал первое, что пришло в голову: „Чуда. Волшебства!“ В ответ я услышал: „Ого! Ты сказал, как один маленький мальчик, мой племянник. Его спросили: «Вова, какой подарок ты хочешь получить от деда Мороза?» Мальчик ответил тут же, бодрым голосом: «Я хочу быть волшебником!»“ Я пожал плечами: „А что тут плохого?“ Георгий улыбнулся: „Плохого – ровным счетом ничего. Просто этим фантазиям никогда не сбыться, – вот и все“. На этом мы и расстались. Я ехал домой и думал о том, что, возможно, проблема человечества в целом и большинства людей в частности, такова: мы перестали верить в то, что невозможное легко станет возможным, если очень сильно и правильно захотеть. В машине я написал Георгию СМС: „А ты сам-то чего хочешь, дружище?“ Обычно он отвечает сразу. На этот раз ответ пришел через полчаса. Неужели он столько думал? Я читал то, что он прислал, и не мог сдержать улыбку. А написал он вот что, большими буквами:

„Я ТОЖЕ ОЧЕНЬ ХОЧУ БЫТЬ ВОЛШЕБНИКОМ!“»



САМОЕ МАЛОЕ ИЗ ТОГО, ЧТО ВАМ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ИЗ ТРЕТЬЕЙ ЧАСТИ:

Есть несколько непреодолимых препятствий, возникающих на пути человека, желающего наслаждаться безгранично.

Получая удовольствие, человек насыщается и тем самым уничтожает желание. В результате они исчезают оба, и желание, и наслаждение, оставляя его пустым.

Иногда бывает так, что есть желание, но нет наслаждения.

Иногда бывает так, что есть наслаждение, но – к нему нет желания.

В стремлении к наслаждению все люди ежедневно вынуждены прилагать тяжелые и множественные усилия, которые удручают.

Внезапно на вас могут обрушиться неприятности.

Но несмотря на это, наши дети по-прежнему мечтают стать волшебниками. А мы?

Часть четвертая

В поисках ответа на главный вопрос: как стать волшебником?



Глава первая

Мы возвращаемся к теме связи между нами и проводим несложный логический эксперимент, который поможет нам приблизиться к разгадке

Постановка задачи

Для начала четко поставим вопрос.

Мы, люди, желаем быть счастливыми (мы вовсе не прочь наслаждаться непрерывно и безгранично, – просто нам кажется, что это невозможно). Для этого у нас каждую секунду жизни должны быть и желания, и наслаждения, не уничтожающие друг друга, не исчезающие. Изобилие должно приходить к нам естественным образом, без удручающих усилий. Страдания, сопутствующие жизни, не должны нас огорчать.

Или, по-детски.

Мы хотим быть волшебниками!

Мы много говорили о том, что не все в нашей жизни получается так, как нам хочется. Одни желания исполняются, другие нет. Решая эту проблему, мы рассмотрели несколько способов достижения успеха, счастья и благополучия – с помощью окружающего общества.

Но сколько бы мы ни старались, все перечеркивает ограниченная человеческая природа – любое наслаждение, которое мы получаем, убивает желание. Мы рассмотрели семь препятствий, как будто бы непреодолимых,

стоящих на пути любого человека, намерившегося быть неограниченно счастливым.

Во всех случаях мы были похожи на человека, хранящего заработанные деньги в карманах, которого постоянно ловят воры и отбирают все.

Как решать этот вопрос?

Есть ли еще какой-нибудь трюк, с помощью которого можно обмануть нашу природу?

Есть, очень простой.

Дело в том, что мы всегда старались удовлетворить свои собственные желания, – и потому оставались пустыми, рано или поздно. Кроме того, что это малопродуктивно, их мало. А что, если попытаться наполнить желания других людей? Ведь их – бесконечное множество, – и людей, и желаний!

Как самые смелые экспериментаторы, отбросим соображения о том, что это выглядит довольно странно. Как только мы не использовали окружающее нас общество! Усилитель. Зеркало. Игры и т. д. Не всем и не очень-то помогло... Почему бы не попытаться сделать это и таким, немного необычным, способом? Вдруг – получится?

Может быть, в этом случае наслаждение не исчезнет, ведь теперь мы развели его и желания в разные стороны – само удовольствие остается в нас, а потребности – в других людях?

Если мы храним честно заработанные деньги не при себе, а – в других, как в банке, – быть может, нам не страшны никакие грабители?

Что для этого нужно?

Сделать невероятную, на первый взгляд, вещь.

Наслаждаться, наполняя добрые и хорошие желания других людей.

И еще – наслаждать других, давая им наполнить свои желания, – тоже добрые и хорошие.

Какие желания «добрые и хорошие»? Может быть, направленные на благо других людей, приносящие радость и счастье всем?

Мыслимо ли такое?

А почему бы не попробовать?

Эксперимент первый: дарование

Назовем нашего героя Фил.

Он – примерный сорокалетний семьянин, отец мальчика 10 лет и девочки 8 лет. Его 35-летнюю жену зовут Джулия, она домохозяйка. Он работает

системным администратором в известной IT корпорации, хорошо зарабатывает. Семья живет в большом доме, купленном в кредит. Фил – добрый и надежный малый. У него та же проблема, что и у нас всех – он привык наслаждаться, получая. Что с ним произойдет, если он попробует делать это, отдавая? Может быть, у этого действия существуют правила, зная которые, можно научиться совершать его легко и непринужденно, с немалым удовольствием для себя?

Итак. Утро. Фил садится в машину и едет на работу в город. Недалеко от офиса попадает в большую пробку. Неожиданно к машине подходит нищий попрошайка, неопределенного возраста, неумытый, в дурно пахнущей, засаленной одежде. В руках, покрытых болячками и коростами, он держит табличку: «ПОМОГИТЕ НЕЧЕГО ЕСТЬ». Вид его столь горестен, что Фил, недолго думая, опускает стекло машины и протягивает десятидолларовую банкноту. Попрошайка кланяется, бормочет что-то и торопится к следующей машине. Фила начинают одолевать разные мысли. Он думает: «Зря дал деньги этому обманщику. Несомненно, он их пропьет с такими же опустившимися дружками. Может быть, даже употребит наркотики. Потом начнет дебоширить, приставать к нормальным людям, портить им настроение. Вне всякого сомнения, я поступил неправильно». В результате этого действия отдачи Фил не получает никакого наслаждения. Более того, долгое время, до самого офиса, он мучается и страдает. Доходит до того, что он жалеет о потерянных деньгах: «Лучше бы я купил на них бутылку пива и гамбургер». Работа отвлекает его от дурных мыслей. Вот и вечер, пора домой. На выходе из офисного здания, на проходной, Фил замечает ящик для сбора пожертвований детям, больным раком, выставленный известным в городе благотворительным фондом. Он опускает туда пятьдесят долларов. Садясь в машину, он наслаждается от своего поступка, ощущая себя вполне достойным гражданином. По дороге домой заезжает в спортивный магазин, где покупает сыну – давно обещанные хоккейные коньки, шлем и клюшку, а дочке – теннисную ракетку и набор мячиков. На лужайке, около дома, кричит: «А ну-ка, выходите на улицу, маленькие сорванцы и разбойники! Посмотрите, что папа привез вам сегодня!» Сын и дочь выбегают навстречу, забывая обуться, – от нетерпения. Вот они стоят перед ним в сладостном ожидании, – самые любимые на свете. Он достает из машины подарки и торжественно вручает. Дети прыгают от радости, носятся наперегонки друг с другом, кувыркаются на траве. Фил переполнен счастьем, слезы катятся у него из глаз. Видя неопишемую радость детишек, он думает: «На следующей неделе обязательно куплю дочери котенка, а сыну – морской капитанский бинокль». Разве может он отказаться от такого наслаждения – дарить

подарки тем, кого любит?

Итак, выводы.

Попрошайка.

Вынужденно отдавая тем, к кому испытываете неприязнь, вы причините себе неудобство и даже страдание.

Благотворительный фонд.

Отдавая тем, кого уважаете, вы наполните чувство собственного достоинства огромным удовлетворением.

Любимые дети.

Отдавая тем, кого любите, вы насладитесь сверх всяких границ, так, что захотите делать это снова и снова.

В результате, мы можем сформулировать правило.

Правило первое: чтобы наслаждаться, отдавая, нужно любить того человека, кому даешь.

Если вы замените желание получать на потребность давать и любить, то не почувствуете ограничений.

Если вы обязаны кому-нибудь что-то дать, то это давит на вас, ограничивает и обязывает. Если же вы любите кого-то, как своего собственного ребенка, то сделать для него что-то, – подарок, свобода, благо для вас.

Представьте себе, что вместо ощущения быть обязанным всем, вместо разделения на «я» и «другие», вам дается возможность почувствовать иное – себя в других. Тогда во всех своих действиях вы почувствуете себя комфортно и хорошо, потому что будете постоянно, бесконечно наслаждаться, занимаясь любимым делом.

Эксперимент второй: получение

Теперь представим, что Фил не дарит, а – получает. От тех же самых героев. Попрошайки. Благотворительного фонда. Детей. Что он испытает в этом случае?

Итак: перед нами снова Фил, и он привык наслаждаться, получая. Что с ним произойдет, если он попробует делать это, – в разных обстоятельствах? Может быть, у этого действия существуют правила, зная которые, можно научиться совершать его с большей, чем обычно, выгодой для себя и всех?

Утро. Фил садится в машину и едет на работу, в город. Недалеко от офиса попадает в большую пробку. К машине подходит нищий попрошайка, тот самый. В руках он держит табличку: «ПОМОГИТЕ НЕЧЕГО ЕСТЬ». Фил приоткрывает стекло машины и автоматически протягивает десятидолларовую банкноту. Но попрошайка кланяется, бормочет что-то и внезапно сам дает ему шоколадную конфету. Он говорит, довольно складно: «Вы были так добры ко мне на прошлой неделе, что я решил сегодня отблагодарить вас. Дело в том, что вчера я разгружал на железнодорожной станции цемент и заработал денег. Позвольте мне вернуть вам свой долг – с процентами». Фил в изумлении брезгливо берет конфету, тут же бросает ее под ноги. Его начинают одолевать разные мысли. Он думает: «Здесь что-то не так. Не мог такой человек честно заработать, чтобы раздавать всем, направо и налево, конфеты. Он совершил что-то противозаконное – в этом нет никаких сомнений. Мне не стоило брать его „грязные“ подарки. Вне всякого сомнения, я поступил неправильно». В результате этого действия получения Фил не получает никакого наслаждения. Более того, некоторое время он чувствует себя весьма некомфортно. Доходит до того, что он жалеет о том, что взял эту несчастную конфету. Работа отвлекает его от дурных мыслей. Вот и вечер, пора домой. На выходе из офисного здания, на проходной, Фил замечает ящик для сбора пожертвований, выставленный известным в городе благотворительным фондом. Рядом – много людей. Оркестр играет, завидев нашего героя. Ему вручают, на глазах у сослуживцев, спешащих домой, почетную грамоту щедрого благотворителя. Садясь в машину, он наслаждается, ощущая себя вполне достойным гражданином. Его оценили по достоинству! Наконец-то! Он едет домой. На лужайке, около коттеджа, кричит: «А ну-ка, выходите на улицу, маленькие искатели приключений!» Сын и дочь выбегают навстречу. Вот они стоят перед ним – самые любимые на свете. Неожиданно сын дарит ему парусник, который сам склеил, по своим чертежам. Он говорит: «Папа, запусти скорее – этот корабль доплывет до Атлантиды!» Дочь дарит ему галстук, вырезанный из картона и разукрашенный разными цветами. Она говорит: «Папа должен быть самым красивым, потому что он – самый добрый!» Дети прыгают от радости, носятся наперегонки друг с другом. Фил переполнен радостью и счастьем. Видя неопишуемую радость детишек, он думает: «Я – самый счастливый папа на свете!» Разве может он отказаться от такого наслаждения – получать подарки от тех, кого любит?

Выводы.

Попрошайка.

Получая от тех, к кому испытываете неприязнь, вы будете чувствовать себя некомфортно.

Благотворительный фонд.

Получая от тех, кого вы уважаете, вы наполните чувство собственного достоинства огромным удовлетворением.

Любимые дети.

Получая от тех, кого вы любите или чувствуете членами своей семьи, вы насладитесь сверх всяких границ, так, что захотите делать это снова и снова.

В результате мы можем сформулировать правило.

Правило второе: чтобы наслаждаться больше обычного, получая, нужно любить того человека, кто тебе дает. Хотя бы – как члена своей семьи.

Если вы обязаны от кого-то получить подарок, то это давит на вас, ограничивает и обязывает. Вы что-то непременно будете должны ему – в ответ! Если же вы любите кого-то, как своего собственного ребенка, то принять от него что-то, – подарок, свобода, благо для вас.

Удивительные итоги

Если вы относитесь ко всем как к членам вашей семьи, горячо любимым вами, то получать от них и даровать им – огромное удовольствие для вас. Тогда получается так: чем больше вокруг членов вашей семьи, тем больше радости и наслаждения в течение дня вы получите и – дадите другим.

Действительно. Представьте, что и попрошайка, и директор благотворительного фонда – тоже ваши дети. Повзрослевшие, не всегда такие, какими бы вы их хотели видеть, но все же... Тогда ваша радость в течение дня выросла бы как минимум втрое.

А теперь представьте, что все семь миллиардов людей, населяющих Землю, – ваша семья! Это просто неисчерпаемый океан хороших и добрых желаний! Тогда, что бы вы ни делали, по отношению к любому из них, – отдавали бы или получали – вы бы наслаждались и радовались!

Какие выводы можно сделать из истории Фила?

Очень простые: чем больше людей вы любите и чем больше людей любит вас, тем больше вы наслаждаетесь. Почему?

Потому что разводите в разные стороны желания и удовольствия (несмотря на то что хочется по-быстрому соединить их вместе, по старой привычке), и они больше не аннулируют друг друга.

Если кто-то хочет чего-нибудь и ты даруешь ему это, то ты счастлив и он –

тоже, если вы любите друг друга. Желание его, наслаждение – ваше общее.

Если хочешь ты и кто-то дает тебе это, то он счастлив и ты – тоже, если вы любите друг друга. Желание твое, наслаждение – ваше общее.

Если вы любите друг друга, то храните ваше обоюдное наслаждение в некоем общем банке, вдали от грабителей и воров.

А если любишь всех – все семь миллиардов?

Вот это было бы наслаждение!

Возможно ли представить такое? Давайте попробуем: помечтаем, отбросив все ограничения. Ведь мы хотим наслаждаться беспредельно, волшебным образом!



Глава вторая

Волшебный склад Фила, на котором есть все, что только можно себе представить – для всех жителей Земли

Волшебный склад Фила

Представим себе, что наш герой, Фил, ушел из своей скучной компании и устроился работать на огромный волшебный склад, на котором есть все, что только можно представить, для всех жителей Земли.

Кстати, запомним главное: он старается относиться ко всем как к членам своей семьи, как к своим детям и любить всех настолько, насколько сможет.

Целый день он стоит за прилавком и принимает посетителей. Вот подходит Джо, старый рыбак, ему нужна новая лодка и снасти. Пожалуйста! Джо счастлив, и Фил – тоже, потому что старается любить его как своего отца. Следом появляется маленькая Лиза, которая хочет, чтобы папа и мама помирились и снова жили вместе. Нет проблем! Лиза рада, и Фил – тоже,

потому что старается любить ее как свою дочь. Секунды не проходит, а рядом уже стоит целая семья с острова Бали. Им не хватает земли, чтобы выращивать рис и жить безбедно. Берите! Крестьяне довольны, и Фил – тоже, потому что старается любить их как своих родных. Билл, из банды байкеров, хочет более мощный двигатель на свой мотоцикл. Рад стараться! Матерый рокер в восторге, и Фил – тоже, потому что старается любить его как своего брата. Маленький Франсуа желает стать сильным и смелым, чтобы одноклассники не смогли его обидеть. Разумеется, поможем! Малыш доволен, и Фил – тоже, потому что старается любить его как сына. Люди идут и идут. Рабочее время подходит к концу, но Фил не хочет отдыхать. Разве возможно добровольно отказаться от такого невероятного наслаждения, идущего через него – к людям, и от них – к нему, обратно? Он решает: «Буду работать, пока не кончатся силы и не упаду!»

Тем более вечером благодарные посетители возвращаются, чтобы отблагодарить Фила. Джо, старый рыбак, приносит свежую рыбу и самодельное вино – к ужину. Маленькая Лиза дарит ему любимую куклу. Семья с острова Бали – огромную картину океана, вышитую вручную. Байкер Билл ждет неподалеку, полный решимости обучить его быстрой езде на мотоцикле. Маленький Франсуа написал Филу стихотворение о мужестве и отваге и хочет зачитать его.

Фил полон радости оттого, что все намерены отблагодарить его.

Его можно понять. Но возникают вопросы.

Четыре вопроса, на которых нет ответа

Первый: о любви.

Фил, персонаж, которого мы придумали, старается любить всех, как членов своей семьи. Но кто знает: получилось у него по-настоящему или – нет? И кто знает на самом деле, что это такое – абсолютная, бескорыстная любовь? Кто может сказать со всей уверенностью, что умеет любить? Кто может заявить, что готов делать это не «время от времени», в зависимости от своего настроения, а – постоянно, каждую минуту своей жизни?

Как научиться любить?

Второй: о месте, где все связаны.

Процесс исполнения желаний других людей идет очень медленно. Предположим, что Фил успевает обслужить одного человека в минуту и будет отдыхать шесть часов в сутки, а остальное время – работать. Тогда он

сделает счастливыми 60 посетителей в час, 1080 – в сутки, 394 200 – в год, 27 594 000 – за семьдесят лет. Всего двадцать семь с половиной миллионов! Остальные не успеют. А как быть с теми, кто пришел к нему снова – с ответной благодарностью?

Кстати, те, кто попадет к нему на прием, исполнят только одно свое желание. А ведь их возникает огромное множество у человека за всю его жизнь. Порой это случается каждую минуту – даже чаще!

Если все семь миллиардов подойдет к вам так близко, насколько позволит место встречи, и каждый громко скажет о том, что хочет, будет невообразимый шум. Можно ли научиться видеть сердце каждого человека на расстоянии, оставаясь всем – на своих местах, и знать то, к чему он стремится, без всяких слов?

Есть ли такое место в нашей Вселенной, в котором собраны все люди со всеми желаниями, – как один, – так, что каждый чувствует всех, их мысли и желания, а все – каждого? Такое, что любой может одновременно одаривать всех, и все – любого, непрерывно наслаждаясь от взаимного проявления любви и заботы? Такое, где мы явно можем ощутить связь между нами?

Так есть такое место или нет?

Третий: о счастье.

Исполняя желание человека, мы не всегда приносим пользу ему самому и другим людям. Например, примирение родителей маленькой Лизы, даже на некоторое время, может привести к ужасным последствиям: следующая ссора причинит всем невыносимую боль. Расставшись навсегда и найдя себе более подходящую пару, они избавят себя и детей от подобных мучений. Испытывая новый, более мощный двигатель, Билл разобьется, не справившись с управлением мотоцикла. Получив в дар силу и смелость, маленький Франсуа лишится возможности добиться этих качеств, столь необходимых мужчине, самостоятельно, и может потерять главное: способность к развитию и росту. Проще говоря: дадите ли вы иголку маленькому ребенку, если он хочет этой иголкой почесать себе в глазу?

Сам Фил, если примет предложение Билла, и начнет гонять, как он, упадет и сломает ногу.

Как знать наверняка: принесет ли людям счастье исполнение их желаний? Как понять в точности, добрые и хорошие эти желания, или – нет?

И, наконец, четвертый: об источнике.

Где взять столько денег и подарков, чтобы хватило всем? На примере Лизы и Франсуа: как научиться помогать людям, – например, помирить их или

сделать смелее и сильнее?

Что является источником абсолютного блага и вечного, неисчерпаемого изобилия?

К чему мы пришли в этой главе? Мы сформулировали четыре вопроса. Без всяких шуток.

Может быть, найдя на них ответы, мы приблизимся к разгадке тайны безграничного наслаждения?

Вы можете подумать, что вопросы философские. Вам может показаться, что найти ответы на них очень сложно, практически невозможно.

Вы уверены в этом?

Не будем терять времени. Начнем с первого вопроса, о любви.



Глава третья

О Любви. Мы пытаемся разобраться, может ли человек бескорыстно полюбить других людей, и приходим к выводу, что «Да, конечно», при одном условии

Маленькое рассуждение о любви

С чего начать эту главу?

Научиться любить – это великое дело.

Ведь любить – это значит вместо своих желаний и устремлений, вместо своих целей, принять и наполнить желания, устремления и цели человека, которого любишь.

Тогда это называется любовью, и человек ощущает радость от того, что дарует другому то, чего тот хочет, и чувствует невероятное наслаждение от

того, что другой им наслаждается.

В такой любви не может быть страдания, ведь тот, кто любит, ничего не ждет в ответ.

Все зависит только от вас: вы знаете, чего человек хочет – так дайте ему это, не требуя никакой благодарности. И тогда вы будете только радоваться.

Это и называется любовью... А иначе это просто расчет: «ты мне, я тебе». Вы продаете что-то другому человеку и требуете за это заплатить. Это уже не любовь.

Любовь делает человека свободным! Он вдруг чувствует себя независимым от самого себя – и это дает ощущение вечной и совершенной жизни.

Вы, дорогой читатель, прочитав эти строки, можете сказать: «Ну, это авторы свой взгляд на любовь пытается сформулировать. А что же такое – любовь, и как научиться любить? Маленького рассуждения о любви явно не хватает, чтобы понять».

Продолжим выяснение. Потерпите немного.

Необычная рыбалка

Рассказывает Александр Марис:

«Мы с Георгием, моим старым товарищем и однокурсником, подростковым психологом, сидим на берегу реки, закинув удочки, и он уже минут пятнадцать слушает, как красиво я размышляю вслух о любви. Рыба не клюет, и мой приятель немного нервничает. Наконец, его терпение лопается, и он восклицает: „И ты знаешь хоть один пример этому, из реальной земной жизни?“ И продолжает: „То, что мы в нашем мире называем любовью – это всего лишь одна из возможностей использовать ближнего, – в такой форме, что нам кажется, будто мы его любим. Это все равно, что любовь к лакомству – когда я люблю что-то, приносящее мне наслаждение. В этом и состоит проблема! Мы воспринимаем любовь между людьми, как любовь к сладостям. Нам нравится какая-то вкуснятина, и мы любим ее за то, что получаем от нее удовольствие. Мы путаемся в понятии любви, и если ты любишь кого-то именно так, так знай, что это не называется любовью. Просто тебе приятно то, что дает тебе наслаждение“.

Я возражаю: „Есть такой пример. Мать и маленький ребенок. Все ее мысли – о нем. Все ее действия – для него. Это разве не любовь?“ Георгий смеется: „Как ученый, скажу тебе по секрету, что это природные инстинкты. Звери тоже заботятся о своих детенышах, пока те не вырастут. Если бы природа не

заложила это в гены, все бы вымерло на Земле. Есть научные исследования на эту тему. Тем более, это „ее ребенок“! Человеческая мать эгоистически заинтересована, чтобы ее дитя было здоровым и жизнеспособным, иначе будет мучиться и страдать. Это обусловленная, корыстная любовь“.

„Ого!“ Я продолжаю: „Есть люди, которые посвящают свою жизнь другим, помогают сирым и обездоленным. Путешествуют по Африке, жертвуют значительные средства на благотворительность, без всякой для себя выгоды“. Мой знакомый смотрит на меня удивленно: „И получают удовольствие от этого занятия гораздо большее, чем от секса и футбола!“

Я делаю еще одну попытку: „Юноша и девушка, влюбленные. Она думает только о нем. Он – только о ней. Круглые сутки. Жизнь без другого не представляет ни для кого из них совершенно никакого смысла. Это – любовь“.

Георгий возмущен: „Говорю же тебе: я – ученый! Это – гормоны и химические вещества. Все устроено так, чтобы человеческий род продолжался. Убери это из их крови, и они даже не посмотрят друг на друга. И разберись, пожалуйста, прежде чем делать громкие заявления: чего они ждут друг от друга? Что именно они любят друг в друге?“ – „Что?“ – „Они любят не друг друга. Они любят те удовольствия, которые получают один от другого. Мужчина любит не женщину. Он любит ее красоту и то, что это сокровище находится в его власти. Он привязан к наслаждению от секса. Он любит продолжение своего имени и рода в виде детей, которые от нее родятся. Он любит тепло, удобство и уют дома, который она создает и хранит. Женщина любит не мужчину. Она любит надежность и безопасность, которую тот дает ей и сможет дать ее будущим детям. Ей очень важна уверенность в будущем. Она любит его власть, деньги, его силу и покровительство, – за это она готова ему продаться. Она наслаждается его хорошим отношением к ней, его вниманием и заботой, – если это есть, она счастлива. Она наслаждается чувством принадлежности к нему. Есть много взаимных интересов и удовольствий. Убери их – и такой корыстной любви быстро наступает конец!“

„Ничего себе!“ Я не сдаюсь: „Йоги, аскеты и монахи, которые отказываются от всего Земного и молятся за весь мир“. Георгий внимательно на меня смотрит: „А что тут такого особенного есть, в нашей земной жизни? Удовольствий не так много, они кратковременны, в то время как сама жизнь полна горестей, тщетных усилий и непрерывных хлопот. Гарантируй мне райское наслаждение в будущей жизни, убеди меня в том, что оно действительно существует, и я тут же брошу всю эту бесполезную земную чехарду и уйду в монастырь, в пещеру или на гору. Где гарантия, что они

любят именно мир, а не СВОЕ будущее существование в раю, полное удовольствий, лишенное всяких, сопутствующих земной жизни, страданий и проблем? Нисколько не умаляя величие их подвигов и возвышенность цели, это больше похоже на сделку, если присутствует корыстный расчет“.

Я делаю еще одну попытку: „Герой, который закрыл своим телом пулеметное гнездо вражеского блиндажа и спас жизни своих товарищей. Ты сам мне как-то приводил это в пример“. Георгий пожимает плечами: „А что тут такого? Многие из нас поступили бы так же. Бесплезная гибель множества людей порой невыносима гораздо больше, чем своя собственная смерть. Этот человек был героем и погиб героем. А это осознание, скажу тебе, многого стоит, даже в последнюю минуту жизни“.

Мы переходим на другое место, в поисках лучшего клева. По дороге я думаю о том, какой же на самом деле мой приятель циник. Но переспорить его не могу. Когда мы снова забрасываем в воду удочки, я спрашиваю: „Ты разбил все мои доводы. А сам-то ты можешь привести пример жизненной ситуации, в которой смог бы любить других людей бескорыстно, а не из какого-то скрытого расчета?“ Георгий испуганно на меня смотрит: „Я, что ли?“ Я торжествую: „Да, ты. Ты сам смог бы любить абсолютно, а не за какие-то выгоды и наслаждения?“

Приятель серьезно задумывается. Мы сидим и смотрим на воду. Начинается мелкий противный дождь. Мы передвигаемся под защиту развесистой кроны ближайшего дуба, накрываемся плащами. Дождь усиливается, переходит в ливень. Похоже, рыбалка не удалась. Мы выпиваем по сто грамм хорошего виски и быстро сворачиваем удочки. На обратном пути я украдкой поглядываю на своего спутника. Тот предельно собран и сосредоточен, как студент – на первом экзамене.

Вот и железнодорожная платформа. Неожиданно Георгий спрашивает меня: „Сказано: возлюби ближнего своего как самого себя, так ведь?“ С этим утверждением не поспоришь. Я согласно киваю головой: „Да, конечно“.

Он хитро на меня смотрит: „Есть один расклад во всей этой истории, при нем я мог бы любить всех других людей абсолютно и бескорыстно, вне всяких сомнений“. – „Какой?“ Георгий улыбается: „Если бы все люди, которые меня окружают, были мной самим, – Георгием!“ Сделав это заявление, он смотрит на меня взглядом победителя. Я стою, открыв рот, в бескрайнем изумлении. Переспрашиваю: „Что ты сказал?“ Он ничуть не смущается: „Если бы я был уверен, что все другие – мои собственные части, неотделимые, неотъемлемые, – как мои ноги, руки, уши и глаза, – я любил бы их как самого себя! Что тут непонятного? Это же очевидно!“

Подходит электричка. Я думаю: „И действительно... Это же очевидно!“»

Так и запишем.

Чтобы любить всех людей как себя самого, нужно ощутить их, как свои собственные части, неотделимые и неотъемлемые.

Парадокс любви и связи

Почему бы и нет? Вопрос только в том, как это сделать.

Кстати, помните часть первую? Там мы пришли к выводу, не менее интересному. Хорошая мать любит своих детей, и потому чувствует их, ощущает связь с ними, как с органами своего тела: как там они, хорошо им или плохо, даже не находясь рядом. А что если она захочет ощутить других людей? Нет проблем, но сначала она должна полюбить их, как своего ребенка.

А мы – любой из нас? Что ему делать, чтобы ощутить связь с другими? Ответ тот же: полюбить их, как своих детей. Как себя самого. Итак:

Чтобы ощутить всех людей, как своих собственных детей (себя самого), нужно полюбить их.

Возможно, это и есть решение второго вопроса, о связи. Что получается? Чтобы любить других, надо ощутить связь с ними. Чтобы почувствовать связь с ними, надо их полюбить. Первый вопрос соединился со вторым, – в одну головоломку.

Круг замкнулся?

Поиском ответа на этот вопрос мы и займемся – в следующей главе.



Глава четвертая

О связи. Есть ли такое место, в котором собраны все люди со всеми желаниями, как один, – так, что каждый чувствует всех, как себя самого, а все – каждого?

Все, что вы видите, – энергия. Или – материя? Это зависит от вас

Начнем мы в лучших традициях, с науки. Причем сразу же с Эйнштейна. Помните его знаменитую формулу?

Энергия = масса × скорость света в квадрате.

Иногда мы недооцениваем ее значение. А ведь оно вполне бытовое, практическое. Предположим, сейчас вы сидите в комнате, на удобном диване, и читаете эту книгу. Посмотрите вокруг себя. Что вы видите? Телевизор с тумбочкой под ним. Стеллаж с книгами. Окно. Подоконник уставлен цветочными горшками. Кстати, их надо полить. Стены, оклеенные обоями. Дверь. На ваших коленях свернулся калачиком огромный пушистый кот и урчит во сне. Наверху – люстра. Некоторые лампочки не горят, надо заменить. Вокруг нее летает, круг за кругом, муха. Пахнет сигаретами – сосед на балконе курит. На улице звучит музыка, смеются дети, лает собака.

И все это – едино. Все это – одно.

Что именно?

Энергия!

В полном соответствии с формулой Эйнштейна. Или вы думаете, что ученые шутят с вами?

Не верите? Остались сомнения? Пойдем дальше. Макс Планк. [32 - Макс Карл Эрнст Людвиг Планк (нем. Max Karl Ernst Ludwig Planck; 23 апреля 1858, Киль – 4 октября 1947, Геттинген) – немецкий физик-теоретик, основоположник квантовой физики. Лауреат Нобелевской премии по физике (1918)) и других наград.] Принцип неопределенности Гейзенберга. [33 - Вёрнер Карл Гейзенберг (нем. Werner Karl Heisenberg; 5 декабря 1901, Вюрцбург – 1 февраля 1976, Мюнхен) – немецкий физик-теоретик, один из создателей квантовой механики, лауреат Нобелевской премии по физике (1932).] Ученые исследовали поведение субатомных частиц и пришли к выводу, что результаты подобных экспериментов зависят от наблюдателя. Дело в том, что эти объекты наблюдения иногда могут вести себя как частицы, иногда – как волны. Но то, что проявится в конечном итоге как результат – волна или частица, – находится во власти человека – его мыслей, желаний. Если ученый намеревается обнаружить волны – так и будет, и

приборы зафиксируют этот результат. Если он сосредоточится на мысли, что результатом эксперимента будут частицы материи, – так и случится.

Известный физик Д. Бом [34 - Дэвид Джозеф Бом (англ. David Joseph Bohm; 20 декабря 1917, Уилкс-Барре, Пенсильвания – 27 октября 1992, Лондон) – ученый-физик, известный своими работами по квантовой физике, философии и нейропсихологии.] в своей книге «Квантовая теория» утверждает: «Вселенную... следует рассматривать как неделимую единицу». Майкл Талбот, автор книги «Голографическая Вселенная», созданной на основании работ Дэвида Бома и известного нейрофизиолога Карла Прибрама, пишет: «Каждое действие начинается из намерения в имплицативном порядке. Воображение – это уже создание формы; оно уже обладает намерением и зародышем всех необходимых последующих воплощений. То есть творение берет начало из наиболее тонких слоев имплицативного порядка, проходит сквозь них до тех пор, пока не воплощается в эксплицативном порядке, – в том мире, который мы считаем реальностью, который доступен нашему восприятию». [35 - Талбот М. Голографическая Вселенная/Перев. с англ. М.: Издательский дом «София», 2004. 368 с.] Главным в новом мире становится наблюдатель. Поэтому все чаще и чаще ученые говорят о «Вселенной соучастия». [36 - Бом Д. Квантовая теория. М., 1965. С. 196.]
Подведем итог.

Вы решаете, каким будет окружающий вас мир – материальным или волновым, пронизанным энергиями и светом

Энергия из формулы Эйнштейна – это энергия вашей мысли, вашего желания.

Вы влияете на окружающий вас мир. Я – тоже. Любой из нас делает это каждую секунду. Семь миллиардов мыслей, желаний и стремлений опутывают Землю невидимой сетью, складываясь и вычитаясь, умножаясь и делясь.

Помните математику? Вектор А направлен вверх, его размер – два сантиметра. Вектор В направлен вниз, его размер – четыре сантиметра. Их суперпозицией будет вектор С, устремленный вниз, двухсантиметровый. Миллиарды людей прямо сейчас думают «о хорошем», миллиарды – «о плохом». Все жители Земли уверены в том, что весь мир – материя, и только вы и несколько физиков подозреваете о том, что все это – совокупная энергия мысли и желания. Чья мысль сильнее? Кого больше? Кто победит? К чему устремится итоговый вектор всех мыслей и желаний людей в следующую

секунду? Какой мир она выстроит? К каким изменениям во Вселенной произведет?

Вопросов много. Но похоже на то, что, если есть место, где мы все едины и собраны вместе, – то оно там, где собираются, пересекаются, складываются наши мысли и желания. Там, где мы связаны воедино и нас не разделяют материальные тела и гигантские земные расстояния.

Это логично.

Как любому желающему без мистических способностей попасть в то место, где встречаются все?

Как выглядит это место? Как туда попасть? Есть методы?

И что мы увидим там?

Вариант первый: физики говорят, что нужно изобрести космический корабль, способный преодолеть барьер скорости света. Вы знаете такого инженера? Мы – нет.

Второй вариант. Сломать привычку. Перестать думать о мире как о материи. Намеренно воспринимать его как энергию, мысль, волну. Попробуйте. Получилось у вас?

Нет? Почему?

Говорят, это смогли сделать отдельные люди – избранные. Йоги, мистики, святые. Вы не избранный?

Действительно, мы ищем способ, с помощью которого в высшем измерении смогут оказаться все желающие. Вы, конечно, в первую очередь. Ваши родные и дети – следом. Ваши друзья и знакомые, коллеги по работе. Даже ваша толстая добродушная соседка, если захочет.

Универсальный способ, доступный всем.

Кстати, ученые давно исследуют феномен Измененных Состояний Сознания, сокращенно – ИСС, к которым приводят некоторые психотехники. Ведущие трансперсональные психологи высказываются об этом опыте восторженно. Станислав Гроф, американский психолог и психиатр чешского происхождения, доктор философии по медицине, основатель трансперсональной психологии, один из пионеров в изучении измененных состояний сознания, внесший значительный вклад в развитие психологической науки, не устает говорить о возможности «индивидуальным монадам сознания преодолеть их отчуждение и освободиться от наваждения своей отдельности». [37 - Гроф С. Психология будущего: уроки современных исследований сознания. М., 2002. С. 344–351.]

А. Маслоу, видный американский психолог, основатель гуманистической психологии, так пишет о человеке, испытывающем подобные состояния: «...сам мир становится его Я, возвеличившим и расширившим границы... его Я уже нельзя идентифицировать только с телом, с его плотью и кровью. Его психологическое Я стало больше его телесного Я». [38 - Цит. по: Трансперсональный подход к изучению идентичности. <http://www.personalita.ru/184.html>]

У. Джеймс, американский философ и психолог, [39 - Уильям Джеймс (11 января 1842, Нью-Йорк – 16 августа 1910, Чокоруа, Нью-Хэмпшир) – американский философ и психолог, один из основателей и видный представитель прагматизма и функционализма.] обращает внимание на то, что человек в таких состояниях переходит «из замкнутого и тесного пространства к необъятно широкому кругозору», где «множественное теряет свою множественность, воспринимаясь как Единое». [40 - Джеймс У. Многообразие религиозного опыта. М., 1993. С. 303, 324.]

П. Вейль, представитель трансперсональной психологии, пишет: «„Я“ сливается с миром, возникает ощущение, что человек попадает в другое измерение, так как исчезают трехмерное пространство и время: исчезает также страх смерти, что вызывает значительное изменение системы ценностей». [41 - Weil P. L'homme sans frontiere: les etats modifies de la conscience. P., 1988. P. 155.]

Но у психотехник есть минусы.

Во-первых, опыт человека, испытывавшего такие состояния, практически непередаваем, его адекватное объяснение затруднено. Мы же хотели бы иметь не экзальтированные обрывки впечатлений, порой немного разнящиеся, а более научное, детальное и подробное упорядоченное описание устройства мира энергий, желаний и мыслей.

Во-вторых, подобный опыт кратковременен. Мы бы хотели не просто иногда «заглядывать» в этот мир, но – непрерывно жить, действовать и, самое главное, – наслаждаться в нем.

В-третьих, трансперсональные переживания спонтанно испытывают, по данным У. Джеймса и А. Маслоу, очень небольшое количество предрасположенных к этому, чувствительных к методике психотехник людей.

Мы же говорим обо всех.

Вселенная и другие ее обитатели вас не слышат

Вернемся к нашему вопросу: как раскрыть мир энергии, сил, желаний и мыслей – так, чтобы действовать и жить в нем так же точно, как и в нашем, материальном измерении?

Почему любой, наблюдающий за электроном, может влиять на то, как он себя проявит: в виде частицы или волны? Почему это не работает в случае со всем миром? Ответ вы знаете.

Частица мала. Мир – огромен, практически бесконечен.

Одной вашей мысли недостаточно. Ваш вектор мысли очень мал в сравнении с семи миллиардами векторов других людей. Вот вы стоите перед окном, в твердом и непреклонном намерении раскрыть мир энергий и волн. Вы напряжены, вы стараетесь проникнуть внутрь материи и расширить горизонты сознания уже целый час. Вы стойко отгоняете мешающие вам мысли, концентрируетесь на главной: «Хочу, как наблюдатель этого мира, чтобы он предстал передо мной в образе волн и энергий, мыслей и желаний, а не в материальном виде!» Бутерброд с колбасой? – Нет! Кино? – Не сейчас. Секс? – Потом, все потом. Фактически, вы совершаете подвиг. А вы знаете, о чем думают в это время другие? Впору улыбнуться... О чем только они не думают! Главное: подсознательно они все хотят видеть, слышать, обонять и ощущать стабильный и неизменный материальный мир. Они так привыкли! Они не знают и не верят, что можно по-другому! Своими мыслями они полностью заглушают вас. Ваш вектор направлен вверх. Семь миллиардов остальных векторов – в противоположную сторону. Сложите эти вектора. Результат очевиден. Вселенная почти не слышит вашего микроскопического желания. Оно тонет, растворяется, его практически нет.

Давайте поразмышляем еще. Предположим, вы бросили Вселенной и всем людям вызов: приняли твердое решение находиться в этой мысли... всю свою жизнь. Вдруг получится! Более того, вы подговорили на это еще десять человек. Нетрудно сосчитать, что у вас получится в сравнении с остальными. Решим так: десять часов вы отдыхаете и готовитесь, четырнадцать – транслируете во Вселенную свое намерение. И так – все оставшиеся сорок лет, например.

Более того, – вы со своими соратниками используете для достижения своей цели технику Закона притяжения.

Умножаем. 40 лет × 10 человек × 365 дней × 14 часов в день × 60 минут × 60 секунд = 7 миллиардов и 358 миллионов человеко-секунд направленной мысли. А остальные 7 миллиардов? Немногим больше одного мгновения, – их человеко-секунды легко превзойдут ваши. Они победят, побьют вас, без всякого труда.

Вы скажете: а если я привлеку сто человек? Попробуйте. Будет немного

проще. Но – все равно ничего не выйдет. Похоже, Вселенная надежно защищена от тех, кто хочет подчинить ее своей воле, своему влиянию, своей мысли. И действительно: а вдруг они плохие? Мало ли кто и чего захочет? Земля знала много людей с нехорошими планами.

Так что вам делать? Оставить эту затею? А может быть, подговорить еще больше людей – и снова попробовать?

А если все люди на Земле захотят этого?

В идеале хорошо бы было для вас, если бы все люди на планете хотя бы одну секунду подумали о том же, о чем и вы, и захотели бы того же самого. И – еще одну секунду. А вдруг вы их уговорите и они удержатся минуту? Час? Целый день? Месяц? Год?

Желая только этого. Не думая ни о чем другом. Если все человечество соединится в одной мысли, в одном желании – это будет невероятная сила!

И тогда, в какой-то момент все мы, за материальными объектами и предметами этого мира, увидим энергии и силы, которые ими управляют, приводят их в движение?

Да – или нет?

Давайте попробуем, все вместе, – и посмотрим, что будет.

Мы скоро узнаем ответ на этот вопрос.

Кстати. Все-таки. А что увидим-то?

Об этом – тоже в следующей главе.

Глава пятая

Размышлений много. А каков вывод? Когда логика не помогает, полезно вспомнить о том, что было в самом начале творения

Вопросы, вопросы...

К чему мы пришли? Вспомним цепочку наших размышлений и попытаемся подвести итог.

Если набраться наглости и захотеть вещей поистине невероятных, то это желание может быть сформулировано, например, так: «Мы желаем быть

счастливыми. Мы хотим наслаждаться непрерывно и безгранично. Изобилие должно приходить к нам естественным образом, без удручающих усилий. Страдания, сопутствующие жизни, не должны нас огорчать».

Предположим, что для этого мы готовы участвовать в эксперименте: научиться любить и обрести вновь потерянную связь каждого – со всеми и всех – с каждым. Почему бы и нет? Ведь наслаждение – безгранично. Может, и стоит ради этого постараться? Если мы увидим, что это – вполне реально.

Но – как это сделать?

Возникли еще вопросы.

Изобилие и его источник. А что мы дарим другим? Чем наполним их желания? И что они дадут – нам? И где возьмем столько всего? Короче: что является источником абсолютного блага и вечного, неисчерпаемого изобилия?

И еще. Как знать наверняка: принесет ли людям счастье исполнение их желаний? И, в самом деле, кто точно определит, хорошие и добрые это желания или – нет? Вспомним о том, что не стоит давать малышу иголку, которую он просит, чтобы почесать в глазу.

Мы выяснили, что местом, где нам не помешают ни земные расстояния, ни физические оболочки, может быть мир энергий и волн, мыслей, желаний и сил, скрывающийся за материальными объектами, – приводящий их в движение, управляющий ими, – в полном соответствии с научными данными.

Какое место?

Те, кто внимательно читал начало нашей книги, уже догадались.

Единая душа?!

Вспомним. Единая душа. Разбилась. Люди разделены физическими оболочками тел, но по-прежнему связаны мыслями и желаниями и влияют друг на друга. Душа спит. Кто-то должен пробудить ее. Мы уже говорили об этом.

Для этого всем людям на Земле нужно произвести совместную работу. Во-первых, захотеть этого, кто как может, желательно – очень сильно. Во-вторых, следует держаться в этом желании на протяжении времени, достаточном для того, чтобы Вселенная «услышала» и раскрыла свои тайные вибрации.

Вопрос такой: а что мы там увидим, кроме энергий, мыслей, желаний и управляющих сил? Что ощутим?

А как вы думаете?

Очень просто.

Вспомните, что было до сотворения всего?

Свет!?

Правильно. Его-то мы ощутим. В Единой душе. С ним-то мы и будем иметь дело. И это – не свет из формулы Эйнштейна. Не свет из электрической лампочки. Это – изначальный Свет, несущий в себе бесконечное наслаждение и любовь.

Он-то и ответит на оставшиеся вопросы.

Изобилие. Что является источником абсолютного блага и вечного, неисчерпаемого изобилия?

Свет.

Действительно, наши наслаждения – это ощущения, а не материальные объекты.

Допустим, у вас в банке восьмизначный счет. Что вас наполняет радостью на самом деле: сами банкноты или ощущение того, что вы – богач? Конечно же, само это ощущение богатства, власти, славы, почета, уверенности в будущем и настоящем!

Похоже на то, что желания человека нельзя наполнить долларами, машинами, дачами, сексом. Это все – обертки ощущений, наслаждений.

А Свет – источник наслаждения.

Помните историю со стадиями распространения Света? В итоге мы сами от него отказались, потому что не умели любить. Потому что сгорали от стыда, даром получая бесконечное изобилие и счастье.

Сейчас мы учимся. Своим собственным выбором, делаем усилия, пробуем, ищем. Значит, у нас есть шанс вновь познать Его.

Каждому из нас, разумеется, нужен очень хороший уровень достатка, чтобы содержать себя и свою семью. Но это – не главное.

Все, что от нас требуется, – изменить свое отношение к происходящему. От любви к себе – на любовь ко всем. Это называется: выстроить правильное намерение. Только это требуется от нас.

Все остальное сделает Свет.

Счастье. Как знать наверняка: принесет ли людям счастье исполнение их желаний?

Если иметь дело со Светом – да! Ведь Он, по сути, и есть – счастье. Подключая к нему других, мы никогда не сделаем им плохо, по определению.

Любовь. Как научиться любить?

Свет и есть – любовь.

Связь. Кто свяжет нас воедино, как одного человека – с одним сердцем?

Свет.

Но как это произойдет?

Окончится ли удачей беспрецедентный эксперимент с участием всех жителей планеты?

Вернемся к вопросу о том, что будет, если все жители Земли выразят намерение раскрыть мир мыслей и желаний, мир энергии и управляющих сил, мир Света и Любви, и будут держать эту мысль, как один, столько времени, сколько нужно, чтобы это произошло.

Это случится?

НЕТ.

Почему же?



Глава шестая

Почему же «нет»?

Вселенная надежно защищена от тех, кто хочет подчинить Ее себе. Одного количества человеко-мыслей недостаточно. Требуется качество намерения. Оно должно быть хорошим.

Оно не должно быть плохим.

Но «что такое хорошо и что такое – плохо»?

Есть «Закон подобия свойств». Он очень простой: «Подобное притягивается к подобному». Чтобы проникнуть во Вселенную Света, нужно совпасть со Светом по свойствам – быть отдающим и любящим, как Он. В

нашем случае это невозможно – человек, как мы знаем, по сути, желает получать наслаждение для себя.

Именно поэтому не всегда работает «закон притяжения» в том виде, в котором мы говорили с вами о нем.

Быть счастливым, радостным и благодарным, как Вселенная, – мало. Совпадение по свойствам будет лишь частичное. Скажем прямо – совсем небольшое.

Почему?

Вселенная отдает. Мы – получаем. В этом мы с ней бесконечно далеки друг от друга!

Что делать?

То, что мы можем.

Стремиться к этому

И тогда то, что не в силах человека, сделает сам Свет, – в ответ на наше общее желание закончит эту работу, произведет необходимое изменение, соединит нас вместе – как одного человека с одним сердцем.

Потому что не в силах человеческих понять, что такое абсолютная любовь, даже размышляя об этом, выстраивая логические умозаключения. Разум не в состоянии осознать, как может быть вообще такое чувство в мире, поскольку во всем, что в состоянии делать и желать человек, обязана быть его личная выгода, иначе он не сделает ни малейшего движения – не сможет. И поэтому абсолютная любовь дается человеку только свыше.

Каждый из нас и все человечество в целом находится в ситуации барона Мюнхгаузена. Но никто не может вытащить себя за волосы из болота. Это смешно. Ничего не выйдет.

Этого и не требуется.

Наша задача состоит в том, чтобы правильно сформулировать, что именно мы хотим и зачем нам это надо – выстроить намерение, отношение. Задача в том, чтобы появились среди нас люди с «горящими сердцами», – необязательно все, но много, – которые действительно, всем сердцем и всей душой, пожелают этого как чего-то самого важного, без чего невозможна их дальнейшая жизнь. Как утопающий – воздуха. Как смертельно больной – спасительного лекарства. Задача в том, чтобы остальные, в ком желание не так сильно, поддержали их своими мыслями – кто насколько способен.

С нашей стороны – желание, со стороны Света – изменение.

Пусть «горящие сердца» пожелают, примерно так:

Мы хотим выйти из сковывающих рамок собственного эгоизма, научиться

любить друг друга абсолютно и бескорыстно, дарить всем людям радость и счастье без всяких ограничений. Мы хотим раскрыть единую душу и в этом действии слиться со свойством Любви, наслаждая Ее.

Их просьба должна быть чистой и искренней, идти от самого сердца. Пусть остальные их поддержат, как болельщики – спортсменов своей любимой футбольной команды. Например, так.

Сколько людей должно участвовать в этом эксперименте, чтобы просьба исполнилась?

Как можно больше.

Все.

Сколько времени нужно «горящим сердцам» быть в правильном намерении, в мысленном усилии, в искреннем желании, а остальным – поддерживать их, чтобы Свет произвел изменение?

Говорят о том, что у каждого человека – своя мера усилия. Ведь мы – из разных мест единой души. У каждого из нас «копеечка к копейке сложатся в большой счет». Любой, наполняющий свою меру, раскрывает мир любви и безграничного наслаждения. И – неизбежно приближает к этому остальных, притягивая к ним Свет, усиливая Его воздействие.

Теперь представим себе Фила, осуществившего это.

Как будет действовать он и его волшебный склад, не в материальном мире, а – в пространстве энергии, мысли и... Света? Каково это: жить и наслаждаться в мире Любви? Он будет любить всех, потому что ощутит их как себя самого, как свои неотъемлемые части? Он будет проводить через себя Свет, – к ним, наслаждаясь Им сам и наполняя Светом их желания? Он будет счастлив безгранично и непрерывно?

Ответы на эти вопросы можно найти в древних каббалистических книгах. Например, в «Зоар». [42 - Написана около II в. н. э. Шимоном бар Йоханом и его учениками. Это основополагающая книга каббалы. После ее написания она была сокрыта и появилась только через много лет. Вероятно, поэтому ряд ученых считает, что ее автором был Моше де Леон, хотя тот сам нигде не говорит об этом, приписывая авторство Шимону бар Йохану.] Но тут есть проблема. Если вы будете самостоятельно читать эту книгу, то ничего не поймете – она написана особым языком. Какие-то диковинные истории, странные образы... Почему так сделали ее авторы? Потому что эта книга – ключ от дверей, ведущих в мир Любви. А Вселенная надежно защищена от тех, кто хочет подчинить Ее своему влиянию.

Что делать?

Можно оставить эту затею.

Можно довериться тем, кто понимает подобный язык, – каббалистам. Не совсем, конечно. Только на некоторое время.

А потом – найти какой-нибудь способ и проверить, правы они или нет.

Чтобы коротко рассказать о мире Любви, нужно время.

Для этого перейдем к пятой части.

А в шестой и седьмой частях мы расскажем вам о том, как раскрыть это удивительное место. Сделать это не так просто. Но и – не настолько сложно, чтобы не думать об этом.

САМОЕ МАЛОЕ ИЗ ТОГО, ЧТО НЕОХОДИМО ЗНАТЬ ПОСЛЕ ПРОЧТЕНИЯ ЧЕТВЕРТОЙ ЧАСТИ:

Чтобы наслаждаться, отдавая или получая, нужно любить того человека, кому даешь и от кого принимаешь подарок.

Чтобы любить всех людей как себя самого, нужно ощутить их, как свои собственные части, неотделимые и неотъемлемые.

Чтобы ощутить всех людей как свои собственные части, неотделимые и неотъемлемые, нужно полюбить их, как себя самого.

Любовь и связь достигаются одновременно.

Чтобы все вышесказанное исполнилось, нужно пожелать, попросить. Правильно. Лучше всего – всем. Каждому – насколько он способен, может, готов.

На нашу общую просьбу отвечает Свет, даруя нам все: изобилие и счастье. Связь и любовь.

Часть пятая

Вселенная – в каждом из нас



Глава первая

Небольшое вступление перед тем, как отправиться в путь, – и, конечно же, само путешествие в мир любви

Небольшое вступление

Немного о терминах.

Мы будем говорить «Свет», подразумевая безграничное наслаждение, неисчерпаемым источником которого Он является.

Мы будем говорить «свойство Любви», «Любовь», имея в виду то, как Свет абсолютно бескорыстно отдает, любит, – его милосердие, его качество «Добрый».

Мы будем говорить «сила Любви», имея в виду то, как Свет пронизывает все мироздание, – Его всеобъемлющую единую мысль, замысел, сознание, разум, единую управляющую силу, энергию в ее тончайшей и наиболее динамичной форме. Его качество «Творящий добро».

Силу Любви, действующую в границах планеты Земля, мы будем называть «Природа». Ее же, действующую в масштабах всего мироздания, – «Вселенная».

Что бы мы ни говорили: «свойство Любви», «сила Любви», «Природа», «Вселенная» – все это Свет.

Стоит упомянуть также, что Свет всегда находится в абсолютном покое. Все изменения в свойствах, в воздействии сил, ощущаемые нами, происходят оттого, что меняемся Мы, а не Он.

Так, путешественник, взбирающийся на высокую гору, видит изменения в

пейзаже вокруг себя. Это не значит, что что-то вокруг него произошло – просто он поменял свое местоположение, – вот и все.

О движении, месте и расстоянии

Перед тем как отправиться в путь, стоит выяснить, что такое время, место и расстояние в мире энергий и сил, желаний и мыслей. Там движение происходит не с помощью поочередного перемещения ног, как в нашем мире. Там нет места, пространства и движения в привычных представлениях. Мир Любви – это желания вне физических тел. Объекты – чувства. Место – определенное качество, свойство объекта. Поэтому движением называется изменение объектом своих свойств, подобно тому, как в нашем мире мы говорим о душевном порыве как об изменении чувств, а не физическом перемещении. Поэтому любой путь там – это постепенное изменение наших внутренних свойств – желаний. Расстояние между объектами определяется и измеряется разницей их свойств. Чем более схожи свойства, тем ближе объекты. Приближение или удаление объектов определяется относительным изменением их качеств. Если те абсолютно одинаковы, то два объекта сливаются в один, а если в одном из них вдруг появляется что-то новое, то это свойство отделяется от первого, и таким образом рождается новый объект. Конечный пункт высшего мира – стопроцентное совпадение со свойством Любви. Ее местонахождение определяется Ее свойствами – абсолютно альтруистическими.

Итак, начнем наше путешествие в мир Любви.

В нашем мире человек:	В мире Любви человек:
Восприятие реальности	
Видит и чувствует, что есть «он сам» и есть «другие люди», и в этом не может быть никаких сомнений	Ощущает, что есть только он и сила Любви. Всех других людей он воспринимает как свои неотъемлемые части. Все семь миллиардов! Он не знает их имен, возраста, цвета кожи, национальности, вероисповедания, пола, но чувствует желания и потребности каждого — как свои. Так, каждая клетка человеческого тела чувствует весь организм. Оказывается, это совсем несложно — ведь они и он связаны силой Любви в единое целое
Отношение	
Относится к людям из своего собственного Я, — иначе не может, не умеет. Кого-то уважает и любит по-своему, кого-то — нет	Относится ко всему, как сама Любовь. Он и Она соединяются в этом действии, становятся как одно целое. Он раскрывает Высший Закон как «Добрый и творящий добро». Он любит Его. Как можно любить Закон? Это легко сделать, если и Он, и ты — сама Любовь
Органы чувств	
Воспринимает мир через пять органов чувств: обоняние, осязание, зрение, слух, вкус. Эти органы запрограммированы обслуживать его личные интересы,	К его пяти органам чувств добавляется шестой: намерение даровать и любить. Последний орган создан, чтобы отражать интересы всего мира. Поэтому его обладатель может чувствовать всю необъятную

<p>поэтому он ощущает только материальный мир. Все: растения, животных, машины, дома, планеты, звезды и галактики он ощущает как находящиеся вне его физического тела материальные объекты</p>	<p>Вселенную целиком, — в виде пронизывающих ее энергетических потоков и сил, — будь то другой человек, животное, растение, минерал, звезда или галактика. Все это включается в самого человека, все это находится, живет и развивается в нем. Обычное восприятие мира, — через пять органов чувств, — также сохраняется в нем</p>
<p>Причины и следствия</p>	
<p>Причины многих событий, происходящих в жизни человечества, остаются для него неясными. Наука не может объяснить все природные явления со стопроцентной точностью, например смещение магнитных полюсов Земли. К чему может привести выкачивание нефти и газа из недр планеты — не знает никто. Желания и мысли других людей скрыты от всех, кроме редких людей, наделенных даром ясновидения от природы</p>	<p>За материальными предметами, природными явлениями, общественными событиями, войнами и кризисами, а также за желаниями, мыслями, действиями других людей, он видит и чувствует силы, управляющие этим миром, развивающие, приводящие его в движение. Это называется «Закон ветвей и корней»: высшие причины рассматриваются как корни, а их материальные следствия — как ветви</p>
<p>Одна Сила, один закон</p>	
<p>Полагает, что миром управляют законы: гравитации, термодинамики и другие, открытые учеными</p>	<p>Наблюдает и ощущает, как миром управляет Сила Любви, проявляющаяся в отношениях между людьми. Все остальные силы и законы действуют, только исходя из чистоты и правильности этих отношений и в Ее интересах</p>

<p>Вечное и совершенное течение жизни</p>	
<p>В других людях часто замечает недостатки, слабости и отрицательные черты, иногда мешающие ему лично, досаждающие, удручающие, отвлекающие</p>	<p>Видит, что все люди, населяющие Землю, поступают в отношении его самого самым наилучшим для его продвижения образом. Его разум становится уже не личностным, а интегральным и всеобъемлющим, наблюдающим и оценивающим вечное и совершенное течение жизни</p>
<p>Вызовы Силы</p>	
<p>Иногда скрывается, прячется от других людей, ведет затворнический образ жизни, так как общение с людьми приносит ему негативные эмоции. «Всем им постоянно что-нибудь надо, от них — только проблемы и неприятности». По этой причине часто не заводит семью. Часто не может простить зло, причиненное ему окружающими, и не понимает его причины, стена на судьбу и сетуя на злой рок</p>	<p>Всегда находится в гуще жизни, среди других людей, как правило, является семейным человеком, имеет детей. Все ужасные беды, оскорбления и обиды, происходящие от Вселенной и других людей, воспринимает как вызовы со стороны Силы, на которые нужно ответить, — и он принимает эти вызовы как необходимый урок, средство продвижения, поскольку видит их исходящими из Нее, и только из Нее</p>
<p>Неповторимая индивидуальность</p>	
<p>Иногда растворяется в толпе (на митинге, футболе) или намеренно теряет свою индивидуальность, занимаясь</p>	<p>Все соединяются, как «Один», но никто не теряет своей неповторимой индивидуальности, более того, стремится максимально развить ее.</p>

<p>соответствующими психотехниками, дыхательными упражнениями йоги. «Нет желаний — нет проблем».</p> <p>Иногда полностью отрицает все рецепты успеха, благополучия. Считает, что быть счастливым или стремиться к этому, как все, пользуясь широко растиражированными рецептами — невыносимо скучно и однообразно. Ценит свою индивидуальность, несовпадение с предписанными стандартами.</p> <p>Иногда тщетно пытается подавить свои дурные наклонности.</p> <p>Как правило, считает, что эгоистичный человек, — властный, жестокий, влиятельный, грубый, сильный, — хуже того, кто менее эгоистичен и удовлетворяется малым</p>	<p>Исключительные особенности каждого человека невероятно ценятся всеми, а неповторимые индивидуальные качества всех других людей — каждым. Они позволяют всем наслаждаться бесконечным разнообразием желаний, качеств, поступков, отношений, стремлений, вкусов, красок, талантов и вдохновений.</p> <p>«Единое» проявляется во многих лицах, позволяя каждому наслаждаться тем, что есть во всех.</p> <p>Никогда не подавляет свое бесценное эго, используя его на благо всех. Например, человек, склонный к физическому воздействию на других, становится охранником, полицейским или боксером.</p> <p>Видит и ощущает, что эго — мощная созидательная сила, если пользоваться им правильно, — ведь люди с большим и развитым эгоизмом могут выстроить между собой более тесную и глубокую связь, поднимаясь над ним и привлекая друг к другу еще больше взаимной Любви</p>
Невозможно стать меньше	
<p>Иногда ограничивает себя в наслаждениях по религиозным соображениям, например намеренно уменьшает, подавляет свое эго</p>	<p>Никогда не ограничивает себя в наслаждении, так как это — невозможно и совершенно невыносимо — стать маленьким и несчастным в мире Любви</p>

Наслаждение	
<p>Пытается наслаждаться, получая. Но удовольствие убивает желание, и оба они исчезают. Его наслаждение кратковременно и мало</p>	<p>Наслаждается, даруя. Он любит других людей — свои собственные частички, поэтому счастлив оттого, что дает им наслаждение. Он непрерывно проводит через себя, к ним — Свет, наслаждение, отзываясь на их потребности, и это наполняет их, — а значит, и его, бесконечным изобилием и счастьем. Кроме того, он наслаждается, получая: дает возможность всем остальным людям наполнить свои желания, — чтобы они провели изобилие Света через себя — к нему, и насладились этим действием. Так создается непрерывный круговорот энергии, Любви и счастья</p>
Свет	
<p>Ищет счастье и наполнение в любви к противоположному полу, в семейных отношениях, деньгах, славе, почете, власти, знаниях, благотворительности, мистической силе, в аскезе, в протесте и отречении от этого мира</p>	<p>Постигает, явно и чувственно, все больше и больше, абсолютное счастье — Свет, который просто наполняет его и всех, непрерывно и безгранично — и все</p>

Страдания	
Видит земные войны, эпидемии, природные катаклизмы, террористические акты, вспышки наркомании и самоубийств, приносящие всем страдания, уносящие жизнь многих людей. Страдает от жизненных неприятностей и оттого, что не может получить то, что хочет, чтобы насладиться «как следует»	Видит, как сила Любви подгоняет нас к совершенству, если сами мы запаздываем, останавливаемся в развитии, с помощью страданий обращая внимание людей на вечные вопросы: «Кто мы? Откуда пришли и куда идем? В чем смысл нашей жизни?» Страдает оттого, что его намерение любви недостаточно сильно и что он совпадает со свойством Любви не полностью, а лишь частично
Страх	
Бойтсся страданий и смерти. Бойтсся самого страха	Бойтсся навсегда остаться в своем эгоизме, так и не раскрыв до конца Единую душу и не наполнив ее в полной мере Любовью. Умирая, расстается с телом, как с рубашкой, которую меняют, чтобы надеть новую, свежую, — проходя этот процесс в полном осознании, не теряя себя, свое интегральное Вселенское Я во время смерти. Обожает и ценит сам страх, который продвигает его к цели
Когда ничего не требуют взамен	
Заботится о своих близких, родственниках, друзьях, так как знает, что зависит от них, — ведь в случае неприятностей	Видит и ощущает, что зависит от других людей, порой совершенно ему неизвестных, настолько тотально и абсолютно, что готов постоянно и неустанно
и непредвиденных обстоятельств, это именно они позаботятся о нем, помня его доброту. Бойтсся тратить ВСЕ свое личное время на то, чтобы заботиться о других людях, совершенно ему незнакомых, потому что не уверен в том, что найдется кто-то из них, кто позаботится о нем и его семье	беречь и лелеять их, ежесекундно сдувать с них пылинки — как с себя самого, — чтобы они влияли на него только самым добрым и хорошим образом. Все свое время заботится о других людях, не являющихся членами его семьи, и знает, что найдутся другие люди, его единомышленники, которые всегда помогут ему и обеспечат его всем необходимым, в чем он нуждается, ничего не требуя взамен, — так как любят его
Развитие по ступеням совершенства	
Воспитывается родителями, в детском саду, учится в школе, в институте, приобретает дополнительные специальности на работе, чтобы заработать больше денег, обеспечить семью и детей, а на оставшееся — насладиться, если получится. В каждой следующей ступени своего развития видит, чаще всего, рост личной силы, успеха, благосостояния, — выделяющих его на фоне остальных людей. Как правило, он	От первого, самого малого совпадения со свойством Любви, развивается, по ступеням совершенства, до полного и окончательного слияния с Ней. В каждой следующей ступени развития видит возможность для большего проявления свойства Любви, через раскрытие более внутреннего, глубокого уровня связи между ним и остальными людьми — его неотъемлемыми частичками. Каждый следующий уровень достигается усилием по преодолению растущего между ними эгоизма, неприязни, непонимания, отторжения. Это придает работе особый вкус, делает ее настоящим приключением, полным неожиданных

<p>использует их как средство для достижения собственных целей. Достигая желаемого снова и снова, опустошается вновь и вновь. Иногда — протестует против такого мироустройства, но протест, к сожалению, ненадолго наполняет его удовлетворением</p>	<p>поворотов, за каждым из которых его ждет новый потрясающий момент осознания</p>
<p>Свобода выбора и независимость действий</p>	
<p>В своих действиях обусловлен генами, воспитанием и влиянием окружающего общества. Не знает и не видит, что все его мысли, желания и действия — не его собственные, они приходят, даются ему свыше, жесткой сеткой управляющих сил лишая его свободы, полностью предопределяя его ограниченное существование в рамках материального мира. Сам человек при этом — лишь тот триггер, переключатель, который делает расчет: что ему больше, а что — меньше выгодно. Как максимально выиграть при наименьшей потере? Как максимально получить при наименьшей затрате?</p>	<p>Действует, подчиняясь потребности любить все больше и больше, черпаемой из неограниченного пространства Вселенной. Свободно развивается и растет, до полного совпадения со свойством Любви, действуя как бы в трех линиях. Справа от него — сила Любви, слева — желания всего мира, всех людей, его частичек. Он, находясь посередине, между ними, в средней линии, управляет и тем и другим, решая, что именно и в каком объеме будет ежеминутно господствовать в нем. Чтобы расти, он берет слева, от других людей, только те желания, которые может исправить, соединить по отдающим свойствам с силой Любви. Если это возможно, он проводит в них эту Силу, привлекая ее из правой линии, наполняя их, присоединяя к себе — средней</p>

<p>Управление и подчинение</p>	
<p>Думает, что управляет собственной судьбой, тогда как его жизнь линейна и выстроена одним направлением развития — собственным эгоизмом. Ему он подчиняется и служит, сам того не замечая. Он связан своими желаниями, пылающими в нем, толкающими на определенные поступки</p>	<p>Управляет не только своей судьбой, но и самой силой Любви, опережая Ее в действии, предоставляя ей возможность наполнить растущим наслаждением обнаруженные и расширенные им линии связей между ним и другими людьми, — его частями. И тогда эта Сила существует внутри него, как связь между ним и всем мирозданием, всей Вселенной</p>
<p>Свобода Любви</p>	
<p>Иногда чувствует себя независимым от других людей, даже находясь под их стопроцентным влиянием. Иногда — ощущает себя полностью зависимым от них, даже зная, что все зависит от его собственного, полностью свободного от влияния других людей восприятия реальности, пытаясь практиковать эту психологическую уловку. Ни в одной из этих мыслей не задерживается надолго, увлекаясь потоком сотен тысяч других мыслей, как щепка — волной океана</p>	<p>Раскрывает, что его душа, его внутренний мир тесно связаны со всем остальным в единую систему, воспринимаемую им как новое Я, — никто не свободен, все зависят друг от друга. И, так же как любой человек, находится под абсолютным влиянием всех и каждого, все они вместе и каждый в отдельности находятся под его стопроцентным влиянием, то есть оно — взаимное. Но при этом, если все они начинают все теснее и глубже связываться между собой на основе Любви, то каждый становится свободен от всех остальных, несмотря на то что полностью от них зависит. Почему? Потому что истинная,</p>

	ничем не обусловленная Любовь ничего не ожидает взамен. Если другие люди определяют все его свойства, желания и мысли, они тем самым могут дать ему и свободу, если она облачена в свойство Любви к нему. Если он знает, что их Любовь — абсолютна, он может делать все, что захочет, их отношение не изменится, — ведь это только Любовь, и ничего более
Удача	
Считает, что удача достигается каждым человеком индивидуально. В основном, переживает за себя самого. Думает о том, что его жизнь зависит от внешних обстоятельств, удачи и судьбы, «доброе» или «злого» взгляда	Чувствует всем сердцем, что удача может быть достигнута только всеми людьми, действующими совместно. Видит, что все в его жизни зависит от его намерения и действий. От того, хочет ли он находиться в свойстве Любви, или нет, живет ли каждое мгновение в ожидании, что именно это, требуемое им, произойдет с ним, или нет
Мечты	
Мечтает о счастье, удаче и о том, что другие люди высоко оценят его успех, и это многократно увеличит полученное им удовольствие	Мечтает о том, чтобы все люди на планете вкусили, как это прекрасно — по-настоящему Любить и наслаждаться друг друга, сливаясь с силой Любви

Вы верите, что такое возможно?

Да? С чего это вдруг?

Нет? Это нормально.

Не надо верить ни во что.

Главное, – чтобы вы этого захотели. Потому что, возжелав чего-то действительно стоящего, вы непременно этого добьетесь.

А добившись, увидите, как оно есть на самом деле, и расскажете остальным, которые...

Нам кажется, что вам, конечно же, поверят.



Глава вторая

Продолжаем путешествовать

О языке Любви

Кстати, интересно то, что слова в библейских историях относятся не только к физическому миру, но и к его высшим корням. Например, притча об Адаме и Еве и их изгнании из рая. Только переводя ее на язык Любви, мы можем понять текст правильно. На этом языке «Ева» – желание получить наслаждение, общая душа человечества. «Адам» – потребность любить и отдавать. «Змей» – эгоизм, намерение использовать все «для себя». Яблоко, «незрелый плод», – душа, неспособная принять наслаждение Светом с намерением «для других». «Бог» – сила Любви, Свет. «Рай» – высший мир Любви.

В этой связи интересно будет рассмотреть десять заповедей, полученных Моисеем на горе Синай.

Скорее всего вы слышали о них, помните их, знаете и сами заповеди, и то, как они объясняются – со стороны Любви.

Мы же здесь постараемся взглянуть на них с немного необычной стороны, – со стороны нашей взаимосвязи и взаимодействия, – в единой душе.

Со стороны нашей тотальной и абсолютной связи – каждого со всеми, и всех – с каждым.

Помните?

«Я – Господь Бог твой; и не должны быть у тебя другие боги, кроме Меня».

«Не делай себе идола, ни какого-либо изображения того, что на небе, вверху, и что на земле внизу, и что в водах под землей: не поклоняйся им и не служи им».

Действительно. Любовь правит миром. Стоит ли иметь дело с чем-то другим?

«Не произноси имени Господа Бога твоего напрасно».

Невозможно человеку притянуть Любви больше, чем он способен даровать другим людям с чистым намерением.

«Помни день субботний, чтобы святить его: шесть дней работай и делай, в продолжение их, все дела свои, а день седьмой – день покоя, посвящай Господу Богу своему».

Суббота символизирует радость все большего и большего слияния со свойством Любви, после каждого успешно пройденного этапа работы, – будней.

«Чти отца своего и мать свою, чтобы тебе хорошо было и чтобы ты долго прожил на Земле».

«Мать» – это свойство Любви, милосердия, отдачи, поддерживающее человека на пути возвышения. «Отец» – Свет, пробуждающий к росту, к совершенству, к изменению, дающий все блага, устремляющий человека вперед. Все наполнение, наслаждение, продвижение приходит от Них. Поэтому, конечно же, не стоит обрывать с Ними связь. Но слово «чтить» подразумевает большее – устремляться к Ним все больше и больше.

«Не убий».

В высшем мире никто не может наполнить себя сам, напрямую. Каждый дарит радость и счастье другим. Поэтому ни один человек не может отрезать других людей, свои частички, от Любви, которую может к ним провести, – через себя, наполняя их желания. Никто не имеет права прекратить наслаждаться другого, – так он фактически лишает энергии жизни и его, и себя самого. По той же причине человек не может не раскрыться для наполнения, идущего со стороны других людей. Ведь поступая так, он лишает их возможности провести через себя, – к нему, Любовь, и таким образом соединиться источником изобилия и совершенства. Делая это, он препятствует развитию единой души, всей системы общей связи, постоянно углубляющейся и растущей, – до полного совершенства, когда она сможет вместить в себя всю Любовь, все наслаждение, без препятствий и ограничений.

«Не прелюбодействуй».

«Мужчиной» называется тот, кто любит и отдает, действуя с намерением «для других». «Женщина» – это желание получать наслаждение «для себя», неисправленное. Запрещено пользоваться желаниями других, наполнять и присоединять их к себе, – если человек не имеет такой силы слияния со свойством Любви, которая позволит ему выполнять это действие с намерением «для других». Представим себе, что кто-то вдруг захочет стать «двойным» эгоистом, ведь подключаясь к кому-то, он объединяет желания – свои и его. Есть соблазн не исправить эту добавку эгоизма, а воспользоваться им. А если взять все семь миллиардов неисправленных желаний, и – рвануть с ними в обычный мир, вот бы можно было повеселиться! Каких бы, наверное, можно было наделать дел, обладая энергией, желанием, эгоистической силой всех людей! Что будет? Ничего. Это невозможно – эгоистические действия в мире Любви неосуществимы в принципе, по определению. Он тут же упадет в свои Земные, материальные свойства. Все исчезнет. Связь с Силой Любви будет утеряна. Ему придется осознать ошибку и продолжить работу «по правилам».

«Не укради».

Через каждого человека, как сквозь пропускающий узел, проходит бесчисленное количество нитей, соединяющих между собой всех людей. Они проводят друг для друга, Любовь – через вас. Красть – значит делать некий отросток для себя самого, уводя изобилие в свою сторону. «В свою сторону» – пытаюсь наполнить собственные эгоистические желания, работающие пока что «для себя», неисправленные.

«Не лжесвидетельствуй».

Человек не должен мешать, не только путем прямого воровства, но – никаким другим способом, чтобы произошло соединение других людей, их слияние со свойством Любви, наполнение.

«Не желай себе жены ближнего твоего, ни желай дома ближнего твоего, ни поля его, ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, ни всякого скота его, ни всего того, что есть у ближнего твоего».

В виде задания попробуйте сами разобраться, что означает эта заповедь с точки зрения постоянно совершенствующейся взаимосвязи. Ведь вы уже столько знаете! У вас должно получиться.

Зачем же дана система, подталкивающая к нарушениям? Для того, чтобы посредством обнаружения поломки, сбоя, неисправности, человек понял и разобрался, как она работает. Если он бездумно включится в правильно работающую, абсолютно идеальную систему, он будет чувствовать себя, как неживой. Ему будет нечего дополнить от себя. Поэтому система как бы провоцирует его на «прегрешения».

Почему «как бы»?

Потому что «запрещено» в заповедях означает «невозможно». Эгоистические действия в мире Любви невыполнимы по определению. Если человек получил пропуск в этот мир, это значит, что он никому не может причинить никакого вреда. Система идеальна, но он – нет, если видит в ней возможность порока, неисправность. Понимая то, что все видимые им недостатки – его собственные, опытный путник не будет пытаться нарушить заповедь, – он как можно быстрее будет искать возможность еще большего соединения с Силой Любви, чтобы исправить их с Ее помощью, как сказано: «Все прегрешения покроет Любовь».

Стоит заметить, что все эти десять заповедей включаются, как подмножество, в главную: «Возлюби ближнего как себя самого».

Вам понравилось наше путешествие? К сожалению, в рамках небольшой книги невозможно рассказать обо всем.

Пришло время рассмотреть не менее интересный вопрос, слегка затронутый ранее: как достичь состояния единой души, совершенного мира?

Кстати, человечество уже полным ходом идет к нему. От ограниченного «я» – к единому «мы».

Вы не заметили?



САМОЕ МАЛОЕ ИЗ ТОГО, ЧТО НЕОХОДИМО ЗНАТЬ ПОСЛЕ
ПРОЧТЕНИЯ ПЯТОЙ ЧАСТИ

Мир любви находится гораздо ближе, чем вы думаете.

Часть шестая

Человечество движется от «Я» – к «МЫ», с огромной скоростью



Глава первая

Мир соединен и взаимосвязан

О принципе работы аналоговой системы

Природа планеты, на которой мы живем, работает по принципу аналоговой системы. Что такое «аналоговая»? Это высокодифференцированная и в то же время полностью интегрированная система с обратной связью, когда каждый ее элемент работает на себя, развивая и выполняя собственные, «эгоистические» программы, – но при этом действует в интересах всего мира и человечества.

Есть идеальный пример такой системы: человеческое тело.

Вы уже знаете.

У каждой клетки тела – свой «разум», своя программа развития и действия, но когда они объединяются, то возникает новое существо: «организм», разум которого относится к более высокой ступени развития, присутствуя уже не в каждой отдельно взятой клетке, а в их связи, в соединении между ними. Если изучить поведение клетки, оно может показаться «эгоистичным». На самом деле для себя она получает лишь тот минимум, который необходим для ее существования. В ней заложен генетический код, содержащий полную информацию о других клетках и всем теле. Она осознает их потребности как свои собственные, и ее жизнедеятельность направлена на общее развитие.

Мир вокруг нас соединен, взаимозависим.

Природа, сила Любви, выстроила наш мир и человеческое тело по одному принципу.

Примеры единства в природе

«Пристальное изучение природы позволяет понять тайну чудесного единства, поддерживающего ее существование. Дело в том, что каждый элемент дополняет другой и служит ему. Это прекрасно иллюстрирует пищевая цепь: растения служат пищей травоядным животным, травоядные животные служат пищей хищникам, а хищники – сверххищникам. Так, например, растения являются пищей для насекомых, насекомые – для грызунов, а те, в свою очередь, являются пищей для хищных птиц. Такая сеть взаимосвязей, включающая в себя несколько связанных между собой пищевых цепей, называется пищевой сетью. Пищевые сети тоже связаны между собой, создавая огромную сеть взаимосвязей, в которой каждый

элемент прямо или косвенно воздействует на другие элементы пищевой сети» [43 - Инструкция по выживанию в новом мире. НФ ИПИ. 2012. С. 34–36.].

Известный пример взаимосвязей в пищевой цепи – это история с уничтожением воробьев в Китае в 1958 году. В рамках борьбы за урожай было уничтожено около 2 миллиардов «вредителей». Через год после кампании урожай действительно стал лучше, но при этом расплодились гусеницы и саранча, поедающие побеги. В дальнейшем урожай резко уменьшился, и в стране наступил голод, в результате которого погибло более 10 миллионов человек.

Все в природе взаимосвязано, взаимозависимо.

Это равновесие не стоит нарушать.

Истории про уличных кошек и волков

В начале 1990-х годов правительство Северной Кореи решило избавиться страну от уличных кошек, досаждавших населению. Через несколько недель после истребления большей части их популяции начался интенсивный прирост мышиного «населения», а так же крыс и змей, в результате чего потребовался «импорт» кошек из соседних стран.

Другой яркий пример связан с волками, которых мы по привычке считаем вредоносными и жестокими зверями. Уже после многолетней кампании по массовому отстрелу волков выяснилось, какой большой вклад они вносят в регулирование поголовья оленей, кабанов, а также различных грызунов. Оказалось, что, в отличие от человека, предпочитающего охотиться на наиболее здоровых индивидов, волки охотятся на больных и слабых особей, потому их и называют «санитарами леса». Таким образом хищники способствуют сохранению здоровой обстановки среди других животных своего ареала.

Все в природе взаимосвязано, взаимозависимо.

Это равновесие не стоит нарушать.

А что – человек?

Посмотрим, как обстоят дела со вторым вопросом: человек, как неотъемлемая часть Природы, должен приносить благо всему миру и человечеству, действовать в его интересах.

Мы, люди, движемся вперед, в направлении глобальной взаимосвязи – с

огромной скоростью. Есть несомненные успехи.

Современный человек все больше ощущает себя живущим в интегральном, глобальном мире. Это проявляется во всех сферах жизни. Мировая экономика сегодня представляет собой сложное переплетение интересов транснациональных финансовых корпораций. Крупнейшие производства ориентируются на глобальные рынки сырья, товаров, услуг, рабочей силы. В мире политики всем знакомы названия: Организация Объединенных Наций, Всемирная Торговая Организация, Международный Валютный Фонд и другие. Человек получил возможность путешествовать в любую точку земного шара. Число пользователей Интернета во всем мире скоро преодолеет отметку в два миллиарда человек. Большинство из них прекрасно чувствуют себя в едином пространстве событий музыки, кино, моды, спорта, политики, экономики, которое ежесекундно обновляется. Обмениваясь информацией из жизни известных людей, курьезными случаями и криминальными новостями, личными и житейскими впечатлениями, люди, разделенные тысячекилометровыми расстояниями, ощущают себя живущими «в одной деревне», на соседних улицах, и даже – в соседних комнатах одного дома.

Как сказать проще?

Джон Смит начал свой день рано утром, пробудившись от звонка будильника (madeinJAPAN). Пока готовился кофе в кофейной машине (madeinCHINA), он побрился бритвой (madeinHONGKONG). Затем он надел шорты (madeinSHRILANKA), джинсы (madeinSINGAPORE) и спортивные кроссовки (madeinKOREA).

После приготовления завтрака в специальной электрической кастрюле (madeinINDIA), он взял свой калькулятор (madeinMEXICO), чтобы проверить, сколько же он сможет потратить сегодня. После сверки своих часов (madeinTAIWAN) по радио (madeinINDIA), он сел в свою машину (madeinGERMANY), заполнил ее газом (madeinSAUDIARABIA) и отправился на поиски хорошо оплачиваемой американской работы.

В конце очередного бесплодного дня Джон уселся за свой компьютер (madeinMALAYSIA), чтобы немного расслабиться, надел свои сандалии (madeinBRAZIL), налил бокал вина (madeinFRANCE) и включил ТВ (madeinINDONESIA), удивляясь, почему же он не может найти себе хорошо оплачиваемую работу в Америке. Но теперь он надеется получить помощь от президента madeinKENYA!

Мы, жители планеты Земля, разделены огромными расстояниями. Но на

самом деле мы гораздо ближе друг к другу, чем думаем!

Существует теория шести рукопожатий, согласно которой любые два человека на Земле разделены в среднем лишь шестью уровнями общих знакомых (и, соответственно, шестью уровнями связей). Теория была выдвинута в 1969 году американскими психологами Стэнли Милгрэмом и Джеффри Трэверсом. Предложенная ими гипотеза заключалась в том, что каждый человек опосредованно знаком с любым другим жителем планеты через цепочку общих знакомых, в среднем состоящую из шести человек. Эксперимент Милгрэма был повторен неоднократно, в том числе и учеными-исследователями Колумбийского университета при помощи электронной почты. Участникам предлагалось найти совершенно незнакомого им человека, используя скудные данные о нем: профессия, увлечения, через людей в сети, которые, по их мнению, могли бы его знать. И они делали это – в среднем, через цепочку из шести знакомых знакомых знакомых... и т. д. Вывод: каждый связан с другим жителем Земли всего лишь шестью рубежами отдаления – так мал наш мир.

В своей книге «Связанные одной сетью», [44 - Кристакис Н., Фаулер Дж. Связанные одной сетью. М.: UNITED PRESS, 2011.] хорошо знакомые нам Николас Кристакис и Джеймс Фаулер сообщают о том, что информационное влияние в сетях распространяется по трем рубежам: «От всего того, что мы говорим и делаем, по нашей сети расходятся волны, которые доходят до наших друзей (первый рубеж), друзей наших друзей (второй рубеж) и друзей друзей наших друзей (третий) ... Правило трех рубежей влияния можно применить к самым разным отношениям, чувствам и поступкам. Ему подчиняются такие непохожие явления, как формирование политических взглядов, набор лишнего веса или счастье». [45 - Там же. С. 41.]

Выходит, нас разделяют всего лишь шесть ступеней отдаления и связывают, как одну большую семью, общими интересами и жизненными вопросами три рубежа влияния!

Неплохо, если учесть, что три – это половина от шести.

В связи с этим в нашей жизни порой происходят невероятные вещи.

Директор московской компании вызывает секретаршу и сообщает ей: «Давай поедем на неделю за границу. Собери вещи».

Секретарша дома сообщает эту новость мужу: «Дорогой, я уезжаю с шефом „в командировку“ на неделю».

Муж звонит своей любовнице в Париж: «Моя жена уезжает на неделю, давай проведем это время вместе».

Любовница звонит своему ученику, в пригород: «Я буду занята, очень

много работы, так что на неделю уроки отменяются».

Довольный мальчик звонит своему дедушке в Москву: «Дедуль, у меня всю неделю не будет занятий. Давай проведем эту неделю вместе».

Дедушка (директор компании) снова звонит своей секретарше: «На этой неделе внук просит провести с ним время. Поездка отменяется. Поедем позже».

Секретарша звонит своему мужу: «Шеф занят на этой неделе, отложил командировку».

Муж звонит любовнице: «Не получится на этой неделе встретиться, жена отменила поездку».

Любовница звонит ученику: «Занятия на этой неделе будут как обычно».

Ученик звонит дедушке: «Дедуль, учительница говорит, что на этой неделе уроки будут как обычно. Я не смогу составить тебе компанию».

Дедушка звонит своей секретарше: «Все хорошо, мы поедем на этой неделе. Собирай вещи».

Это – шуточная история, распространенная кем– то в Интернете. Но признайтесь, в вашей жизни, быть может, происходило нечто похожее?

Рассказывает Александр Марис:

«Одну мою знакомую, Веронику, спешащую по неотложному делу, останавливает инспектор дорожной полиции. Он намекает на то, что женщина немного превысила скорость. Он тщательно осматривает документы и придирается к тому, что „права фальшивые“, вымогая деньги. Наша героиня возмущена. Она говорит офицеру: „Я – врач, хирург из пригорода. Я не сделала серьезного нарушения – вы это знаете. Вы придираетесь ко мне. Вы никогда не думали о том, что с вами, не дай бог, может что-нибудь случиться, – и вы окажетесь в нашем городе, в моей больнице, в мою смену, на операционном столе – и я узнаю в вас того самого вымогателя, который, под всевозможными предлогами вытягивал из меня деньги? Вдруг такое случится? Ведь мир – маленькая деревня? Как вы думаете, с каким настроением я буду вас оперировать?“ Инспектор краснеет, смущается и тут же отдает права: „Больше не нарушайте!“».

Он быстро понял: мы взаимозависимы. Порой это раскрывается неожиданно, непредсказуемо.

Кстати, а вы знаете, что землетрясения в Японии увеличивают вашу страховку?

Почему?

Потому что цены на услуги страхования определяются в соответствии с общемировыми расчетами. Мир давно уже глобален, связан, взаимозависим.

Вы не заметили?

Об этом говорят много и красиво, в том числе – известные люди. Приведем парочку таких высказываний.

Кристин Лагард, директор-распорядитель Международного Валютного Фонда (МВФ): «Мы все в одной лодке. Одна глобальная экономика. Наши судьбы вместе поднимаются и вместе опускаются... На нас лежит коллективная ответственность за осуществление более стабильного и более процветающего мира, мира, в котором каждый человек в каждой стране сможет полностью реализовать свой потенциал» [46 - Обращение Кристин Лагард к Международному Финансовому Форуму 2011. – Пекин, 9.11.2011.<http://www.imf.org/external/np/speeches/2011/110911.htm>].

Хавьер Солана, бывший Генеральный секретарь НАТО: «Ничто теперь не может быть абсолютно изолированным, и „иностранных дел“ больше не существует... Проблемы других людей – теперь наши проблемы, мы больше не можем смотреть на них с безразличием или надеяться извлечь из них свою выгоду» [47 - Хавьер Солана и Даниэль Иннерарити. Новая грамматика власти. – Project Syndicate, 2011.<http://germania.germaniaplus.de/2011/08/02/xaver-solana-idaniel-innerariti-novaya-grammatika-vlasti/>].

Кстати, а что творится в нашей «реальной» жизни?

Глава вторая

Мир соединен и взаимосвязан, а мы, люди, – нет. По причине нашего эгоизма

Мир взаимосвязан, а мы, люди – нет?

Рассказывает Александр Марис:

«Мой знакомый, Алексей, гордится тем, что говорит: „На своей работе я ухожу в отпуск, не договариваясь ни с кем. Уволят – им же хуже. Найду другую работу. Если я хочу выпить с друзьями пива – я делаю это, несмотря

на протесты жены. Она мне – не указ! В городе – я не хочу и никогда не буду платить налоги, которые кажутся мне чрезмерными. В стране – я против власти, потому что считаю, что руководство неэффективно: мало свободы слова, коррупция процветает, мы живем только за счет нефти и газа. В мире – я вижу кругом соперничество за топливные ресурсы, разделение по религиозным и межнациональным признакам, вражду. Все подкуплены, несвободны – и потому достойны порицания. В природе – признаюсь тебе, дружище, что я, как и все подавляющее большинство нормальных людей, использую, и буду использовать, ее ресурсы, не думая о последствиях. Один раз живем! И, как сказал один классик, жить нужно так, чтобы не было стыдно за бездарно прожитые годы!“

Спорить с ним бесполезно. Алексей не хочет считаться ни с кем. Всю свою сознательную жизнь он борется со всеми...

Есть подозрение, что он воюет... с самим собой».

В Интернете много клипов на эту тему. Довольный домохозяин выходит на крыльцо своего дома, поглаживая пузо. Он выпивает молоко и выкидывает пустую пластиковую бутылку прямо на улицу, попадая в голову молодому скейтбордисту. Тот падает, и его доска, вращаясь, летит в лицо негра-баскетболиста, идущего мимо. Мяч выпадает из рук последнего, и быстро катится по улице, увлекая за собой собаку. Та, в свою очередь, тащит на поводке хозяйку, которая падает и дико кричит. Этим звукам пугается пенсионер со слуховым аппаратом в ухе. Он случайно опирается рукой на дверь, рядом с которой стоит, и попадает ладонью на звонок. Житель дома, в который позвонил старик, в это время упражняется в стрельбе из лука, во дворе. Звук звонка отвлекает его, и стрела летит не туда, куда надо. А куда? Догадайтесь. Прямо в самодовольного соседа, бросившего пустую бутылку! Тот, с воплями, выбегает на улицу и попадает под грузовик. Прекрасная иллюстрация на тему того, что в современном, круглом, маленьком, взаимосвязанном мире, все сделанное нами, хорошее или плохое, рано или поздно, к нам же и возвращается.

А что мы, люди, делаем?

Вот один из примеров: «достижения» человечества.

За последние пятьдесят лет мы уничтожили 90 % всех мировых запасов крупной рыбы. Двадцать два процента известных рыболовных районов океана были совсем истощены или перегружены излишне усердной эксплуатацией, а еще 44 % находятся на грани истощения. Вылавливая съедобные виды рыбы, мы ежегодно выбрасываем из сетей обратно в море 27 миллионов тонн другой живности – как правило, уже в нежизнеспособном

состоянии. Морское дно во многих районах океана так пропахано тралами, что на нем уже ничто жить не может. За последние пятьдесят лет человек уничтожил 70 мировых лесов, оставшиеся раздроблены на части и деградируют, и вырубка в них идет со скоростью 50 квадратных миль в год. Уничтожено более 45 тысяч озер. Ежегодно химическая промышленность выпускает более 100 миллионов тонн 70 тысяч различных органических соединений, и ежегодно к ассортименту добавляется около тысячи новых веществ. Лишь малая доля этих химикатов основательно проверена на безвредность для человека и окружающей среды. За последние пятьдесят лет человек уничтожил четверть всех видов птиц, 11 % остальных – на грани вымирания. Это же угрожает 18 % всех видов млекопитающих, 5 % рыб и 8 % видов растений. Коралловые рифы, самая разнообразная из водных систем на Земле, страдают от истощения рыбных запасов, загрязнения, эпидемических заболеваний и роста температур. В общей сложности 30 всех известных ресурсов планеты израсходованы, тем временем население планеты неуклонно растет... Это – очень поверхностно. Если копать глубже, то картина будет еще ужаснее. [48 - «Что мы уничтожили на планете за 50 лет?» <http://agebox.ru/vse-obo-vsem/ chto-my-unichtozhili-na-planete-za-50-let.html>]

Что заставляет нас поступать так, не думая о последствиях?

Эгоизм – личный, каждого из нас, и – общечеловеческий. Каждый из нас в любую секунду своей жизни думает о том, как получить максимальное удовольствие с минимальными усилиями и как избежать страданий.

Но разве эго – это плохо? Ведь это – нормально!

Кто виноват в том, что мы такими созданы?

О том, что эгоизм – это вовсе не плохо. Важно то, с каким намерением мы его используем. Сначала – о хороших примерах

История про загадочный звонок.

– Алло?

Тишина.

– Алло?

Гудки.

В комнате все переглянулись... Семиклассница Настя подумала, что это звонит десятиклассник Витя. Аспирант Боря подумал, что звонит студентка Люда. Мать подумала, что это первая любовь – геолог Миша. Отец подумал, что это секретарша Элла Сергеевна. Бабушка – что это кавалерист Егор

Петрович. Дедушка – что это позвонила бывшая танцовщица Дулевская.

А это звонил я, чтобы сделать людям приятное...

Итак: хорошее эго – что это?

Известна подлинная история про богатого немца, у которого в Питере погибла на сложной дорожной развязке жена, и он дал денег на перестройку, чтобы больше никто не погиб. Она потрясла многих. Вот один из комментариев:

«Человек смог подняться над личными проблемами и увидеть в них системную ошибку. Увидел и исправил! Чтобы больше никто не погиб.

Он смог подняться над своим горем, над стереотипами: „сейчас всех засужу“ и „нужно отомстить“. Последний стереотип меня особо пугает, так как он сегодня преподносится чуть ли не как социальная норма...

Просто снимаю шляпу...»

Уже сегодня существует множество примеров того, что бизнес может быть основан на положительных ценностях.

Вот что пишет по этому поводу в «Независимой газете» британский предприниматель Ричард Брэнсон, основатель корпорации Virgin Group, которая включает в себя более 360 компаний: «Я призываю руководителей компаний изменить подход к ведению бизнеса: прекратить погоню за прибылью ради прибыли и направить усилия на то, чтобы приносить пользу обществу и окружающей среде. Многие люди заинтересовались концепцией, которую мы назвали Capitalism 24 902 [49 - 24 902 миль – длина окружности Земли.], но некоторые считают, что это недостижимо, поскольку единственно возможный мотив – это именно прибыль. Но они как никогда далеки от истины. Это не уступка себе в убыток, а скорее наиболее надежный способ обеспечить процветание вашей компании в долгосрочной перспективе» [50 - Брэнсон Ричард. Новые бизнес-решения для жаждущей планеты // Независимая газета. 2012. 03.04. http://www.ng.ru / branson / 2012-04-03 / 2_branson.html]. Далее в статье Брэнсон рассказывает об одной из компаний, в которую инвестирует его фонд. Это фирма по опреснению воды, снабжающая «питьевой водой крупных клиентов, у которых нет средств на строительство собственных опреснительных заводов и которые не готовы сами заниматься их обслуживанием». Компания Seven Seas является «одним из крупнейших независимых производителей пресной воды в Карибском регионе» и успешно совмещает свою благородную миссию с процветающим

бизнесом.

Расскажем вам еще одну печальную и короткую историю о добром фармацевтическом магнате.

Индийский миллионер Ю. Хамид изготовил новые лекарства, в основном от СПИДа и рака, и предложил их по реальным, больше чем в четыре раза, сниженным ценам. Конкуренты назвали его вором интеллектуальной собственности, а он в ответ окрестил их серийными убийцами. Индия сделала патентоспособным процесс производства лекарств, а не сами лекарства, что позволило продавать их за одну пятидесятую от американской цены. Однако в 2005 году эта страна привела свое законодательство в соответствие с правилами ВТО и цены, под давлением мировых производителей, пришлось поднимать.

Есть много хорошего в эго. Согласитесь.

Например, художник наслаждается, рисуя картину и продавая ее за деньги, – но в этом нет ничего плохого, – его творение в дальнейшем приносит радость людям. Ученый, делая открытие, получает очередную научную степень и уважение сослуживцев, он очень гордится тем, чего добился, с удовольствием наполняя этим ощущением свое эго, – но его достижение приносит пользу всему человечеству. Умелый градоначальник получает немалое удовольствие, управляя городом и решая множество проблем, – его деятельность, направленная на благо всех, полезна. Богатейший наследник крупной финансовой империи, покупая замки, яхты и самолеты, по сути, не приносит этим никакого вреда. Он радуется сам себя. Он никого не обманывает – а вдруг есть и такие, хорошо воспитанные? Он исправно платит по счетам и создает новые рабочие места. Да – он использует труд других людей – но ведь они согласны! Если бы не эта возможность заработать, то они, быть может, голодали бы... Разве нет? Так что же плохого в эго?

В конечном итоге все люди на Земле равны не в том, что ходят в одинаковой одежде и получают одинаковую зарплату. Они равны в своей возможности развивать и использовать свои таланты, свойства до полного совершенства, если это не приносит никому вреда. Чье-то дарование, умение, искусство, выраженное в творчестве, науке, управлении, приносит всем только радость.

О плохих примерах

Что плохого есть в эго?

Только одно: намерение, с которым мы его используем.

Иногда мы используем других людей против их желания для достижения собственных целей. Порой один человек живет и наслаждается за счет другого – его бед и страданий. Простой пример: насильник, вор.

Очень часто мы стремимся к достижению личных целей, не учитывая нашей всеобщей взаимосвязи и того, к каким последствиям для всего человечества и других людей приведут наши действия. Простой пример: жилец одной из квартир огромного здания ворует электричество, подключившись напрямую, мимо счетчика, – в итоге приходит комиссия и отключает от источника электроэнергии весь дом, – до выяснения. Виноват один – страдают все.

Вы согласны?

Мир, природа – взаимозависимы, а мы – нет, хоть и движемся к этому полным ходом на огромной скорости. И все это – по причине того, что неправильно используем свое эго – великолепный дар, данный нам свыше.

К чему это приводит?



Глава третья

Природа подгоняет нас вперед – страданиями, если мы отстаем в развитии

Как это происходит

Кризисы. Финансовые, периодически встряхивающие всю планету в целом, затрагивающие практически каждого человека или семью. Экологические: резкие изменения климата, цунами, землетрясения, наводнения, засухи. Косвенно или прямо многие из них вызваны жизнедеятельностью самого

человека, расточительно и безрассудно потребляющего природные ресурсы. Запасы нефти иссякнут через 40 лет, водные ресурсы ежегодно сокращаются на 2 %. Снижается иммунитет, растет смертность, связанная с онкологическими и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Политические: гражданские войны, кризисы власти, народные волнения и революции сотрясают многие страны. Терроризм стал привычным, обыденным явлением, признаком времени. Социальные. Рушится институт семьи. «Людям становится все труднее вести семейный образ жизни, темпы разводов неуклонно растут [51 - Хайлон М. Влияние экономики на стабильность семьи. Интернет ресурс «Гизмаг». 27.12.2008 <http://www.gizmag.com/theimpact-of-the-economy-on-family-stability/10620/>], а молодежь зачастую вообще не желает вступать в брак или создавать семью [52 - По статистике ООН на январь 2012 Россия занимает первое место в мире по количеству разводов, внебрачных и брошенных детей. <http://digest.subscribe.ru/economics/news/n757429523.html>]. На фоне постоянного роста потребления алкоголя и наркотиков [53 - По статистике ООН Россия занимает первое место в мире по потреблению алкоголя и героина. Там же.] растет проблема насилия в семье и за ее пределами. Система школьного обучения на грани развала, налицо кризис доверия между учениками и учителями [54 - http://www.ng.ru/politics/2010-11-19/3_kartblansh.html]. Дело не только и не столько в падении общего уровня образования [55 - Питалев И. Эксперт: Всеобщий характер образования не сделал его более качественным. // РИА Новости. 2012. 20.02. <http://strategy2020.rian.ru/news/20120220/366263499.html>], а в том, что ни среднее, ни высшее образование не воспитывают из ученика человека [56 - Шлемова Н. Кризис системы образования – кризис человека. http://www.obretenie.info/txt/shlemova/krizis_sistemi_obrazovaniya.htm]. Проблемы личной безопасности становятся настолько острыми, что в крупных городах в темное время суток люди зачастую боятся выйти из дому. По всему миру пышным цветом цветет коррупция. В свете всего этого неудивительно, что „почти 40 % населения страдает психическими расстройствами“ [57 - Келланд К. Почти 40 % европейцев страдает психическими расстройствами // Рейтерс. 2011.04.11. <http://www.reuters.com/article/2011/09/04/us-europe-mental-illnessidUSTRE7832JJ20110904>]]» [58 - Жданко С., Кальченко К., Лайтман М., Козлов А., Ульянов А. Инструкция по выживанию в новом мире – М.: НФ ИПИ. 2012. С. 34–36.]

Наконец, личный кризис. Человек порой теряется, не может найти свой путь, жизненное направление. Он не знает, как построить хорошую жизнь. Он полон смутных, разнонаправленных требований и не знает, как их

реализовать. Он не знает, как содержать и организовывать свою семью. Он переживает за детей, которые портятся изо дня в день. Часто он не видит перспектив в будущем. Порой он потерял надежду и не доверяет ни себе, ни близким, ни семье, ни всему миру. Самое главное: радостей и счастья в его жизни гораздо меньше, чем горестей и страданий. Он настолько разбит и задавлен, что сам вопрос о возможности жизни, полной взаимной любви и заботы, видится им как насмешка, издевка. Часто он отключает себя от своих мыслей, чтобы не думать об этом, и потому еще в состоянии как-то терпеть эту жизнь.

Почему?

Если миром правит «Добрая и творящая добро» Природа, сила Любви, – почему мы страдаем?

Очень просто.

Природа нашей планеты устроена по тому же принципу, что и человеческое тело.

Но мы помним, что есть и раковые клетки.

Они ведут непрерывное деление, работая только по собственной программе, игнорируя потребности всего организма. Созданная ими злокачественная опухоль привлекает к себе кровь и другие ресурсы тела, заставляет их работать «для себя», а не «для всех». В итоге – через некоторое время организм умирает.

Когда это случается, погибают и сами раковые клетки.

А мы, люди – кто? По отношению к Природе и друг к другу?

Как ни крути, каждый думает в первую очередь о себе.

Неужели раковая опухоль на теле планеты – это и есть человечество?

Стоп! Но что делать, если мы такими созданы? Ведь все претензии – к тому, кто нас создал...

Для начала, задуматься...

Может, пора переходить от узкого, ограниченного, индивидуального мышления – к Вселенскому, общечеловеческому?

Кстати, радости, счастья и наслаждений будет несравнимо больше.

Может быть, это время пришло?

Может быть, наказывая нас, Природа пытается «вразумить» нас, выстроить правильные связи и взаимодействия во всем организме?

Если это – так, то откуда такая жесткость с Ее стороны?

Законы роста и развития

Для капли семени Природа готовит надежное место в материнском чреве. Она развивает и оберегает его в околоплодных водах, в этих «тепличных» условиях мы рождаемся на свет. Дальше нас охраняет родительская любовь. Младенец не заботится ни о чем, родители и общество бережно выхаживают его, с большим участием. Все понимают, что он должен развиваться, и предоставляют ему такую возможность, обеспечивая необходимыми средствами. На этом этапе никто и ничего не спрашивает с него – ведь он еще не вырос.

Однако когда человек вступает во взрослую жизнь, к нему начинают предъявлять требования. В десять лет ему объясняют, в случае чего, что так поступать не стоит, а в двадцать лет уже наказывают по всей строгости, как любого взрослого.<

> В отношении к нему однажды происходит переворот.

Пока он растет, все относятся к нему ласково и дружелюбно, а когда он вырастает и вписывается в общие рамки, – проявляют строгость и требовательность.

Он, конечно же, хотел бы и дальше вести себя как ребенок, не чувствуя на плечах груза ответственности и обязательств, получая снисходительное прощение за «шалости», наслаждаясь изначально добрым отношением...

Но этого не происходит.

Наоборот, все от него теперь ждут чего-то, требуют: «Где результаты? Почему ты не сделал то, что надо? Раз так – ничего не получишь». Он больше не находит в мире той жалости, того снисхождения, к которому привык за годы детства и отрочества.

Этот переворот имеет радикальный характер.

Случилось вот что: мы выросли

Эгоизм человечества развился, как ребенок, до своего логического предела. Посмотрите.

Давным-давно наши предки жили одним племенем, одной деревней, в которой все заботились обо всех. Можно называть эту формацию коммунистической или примитивной – неважно. Так или иначе, мужчины вместе выходили на охоту, чтобы обеспечить общину едой, а женщины вместе готовили еду и заботились о детях. Даже сегодня в различных уголках мира можно отыскать нечто подобное.

Что же случилось потом? Почему мы не развивались так и дальше, только в более широких масштабах? Почему это не стало основой для последующих

достижений в технике и технологии, культуре и образовании? Почему мы не сохранили это замечательное окружение? Что плохого было в подобных отношениях? Что изменилось?

Дело в том, что в каждом человеке отдельно и во всем человечестве в целом рос эгоизм.

Опять: все дело в нем, в эго.

Как следствие, мы отдалились друг от друга и увидели друг в друге уже не братьев, а конкурентов, соперников. Мы захотели превзойти их, обрести над ними власть, купить их в услужение или в рабство. Конец общей собственности, совместного хозяйства положил начало новому миру.

На протяжении всей истории развития человеческой цивилизации эгоизм всегда являлся тем двигателем прогресса, который вечно толкал нас на поиски чего-то нового, побуждал изучать природу и использовать ее богатства.

К чему мы пришли, вы уже знаете.

Комфортабельные квартиры, удобные и безопасные автомобили, сверхскоростные поезда и самолеты, геновая инженерия, нанотехнологии, Интернет, сверхскоростные компьютеры, мобильные средства связи – все для хорошей жизни.

Попутно выяснилось, что мы не только стремимся к наслаждениям – мы порой подавляем других. Не понимая, насколько тотальна наша взаимосвязь, мы пренебрегаем ей и тем самым пилим сук, на котором сидим.

Мы выросли.

Мы максимально развили эгоизм и связи. Мы готовы сравняться с аналоговой системой Природы, слиться с Ней. Но – не можем, потому что мы так и остались эгоистами. Мы не задействуем созданные каналы связи, не передаем по ним заботу и любовь – друг другу.

Природа уже видит нас большими и соединенными, но мы – по-прежнему разделены и потому – малы.

Это не то, чего Природа ждет от нас

Когда взрослеющий ребенок упрямится, поступает неправильно, родители наказывают его, воздействуют лишениями и ограничениями, потому что очень любят.

Через кризисы и беды Природа говорит нам: «Пора меняться. Вам уготован мир, полный изобилия и благ. Сделайте небольшое усилие и раскройте его. Откройте сердца друг другу. В противном случае придется подталкивать вас

силой. Поверьте, это будет не очень приятно».

В конце прошлой главы мы сказали о том, что человечество полным ходом движется к реализации цели творения: достижению совершенного мира Любви. Как видите, это действительно так.

Вопрос только в том, каким путем мы идем: радости или страданий.

Как двигаться путем радости? Что нам поможет? Где то лекарство, которое позволит смотреть на мир через «интегральные» очки и видеть, что мы все едины?

Чтобы человек сказал: «Я не знал и не догадывался, но принял таблетку и теперь вижу, что все семь миллиардов – это мои части, мои близкие. Мало того: если сегодня я зазнаюсь, задираю нос перед ними, то завтра я почувствую необходимость заботиться о них, по меньшей мере как о себе самом, как о своих детях, благополучие которых для меня важнее всего».

У Альберта Эйнштейна в одном из писем 1950 года есть замечательные слова: «Человеческое существо – это часть целого, называемого нами Вселенной... Оно переживает себя, свои мысли и чувства, как нечто изолированное от остального, – своего рода оптическая иллюзия сознания. Эта иллюзия – подобие тюрьмы, ограничивающей нас только личными желаниями и привязанностью к немногим ближайшим нам людям. Наша задача – освободиться из этой тюрьмы, расширив круг своего сочувствия и объяв все живущие создания и всю совокупность природы в ее красоте». [59 - http://www.osiart.com/Physiker/Einstein4_.htm]

Где же та пилюля, с помощью которой каждый исправит лишь одно – свое отношение к людям, ко всему человечеству? Если всем дать такое лекарство, мир наполнится любовью.

Ответ прост. И вы его знаете. Одно слово.

Окружение.

И еще два.

Хорошее и доброе.

Глава четвертая

О хорошем и добром окружении

Окружение может влиять на нас плохо – мы это знаем. Оно же может воздействовать на нас хорошо.

Все зависит от нас самих. Куда мы идем? Чего хотим от жизни? Какова

наша цель?

Устремляясь к новым видам наслаждений, можно развить в себе соответствующие потребности. Артистические, писательские, музыкальные. Властные, бойцовские. Научные, философские.

Можно захотеть чего угодно, попав в определенную среду. Легко стать защитником арктических льдов и вымирающих видов животных. Или – подземным путешественником по запасным веткам метрополитена, заброшенным угольным шахтам или таинственным водным пещерам. Можно увлечься шахматами, прыжками с парашютом, подводным плаванием, сафари. Принесет пользу обществу защита памятников культуры и архитектуры, создание новых общественных движений, оберегающих конституционные права граждан. Немало удовольствия доставит изучение правил быстрого знакомства и комфортного времяпрепровождения с представителями прекрасного пола.

Но почему бы не захотеть большего?

Мы, люди, желаем быть счастливыми. Мы хотим, чтобы нас любили. Мы хотим любить тех, кто нам близок. Мы желаем, чтобы все наши желания исполнялись, чтобы все было именно так, как нам хочется.

Почему бы и нет?

Если вы «не против» того, чтобы этим кто-то занялся и вы бы поддержали его своей улыбкой, добрым словом – это уже хорошо.

Если вы «за», то план действий прост.

Надо найти такое окружение, в котором главной является эта цель. Таких людей, среди которых эта идея не будет казаться смешной, наивной, неосуществимой или нелепой. В этом инкубаторе это ваше желание разовьется. Ведь окружение – это огромная сила, это постоянная поддержка друг друга – желаниями, мыслями, действиями.

Вся наша книга – об этом.

Если же вы не найдете ничего подходящего, можете сами создать такое общество. В кругу семьи, среди близких друзей, коллег по работе.

Мы, люди, разные.

Весь мир – одна семья

Большинство людей скажут: «А можно без высших измерений, красивых терминов и управляющих сил природы? Все это – где-то „там“, в далеких, неведомых мирах. Мы хотим чего-то близкого, простого. Чтобы люди были внимательны и заботливы, помогали друг к другу. Чтобы они, оставаясь в разных религиях, культурных традициях, нормах поведения и обычаях, относились к любому другому с уважением, пониманием. Мы хотим самого

доброто и безопасного состояния для нас и наших детей – когда весь мир – как одна семья, в которой все живут во взаимной гармонии, по-родственному любят и оберегают один другого и не причиняют никому зла. В такой семье каждый понимает, что зависим от всех, и все видят, что зависимы от каждого, и потому любой заботится о благополучии семьи в целом».

Некоторые скажут: «Ничего не хотим, – лишь бы жить спокойно и не страдать. Ради этого мы готовы не делать другому того, чего не захотели бы, чтобы сделали нам. Давайте не будем причинять ближнему страданий и боли». И будут правы – такими они созданы.

Они скажут вам о том, что трудно построить подобные отношения – сразу во всем мире. Если бы люди могли, они давно бы это сделали. Но... Мир раздирают противоречия. Человечество в лице правящих верхушек разных стран борется за рынки сырья, за сферы влияния. Оно разделено по национальному, культурному и религиозному признаку.

Но ведь это можно сделать в маленьком обществе, показав всем пример. Почему бы и нет?

«Горящие сердца»

Есть люди, которые скажут: «Хотим раскрыть высшее измерение, мир энергий и сил, единства и Любви, божественного блага и изобилия, путем стяжания непрестанной молитвы, непреклонного намерения, жестко направленного на эту цель!» И будут правы – такими они созданы.

Кстати, опыт показывает, что таких людей не так уж и много. Но их влияние на все человечество очень сильно.

«Мы, наверное, не против, но – не трогайте нас, пожалуйста».

Есть люди, которые скажут: «Эта идея хорошая, и может быть, случится так, что мы с ней когда-нибудь согласимся, в принципе. Но, пожалуйста, не трогайте нас и не привлекайте к своим делам – у нас своих хватает». И будут правы – такими они созданы.

Нас семь миллиардов, и все мы – разные.

Это не страшно.

Это прекрасно! Важна не сила желания каждого и не нюансы его стремления. Важно всем, так или иначе, присоединиться к общему и всеохватывающему потоку Любви.

Важна наша общая положительная направленность! Помните пример об огромном количестве векторов-желаний, направленных в разные стороны? Куда направлено большинство из них?

К себе. По привычке.

Оставаясь по сути эгоистами (такими нас создали), мы можем тем не менее общими усилиями, кто насколько может, кто на что способен, направить свои мысли, чаяния и надежды в противоположную сторону.

В сторону Любви.

Если усилий, как копеечка – к копеечке, складывающихся в большой счет, будет достаточно много, мы можем сломать привычку.

Вместе.

И тогда – чудо произойдет.



САМОЕ МАЛОЕ ИЗ ТОГО, ЧТО НЕОХОДИМО ЗНАТЬ ПОСЛЕ ПРОЧТЕНИЯ ШЕСТОЙ ЧАСТИ:

Мир, живущий по закону любви, соединен и взаимосвязан, а мы, люди, – нет, по причине нашего эго.

В самом эгоизме нет ничего плохого: важно намерение, с которым мы его используем. Иногда мы стремимся использовать один другого и не видим того, что давно уже живем в глобальном, взаимозависимом мире, в котором все сделанное нами к нам же и возвращается.

Природа подгоняет нас к совершенству, потому что мы выросли – наш эгоизм развился до своего предела. Лучше выбрать путь радости, чем идти дорогой страданий.

Все, что мы можем выбрать, – это свое будущее окружение: доброе и хорошее.

Часть седьмая

О том, как двигаться вперед с помощью людей, которые нас окружают.

Весь мир – большая семья



Глава первая

О стремлении, усилении и недостатке

В этой главе, говоря «мы», мы имеем в виду тех, кто готов приложить усилия, направленные на то, чтобы все люди планеты Земля жили как большая и дружная семья. Или хотя бы не мешали этому. Благоприятно наблюдали за этим процессом.

Почему же мы будем говорить «мы», а не «они»? Потому что, если вы продолжаете читать эту книгу, даже не относя себя к «ним», то вы, видимо, «не против этого».

Это значит, что вы тоже действуете в направлении Любви.

Недостаток. Все мы так или иначе ощущаем недостаток такой жизни, при которой все люди на планете Земля относились бы друг к другу как к членам своей хорошей семьи – как к самым близким и родным людям на свете.

Стремление. К этой цели мы стремимся, хотим мы себе в этом признаться или – нет, в той или иной степени.

Понимая, что невозможно сразу же решить эту задачу в рамках всего человечества, мы пробуем наладить добрые отношения в рамках маленького коллектива. Соседи, друзья, коллеги по работе, знакомые – нам важно наше ближайшее окружение. Соседи друзей. Знакомые коллег. Друзья знакомых. Коллеги соседей. Помните про три степени вашего влияния? Оно охватывает друзей соседей ваших друзей. Или же – соседей коллег ваших соседей. Или: коллег друзей ваших соседей. Мир тесен и возможно все.

Хорошие идеи быстро распространяются в мире. Помните о законе «десяти процентов»? Десять человек своей созидательной энергией заражают сто. Сто – тысячу. Тысяча – десять тысяч. И – так далее, до семи миллиардов.

Усилие. Осознанно или нет мы вкладываем в окружающих нас людей усилия добра, внимания и заботы – насколько можем. Чем больше мы делаем это, тем более дорогими и близкими нам становятся окружающие нас люди, порой совершенно незнакомые. В результате этого, например, коллеги по работе друзей ваших соседей могут внезапно и – на всю жизнь проникнуться этой простой и возвышенной идеей – устроить мир по принципу одной большой и дружной семьи.

Кстати, а что является основой обычной семьи?

Конечно же, мужчина и женщина.

Мужчина и женщина – основа семьи

На эту тему написано множество книг. В рамках небольшой главы мы опишем одно полезное упражнение, которое, на наш взгляд, является самым действенным для создания крепкой, успешной и счастливой семьи.

Где, в каком месте мужчины и женщины ощущают жизнь в своих семейных отношениях? Разумеется, внутри этих отношений, внутри их соединения друг с другом, внутри того, что является для них взаимным, проясненным, общим.

Не где-то вовне, а в том, как Ее образ, живущий в Нем, и Его образ, живущий в Ней, соединяются между собой. Эти взаимные образы могут связаться настолько, что превратятся в одно целое – останется лишь периодически дорабатывать их и совершенствовать связь.

Это упражнение несложное. Более того, так или иначе, периодически, мы все его выполняем – в жизни. Например, говоря с начальником, каждый представляет себе его образ – внутри себя, и на его основе решает, как себя вести.

О чем мы в точности говорим? И как это сделать?

В пять этапов.

Первый назовем так: «Горькая коньячная начинка».

На этом этапе упражнения партнеры вместе беспристрастно разбирают свои негативные стороны. Они говорят друг другу о своих взаимных претензиях – друг к другу. Они договариваются заранее, что никто не уйдет, не уклонится от разговора, ничего не скроет, не утаит. Без стеснения и страха они рассказывают друг другу о своих мечтах, надеждах, чаяниях, подозрениях, порывах, страстях, привычках, – и о том, как и почему, по их мнению, эти качества не уживаются с партнером. Они могут вести разговор

при свечах, открыв бутылку дорогого вина, но при всем этом каждый – предельно открыт, обнажен перед своей второй половиной. Они не хвалят, не обвиняют, – только констатируют факты, беспристрастно, каждый – отдаляясь сам от себя, глядя на себя и на партнера, – со стороны.

Глазами любви.

Второй назовем так: «Толстый слой вкуснейшего шоколада».

Мы покрываем негатив позитивом, словно горькую коньячную начинку – шоколадной глазурью. Для этого мы «хороним» все плохое, как будто его и нет, и начинаем раздавать друг другу комплименты, со всех сторон обволакивая горечь этим сладким покровом. Мы приподнимаемся над тем, что нам мешает, над «преступлениями», и покрываем их любовью. Мы расточаем друг другу щедрые похвалы и смотрим друг на друга как на нашего любимого малыша, ползающего по полу, – с теплом и нежностью.

Однако мы не просто поднимаемся над тем, что нас разделяет, – мы общаемся друг с другом о том, насколько совершенна Она и совершенен Он.

Вся горечь остается внутри, а снаружи – объедение: мы дарим друг другу самые великолепные и чудесные комплименты, на которые способны, рассказываем о замечательных качествах партнера, об уникальных достоинствах его личности. Мы говорим о самых сокровенных вещах, представляя их в идеальном виде.

Он смотрит на Нее иначе – как в то мгновение, когда решил связать с Ней свою судьбу. Это было, возможно, лучшее мгновение в Его жизни – когда Она была для Него совершенством. Сейчас Он останавливает его, это прекрасное время, и пребывает в нем – вместе с Ней.

То же самое делает и Она.

Вы еще сомневаетесь, что это работает?

Проверено на многих парах: это действует на партнеров в лучшую сторону. Это полностью меняет весь комплекс их отношений, включая сексуальные.

Итак, мы ведем работу на психологическом, рассудочном уровне – устраиваем «конкурс дифирамбов», но не шуточных, а глубоких и откровенных. Мы, как лучшие в мире музыканты и поэты, воспеваем, возвеличиваем друг в друге все то, что хотим раскрыть как противоположность критике, которая была в начале. Это уже не критический, а позитивный разбор. Тем самым мы укрепляемся в добрых намерениях по отношению друг к другу.

А затем наступает следующий этап – практический. Дела подкрепляют намерения и как бы удостоверяют их. Поэтому мы переходим к следующей стадии беседы.

Третий этап назовем так: «Чего Она хочет от Него, а Он – от Нее?»

Здесь каждый открывает свои чаяния: начиная с базовых, принципиальных вещей и заканчивая личными, интимными потребностями. Мы стараемся проникнуться желаниями партнера, его ожиданиями.

Мы не требуем друг от друга несбыточных, нереальных вещей, уменьшая их, насколько это возможно, до размера насущных, которые не порицаются и не восхваляются. Мы не выставляем партнеру неоплатный счет, а соглашаемся на то, что позволяет нам жить нормальной жизнью и двигаться вперед – с оптимизмом и радостью.

Разумеется, эти требования тоже носят двойной характер: материальный и человеческий, чувственный. Но главное в них – именно взаимная поддержка.

В итоге мы требуем от партнера лишь то небольшое, что обеспечит возможность любить его.

Это и есть насущная необходимость.

Неожиданно обнаруживается, что наши ожидания требуют минимальных физических усилий. После правильно пройденных двух первых этапов доброе отношение и взаимопонимание постепенно наполняет нас, и к этому не нужна большая добавка «материи».

Почему?

Потому что все наполняется чувством.

В итоге мы требуем друг от друга лишь того, что необходимо для любви, – остальное уже не представляется нам обязательным.

В конце каждый берет время для того, чтобы подумать и ответить: где и в чем он может пойти навстречу партнеру. Или – отвечает сразу же, если уверен в чем-то «на все сто».

Четвертый этап назовем так: «Мы пытаемся действовать, как договорились, уступая друг другу».

А что, если не получается? Ведь такое возможно? Конечно! Более того, скорее всего, по опыту самых разных семей, так и будет.

Мы, нисколько не смущаясь, работаем над этим упражнением при каждом удобном случае, и даже если нам не удастся его реализовать, привычка все равно становится второй натурой, и правильное отношение и стремление к взаимопониманию и гармонии постепенно просачивается внутрь наших сердец.

В принципе, кроме этого, нам больше почти что ничего и не нужно! Попробуйте – и вы выясните это для себя, со всей очевидностью. Достаточно немного внимания – и мы, рано или поздно, понимаем друг друга.

А если, все-таки – нет?

Пятый этап назовем так: «Все преступления покрывает любовь».

Каждый видит, что другой, насколько может, исходя из своих свойств, данных ему родителями, воспитанием и природой, пытается «подняться над собой», пойти на уступки и действовать «как договорились».

А если у партнера ничего не получается?

Возможны два варианта. Первый: разойтись. Второй – покрыть все своей любовью. Ведь ваш партнер действительно старается, прилагает усилия, настолько насколько может! Стали бы вы расставаться со своим ребенком по этой причине?

Скорее всего – нет!

Важно здесь вот что: нам удастся выстроить образ своего партнера.

Он строится из того, что мы накапливаем в себе желания противоположной стороны, ее стремления, привычки, восприятие, взгляды, отношение к миру. В процессе этой игры мы словно артисты, играющие роль и обязанные войти в этот внутренний образ. От нас самих остается лишь физическое тело, а весь наш внутренний мир: мысли, желания, привычки облачаются в него – в человека, которого мы хотим принять как самого главного в своей жизни и полюбить всем сердцем и душой.

Это то, что нам нужно постараться сделать.

И когда мы построим в себе этот образ, нам станет понятен внутренний мир партнера. Мы будем как бы из него смотреть на мир – его глазами, воспринимая реальность, через него, через его привычки, его природные качества. И тогда нам станет понятно, чего он от нас ждет, на какой вид связи способен.

Мы изучим систему, стоящую с противоположной стороны, и не поверхностно, а изнутри, облачившись в нее. Мы построим некий буфер, адаптер между нами.

В итоге мы поймем со всей очевидностью, что нам не надо исправлять друг друга – мы привыкнем к тому, что начинать каждый шаг можно только с точки соединения. Чем бы мы ни занимались, – в конечном счете, все призвано укреплять эту точку. Она для нас – не только финальная цель, но и цель каждого частного действия.

Если мы все сделаем правильно, то дополним друг друга до такой степени, что наилучшие и наихудшие вещи, которые мы видим, не останутся нереализованными. Мы внезапно обнаружим, что все «выступы» и «выемки» в нас, все достоинства и недостатки настолько соответствуют нашему единому МЫ, что каждый из нас идеально входит в сердце другого и

восполняет его.

Это значит, что все плохое и хорошее, что мы постоянно выявляем, служит лишь укреплению этой самой точки соединения. Благодаря этому она все время растет – начиная с простого согласия, все больше и больше. В этой точке рождается новое свойство, новое, совместное ощущение, какого не было раньше. Оно лежит там, где мы уже неразличимы в отдельности.

Это называется «каплей единства» – ведь в капле не разглядеть отдельных частей, тех двух капель, которые стали ею одной.

Вот это ощущение, эта капля жизненной энергии – и есть любовь.

Свойство, чувство, которое мы в ней раскрываем, приходит не из этого мира. В ней мы нащупываем свой корень – некую высшую судьбу, Высшую силу, которая свела нас, соединила и привела к слиянию.

Кстати, получается, что, чем больше наши «преступления», тем выше и больше будет наша любовь, поднимаясь над ними. Они-то как раз и помогают нам строить ее.

А если их нет, то и любовь будет не так сильна.

Поэтому преступления должны остаться. Но это не значит, что мы обязаны постоянно инициировать их – они сами раскроются, можно об этом не волноваться. Однако мы не затушевываем их, не сбрасываем напряжение, а принимаем все, как есть. Есть у нас полный вагон, нагруженный нашими грехами, но всю эту гору мы покрываем своей любовью, сближаясь все больше и теснее.

И тогда наша любовь становится огромной, вырастая поверх всего этого тяжкого груза.



Глава вторая

Интервью о любви

Антон и Аня

Антон: Может показаться снаружи, что у нас все хорошо. Обычно мы не смотрим в ту сторону – какую-то негативную, и не обращаем внимания на то, что не нравится. Мы не настолько близки друг к другу. Я не так глубоко тебя знаю и не так тобой интересуюсь, я просто согласился с тобой, какая ты есть, и как-то успокоился на этом. Это хорошо, но мы хотим большего.

Ну, в общем, идиллии нет. Идиллии нет, и идиллии не должно быть. У меня постоянно возникают какие-то желания. Между нами возникают проблемы: я хочу одно, ты другого, и это мешает нам, это портит отношения между нами.

Ведущий: Сколько времени вы уже вместе?

Антон: Мы познакомились весной, полтора года назад.

Ведущий: Насколько вы счастливы, как семейная пара?

Антон: Сложный вопрос... сложный.

Аня: Наверное, семейная пара – это не семья... (Смотрит на мужа.) Да?.. Все-таки чего-то еще не хватает.

Антон: Скорее, счастливы.

Аня: Ну....

Антон: Мы как бы сразу решили пожениться. Непонятный шаг вообще. Это аномалия – чтобы люди встретились и через неделю решили пожениться. Ты помнишь этот день?

Аня: Когда познакомились? Была зима.

Антон: Да-да-да.

Аня: Я была в смешной шапке, шапке-панде.

Ведущий: И насколько вы откровенны друг с другом?

Аня: Я, наверное, почти ничего тебе не рассказывала. У меня внутри были какие-то переживания, какие-то мысли. Я... я тебя не знала еще, особенно с тобой не делилась – в принципе. Вначале, наверное, было много того, чего мы друг другу не говорили. Если только не приоткрыть себя другому человеку, то – как взаимодействовать, непонятно.

Антон: Внутри все это закисает, умирает так, и, если ничего не выносишь наружу, понимаешь, что когда-нибудь может случиться просто взрыв какой-то. Вместе мы можем что-то с этим сделать.

Аня: Мы можем очень легко с этим работать. Мы просто должны об этом говорить, говорить открыто, как оно есть на самом деле: «Что я чувствую?»

Почему мы сейчас так сделали, почему мы так поступили? Почему мы сейчас не согласны друг с другом?»

Этап первый: горькая коньячная начинка.

Антон: Что мне не нравится, что портит мне жизнь... Твоя жесткость в решениях, что нужно только так и все – и никак иначе. Еще, может быть, неопрятность в хозяйстве... Нет, все... все в целом...

Аня: Я слушаю.

Антон: Да-да-да, твоя уверенность в правоте своего мнения. Ты говоришь, что это неправильно, а правильно вот так вот. В общем, мне это мешает. Это проблема – надо как-то сказать... немножко объективно, не субъективно. Чтобы это не было твоими эмоциями, чтобы это было сказано как бы со стороны – чтобы это не было обвинением каким-то.

Аня: Я могу тебе в противовес сказать, – что, наоборот, иногда ты очень навязчиво пытаешься интересоваться, что со мной происходит. И как бы очень так пытаешься залезть глубоко. Тут надо – чуть-чуть, нельзя так напрямик ломиться к человеку внутрь... Нельзя так... С одного раза не получится. Ты несобранный и не очень ответственный. Я не могу чувствовать себя достаточно уверенно рядом с тобой, потому что ты сам себя не можешь организовать. Что говорить обо мне, о семье и так далее?

Антон: Ну что, давай перейдем к следующему нашему этапу?

Аня: Да, давай, самое время.

Этап второй: толстый слой вкуснейшего шоколада.

Антон: Когда я тебя провожал на остановку, было какое-то... что ли, понимание – что просто так не разойтись, просто так нельзя сказать: «пока, привет»... И эти твои глазищи из-под этой смешной шапки. В общем, когда я тебя там обнял, – ну, это был такой чувственный момент...

Аня: Еще вчера мы друг друга не знали, а теперь я ощутила – как будто мы уже много лет вместе, и другой человек мне не нужен; и я поняла – с этим человеком я проживу до конца своей жизни.

Антон: Твой образ у меня связан, во-первых, с профессионализмом – вот так стоит делать, а на троечку не потянет. Ну, а во-вторых (не знаю, может быть, самое главное) – ну, в общем, ты очень красивая и стройная.

Аня: Ну, ты, во-первых, молодец. Мне нравится, что ты хорошую сторону во всем найдешь. Что ты... у тебя есть вкус, – ты знаешь, как должно быть, и я согласна с этим всегда. Я может быть... – часто я тебе противоречу, но потом всегда соглашаюсь.

Антон: Ну, давай тогда приступим к следующему этапу – а что бы мы

хотели друг от друга.

Этап третий: что Он хочет от Нее, а Она – от Него?

Аня: Больше обсуждать все, больше общаться и больше идти навстречу друг другу. Больше уступать, – уступки очень важны. Больше слушать друг друга и пытаться понять.

Антон: Я вижу, что в будущем ты очень меня поддержишь, очень переживаешь, что у меня происходит на работе и где-то в жизни, что ты очень меня понимаешь, и я могу тебе сказать, что ты очень, очень мне близка. Наверное, это.

Итог.

Аня: Сейчас, в очередной раз, мы сделали это упражнение, и... никогда не знаешь заранее, как оно закончится. Самый сложный – первый этап, потому что неприятно говорить какие-то отрицательные черты так, прямо, человеку, с которым ты живешь.

Антон: Теперь ты уже на каком-то другом уровне отношений с человеком. К жене по-другому относишься – внутри ее ощущаешь по-другому. И это обновление какое-то... (ну, не знаю, как сказать) дает силу, очень воодушевляет.

Аня: Причем так: просто что-то сказал, сделал попытку выслушать другого, – и все, – у тебя уже другие чувства и мысли.

Антон: Больше работы над собой, – тогда будет еще лучшее состояние, еще лучшее отношение между нами.

Аня: Попробовать один раз, и еще и еще – каждый раз это ощущается по-новому. И каждый раз это работает, и никогда не знаешь, что будет на выходе. Зато всегда много впечатлений.

Крис и Орли

Крис: В Америке у нас есть поговорка: «Она на конце веревки», то есть на пределе. Это означает, что если у кого-то короткая веревка, нет терпения, то он взрывается из-за пустяков. А некоторые люди говорят, что могут терпеть долгое время и вынести много ударов прежде, чем начинают кричать.

Ты знаешь, это эмоциональный триггер – энергия между нами. И когда от тебя исходит отрицательная энергия, что-то такое, что другой не может игнорировать, он может просто воздвигнуть стену. Но невозможно выстроить стену и ждать, оставаться за ней, так как если ты возвел стену, это

автоматически означает, что ты отгородился от всего остального и ничего не можешь, ты полностью вышел из ситуации. Это нездоровое состояние. Я чувствую, что либо я выстраиваю стену и говорю себе, «будь что будет», либо просто злюсь на тебя без всякой причины.

Орли: Я думаю, что смотрю на это объективно, я знаю, – это то, что я есть. Существует разница в наших культурах: как тебя воспитали, как меня воспитали.

Крис: У нас хорошие отношения, это на самом деле так. Есть вещи, которые ты делаешь, есть вещи, которые я делаю, они как-то сталкиваются, и это создает шероховатости. Вдруг ты передаешь мне желания, я передаю тебе желания. А затем возникает какая-то маленькая проблема, и через некоторое время становится понятно, что уже не остановить. Должно быть своего рода средство, какое-то дело, которое мы делали бы вместе, и могли бы посмотреть на эти вещи со стороны, понять их цель, каким-то образом получить удовольствие от них, увидеть в них золото, а не уголь.

Этап первый: горькая коньячная начинка.

Орли: Мы здесь и участвуем в этом необычном интервью, потому что заботимся о наших отношениях. Мы хотим использовать этот инструмент, чтобы идти вперед и попытаться преодолеть наши проблемы. Теперь у тебя есть время поговорить обо мне, сказать, есть ли что-то, что тебя беспокоит. Мне кажется, что если мы спорим, то большую часть времени в середине (я не знаю, как сказать) препирательств или что-то такое, ты хочешь оставаться в них, вне зависимости от того, о чем мы именно спорим. Ты просто хочешь продолжать спорить. Иногда я хочу, чтобы ты просто перестал. Оставь это, и мы по-прежнему...

Крис: Да, точно. Ты права, на это есть причины. Мой отец адвокат, и мы всегда следовали его установкам. Он говорил, что аргумент должен быть идеально запланирован, шаг за шагом, а затем следует сильная точка.

Орли: Проблема в том, что, если ты споришь со мной, я только расстраиваюсь, я не продолжаю аргументировать, как два юриста или что-то в этом духе.

Крис: Я чувствую, что ты всегда хочешь контролировать любую ситуацию. Ты делаешь это так, а я делаю это иначе... Когда ты просишь меня сделать что-то и я это делаю, ты приходишь и переделываешь по-своему. Хорошо, ты попросила меня что-то сделать, я делаю это для тебя. Что-то автоматически закрывается, я начинаю чувствовать, что мне уже тяжело что-то сделать для тебя.

Орли: Мы же говорили об этом много раз, я говорила тебе, почему это должно быть так. Это не потому, что я хочу, чтобы ты делал это таким образом, – на это есть своя причина, но ты все время споришь. Я объясняю тебе, – но нет, ты думаешь, что твой способ лучше. Так что же ты хочешь от меня услышать? Ты все время споришь. Ты говоришь, – нет, объясни мне, почему. Я объясняю, но мои объяснения тебя не устраивают.

Крис: Нет, я говорю об общем подходе. Я не пытаюсь оправдать себя, но я говорю, что мы должны смотреть на это объективно.

Орли: Хорошо.

Крис: Мне нужно смотреть на это таким образом: это то, как он смотрит на это; это то, как она смотрит на это; это то, как мы смотрим на это вместе.

Орли: Хорошо, но что ты хочешь, чтобы я сказала по этому поводу? Это как раз то, о чем я говорила в самом начале...

...После того как мы проговорили все эти вещи, давай немного успокоимся и вспомним, почему мы любим друг друга. Вспомним, как это было в самом начале, почему ты захотел на мне жениться. Вспомни тот день, когда ты полюбил меня. Все, что ты можешь сказать. Я могу сказать, что все эти вещи на самом деле не имеют значения для меня, когда я вспоминаю, почему хочу быть с тобой. Вспоминаю тот момент, когда я влюбилась в тебя, это произошло очень быстро.

Этап второй: толстый слой вкуснейшего шоколада.

Крис: Очень быстро, да. Когда ты говоришь об этом, это переносит меня в то время и у меня в памяти возникает первая улыбка, – та улыбка, которая заставляет понять, что жизнь того стоит. Вот такое чувство.

Орли: В действительности мы не влюбились друг в друга, находясь так сказать, лицом к лицу.

Крис: Да, это так.

Орли: Это произошло через компьютер, но это не имело значения. Настолько все было сильным и реалистичным.

Крис: Да, я помню это, первая встреча. Это было очень сильное ощущение. Когда ты думаешь об этом, это действительно дает тебе силы все преодолеть. И мусор в кухне, и все остальное. Если ты можешь воссоздать тот момент прямо сейчас, то действительно это обволакивает теплом и делает все эти различия несущественными.

Орли: Это делает все незначительным.

Крис: Да, это делает все незначительным. Это как пламя, огромное, как солнце, – это чувство любви, которое делает все другим, – несуществующим. То чувство, которое у нас было, побеждает все. Была некоторая

напряженность, как ты знаешь, но она сделала ощущение этой любви более сильным. Если бы этой напряженности не существовало между нами, у нас, может быть, и не было бы этого особенного чувства. Только подумай, что у нас есть эта любовь прямо сейчас, и она ощущается, потому что мы поговорили обо всем этом мусоре, о проблемах. Так спасибо Господу за весь этот мусор. Вот так. Я не знаю, понимаешь ли ты меня, но я это чувствую.

Орли: Ты хочешь начать?

Крис: Да, конечно. Я не знаю, является ли то, что я чувствую, чем-то особенным, но для меня – является. Настолько, что я не могу описать это словами. В действительности ты знаешь почти все, что делает меня счастливым. Все эти мелочи, – то, как ты прикасаешься ко мне, как гладишь мои волосы. Как ты приносишь мне эту маленькую вазу с орехами, когда я работаю. Когда я нахожусь в стрессе, ты точно знаешь, что я нуждаюсь в тебе, что я хочу чувствовать твою любовь. Я уже не говорю, как ты готовишь еду, – ты действительно точно знаешь, что я люблю, меньше или больше. Ты знаешь, что мне нравится. Все это даешь мне, а я думаю: «Ой, хорошая еда!» – все это несет ощущение заботы.

Орли: Это почти то, что я чувствую к тебе, – все, что ты делаешь, ты не делаешь это просто потому, что ты должен, – ты прилагаешь усилия, чтобы подумать о том, почему ты это делаешь. Если ты устал и не хочешь работать, то ты работаешь потому, что заботишься о нас, заботишься о семье. Ты действительно все делаешь правильно. С самого начала я говорила тебе, что ты не мог сказать ничего неправильно, – ты точно знал, что сказать, даже в первом письме, которое ты мне послал, – и поэтому я знаю, я чувствую, что это именно так. И с самого начала у меня не было никаких сомнений. С тобой я чувствую себя в безопасности.

Крис: Ты придаешь мне большую уверенность в себе. Почему я работаю, почему я делаю эти вещи? Потому что ты даешь мне уверенность, и я получаю силы от этого. Это снова и снова дает мне ощущение, что я поступаю правильно. Я знаю, как сделать тебя счастливой. Я знаю – и это наполняет меня. Ты постоянно напоминаешь мне, что я делаю правильные вещи, и это заставляет меня делать их снова и снова, – и потому я могу видеть, что это стоит усилий. Но главное заключается в том, что ты знаешь, как наполнить меня, чтобы я мог наполнить тебя еще больше.

С самого начала я чувствую исходящую от тебя любовь. Это такое чувство, которое я больше нигде не могу получить. То, как мы сейчас разговариваем, направляет нас к чему-то. Я не имею в виду прошлое, которое делает это более приятным, я думаю, что это улучшает наше будущее. То, каким мы видим наше будущее. Я могу себе представить что-то лучшее, чем есть у нас

сейчас – это ощущение, что мы вместе. Не то, что каждый чувствует по отдельности, а что-то, что мы чувствуем: ты и я. Мы чувствуем это как одно чувство. Мы чувствуем, что мы вместе. Мы как бы единое целое. Я выхожу из себя, из своего «я» и пытаюсь почувствовать другого. И со мной необыкновенный человек – моя жена, с которой я так близок.

Это как бы маленький шаг из себя, потому что ты уже так близка ко мне, что я начинаю чувствовать даже самые неуловимые желания, которые в тебе появляются. И я могу их выполнить для тебя. Так что я чувствую, что мое будущее состояние – наше совместное будущее состояние – это что-то такое, когда мы вместе выходим из себя и встречаемся в этом взаимном ощущении, направленном друг на друга. Чувство, когда ты знаешь, что я – для тебя, а ты – для меня. А когда мы как бы прыгаем по направлению друг к другу, мы в ощущении, которое соединяет нас. Мы это делаем вместе. Даже сейчас, говоря об этом, можно ощутить, как это выстраивается, что это и есть цель, что не существует ничего лучшего для представления будущего состояния, и я чувствую, что хочу быть в нем.

Этап третий: что хочет Он от Нее, и Она – от Него.

Орли: Ты гораздо лучше говоришь, чем я. Иногда, когда у нас есть проблемы, ты тот, кто начинает разговор. Поэтому, безусловно, продолжай это делать. Это наше общее, наше общение. Говори о проблемах. Я надеюсь, что мы продолжим этот тренинг и будем делать это как можно чаще. Ведь это сближает нас. Я действительно считаю тебя сильным человеком, который будет со мной всю мою жизнь. Я не сомневаюсь в этом. Я вижу, что это – то ощущение, которое у меня есть по отношению к тебе с самого начала. И мы должны быть ближе друг к другу, преодолевать эти маленькие проблемы, так как через несколько лет все это очарование друг другом исчезнет. Но что важно – это те отношения, которые мы выстраиваем сейчас друг с другом. Если мы научимся, как преодолевать все эти проблемы, как покрывать их той любовью, которая у нас есть, я думаю, что такая любовь может преодолеть все.

Крис: Это действительно так. Любовь становится своего рода живым существом.

Орли: Да, чем-то, что мы создаем.

Крис: Как маленький ребенок или что-то вроде этого. И мы оба заботимся о нем, потому что хотим продолжать нашу жизнь и любить друг друга, – мы действительно хотим быть счастливыми и наслаждаться жизнью, и, раз так, в ней должна быть любовь. Иначе, как ты сказала, все эти маленькие проблемы просто похоронят нас под собой. Необыкновенное ощущение радости и

счастья: моя жена, любовь. Любовь – это то, что должно быть самым главным.

Орли: Я тоже так думаю. Тяжело слушать о себе. Но чем больше вытягиваешься в процесс, тем больше понимаешь, что ты не причинишь мне боль. И я тоже, когда говорю неприятные вещи, не ставлю своей целью задеть тебя. Эта часть наиболее трудная. Но потом возникает по-настоящему необыкновенное чувство. Когда понимаешь, что мы говорим все это друг другу только для того, чтобы улучшить отношения. После тренингов я чувствую, что внутренне становлюсь намного ближе, все больше и больше привязываюсь к тебе, лучше понимаю тебя, а ты – меня. Мы чувствуем, что уже ничто не может нас разлучить.

Крис: Я не знаю, можно ли точно объяснить, что происходит, когда проходишь этот тренинг. Словно разгорается пламя, которое раньше имело размеры огонька маленькой свечи. Ты видишь, что огонек маленький, и боишься, что он потухнет, превратится в дым... Этот тренинг создал что-то новое между нами, отличное от того, что было, когда мы встретились и поженились. Это абсолютно новое ощущение любви. И оно заставляет тебя с нетерпением ждать все эти маленькие проблемы, споры, которые у нас есть и будут, – чтобы мы смогли почувствовать еще более сильное чувство любви, – после всего.

Мы же, дорогой читатель, перейдем к следующей главе.

Глава третья

Окружение – зеркало и усилитель желаний

София и Николай. Последний увидел в партнере собственный недостаток

Когда София попросила Николая проделать вместе с ней упражнение, о котором мы только что вам рассказали, его возмущению не было предела. Только слезы жены заставили его прислушаться и сесть за стол. Они зажгли свечи, налили вино. Поскольку они делали это впервые, София открыла мужу самую большую свою проблему и боль: он избегает общаться с ней «по душам», постоянно отмахивается от нее, как от назойливой мухи, ссылаясь

на занятость, усталость, нежелание. На третьем году их совместной жизни он перестал уделять ей должное внимание, редко общается, они ничего не обсуждают и не решают совместно, как раньше. По этой причине у нее «все валится из рук» и «совершенно нет никаких сил – ни на что». Горечь Николая была такова: София упряма, своенравна, делает все по-своему, и ни при каких обстоятельствах не готова услышать кого бы то ни было, кроме самой себя, из-за чего все люди, в том числе и он, оставили всякие попытки что-либо ей сказать, объяснить, рассказать. Общаться с ней тяжело. На втором этапе они вспомнили самое хорошее. Николай признался, что, когда увидел ее впервые, был очарован неиссякаемой жизненной энергией Софии, ее огромными глазами и лучезарной улыбкой. София рассказала, что оценила в нем в первую очередь внимательность, доброту и надежность. Свечи горели, вино сняло напряжение, и партнеры вспомнили множество замечательных вещей, которые с удовольствием рассказали друг другу. На третьем этапе Николай пообещал быть внимательнее к жене, а София сказала, что будет изо всех сил стараться взять под контроль свое упрямство. Следующая неделя началась для обоих прекрасно: были очевидны попытки исправить недостатки, предпринимаемые обеими сторонами. Однако через десять дней все вернулось «на круги своя», и пара снова села за стол переговоров. Так повторялось на протяжении двух месяцев. Они устали от взаимных претензий и выяснений, но расходиться не хотели. И тогда, когда их взаимное стремление к точке единства достигло некоего предела, случилось чудо. Николай вдруг почувствовал желание, несмотря на недостатки жены, «покрыть все любовью». Ведь, действительно, София этого заслуживала, несмотря ни на что. Более того, он увидел в постоянно возобновляющемся, стойком упрямстве жены... свой собственный недостаток. Он увидел, что ее отчужденность и закрытость – не что иное, как следствие его пренебрежения своей второй половиной, печальный результат его нежелания уделить ей минимальное внимание, по праву причитающееся каждой женщине от мужа. «Если невнимателен ты – невнимательны к тебе. Если не любишь ты – не любят и тебя». Зеркало.

Зеркало поможет

Помните? Тем, кто говорил: «Другие люди не в порядке», мы напоминали универсальный закон: «Каждый видит неисправности в меру своей испорченности» или, если проще: «Любой видит в другом человеке свои собственные недостатки». Тем, кто говорил: «Я не в порядке», мы советовали

получить поддержку и заботу хорошего окружения, – и тогда все его страхи и сомнения относительно себя и собственной неполноценности улетучиваются, как дым. Любому, кто помнит об этом, становится легче жить.

Коротко можно сказать так: «Если вас не любят – это значит, что не любите вы».

Это правило становится очень важным, потому что теперь мы охотимся за поистине волшебным наслаждением – построить в вашем маленьком окружении, а в недалеком будущем – и на всей планете Земля добрый и хороший мир.

В своих взаимоотношениях с другими мы можем в один прекрасный день понять: позитивная сила находится вне нас, а негативная – внутри, в сердце каждого.

Каждый из нас постепенно приближается к истине, начинает ощущать, что ближний и он – это одно и то же. Так мать «срастается» со своим ребенком. Это ощущение сближает нас, мы чувствуем себя одним целым и окунаемся в новую, нераздельную систему взаимоотношений, не проводя больше различий между тем, что происходит во «мне» или в «партнере».

«Все преступления покрывает любовь» – этот принцип реализуется эгоистически. Никто не требует от человека отключиться от своего эго – надо лишь над ним выстроить новое отношение к тому, что вовне: к партнеру, к другим людям, к миру.

Все дело в том, чтобы вернее, умнее использовать свой эгоизм – но вовсе не избавляться от него.

Супруги хотят преуспеть в жизни – и продолжают держаться этой линии. Меняется только подход: в свете того, что происходит в мире и в семье, есть одна хорошая и действенная методика – подняться над эгоизмом и использовать его в обратном направлении, рассматривая партнера как зеркало собственных свойств и, соответственно, вынуждая свое эго действовать наоборот. Тогда вместо злого начала у нас появляется доброе и хорошее отношение друг к другу.

Любой нормальный человек может задать вопрос: «Допустим, такого отношения я достигну в конце, а как же мне пережить переходный этап, если я не могу сделать ни одного критического замечания своему партнеру, потому что он – мое зеркало? Весь этот негатив я должен переводить на самого себя. За весь день ни одного слова, да я просто взорвусь! Известно, что гораздо полезнее для здоровья и семейных отношений тут же выговариваться, а не копить раздражение в себе. Но я должен молчать? Разве в предыдущей главе вы не призывали к этому? Теперь, похоже, вы говорите

что-то совершенно противоположное».

Ответ прост. Партнеры, практикующие это упражнение, «зеркало», некоторое время должны вести непрерывное общение. Если они будут при каждом удобном случае обсуждать и выяснять, каким один видит другого и почему, то это войдет в привычку, которая станет второй природой каждого из них. Их общение – это не нечто эпизодическое. Это словно диета, которую, если начали, нельзя бросить. А если бросили, то все труды пошли насмарку.

Если они все сделают правильно, то не перекроют свои собственные желания и не станут людьми, которых можно беззастенчиво использовать. Они действительно выйдут на более высокий уровень связи – не на уровень эгоизма двух несчастных созданий, а на уровень пары, которая беспредельно тонко и чутко ощущает один другого. Каждый поднимется над собой и включится в партнера, получая от него все его свойства и желания. В такой форме они начнут привыкать к тому, что им не нужно разговаривать!

Они поймут друг друга и без слов, – ведь внутри каждого есть образ другого.

Они начнут чувствовать друг друга так, что станут – как один.

Двое – как один. И даже – больше!

Помните историю Валеры и его жены Ольги? У нее есть продолжение.

Рассказывает Александр Марис:

«Как-то раз я помогал Валере, отставному военному, заносить в квартиру новый холодильник, и увидел там немолодую женщину, прикованную к кровати. Валера нехотя ответил на мой немой вопрос: „Жена, понта. Давно уже, понта, не встает. Понимаешь, понта, для нее я и стараюсь. Было время – она хотела умереть. Чтобы жить, понта, ей нужны желания. Я приношу их, понта, прямо из Интернета – для нее. А она живет – через меня, понта. Она смотрит на мир моими глазами, слушает – моими ушами. Так получилось, понта, что мы будто бы перемешались с ней, она – во мне, а я – в ней. Понимаешь, понта?“ Он смотрел на меня как-то виновато, оправдываясь. При этом выглядел Валера совершенно, абсолютно, нереально счастливым. А я завидовал ему – человеку с непростой судьбой, установившему такие прекрасные, поистине волшебные отношения с кем-то на этой планете – например, со своей женой. Хотя бы с одним человеком, в которого он вкладывает заботу и любовь. Его жена, Ольга, улыбнулась мне, и я понял,

что это у них – взаимно. Она сказала мне, ничуть не смущаясь: „Мы думаем иногда с мужем: вот бы кто-нибудь к нам присоединился! Мы бы чувствовали мир – через них, а они – через нас. От этого есть явная польза. К сожалению, люди сейчас очень заняты и им некогда остановиться и задуматься...“ „Что можно жить по-другому, понта, иначе, гораздо счастливее, и что барьер между тем и этим, понта, – чисто психологический!“ – продолжил Валера. В тот день я не очень-то понял, о чем они вообще говорят, и спросил: „А какая от этого польза-то?“ Валера обрадовался моему вопросу: „У нескольких человек, живущих с одним сердцем, радостей – в несколько раз больше, чем у одного, понта. Ведь каждый радуется за другого, понта, как за себя самого!“ Ольга мечтательно добавила: „А вы только представьте себе, какая радость будет, если жить таким образом договорятся, например, десять человек!“ Непроизвольно я пятился к входной двери. Валера просиял: „А если их будет сто, тысяча? Вдруг и такое, понта, возможно?“ Схватившись за дверную ручку, я слабо возразил: „Но ведь и неприятностей тоже больше – на всех! Ровно на столько, на сколько больше будет человек!“ Они засмеялись. Оба. „Неприятности, понта, только сближают, когда все – вместе! – сказал Валера. – Когда люди близки друг другу, каждая проблема становится общей, она как бы растворяется между всеми и переносится легче!“ „Я подумаю“, – ответил я, выходя из квартиры. И действительно – надолго задумался над странным феноменом этой необычной семьи. Тогда я сильно удивился. Я думал, что подобное – большая редкость, странная аномалия. Сейчас я знаю множество подобных семей, и это уже не удивляет».

Мы говорим о мужчине и женщине как об основе семьи. Но при чем здесь все человечество?

Семья, отношения мужчины и женщины – это только начало, необходимый и важный опыт общения с другими людьми.

Тренажер.

«Выходя из себя» в другого человека, а потом – еще в одного, в третьего, и – так далее, каждый учится обретать огромные желания всего мира, потребности всех остальных. Постепенно он перенимает внутренние свойства, стремления, мысли других людей, которые они сами могут даже не осознавать. Просто хорошо относясь к ним, он может впитать в себя все, что заключено у них внутри, – он получает невероятные по силе и самые разнообразные желания, он раскрывает огромный потенциал, таящийся в

каждом человеке.

Поднявшись над своим эгоизмом, он обнаруживает себя внутри бесконечной и удивительной Вселенной! Он распространяется между всеми и готов покрыть их своей заботой.

Он становится огромным, неограниченным.

Он замечает, что любит всех этих людей, – разных, странных, порой совершенно непредсказуемых, очень часто «совершенно неправильных», порой ужасных, мерзких и несносных, – все больше и больше, своим сердцем покрывая все их изъязны и недостатки.

Происходит некий психологический переворот в восприятии действительности. До этого он все время воспринимал и просеивал происходящее с точки зрения собственной выгоды.

Но теперь, «выйдя из себя», он начинает фильтровать и выбирать то, что лучше – для всех.

Он не без удовольствия для себя начинает жить в остальных.

Таким образом, он учится создавать для себя дополнение, которое делает его таким же огромным, как все человечество.

И именно в этом – выполнение условия о любви к ближнему как к самому себе – и именно с его помощью каждый может завоевать весь мир.

Мир любви и добра.

А что делать тем, у кого нет пары?

Важен сам принцип. Его можно реализовывать в отношениях с друзьями, знакомыми, родителями, детьми, коллегами по работе.

С недоброжелателями, противниками, врагами.

Даже – с соседями.

Легко сказать. Но как начать делать нечто подобное?

Окружение – усилитель желаний

Что делать тем, кто чувствует себя одиноким и слабым? Тем, кто не знает, каким образом реализовать эту возвышенную цель?

Всегда легче жить и двигаться к цели в обществе единомышленников, поддерживающих друг друга, развивающих, усиливающих главное желание, ради которого они собрались.

Вспомним принципы, обозначенные нами в третьей части книги.

Равенство.

Вам должно быть комфортно в этом обществе, ваши силы должны приумножаться. Общество должно само следить за соблюдением принципа

равенства. Находясь среди людей, поставивших себе возвышенную цель, мы в первую очередь уважаем и ценим именно это стремление. Не имеет значения, кто рядом с вами – автомеханик, учитель, банкир, президент, бродяга или домохозяйка. Совершенно не важно, какие у них черты характера, привычки, склонности. «Все преступления покрывает Любовь».

Если мы не будем воспринимать всех их как выдающихся людей в поколении, – исходя из цели, которую они перед собой поставили, – мы не сможем принять от них силу их желания, напитаться им, поддержать и увеличить его. Сила окружения не будет работать, мы потратим свое время зря.

Развивая свое окружение, мы развиваем себя.

Когда у вас есть желание, горение – вкладывайте его в этих людей. Дарите им свои силы, опыт, знания, стремления, размышления. Дайте им свою уверенность в достижении цели, в то, что иного пути, похоже, не существует. Они – ваш банковский вклад, пенсионный фонд. Придет время, и вы придете к ним, падшие духом и обессиленные. И тогда они поддержат вас на пути, укрепят, восстановят ваши силы – ровно в той мере и в той пропорции, в которой вы когда-то вложились в каждого из них. Это закон.

Помните? Частичка вас есть в каждом. Частичка каждого есть в вас.

Представим себе троих друзей, которых объединила идея построения между собой доброго и хорошего общества, основанного на принципах поддержки и взаимопомощи. Их зовут Ник, Алиса и Роберт. Они – студенты физического факультета университета. Они собираются вместе по вечерам и обсуждают эту тему, делятся мнениями, обмениваются книгами и фильмами. Они поддерживают, подогревают друг в друге это желание настолько успешно, что для каждого оно становится очень важным. В реальной жизни они пытаются, насколько возможно, следовать закону Любви.

Неожиданно у Роберта появляются сомнения: «Наивная идея. Пустая трата времени, которая ни к чему не приведет!»

Но он так много вложил сил, эмоций и усилий в Ника и Алису, что не может немедленно покинуть их. Он продолжает ходить к ним некоторое время по инерции. В результате новых встреч, полных горячих споров и обсуждений, энергия Ника и Алисы снова проникает в него, их частички в его сердце активизируются с новой силой, и стремление к возвышенной цели вновь захватывает его, целиком и полностью

Неожиданно у Ника появляются вопросы. Посиделки в кругу друзей кажутся ему мелкими и не приводящими ни к чему конкретному. Алиса видится ему самовлюбленной дурочкой, а Роберт – неотесанным грубияном,

думающим только о себе. Он чувствует, что зря тратит свое драгоценное время в их обществе. Он думает: «Лучше бы я открыл собственный бизнес и заработал кучу денег».

Но он так много сил, эмоций и усилий вложил в Алису и Роберта, что не может немедленно покинуть их. Он продолжает ходить к ним некоторое время, по инерции. В результате новых встреч, полных горячих споров и обсуждений, энергия друзей снова проникает в него, их частички в его сердце активизируются с новой силой, и стремление к возвышенной цели вновь захватывает его, целиком и полностью.

Итак.

Планомерно внося в окружение определенное желание, вы обязательно попадете в недалеком будущем под его же влияние, усиленное во столько раз, сколько в нем участников.

Возникает вопрос: а что в точности делают эти люди, собираясь друг с другом, раз за разом, такое, что это не наскучит им и не надоест уже через пару недель?

После того как они, так или иначе, с помощью тех или иных упражнений, выяснили все друг о друге – и хорошее, и плохое и немножечко объединились?

Они играют!

Во что?



Глава четвертая

Игры, в которые мы играем

Дети растут и развиваются, потому что играют. Посмотрите на малыша. Он постоянно двигается, ползает, пробует игрушки на вкус, ломает их, разбирает и вновь собирает.

На самом деле, игра – движущая сила развития. Так устроено Природой.

Понаблюдайте за жизнью животных и птиц.

Взрослые, хотя бы они этого или нет, осознанно и не очень, всю свою жизнь проводят в играх. Своих, «взрослых». Это убедительно доказывают ученые, исследующие психологию человеческих отношений. Вспомним Эрика Берна.

Эту историю рассказал известный кинорежиссер, Семен Винокур, – удивительный человек.

Бывало ли у вас такое, что вот посмотрел хороший фильм, выходишь из кинотеатра и ловишь себя на мысли, что идешь, как герой этого фильма, мыслишь вдруг так же, как он. И хочешь быть таким же во всем?.. И в то же время думаешь: но ведь это был фильм?! Играли передо мной?! И артиста этого я знаю – это Роберт Де Ниро. Так чего же я принимаю все это за чистую монету?.. А ведь принимаю...

Как дети растут?.. Играя.

Что мы делаем, растя их?.. Играем.

Что там Шекспир сказал и мы любим это повторять: «Весь мир театр, а люди в нем актеры»...

Игра... Сыграть бы этот великий спектакль, в котором мы все играем в добрых, открытых людей, пытающихся дружить, любить, быть вместе... Играть с мыслью действительно стать такими...

Мой комбат, майор Кузнецов, часто говорил: «Из Израиля надо сделать полигон для ядерного оружия».

Через десять лет после армии я оказался на «полигоне».

Еще через полгода это подтвердилось. На нас начали падать ракеты. Назвали это «войной в Персидском заливе».

Мы сидели, как попугаи-неразлучники, в заклеенной комнате, в противогазах. Я, жена Нина и сын Илюшка. Ему было пять с половиной лет, и я видел, как за стеклами противогаза его глаза ищут мои глаза. Чтобы я сказал ему: успокойся, сынок, это игра. Это не было игрой, но я играл, а что было делать?! Говорил: давай при каждом взрыве будем кричать «Ура!» ... И кто громче крикнет, тот получит шоколадный батончик... Я не был спокоен, совсем. Во-первых, привез их сюда под ракеты, во-вторых, был упорный слух, что ракеты с химическими боеголовками, нет, не был я спокоен, но был вынужден играть спокойствие. И как-то, играя, сам в это поверил.

Помню, это было на второй или третий день войны, мы пошли на море. Ну уже не могли сидеть дома и «играть». Взяли противогазы и пошли. Уже за полкилометра до моря слышим музыку. Подходим. На пустой автостоянке танцуют люди. Аж сердце защемило от умиления и тоски. Ходят парами, такие грациозные, красивые, празднично одетые, спокойные. И танцуют.

Разные танцы – русские, венгерские, марокканские, израильские, польку, вальс... Ну, в общем, красота... Меня это так растрогало. Оказывается, есть такая штука, называется «танцы у моря». Люди танцуют танцы стран, из которых они приехали.

...И мне показали на человека лет тридцати, который все это организовал. Звали его Жак. Кучерявый такой, выходец из Марокко, жил во Франции, такая у него осанка танцора, и девушка с ним вызывающе красивая. Вот такплыли они передо мной и улыбались...

Конечно же, играли спокойствие, потому что в любой момент могла прозвучать сирена. Конечно, играли. Но как!.. И становилось так покойно...

И вот, как в «хорошем» сценарии, прозвучала сирена. Ряды дрогнули, как говорится, кто-то бросился в сторону, кто-то к машине, мы тоже побежали к дороге.

Но слышу, музыка-то продолжается. Она выключилась на мгновение, а потом включилась еще громче. Оглядываюсь, смотрю, Жак и его красавица продолжают танцевать и с ними еще две пары. Мы замедляем ход. Конечно, понимаю, что это все неправильно. Указание жесткое: «при сигнале тревоги срочно искать убежище». Но они танцуют. И, как бы даже выглядят еще более спокойными. Играют!.. И под нашими взглядами просто хорошо играют. Сирена воеет. Они танцуют. Мы переходим на шаг и успокаиваемся. И все, смотрю, тоже.

Все закончилось, слава богу, быстро. Танцы возобновились. Жак был героем вечера.

Но на этом история не заканчивается.

Сразу после войны, там же, у моря, я увидел девочку лет десяти.

Ну такая, как с картинки, – огромные глаза, косичка заплетена туго, смотрит на море и не улыбается. Я остановился в стороне. Наблюдаю. Не улыбается. Смотрит, вся в себе... Проходит десять минут, пятнадцать, мне интересно... Не улыбается.

Была в ней какая-то тоска красивая. Тайна. Я ждал. И тут увидел маму. Она присела рядом с девочкой.

Подхожу, представляюсь, говорю: «Я сценарист, режиссер», знаю, это придает веса. Она говорит – Вера. Из Днепропетровска. Спрашиваю: что с девочкой? Она мне рассказывает, что воспитывает ее одна, что сама переболела сильно, думала, что не выживет вообще, боролась сама, без денег, без помощи, еле дотянула до Израиля... Все это происходило на глазах у девочки. В результате Вера выздоровела, а вот девочка – Таня просто в одно утро перестала улыбаться. (Это было 20 лет назад и я, прошу прощения, не помню точных данных, но смысл правильный.)

Ну знаете, как это у киношников, с одной стороны, конечно, сопереживаешь, с другой закручиваешь про себя фильм. В котором соединяются вместе все впечатления последнего времени. И соединяются они в такой маленький сюжет, который грех не снять. А у меня к тому времени уже есть заказ от израильского телевидения.

И я тут же говорю маме: «А хотите, я вас сниму?» Она говорит: «Я не против. Надо Таню спросить». Садимся напротив Тани.

«Ты танцы на море видела?» – спрашиваю. «Видела», – говорит. «Любишь?» – «Я очень», – говорит Вера. А Таня пожимает плечами, ей как бы все равно. Я продолжаю объяснять: «Таня, я хочу тебя, как актрису, снять. Сюжет будет почти документальный. Такой – живет девочка Таня, которая однажды перестала улыбаться... Просто они с мамой прожили непростую жизнь. И Тане, то есть тебе, пришлось многое пережить. Но мы все-таки кино делаем. Поэтому дальше происходит следующее. Однажды, рассказываю, ты приходишь на море и видишь: люди танцуют... счастливые такие, улыбающиеся... И ты начинаешь приходить каждый день. Это для тебя становится как отдушина... И вот тебя видит руководитель этих танцев – Жак... И видит, что ты часто приходишь. И ты грустная все время. И тогда он приглашает тебя на танец... И ты с ним танцуешь. И так... вдруг... улыбаешься в конце фильма...»

Вот такую «индийскую» историю я рассказал Тане. И говорю ей: «Давай поиграем в это. Сможешь улыбнуться?..» Таня не отвечает. Я говорю ей: «Я тебя спрашиваю не как Таню, а как актрису Таню. Сыграй улыбку. Улыбнись для кино...»

И она соглашается.

Начали снимать. Снимали три дня, об этом особый рассказ... Но Таня так втянулась, как будто это все о ней было... И вся эта история не придумана наполовину... Она играла взаправду... Ей этого хотелось...

И вот приближается ответственный момент на съемках, когда я прошу ее войти в круг танцующих. Жака прошу вдруг ее увидеть... Вот она выходит ему навстречу... вот он ее видит... Вот подходит к ней... Протягивает руку... Я кричу ей: улыбайся!.. И она улыбается... Ах, какая у нее улыбка!.. Поверьте мне, улыбались люди вслед за ней, вся съемочная группа улыбалась... Но я прошу ее еще раз улыбнуться. Делаем второй дубль. Она снова улыбается. Я прошу «еще раз». Улыбается! И так раз пять, наверное, мы снимали ее выход и эту улыбку.

Никогда не забуду этот вечер и растроганную маму Веру.

Так Таня и начала улыбаться.

Мне Вера позвонила на следующий день и с придыханием сообщила: она

улыбается.

А потом, когда сюжет этот показали по телевидению, телефон у меня дома не смолкал до двух ночи. Прошло 20 лет. Не знаю, что стало с Таней. Может быть, она прочтет этот рассказ и отзовется.

Мы все время играем в этой жизни.

И снова, и снова я думаю: как бы нам научиться все время играть пьесу о хороших людях. О тех, кто ищет возможность соединиться, дружить, кто постоянно живет этим... Неважно, пусть мы будем знать, что играем, ничего страшного.

И видеть, как это заводит других, которые сначала фыркали и говорили, что все это игра. А мы, слыша их, продолжали играть. И так, играя, стремились жить не для себя. Стремилась отдавать, любить, поддерживали друг друга и повторяли друг другу, что мы должны открыть этот Закон мироздания – Закон Любви. Он же окружает нас, это точно.

Что бы тогда было с людьми, которые попадали бы в наш круг?..

Начали бы вместе с нами играть. Захотелось бы им самим это почувствовать.

И вдруг, как Таня, они ощутили бы, что так можно жить. Улыбаясь.

И это счастье, так жить. И более того – мы все для этого и рождены.

Глава пятая

О том, по каким правилам можно играть

Давайте отвлечемся ненадолго и посмотрим телевизор. Во что играют там? Юноши и девушки, изолированные в пределах дома, коттеджа или его окрестностей, под прицелами скрытых телекамер играют «в любовные отношения». На другом канале люди, высаженные на «необитаемом острове», играют «в самого удачливого и смелого». На третьем угадывают слова – по буквам, уже много лет. На четвертом – задают вопрос и предполагают, как ответили бы на него люди на улицах, поделившись на две команды, стремятся отгадать самый популярный ответ. На пятом юноша или девушка «вслепую» по косвенным признакам, с помощью обаятельного телеведущего, «выбирают» себе идеальную пару из десяти претендентов, стоящих сзади. На шестом сидят в кругу и соревнуются в конкурсе знатоков, отвечая, кто быстрее, на каверзные вопросы.

Это только малая часть.

А почему бы не сесть в круг и не поиграть в то, как нам, всем людям на

планете, стать одной большой и дружной семьей? Как нам научиться уважать, ценить, друг друга?

Как нам воспитывать наших детей?

Как выстроить правильное, гармоничное общество?

Какой должна быть экономика добра, заботы и разумного потребления?

Какова должна быть идеальная семья?

Вдруг это окажется очень весело, интересно, заразительно? Вдруг это обогатит нас новым, интересным, незабываемым опытом?

Если мы преуспеем в этом занятии, то будем жить в мире и согласии. Реализуя свой личный потенциал, на благо себя и всех, мы будем успешны и счастливы.

Вы верите, что такое возможно? И – вовсе не скучно?

Представим себе, как может проходить такая игра – по каким правилам.

Есть такое понятие: «круглый стол». Заглянем в Википедию.

«В современном значении выражение круглый стол употребляется с XX века как название одного из способов организации обсуждения. Этот способ характеризуется следующими признаками:

- ✓ цель обсуждения – обобщить идеи и мнения относительно обсуждаемой проблемы;

- ✓ все участники круглого стола выступают в роли проponentов (должны выражать мнение по поводу обсуждаемого вопроса, а не по поводу мнений других участников);

- ✓ все участники обсуждения равноправны; никто не имеет права диктовать свою волю и решения.

Под «круглым столом» подразумевается механизм принятия решений по вопросам, затрагивающим интересы всех социальных групп общества, а также место встречи этих социальных групп между собой».

Немного расширим правила «круглых столов».

Один вопрос. Участники вместе обсуждают какой-то один, заранее выбранный и подготовленный общий вопрос.

Важно слушать других. Участники внимательно слушают других, пытаются прочувствовать их, понять, слиться с их желаниями.

Равноправие. Практикуется независимость участников, при которой мнение каждого в начале обсуждения индивидуально и основано исключительно на собственных знаниях и опыте.

Отсутствие споров. Никогда не спорят, признавая любое мнение другого человека, каким бы невероятным и странным на первый взгляд оно не было, оправдывая и уважая собеседников.

Ставят перед собой возвышенную и благородную цель: сформировать

общее поле любви, участия, заботы, тепла. Каждый, произнося слова, слушая, сопереживая, в первую очередь стремится именно к этому.

Коллективное решение. Стараются принимать решение только единогласно, из общей точки взаимопомощи и единства. Оно рождается к концу беседы, когда личные мнения каждого соединяются в коллективное мнение.

Если между ними возникает ненависть, отторжение, непонимание, то стремятся преодолеть ее общими усилиями, приподнимаясь над тем, что их разделяет, – над эго, – к тому, что их соединяет, выстраивая, таким образом, более внутренний и глубокий уровень связи. Учатся уступать друг другу. Радуются таким моментам, как возможностям для совместного продвижения и роста.

Вот так вот, мило и просто.

Если удастся соблюсти эти правила, то участники к концу беседы почувствуют единство, теплую сердечную связь, удовлетворение, воодушевление, радость. Каждый ощутит себя больше, богаче, разностороннее – ровно настолько, насколько смог включить в себя остальных, проникнуться их желаниями. Расходятся с желанием встретиться еще, как можно скорее, и продолжить этот удивительный, незабываемый, захватывающий процесс. Даже находясь в отдалении друг от друга, ощущают добрую, наполненную любовью и заботой связь друг с другом. Мечтают о том, чтобы во всем мире между людьми поскорее проявились отношения, полные взаимного участия и доброты.

Почему это происходит?



Глава шестая

Две причины потрясающих результатов, которых добиваются люди,

«играющие» в «круглые столы»

О «мудрости толпы»

Почему мы думаем, что стоит придавать полученному результату такое большое значение?

По двум причинам.

Первая причина – это количество: люди, решающие проблемы совместно, добиваются удивительных результатов. Одиночкам и правительственным чиновникам это не под силу.

Есть история про фестиваль фермеров, которые на глаз оценивали вес быка. Тот, кто делал это наиболее точно, получал приз. Когда организаторы эксперимента проанализировали усредненное мнение 800 фермеров о весе животного, то оно оказалось почти идеальным – практически не отличалось от реальной цифры.

В книге «Мудрость толпы» финансовый аналитик New York Times и Wall Street Journal, журналист Джеймс Шуровьески приводит множество подобных примеров. [60 - Шуровьески, Дж. Мудрость толпы. Почему вместе мы умнее, чем поодиночке, и как коллективный разум формирует бизнес, экономику, общество и государство: Пер. с англ. М.: ООО «И. Д. Вильямс», 2007. С. 27, 28.]

В мае 1968 года подводная лодка ВМС США исчезла в Северной Атлантике. Зона поиска составляла двадцать миль в радиусе и тысячу миль в глубину. Это значит, что найти ее было практически невозможно. В таких случаях обычно обращаются к экспертам. Морской офицер Джон Крейвен поступил немного иначе. Он создал группу людей из математиков, специалистов по субмаринам, спасателей и попросил каждого из них создать наиболее вероятный, по его мнению, сценарий того, что произошло. Сложив все эти прогнозы, он получил, в целом, картину случившегося, которая позволила предположить место нахождения подлодки. Ее и нашли там – в 220 ярдах от указанной точки. Стоит отметить, что ни один из экспертов в отдельности не был прав в своем личном прогнозе.

Широко известен эксперимент с 850 мармеладными драже в банке, проведенный профессором экономики Джеком Трейнором. Средняя оценка пятидесяти студентов – 871 горошина. Только один из них при этом был более точен. Рядом стоят эксперименты социолога Кейт Х. Гордон – группа, оценивавшая «на глаз» вес предметов, была верна на 94 %.

Физик-теоретик Н. Л. Джонсон проводил исследования в этом же

направлении. Он создал компьютерную модель лабиринта и попросил множество испытуемых пройти его. Чтобы сделать это, людям потребовалось в среднем совершить 34,3 попытки. Они путались и возвращались к началу. Когда он разрешил оставлять знаки на пути, число попыток сократилось в среднем до 12,8. Физик провел анализ того, какими путями все двигались. На каждой развилке – направо или налево – он оставил только решение, которое принимало большинство. Исходя из самых популярных решений, он выстроил «коллективный» путь. Каково же было его удивление, когда он убедился в том, что, следуя «мудрости толпы», мы прошли бы этот лабиринт всего за девять попыток!

Один из выводов автора книги такой: «Попросите сто человек ответить на заковыристый вопрос или решить задачку и «средний ответ» в большинстве случаев окажется столь же качественным, что и ответ самого эрудированного участника группы. Принято думать, что среднее – это заурядное. Но в случае принятия решений дело обстоит как раз наоборот. Мы словно запрограммированы на коллективную мудрость». [61 - Шуровьески, Дж. Мудрость толпы. Почему вместе мы умнее, чем поодиночке, и как коллективный разум формирует бизнес, экономику, общество и государство: Пер. с англ. М.: ООО «И. Д. Вильяме», 2007. С. 27.]

В своем любопытном исследовании он также выводит четыре условия, характеризующие «мудрую толпу». Это «...многообразие мнений (каждый человек должен обладать собственным мнением, пусть даже это самая невероятная интерпретация известных фактов), независимость участников (мнение отдельных членов группы не зависит от суждений окружающих), децентрализация (люди имеют возможность основываться на локальных сведениях) и агрегирование (механизм объединения личных мнений в коллективное решение)». [62 - Там же. С. 28.]

На законах «мудрости толпы» основана поисковая система GOOGLE – один из самых успешных проектов нашего времени. Рынки акций, если присмотреться к ним внимательнее, подчиняются этим же правилам. Кстати, именно по этой причине так трудно выиграть в спортивном тотализаторе.

Любовь стремится в то место, в котором люди стремятся к Ней

Вторая причина – качество взаимодействия.

Когда люди садятся вместе, организованные по принципу взаимной заботы, участия, взаимопонимания, и пытаются приподняться над тем, что их разделяет, и соединиться друг с другом для достижения возвышенной цели –

сама Природа, сила Любви, помогает им в этом, резко увеличивая качество связи между ними.

Почему это происходит?

По закону «подобия свойств». Чем больше мы выходим из своего ограниченного «я» – навстречу другим, вопреки сопротивлению эго, тем больше становимся подобными Ей, – в этом внутреннем движении сердца.

На что это похоже?

На человека, который никогда не будет плевать против сильного ветра.

На людей, которые всегда предпочтут двигаться по течению реки, чтобы ее сила помогала им в достижении цели.

Что случается тогда?

Она нам помогает. Она входит в наши отношения, поселяется между нами, оберегая, подталкивая вперед. Чтобы мы могли сделать правильный выбор. Договориться. Найти единственное решение, устраивающее всех.

И оно находится.

Как правило, единственное решение, устраивающее всех, не исходит от какого-то конкретного человека. Того или – иного. Умного или еще умнее. Везучего или догадливого. Нестандартно мыслящего или – с хорошей памятью.

Оно идет из того места, которое называется «связь между нами». Из того места, в котором графит превращается в алмаз, а миллиарды разрозненных клеток – в высокоорганизованный организм, наделенный общим, интегральным, на несколько порядков более развитым осознанием, кстати, доступным и каждой клетке, участвующей в его образовании.

Оно приходит из коллективного человеческого разума, доступного каждому человеку, стремящемуся соединиться с другими на основе Любви и заботы.

Много раз упомянутые нами Кристакис и Фаулер давно и весьма продуктивно занимаются исследованием этого феномена, вовлекая в него все больше и больше изумленных ученых.

Кстати: а какое из решений самое правильное?

То, которое продвигает нас к еще большему соединению, слиянию с силой Любви. То, которое дает нам уроки Любви. То, которое позволяет нам почувствовать себя еще больше связанными и зависимыми друг от друга, и именно от этого – невероятно счастливыми.

И тогда становится возможным многое. Судите сами.



Глава седьмая

Играем в то, как наилучшим образом воспитывать наших детей

То, что вы сейчас прочтете, – результат множества «круглых столов» на тему воспитания детей, проведенных с обычными людьми – такими же, как и вы.

Как это происходит?

Садимся все вместе, в один круг, и проводим обсуждение, по принципу «круглых столов». Ведущий записывает мнения участников на доске или листке бумаги в две колонки. Слева мы фиксируем то, что имеем в настоящее время, справа – то, к чему хотим прийти.

Обычная школа	Школа будущего, основанная на принципах большой дружной семьи
<p>Воспитание Как правило, «во главу угла» ставится именно образование, получение знаний. Если у учителей есть желание и время на воспитание детей, они пробуют делать и это, но — не всегда успешно. Да и кто учителю разрешит? Вдруг он научит детей чему-то «не тому»?</p> <p>Мини-общество Признает, что окружение влияет на ребенка. Если учитель способен организовать его на принципах семьи — хорошо, но система образования не ставит перед ним такой задачи</p>	<p>Воспитание Цель школы не ограничивается передачей сухих знаний для получения аттестата зрелости. Школа должна вырастить человека, понимающего объективные реалии мира. Выпускник должен уметь преодолевать отчужденность и уметь строить крепкие здоровые связи с другими людьми</p> <p>Мини-общество Детское окружение — основной фактор воздействия на ребенка. Поэтому необходимо создать из детей мини-общество, маленькую семью, в которой все заботятся обо всех. Ребенок, растущий в такой среде, понимает важность построения такой же общества и вне школьных стен</p>
<p>Влияние окружения Если учителя видят примеры негативного влияния детей друг на друга, они стараются пресечь их — в младших классах. Среди подростков постарше это сделать настолько трудно, что преподаватели порой пускают ситуацию «на самотек». «Пусть воспитанием занимаются родители! Нам ведь не за это платят!»</p>	<p>Влияние окружения Дети находятся под влиянием родителей, учителей, под влиянием масс-медиа, а также под влиянием внешней среды общения. Поэтому нужно заботиться, чтобы ребенок находился в окружении, дающем позитивные примеры развития и роста</p>

<p>Воспитатель Такой штатной единицы нет в школах. Учитель редко воспринимается детьми как «свой», близкий, равный — как человек, с которым можно посоветоваться, поделиться сокровенным, личным. Чаще всего учитель умышленно «держит всех на расстоянии», чтобы тратить меньше душевных сил «на работе». Ведь у него дома — «своя семья»</p>	<p>Воспитатель Воспитательным процессом управляет не учитель, а воспитатель. Он воспринимается воспитанниками как «свой». Только в этом случае он может органично влиять на детей, постепенно поднимать уровень их сознания. Принцип «свой» хорошо работает, когда дети и воспитатели сидят в кругу и беседуют на равных</p>
<p>Продленный учебный день Есть в школах, но чаще всего используется не для общения и игр, а — для более углубленного изучения предметов отстающими</p>	<p>Продленный учебный день Учебный день продолжается в группе продленного дня. На протяжении дня дети находятся вместе — во время учебы, отдыха, еды, игр</p>
<p>Общий успех Общий успех учителя и класса в целом определяется годовыми оценками и тем уровнем знаний, который демонстрируют ученики и который позволит им в дальнейшем поступить в престижный институт</p>	<p>Общий успех Успех воспитания определяется выработкой уважительного отношения друг к другу, интеграцией в единую гармоничную систему. Успех каждого ребенка измеряется его вкладом в общую «копилку» и теми результатами, которых достигает группа в целом.</p>

	Внутри такой гармоничной группы каждый ребенок способен найти свое особое место и реализовать скрытый в нем потенциал. Так формируется среда, в которой — вместо конкуренции — царят дружба и сотрудничество. Оценки и знания тоже важны
Стиль обучения Традиционный — учитель стоит у доски, ученики сидят за партами	Стиль обучения Чередовать общепринятый стиль обучения за партами (столами) и учебу в кругу
Учебные классы Как правило, в классе двадцать и более учеников и один учитель. Это не способствует тому, чтобы каждому ребенку уделялся максимум внимания и заботы	Маленькие учебные группы, по десять-пятнадцать человек, с несколькими наставниками Желательно, чтобы каждую группу сопровождали два воспитателя и психолог — специалист в области групповой и социальной психологии
Роль учителя Учитель дает знания — это с него спрашивают и родители, и руководство школы	Роль учителя Учитель воспитывает детей и параллельно проходит с ними школьную программу обучения. Он должен восприниматься детьми не как грозный преподаватель, а как учитель-друг.
Искусный преподаватель может создать в классе атмосферу стремления к познанию мира, но редко пользуется главным приемом «большой семьи» — беседами «в кругу» и совместными обсуждениями самых разных вопросов, волнующих детей	Искусство учителя — в формировании в классе особой атмосферы стремления к познанию мира. Хорошо зарекомендовавший себя прием — беседы и совместные обсуждения
Обучение с помощью игры Редко применяется, так как методическими отделами школьных министерств не разработан такой подход к образованию	Обучение с помощью игры Благодаря играм дети развиваются, раскрывают связи между вещами. С помощью игры ребенок лучше познает мир, поскольку лучшая учеба — соперничество. Поэтому необходимо использовать игры в качестве центральной методики в работе с детьми. Принципы, заложенные в игры: мой успех зависит от других, успех других зависит от меня, поэтому, чтобы достичь успеха, необходимо идти навстречу друг другу
Учебные экскурсии Бывают время от времени, но — не во всех школах	Учебные экскурсии Выезд раз в неделю на экскурсии: на природу, в парк, на фабрику или на завод, в зоопарк и в сельскохозяйственную местность, киностудию или на место проведения съемок, в театр, в операционную, в больницу, в роддом, в государственные учреждения, в музей, в дом престарелых и т. д.

	В целом речь идет о любых местах, где дети могут познакомиться с реалиями жизни. Экскурсия должна сопровождаться объяснениями с последующим совместным обсуждением увиденного. Такие экскурсии подготовят ребенка к интеграции в «большом» мире
Старший обучает младшего Такой практики нет в системе нашего школьного образования	Старший обучает младшего Старшие группы берут шефство над младшими, а те — над еще более младшими, и т. д. Благодаря этому все почувствуют себя равноправными партнерами в общем процессе, который называется — жизнь. Основной изучаемый материал связан с системой отношений между людьми
Анализ поведения (видеосъемка) Иногда ученика вызывают «в кабинет директора» и отчитывают. Порой ему угрожают отчислением из школы. Часто вызывают родителей и отчитывают и их тоже. Видеосъемка не только не практикуется, но и запрещена в школах — «от греха подальше».	Анализ поведения (видеосъемка) Мероприятия, в которых участвуют дети, снимаются на видео, а затем совместно просматриваются. Таким образом дети привыкают видеть себя со стороны, адекватно реагировать на разные ситуации, исследовать свои внутренние изменения и развивают способность к самоанализу

«Мало ли, что дети наснимают и кому они это покажут!»	
Поддержка родителей В школах, как правило, регулярно проводятся родительские собрания. Это нужно преподавателям чаще всего для того, чтобы назначить ответственного за сбор денег на нужды школы	Поддержка родителей Процесс воспитания происходит при поддержке и участии родителей. Ценности, которые прививают в школе, должны получить активную поддержку в семье. Чтобы усилить цепочку «ребенок — родители — воспитатель», нужно регулярно проводить инструктажи для родителей
Подготовка к семейной жизни с раннего подросткового возраста Информация дается фронтально, без обсуждений, и потому плохо усваивается, превращается в предмет шуток и насмешек	Подготовка к семейной жизни с раннего подросткового возраста С возраста 11 лет детей начинают готовить к будущей семейной жизни. Приоритетная тема обучения: «понимание психологии противоположного пола — основа семейного взаимопонимания»

Те принципы, с которыми вы только что познакомились, были разработаны несколько лет назад. Сегодня они с невероятным успехом применяются в школах – как правило, частных, и – во множестве семей.



Глава восьмая

Что делать, если игра наскучила? И сколько можно играть? Польза от объединения по принципу большой семьи

А что делать, если игра наскучила?

Придумайте новую. В том же самом кругу. Или – возьмите на вооружение те игры, в которые играют другие люди, по тому же принципу круглых столов.

Ведь играть можно во что угодно.

В идеальную семью. В самого лучшего папу. В самую заботливую маму. В самых добрых – дедушку и бабушку. В самого хорошего ребенка.

В то, как воспитать вундеркинда: мальчика или девочку.

В то, какими должны быть отношения мужчины и женщины. В то, каким должно быть самое первое, самое волнительное и трепетное знакомство. В то, каким должен быть самый восхитительный и безумный секс. В то, как преодолевать разногласия и трудности – наилучшим образом. В то, как, даже в старости, сохранять огонь любви и новизну отношений.

В совершенный бизнес: аптеку, автосервис, строительство – какой угодно.

Играйте в то, каким должно быть подлинное произведение искусства. Картина. Книга. Стихотворение. Кинофильм. Песня. Музыка.

Играйте в то, каким должен быть самый справедливый президент, премьер-министр, парламент любой страны.

Играйте в то, каким должно быть самое лучшее, рискованное, незабываемое путешествие.

Играйте в то, какой должна быть идеальная жизнь подлинного ценителя приключений, любящего опасность и запредельный уровень адреналина в крови.

Выстраивайте правильные принципы восприятия реальности. Существует ли этот мир на самом деле? Или он – всего лишь субъективная картинка, рисуемая каждым человеком в своем мозгу? И как быть с этим?

Придумайте сами, во что еще.

Правило одно: играйте только в самое лучшее, подлинное, истинное. Ищите только самое совершенное, самое возвышенное состояние, – во всем, даже в мелочах, – и тянитесь к нему изо всех сил.

Ведь смысл не только в том, чтобы сидеть, обсуждать и находить решения.

Главное – чтобы на основании понятого, осознанного и принятого всеми устроить жизнь лучше, радостнее и счастливее.

Внедряйте свой опыт в жизнь! Воспитывайте детей. Влияйте на общественное устройство. Любите свою вторую половину. Путешествуйте. Творите. Познавайте истинную реальность. Откройте идеальный бизнес.

Делайте все – по-новому. Не так, как раньше.

Рассказывайте о своем опыте другим.

Учитесь любить их.

И тогда, если эта простая идея распространится достаточно широко во всем мире, – вот увидите, – вы ощутите вторую пользу от объединения – внутреннюю.

И сколько можно играть?

Это выглядит нереально: всем людям организоваться в маленькие коллективы и сидеть друг напротив друга в «круглых столах», играя.

Даже смешно.

Но в итоге – этого и не требуется!

Все эти круглые столы и все эти игры нужны только для одного: чтобы мы захотели двигаться в направлении Любви. Или хотя бы немного задумались об этом.

Ведь правила просты.

Внимательно слушать друг друга, пытаясь прочувствовать, понять, слиться с желаниями других людей. Уважать мнение каждого, каким бы невероятным и странным на первый взгляд оно не было. Стараться принимать решения только единогласно, из общей точки взаимопомощи и единства; и таким образом создать общее поле любви, участия, заботы, тепла. При возникновении отторжения, непонимания преодолевать это общими усилиями, приподнимаясь над тем, что нас разделяет, – над эго, – к тому, что нас соединяет, – к любви, – выстраивая, таким образом, более внутренний и глубокий уровень связи между собой. Учиться уступать друг другу.

Если мы что-то забыли – дополните сами.

Вовсе не обязательно садиться за круглый стол, друг напротив друга, чтобы реализовать их в жизни.

Если эта возвышенная идея увлечет нас – мы можем с удовольствием, неосознанно, играть в нее везде и со всеми, с кем сведет вас жизнь. С продавцом магазина, во время покупки. С попутчиками в купе поезда – во время путешествия. С соседями по даче – во время совместного сбора урожая

яблок. Со своей второй половиной. С друзьями, родственниками, коллегами по работе. Даже – с вашими недругами и недоброжелателями.

И не надо слов – желание, которое в нашем сердце, – все скажет за нас.

Когда люди сближаются, мир становится спокойным, добрым и надежным. Человек, соединенный с другими людьми, начинает чувствовать жизнь через них. Когда мы любим кого-то, переживаем за него, заботимся о нем, – мы как бы присутствуем с ним везде, где он находится, счастливы от всего, что приносит ему радость, чувствуем в точности то же, что и он.

Как только мы начинаем подобным образом связываться с миром, мы получаем необыкновенное, потрясающее чувственное впечатление от любого другого человека, в идеале – у нас появляется все более ясное и четкое понимание и ощущение множества людей в мире! Каждый настолько расширяет свою жизнь, что уже может жить не в себе, а в них! Мы обнаруживаем внутри себя некую вечную точку, через которую можем чувствовать жизнь вне своего тела, – по мере включения во всех.

Это внутренняя коммуникация – от сердца к сердцу, от разума к разуму, – мы развиваем по отношению к другим людям такую чувствительность, что начинаем ощущать и понимать друг друга даже без слов. Не требуется знать всех людей в лицо, но если мы ощущаем себя как единое целое, то совершенно естественно заботиться о других людях, как о самом себе.

Если вы застенчивы

А что делать, если вы необщительный, скромный человек? Что делать, если вы не любите разговаривать с другими людьми, предпочитая глубокомысленное одиночество?

Это не важно.

Главное – то, к чему стремится ваше сердце.

Польза от объединения

Скажем коротко: Любовь будет все больше и больше проявляться между вами. Ведь Она стремится к тем, кто движется навстречу другим. Вы почувствуете это так же, как младенец чувствует тепло и заботу матери.

Отступят кризисы. Утихнут войны. Исчезнут природные катаклизмы. Решится проблема насилия и голода. Будет меньше болезней. Человечество будет двигаться в направлении совершенства хорошим и добрым путем, а не дорогой страданий и бед.

Случится чудо.

Природа повернется к нам лицом.

И мы, люди, увидим, как она нам улыбается.

Глава девятая

Конечно же, о наших героях, о которых мы не слышали давно, и – не только

Приведем вам несколько впечатлений от людей, имевших опыт подобных игр. Речь идет о первом опыте. О первых нескольких днях, проведенных вместе.

Даем их в оригинальной редакции, без исправлений.

Среди тех, кто поделился с нами, хорошо знакомая нам Елена и ее новые друзья – Олеся, Евгения и Артем.

Олеся

Да, конечно, я и раньше принимала участие в тренингах. Повысить свое самосознание, приобрести навыки, которыми еще не владею, от трансперсональной психологии и совместных медитаций до ролевых игр и повышения лидерских качеств, – что в этом плохого?

Как только стрелка часов показывала «окончание семинара», ничего, кроме минимальных знаний и легкого приятного ощущения, не оставалось. Здесь же все иначе: мы оказались в бесконечном тоннеле непрерывно развивающихся, новых и беспредельно ярких ощущений!

«Как и почему это происходило?» – спрашиваю я себя, ведь мы только сидели вместе в кругу, обсуждали вопрос и хотели принять каждый другого таким, какой он есть, – без критики и суждения, улыбались, веселились, а тем временем... Чудо произошло уже в конце первого дня, ведь мы – люди разных профессий, мнений и статуса, – вдруг почувствовали нечто, что всегда было между нами, что нас объединяет на уровне гораздо выше эмоций и чувств. Через какое-то время я смотрела на этих людей не как на оппонентов дискуссии, не как на случайную приятную компанию, а как на отражение самой себя, на систему взаимопроникающих друг в друга внутренних таинственных миров, в которой между нами ощущалось нечто

общее, доброе, легкое и постоянное – нет слов, чтобы описать, – это шаг в бесконечность.

Каждый в той или иной степени ощутил это, то, что всегда существовало между нами всеми.

Какие мои ощущения после тренинга? Нет рекламы, нет пиара, но я бы хотела, чтобы каждый живущий на Земле смог ощутить такое чудо. Я бы желала, чтобы моя жизнь наполнилась этой связью, этим ощущением важности каждого человека, этим счастьем осознанной жизни.

По складу ума я – ученый. Всегда использую аналитический анализ и ценю наглядное подтверждение любого эксперимента, но здесь – невозможно, это существует между нами, и все тут; мы сами – генераторы этого поля, если мы – вместе. Когда мы хотим быть в нем – оно с нами!

Подобное занятие – подарок для всего мира, сравнимый только с великими научными открытиями, и даже более того, – с началом нового этапа эволюции человеческого сознания.

Артем

Очень трудно передать словами ощущения, возникшие во время тренинга. Причем не «возникавшие», а именно «возникшие», ведь это что-то вне времени и пространства, – есть уверенность, что это уже навсегда со мной, точнее – с нами. За эту неделю мы открыли какой-то общий «портал» объединения, из которого теперь пульсирует энергия взаимосвязи. Теперь уже не важно, где мы все находимся и чем занимаемся, – ощущение теплоты, заботы и доверия обновляется каждый раз, когда думаешь о тех, с кем проходил тренинг. Это какая-то совершенно новая категория переживаний. Я раньше занимался разными методиками, направленными на улучшение собственного состояния, то есть пришел – наполнился – вернулся к обычной жизни. Там цель – убрать страхи, отпустить комплексы, стать более уверенным в себе. Нет! Тут совсем по-другому. Здесь процесс намного более объемный. Самое главное – попытаться почувствовать других, и именно в этом устремлении раскроется ощущение и радость единства, намного превосходящая личные, ограниченные и мелкие предпочтения. И именно эту силу дает такая группа, силу хоть на секунду оторваться от своей обезьяны, которая только и думает, как наполнить свое брюхо. Здесь общие проблемы (во время обсуждения обустройства жизни в интегральном сообществе) стали моими личными проблемами, даже если только на один миг, но это выше и

важнее всех желаний, которые только можно придумать. Спасибо всем!

Евгения

В первые дни было много молчания, я совершенно не понимала, что происходит. Я озвучила в кругу мысль, чувство, претензию ко всем о том, что они меня полностью вывели из равновесия своим нестандартным поведением, и я не знаю, как себя вести, и вообще не понимаю, где мои рамки и в чем задача... Кстати, для меня это было полным открытием и очевидным фактом: нам нужны РАМКИ! Мы так привыкли к навязанным правилам, что просто не мыслим себя без них... Я очень ярко и зримо ощутила на фоне других свои собственные, приобретенные «жизненные наслоения» и свою дурацкую, никому не нужную форму общения, которая стала «нормальной» в моей обычной жизни.

Самое главное в том, что, отбрасывая всю ненужную шелуху, я вдруг четко задалась вопросом: а что же в конце эксперимента останется? Мне стало так интересно: а что останется от меня? Это же будет что-то настоящее!

Я начала воспринимать происходящее как интересную игру, финал которой обещал быть очень неожиданным. Иногда хотелось уйти, иногда, наоборот, появлялось непреодолимое желание быстрее, со всех ног, бежать к этим людям. Первые два дня я ходила в группу как на работу. После третьей встречи группа начала мне снится, я думала о ней все время! А иногда было четкое ощущение, что это они все тоже помнят меня, думают обо мне... У нас были разные «упражнения», у нас была игра, в которой мы строили город будущего, и каждый следующий вводимый элемент поднимал нас на совершенно новый уровень восприятия и ощущений.

Каждый из участников открывал для меня какую-то новую грань, новое видение происходящего. Они меня вдохновляли и впечатляли. Я жила и дышала через этих людей, эту группу!

В нашем кругу мы судорожно пытались бороться с эго, которое стало общим и норовило проявиться в ком-нибудь из нас с завидным упорством, но каждый старался не раскачивать общий «плот», мы учились помогать друг другу, понимая, что по-другому не добиться цели. И это работало!

Думаешь по-другому, ощущаешь по-другому и жить начинаешь по-другому.

Финал наступил быстро, хотя мы вместе прожили целую «жизнь» длиной в шесть дней, перевернувшую каждого из нас.

Желаю всем нам удачи в этом прекрасном и захватывающем

ПУТЕШЕСТВИИ В ЖИЗНЬ!

Елена

Это удивительно! Мне скоро тридцать лет, и только сейчас, благодаря этим самым «круглым столам», я поняла, какое это счастье: просто-напросто внимательно слушать других людей. Узнавать, что они думают, что чувствуют, чем живут. Ведь каждый человек – это особенный мир, уникальный и неповторимый. Только здесь я ощутила, какая это радость – когда ты говоришь, от всего сердца, – и тебя слушают другие, пытаюсь почувствовать и понять. Просто слушают, кивая головами – и все!

И мир становится большим и добрым.

Елена оставила свой банк и теперь консультирует различные виды бизнеса, вместе с новой подругой – Юлией. Их услугами часто пользуются большие предприятия, которым надо наладить отношения внутри трудового коллектива и таким образом повысить производительность труда. Руководители хотят, чтобы их работники чувствовали себя как в одной большой семье и с удовольствием приходили на свое рабочее место. Особенным успехом пользуется новый метод, который они внедряют: «круглые столы». Они рассаживают людей в круги, просят их быть внимательными друг другу и слушать, что говорит человек рядом. Так просто. Вместе люди решают самые разные вопросы. Вы не поверите – объединившись по простому принципу, люди способны услышать друг друга и обо всем договориться! Вот впечатления Юлии, ее партнерши, записанные на диктофон.

Юлия

Сегодня пришла на новый курс в университет. Сидят такие типа руководители, лет по двадцать пять, поколение Y, гиперактивные и довольно конфликтные. На три четверти – жители столицы. На каждую мою фразу выдают десять своих, аргументы (даже в цифрах) не воспринимают, людей не любят. Подчиненные для них – роботы. Короче, мучаюсь пару, сохраняю позитив. Объясняю, благодарю за вопросы, но динамика – жуть. После перерыва сажаю их в три круга, пишу на доске правила обсуждений и даю обычный бизнес-кейс – от стратегии компании отстроить стратегию управления людьми по разным бизнес-процессам. Сама семинар веду: пять минут обсуждаем стратегию подбора, закончили обсуждать, пять минут

обсуждаем стратегию оплаты, закончили, и так далее – обучение, коммуникации, оценка... Назначаю в каждом круге ведущего и секретаря – все мысли записывать. Сама хожу вокруг, приглядываю за диалогами, оценками, аккуратно грожу пальчиком – «низзя». Вы не поверите, пять минут мне понадобилось, чтобы даже самые отъявленные спорщики «вросли» в круг, чтобы они стали соблюдать правила и считать каждую мысль другого человека важной. Писали всё – вообще не фильтровали! На третьем вопросе – смотрю, вообще контролировать не нужно! Итого эффект (я не делала практически ничего, кроме как сильно хотела, чтобы они достигли объединения):

- ✓ никто ни разу не посмотрел на часы, несмотря на начавшийся перерыв, на который они в прошлый раз бежали как оглашенные, не дослушав меня;
- ✓ атмосфера – просто до слез, через полчаса – практически нежности (хотя обсуждали абсолютно бизнес-вещи);
- ✓ выработанные решения – идеальные и многогранные;
- ✓ все офигели, никак не могли осознать, что это за штука такая, беспокоились и не верили, что так вот можно решить любой вопрос, особенно разработать стратегию – запросто, в кругу, непрофессионально, без приглашения дорогих консультантов;
- ✓ согласились, что 10 собравшихся в кругу дураков эффективнее, чем один умный;
- ✓ прочувствовали кайф объединения и близости – в начале даже близко сесть боялись друг к другу (а за партой вообще в одиночку сидят!), а потом в общем круге уже тесно так разместились, даже аудитория и не требовала, чтобы так тесно;
- ✓ ушли все споры и конфликты, даже самые отчаянные спорщики через тридцать минут кивали на любую мысль, озвученную в общем круге, и даже сами приводили примеры, когда (при каких условиях) это может быть верно!
- ✓ люди стали людьми!!! Вся шелуха эта ужасная ушла (слушайте, глядишь, я так и людей научусь любить, они там внутри клевые!!);
- ✓ три часа прошли как десять минут;
- ✓ в общем круге удалось еще, дополнительно к теме, рассказать о сложностях жизни современного человека, о тенденциях, и заронить зерно поиска смысла. Кивали отчаянно, спрашивали: «Почему так, как быть?»

Одним словом, резюме такое. Это работает даже лучше, чем я предполагала. Они не просто находят в кругах решения заданных вопросов, они меняются сами! И меняют всю обстановку и друг друга! За полчаса!! Честно скажу, если бы не круги, я бы занятие завалила, отменно агрессивная

группа подобралась...

Теперь Елена и Юлия мечтают посадить за круглый стол лидеров всех стран и не выпускать их оттуда, пока не договорятся, как сделать наш мир лучше, чтобы все люди жили в нем как в одной большой и дружной семье.

Вы можете улыбнуться, прочитав эти отзывы, порой по-детски наивные и трогательные.

Мы же посоветуем вам проделать несложное упражнение: понять и прочувствовать этих людей, как самих себя.

Вдруг у вас получится?

Может быть, вы ощутите нечто новое, простое и прекрасное, – как улыбка ребенка?

Кстати, а что стало с другими нашими героями?

Марта

Марта бросила учебу, вышла замуж за бывшего однокурсника, того самого, и через год родила близняшек: мальчика и девочку. На первых порах обеспеченные родители помогают им деньгами. Сейчас дети занимают все ее внимание и время. Они так очаровательны! Если вы спросите ее, получила ли она от жизни то, что хотела, Марта рассмеется. Материнство приносит столько радости, что все глупые вопросы и претензии к судьбе теперь обходят ее стороной. Все, что ей надо: чтобы младенцы были сыты, довольны и улыбались. Она думает и заботится только о них. Если они удовлетворены и веселятся, то и она счастлива, без всякой меры. Ведь она любит их больше себя самой, больше всего на свете. Они есть: это точно. Их желания – это ее желания. Она все отдаст за улыбки своих детей! Все ее усилия, стремления и ожидания – в них. Они – и находка, и усилитель ее желаний, и зеркало ее души. Вся игра ее жизни. Большая и вечная игра. А вот самой Марты как будто бы и нет, и ее собственных потребностей – тоже. И это, как выясняется, очень хорошо. Такой прием очень помогает в жизни. Будет ли так всегда? Что будет, когда дети вырастут?

Александр

Александр купил огромный участок земли, далеко от городов, людей и дорог, в лесу, на берегу озера, и построил там большой деревянный дом и баню. Прямо, как один известный эксцентричный миллионер, Герман. Потом

он соорудил причал для яхты, лодок и катеров, конюшню для семи породистых скакунов, гараж для коллекционных автомобилей, спортивных мотоциклов, водных скутеров и снегоходов. Рядом он поселил прислугу, в отдельном здании: кто-то же должен вести хозяйство. Он стал вести дневник наблюдений за природой, путешествовать по окрестностям. Он отрастил окладистую бороду и полюбил читать книги и брэнчать на гитаре. В любую погоду он привык неспешно прогуливаться вдоль берега озера, покуривая трубку с ароматным табаком. Телевизор он смотрел редко, в основном – новости. Это продолжалось полтора года. Пока не наступил один, ничем не примечательный день середины осени. Он проснулся немного раньше обычного. Умылся. Заправил трубку. Нарезал лимон. Налил сто грамм дорогого виски. Выйдя на огромный балкон, неспешно выкурил трубку, пристально глядя вдаль, на озеро. Залпом выпил виски, аккуратно закусил лимоном. Вернулся в дом. Задумался. «Чем заняться сегодня?» Заварил чашку крепкого черного кофе. Набил еще одну трубку ароматным табаком. Вышел на балкон курить, пить кофе, смотреть на лес и озеро. Стоял долго-долго, пока не продрог. «Надо послать завхоза в поселок, в магазин, за табаком и кофе. Закупить бензин и солярку на всю неделю и – месячный корм для лошадей». Все. Он понял, что больше планировать нечего. Пустота! Что-то пошло не так... Ему не хочется больше ничего. Пребывая в смятенных чувствах, он застыл в молчаливом изумлении, глядя на холодную рябь озера и слушая, как скрипят высоченные стволы реликтовых сосен.

Петр

Часто думает о Юлии, – той самой прекрасной незнакомке из «окна напротив», которой он помог выздороветь. Они по-прежнему пользуются подъездным почтовым ящиком, для передачи стихов – друг другу. Утром, по дороге на работу Петр запечатывает в почтовый конверт стихи Басё: «Ива склонилась и спит. И кажется мне, что соловей на ветке – это ее душа». Он знает, – что бы ни случилось в их жизни, вечером он получит ответ, в стихах Иссy, – от нее. Весь день он думает: какой?

Что с ними будет дальше?

Решать им самим.

Кстати, и нам с вами – тоже, ведь мы на них влияем! Своими желаниями. Своими мыслями. Своими поступками.

Сердце подсказывает, что все наши герои – на правильном пути.

Кстати: а кто из нас, людей, живущих на планете Земля, не на правильном, не на самом лучшем, для себя и всех, кто его окружает, пути? Если учесть, что всех нас, добрых и злодеев, явно или скрыто, через радости или страдания, хотим мы того или нет, ведет вперед одна-единственная сила, существующая в мире – сила Любви?

Интересный вопрос.

САМОЕ МАЛОЕ ИЗ ТОГО, ЧТО ВАМ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ИЗ СЕДЬМОЙ ЧАСТИ:

Найдите, создайте небольшое и хорошее окружение;

Играйте вместе с ними;

С помощью окружения и игр формируйте в себе новую привычку – двигаться в направлении Любви.

Играйте только в самое лучшее, подлинное, истинное. Ищите только самое совершенное, самое возвышенное состояние – во всем, даже в мелочах, и тянитесь к нему изо всех сил.

Главное – чтобы на основании понятого, осознанного и принятого всеми участниками игры устроить жизнь лучше и счастливее, – как в одной большой и доброй семье, в которой каждый чувствует и понимает другого – как самого себя. В такой семье, живущей одним сердцем, радость каждого, даруемая всем, умножается на количество ее членов, а горе каждого, воспринимаемое всеми как общее, – по этой причине теряет свою силу.

Внедряйте свой опыт в жизнь! Воспитывайте детей. Любите свою вторую половину. Путешествуйте. Творите. Откройте идеальный бизнес. Познавайте истинную реальность. Рассказывайте о своем опыте другим.

Учитесь любить их.

Люди, решающие проблемы совместно, основываясь на принципах взаимного уважения и сотрудничества, добиваются удивительных результатов.

Если эта простая идея распространится достаточно широко во всем мире, – вот увидите, – Любовь будет все больше и больше проявляться между нами. Ведь Она стремится к тем, кто идет навстречу другим.

Случится чудо. Природа повернется к нам лицом. И мы, люди, увидим, как она нам улыбается.

Часть восьмая

Игры тех, чьи сердца горят



Глава первая

Игры тех, чьи сердца горят

Между двумя мирами

Желания, желания...

Люди хотят уважения. Покоя, сна, вкусной еды, уюта и тепла, секса и приятного общения. Денег, хорошей работы, уверенности в будущем для себя и своих детей. Путешествий, приключений, красивого времяпрепровождения и отдыха. Силы, красоты, здоровья. Власти, почета, славы. Творчества. Знаний, мудрости.

Но иногда, в некоторых из них, в полном соответствии с программой творения, пробуждается стремление раскрыть Высший мир. Их сердца загораются этой идеей.

Есть среди них такие, которые заявляют: «Мы хотим выйти из сковывающих рамок собственного эгоизма, научиться любить других людей, абсолютно и бескорыстно, соединиться со всем миром и дарить друг другу радость и счастье, без всяких ограничений. Мы просим силу Любви, пронизывающую Вселенную, удовлетворить нашу просьбу. Мы хотим раскрыть единую душу и в этом действии слиться со свойством Любви, наслаждая Ее». Их стремление может быть выражено примерно так.

Каббалисты говорят про таких: «У них пробудилась точка в сердце».

С того момента, как это случается, они так и живут – между двумя мирами.

С одной стороны, их по-прежнему увлекают обычные желания этого мира. С другой стороны, их страстно влечет к миру Высшему. Их сердцем поочередно владеет то одно, то другое, и пока что ничто не может окончательно победить.

Мы немного расскажем вам об играх, в которые играют эти люди. Вернее, те из них, кто осознанно хочет, чтобы в его сердце осталась одна власть – Любовь.

Представим себе, что у Ника, Роберта и Алисы загорелись сердца, и они нашли единомышленников – Георгия и Натали. Теперь их – пятеро. И они, как вы уже догадались, – группа единомышленников, поддерживающих друг друга на пути к возвышенной цели.

На этом этапе есть особенность в работе мужчин и женщин. Мужчины – Ник, Роберт и Георгий – стремятся объединиться с помощью Силы Любви, желают раскрыть Ее и передать свое постижение женщинам – Алисе и Натали, которые всегда рядом и поддерживают их в этом желании, разогревают, усиливают его, направляют мужчин на цель.

Итак: во что они играют?

Игра номер один: «Нет никого, кроме Него» и «Если не я, то кто?»

Помните? Любая жизненная проблема – скрытая возможность, подарок судьбы, дающий необходимый для развития урок.

И действительно, всем управляет сила Любви. Пятеро наших друзей нисколько не сомневаются в этом. Разве может Она сделать кому-нибудь что-нибудь плохое?

Может. Легко.

Если вы – не Она.

Говорится о том, что весь этот необъятный мир, который мы видим и ощущаем, со всеми его событиями, радостями и проблемами, – всего лишь разница между Светом и вами – тем, кто этот мир наблюдает. Тот, кто достиг совершенства, полностью слился со свойством Любви, воспринимает только Ее. И ничего более. Тот, кто имеет отличие от Нее, вынужден наблюдать материальный мир, – в меру этого различия.

Воздействуя на нас, чтобы нивелировать, свести к нулю это отличие, сила Любви может поступать с нами не очень хорошо. Скажем прямо: иногда нам кажется, что – очень плохо. Страдают и умирают невинные люди, маленькие дети, беспомощные старики. Как правило, зло причиняют другие люди – управляющая сила действует через них. Зачем?

Когда вы сольетесь со свойством Любви, то увидите, что иначе было нельзя. Более того, вы полностью оправдаете все Ее «нехорошие» действия. Войны, насилие, эпидемии, природные катаклизмы.

Неужели? Более того!

Вы поймете, что, если бы вы были на Ее месте, поступили бы точно так же по одной-единственной причине.

Из Любви ко всему живому.

Пока что это необъяснимо. Невероятно. Невозможно. Но потерпите, и вы все раскроете, вместе со всеми.

Поэтому вопрос стоит только в нашем отношении к происходящему.

Так в чем игра? Каковы правила?

Назовем силу Любви – Высший Закон. Теперь мы будем говорить не «Она», а «Он».

Итак: «Нет никого, кроме Него» и «Если не я, то кто?»

Вспомним Ника – он продвигается к раскрытию Высшего Закона что есть сил с помощью своих друзей. Вот он пришел на экзамен по теории вероятности и ощутил новую эмоцию: волнение. Игра в том, чтобы в начале каждого нового состояния сказать себе: «Нет никого, кроме Него», вспоминая и признавая, откуда берется ситуация, кто ей управляет, выражая свою готовность к слиянию с Высшим путем использования текущего мгновения – неважно какого. Ник помнит это. Таким образом, наш герой признает Его уникальность и единственность. Конечно же, всем управляют свыше.

Но вот преподаватель раздал экзаменационные билеты с вопросами. Кто на них ответит? Высший Закон? Второе правило этой игры: во время действия сказать себе: «Если не я, то кто?» и выполнить его так, как будто бы никакого Высшего нет. Решая задачи самостоятельно, Ник не игнорирует Его существование, он лишь хочет, путем самостоятельного решения вопроса, приобрести ОПЫТ. Какой? Дело в том, что мы несовершенны и хотим своего. А чего хочет от нас само Совершенство? Мы узнаем это по результату. Как правило, он не совпадает с нашими чаяниями.

Наш герой получает двойку за свою старательно выполненную работу. Это может означать, что Совершенство хочет, чтобы он или лучше готовился, или поменял институт. Естественно, он делал лучшее из того, на что был способен, на своем уровне понимания. Но Высший показал ему через результат, как это должно быть на Его уровне, на ступени Любви. Он УЧИТ. Дает ОПЫТ. Если Ник правильно воспримет этот жизненный урок, он поднимется, благодаря своим внутренним усилиям, приложенным в этой игре, на следующий, более высокий и совершенный уровень.

А что дальше? Новое состояние, и снова «Нет никого, кроме Него». И, только потом: «Если не я, то кто?» Быстро сменяя эти осознания, можно добиться эффекта их практически одновременного присутствия в своей жизни.

На что это похоже? На отца, который учит шестилетнего сына управлять машиной. Он сажает его на свои колени так, чтобы малыш мог схватиться руками за руль и крутить его. Он заводит машину и осторожно едет, тоже держа руки на руле. Ребенок поворачивает налево – машина едет в эту сторону, направо – она слушается, – сын в полной иллюзии того, что сам ведет автомобиль, и в диком восторге от этого. На самом деле, если что-то пойдет не так – отец сразу же выправит направление движения или остановит его. Так кто рулит машиной? С точки зрения мальчугана – он. С точки зрения отца – конечно же, не парень.

Тот, кто способен удерживать в себе присутствие Высшего в разных ситуациях жизни достигает уникального эффекта: крутят рулем жизни и Высший, и он – одновременно.

С каждой минутой жизни, они сближаются друг с другом.

Игра вторая: подобное притягивает подобное

Помните эту игру? У кого-то получалось, у кого-то – нет. Вопрос только в том, чего именно мы просим у Вселенной, у силы Любви (у Высшего, Природы – кому как больше нравится).

Повышение по работе? Денег и власти? Славы? Новую машину, квартиру или дом? Чтобы кто-то нас полюбил, привязался к нам, раз мы этого хотим? Чтобы тот, кто совершил плохой поступок, понес наказание? Чтобы дети не болели, а отношения со «второй половиной» наладились?

Может быть, мы не получаем того, чего хотим, потому что просим «не то»?

Вселенная полна Любви, управляется Ее силой, Ее главное свойство – дарить, отдавать.

Мы же хотим получить. Мы совершенно не подобны Ей по свойствам. Даже противоположны.

Пока.

Поэтому «хороший» ответ приходит не всем. Например, богатеет и решает свои проблемы только тот, кому нужен подобный опыт, чтобы сблизиться с силой Любви. Тому, кто для достижения совершенства нуждается в противоположном воздействии, Вселенная организует новые неприятности и проблемы, несмотря на умоляющие просьбы или улыбающееся лицо.

Это и есть Закон подобия свойств, а не что-то другое

Чего еще можно хотеть?

Того, чего желают пятеро наших друзей – люди с горящими сердцами, которые говорят так: «Мы просим, чтобы сила Любви, в ответ на наше желание, соединила нас как одного человека – с одним сердцем. Мы хотим Любить, как Она. Мы просим изменить нас, закоренелых эгоистов, придав нам совершенно противоположные свойства – Любви и дарования».

Мужчины – Ник, Роберт и Георгий – стремятся объединиться с помощью Силы Любви, желают раскрыть Ее и передать свое постижение женщинам – Алисе и Натали, которые поддерживают их в этом желании, усиливают и разогревают его.

В этом стремлении наши друзья становятся подобны Силе Любви, и тогда притягивают Ее – то, чего хотят больше всего на свете. Это и есть: подобное притягивает подобное. И – никак иначе. Ведь это – Закон.

Кстати, если их требование будет исполнено, просьба – удовлетворена, Вселенная сама положит к их ногам все, что имеет. А они? Тут же поступят, как Она, – даруют все это изобилие и благо другим людям, бесконечно наслаждая их, себя и Ее этим действием.

Себе ничего, кроме Любви, не оставят.

Кстати, правила, с которыми познакомились, изучая этот закон, в начале книги – они действуют.

Первое: потребовать

Попросить Вселенную о том, что вы хотите, – это ваша возможность понять, чего же вы хотите. Когда вы прояснили это для себя, вы попросили.

Это так.

Чтобы выяснить это, наши друзья собираются вместе. Они обмениваются эмоциями, представлениями, размышлениями на эту тему, впечатляют друг друга силой своего стремления. Какой он в точности, мир Любви? И, если это так прекрасно и возвышенно, как возможно жить вне ощущения единства? И как достичь цели самым быстрым путем? Какова должна быть совершенная просьба, на которую придет ответ? Как им не ослабеть, не сбиться с пути? Пользуясь силой своего окружения, они проясняют это совместно.

Стремясь к этим будущим, совершенным состояниям, они привлекают к себе Силу Любви, которая их продвигает.

Второе: поверить в исполнение просьбы и пребывать в радости и

благодарности

Это означает действовать, говорить и думать так, будто вы уже получили то, о чем просили. Когда вы излучаете эту частоту, закон притяжения приводит в движение людей, события и обстоятельства, чтобы вы достигли желаемого. Полезно благодарить за получение того, что вы хотите, заранее, насколько не сомневаясь в том, что ваша просьба будет исполнена.

Это так.

Наши герои стараются вести себя так, как будто уже слились с этим свойством. Они пытаются дарить друг другу и всем людям свою заботу, внимание и любовь – насколько могут. Они благодарят Вселенную за эту возможность.

Третье: отбросить желаемое, предоставив вопрос его получения силе Любви

В конечном итоге, вы не должны испытывать страданий от любого недостатка. Вселенная отвернется от того, кто страдает, вернее, это он первый отворачивается от нее. Предоставьте ей самой решать ваш вопрос.

Это так.

Друзья видят, что все еще не достигли желаемого. И что делать? Можно расстроиться, что этого не произошло, и пребывать в тоске и печали. Но лучше поступить иначе: воспользоваться следующей возможностью, сказать себе: «Если не я, то кто?» и снова требовать раскрытия Любви! Смотрим правило номер один.

Стоит вновь и вновь реализовывать ту же мысленную цепочку. Правило первое, второе, третье. И – снова первое. До тех пор, пока есть такое желание, пока позволяют время и обстоятельства жизни. Пока сила Любви помнит о вас, тянет вас к Себе.

Время сделает свое. Важно не только личное усилие каждого, чье сердце горит. Важно то, сколько человек по всему миру в это же время думают в том же направлении.

В направлении Любви.

Игра третья: флирт

Сила Любви флиртует с теми, кто стремится к Ней, намеренно сбивая с пути, как будто бы отталкивая, создает всяческие препятствия: внутренние и внешние

Зачем?

Таким образом Она надежно защищена от любопытных, стремящихся к знаниям, желающих использовать Ее для собственной выгоды, имеющих низменные намерения.

Таким образом Она увеличивает желание достичь Ее у тех, чьи намерения серьезны и чисты. Оно должно быть сильнее всех других желаний. Оно должно быть постоянным, насколько это возможно: поскольку сила Любви вечна и Ее желание насладиться вами неизменно, так и человек, если хочет приблизиться к Ней, должен покорить Ее этим же свойством постоянства, по закону подобия.

Ничего удивительного в этом нет.

Любому учащемуся инструкторы и наставники готовят сложные задачи, испытания, непредвиденные проблемы, чтобы сделать из него классного специалиста. И неважно, на кого учиться: на пожарного, подводника, юриста-международника или преподавателя начальных классов.

Чем больше препятствий, трудностей на пути, тем больше ваше желание достичь цели. В конце человек должен разочароваться в собственных силах, прийти к пониманию того, что только сама сила Любви может изменить его природу, и потребовать Ее об этом.

Какие они, эти препятствия? Попробуйте устремиться в охоту за этой силой, и вы почувствуете со временем совершенно непреодолимые препятствия. Назовем их стражниками.

✓ Первые стражники: отвлекающие мысли и желания. К вам придут огромные, непреодолимые желания заработать все больше денег, продвинуться по служебной лестнице, прославиться, добиться власти, уважения и почета. Более того: перед вами откроются такие возможности, чтобы этим «купить вас». Вы подумаете: «Займусь более важными делами!» Эти мысли вложит в вашу голову сама Сила. Если вам не повезет и вы не вспомните, что все – от Нее, то сойдете с пути на неопределенное время.

✓ Вторые стражники: со временем к вам будут приходить состояния уныния, разочарования, неуверенности. Вам покажется, что цель абсолютно недостижима, а все усилия – совершенно напрасны. Занимаясь в группе единомышленников долгие годы, вы будете мечтать о постоянном, непрерывном требовании, о нестигаемом намерении, раскрывающем Высшие миры. Но, может быть и так, что все, чего вы добьетесь за это время, полное тяжких трудов и усилий – нескольких минут в день, направленных на цель. Все остальное время Сила не позволит вам приблизиться к себе, оттолкнет, проверяя вашу решимость. Вы совершенно, несмотря на все усилия, забудете о Ней. Вас захватит работа, семья, обычная жизнь. Вы увидите: то же будет

происходить и с вашими друзьями. Вы все чаще и чаще будете задаваться вопросом: «Зачем я это делаю? Почему я не живу, как раньше, пусть не очень счастливо, зато просто и спокойно? Ведь так живут многие люди! Видимо, эта тяжелая работа не для меня. Пусть ее делают другие – те, кто способен на это». Эти мысли вложит в вашу голову сама Сила. Если вам не повезет и вы не вспомните, что все – от Нее, то сойдете с пути на неопределенное время.

✓ Третьи стражники. Вы возмущенно заявите: «Если сила Любви управляет этим миром, ведет его к совершенству, то пусть Она и делает всю эту непростую работу!» Эти мысли вложит в вашу голову сама Сила. Если вам не повезет и вы не вспомните, что все – от Нее, то сойдете с пути на неопределенное время.

Что случится тогда?

Ничего страшного. Это будет означать только одно: вы не из передового отряда открывателей и первопроходцев, жадных до немедленного раскрытия Любви. Такова ваша природа. Это нормально.

Плохо, если вы примете последнее.

✓ Четвертые стражники. В один прекрасный день вы возмутитесь: «Кто такой этот Высший Закон, чтобы я слушал его?» Вы подумаете: «Нет никакой силы Любви. Все это – выдумка. Нет ничего. Каждый – сам за себя. Миром правит случай». Эти мысли вложит в вашу голову сама Сила. Если вам не повезет и вы не вспомните, что все – от Нее, то сойдете с пути на неопределенное время.

Тогда вы станете тем, кто смотрит в другую сторону, чьи векторы-желания направлены в противоположном направлении. И что произойдет в этом случае?

Ничего особенного.

Сила Любви, немного позже, подтолкнет вас вперед, к правильному осознанию.

Таков Закон.

Игра четвертая: в группе единомышленников, по мере приближения к свойству Любви, растут препятствия

Почему?

Потому что наши друзья, Ник, Роберт, Георгий, Алиса и Натали, охотятся за максимальным, поистине волшебным наслаждением – силой Любви. Нет ничего большего во Вселенной. Значит, их ждут удивительные приключения, неожиданные повороты, невероятные препятствия и их совместное

преодоление.

В чем дело?

В скорости движения. Раньше они, образно говоря, ехали на телеге, запряженной лошастью, и пейзаж вокруг почти не менялся. Теперь, устремляясь к цели в обществе единомышленников, они сели на скоростной поезд, смотрят в окно и видят: все мелькает перед глазами.

О чем это мы? Опять о нем – об эгоизме. Дело в том, что у тех, кто больше всего на свете желал раскрыть Любовь, эгоизм стремительно растет. Это значит, что каждый из них будет ежедневно видеть в своих друзьях все новые и новые недостатки – на самом деле свои собственные. А они – в нем, аналогично, свои. Самое время им разругаться и разбежаться в стороны. Что они и сделают, как только забудут об этом правиле.

Надеемся, что с ними этого не произойдет. Если они справятся с возникшей ненавистью, отторжением, непониманием, – то соединятся на новом, более глубоком и внутреннем уровне связи. И так – каждый раз. Это похоже на движение, во время которого путник поочередно переставляет ноги – правую и левую. Шаг левой – рост эгоизма, разъединение. Шаг правой – соединение на более высокой и продвинутой ступени связи. Таков путь к Силе.

Есть правила, которые помогают в трудные минуты держаться вместе.

Первое: думать о цели, как о самой великой и возвышенной, и понимать ее важность – друг перед другом. Думать о своих друзьях как о самых великих людях в поколении.

Второе: мужчину и женщину лучше всего связывает общий ребенок. Группу единомышленников наилучшим образом сплачивает забота обо всем мире. Насколько это возможно, они стараются передать свой опыт и знание тем, кто хочет их услышать.

Пятая игра: Как все люди

Те, чьи сердца горят, не уходят в пещеры или в горы, скрываясь от людей, чтобы никто не мешал пребывать в нужном стремлении. Напротив – у них есть семья, дети, работа. Они с огромным уважением, с полной ответственностью, бережно, относятся ко всему миру, к другим людям.

Они такие же, как и все.

Почему?

Потому что сила Любви пребывает везде и хочет соединиться с каждым.



Глава вторая

Стремление и усилие. Учитель и книги

Помните правило?

В любом деле процесс важнее всего, потому что стремление к достижению результата приносит существенно большее удовлетворение, чем он сам.

И еще.

Затраченные усилия многократно увеличивают желание обладать тем, во что мы их вкладываем, и удовольствие от обладания этим предметом или состоянием. Вкладывать усилия можно не только в предметы, но и в людей, которые вас окружают.

Стремление

На самом деле очень важно, что и как просить.

Чтобы открыть дверь, нужно вставить в замок ключ и повернуть его. Если он подходит, дверь откроется.

У вас есть ключ в кармане?

Современные замки имеют очень непростые ключи. На них – множество разных выступов, ложбинок.

Двери в Высший мир откроются, и Вселенная одарит своим изобилием того, кто ищет, если он подберет к Ее замкам нужный ключ – правильную просьбу, требование. У такой просьбы есть множество составляющих, нюансов, как у ключа – бороздок и насечек. Если хотя бы одной не будет – ничего не выйдет, ключ превратится в бесполезную металлическую

болванку.

Силу Любви не обманешь словами, – ведь ваша просьба – это то, чего на самом деле хочет ваше сердце.

Те, чьи сердца горят, постепенно, по мере продвижения, проясняют то, какова должна быть такая просьба – правильная.

В ней должна быть радость, уверенность в достижении цели. Сильный недостаток того, к чему стремятся. Забота не только о себе – но и о своих единомышленниках, обо всем мире. Благодарность силе Любви – за предоставленную возможность идти в направлении совершенства.

И – многое другое. Что именно? Это – предмет отдельной книги.

Вопрос: почему же Любовь не раскрывает себя немедленно этим замечательным людям – в ответ на их просьбы?

Ведь такие люди есть.

Во-первых. Чтобы не лишить человека свободы воли, возможности приложить усилия.

Во-вторых. Если все человечество не поддержит их своей мысленной направленностью – в сторону Любви – у них будет мало шансов. Их битва будет тяжелой, а путь будет казаться им бесконечным.

Ведь оттуда, сверху, со стороны Света, мы видимся – как один человек, с одним сердцем.

Именно так нас воспринимает Сила. Именно этого Она от нас хочет – единства.

Учитель и книги

Чтобы выстроить истинное намерение, стремление, и при этом не сбиться с пути, не уйти в неправильном направлении, мало одной только группы единомышленников. Нужен учитель, находящийся в слиянии с силой Любви, и каббалистические книги.

Как найти хорошего учителя? Только слушая свое сердце. Никто не вправе силой подталкивать человека к такому выбору.

Какие книги читать и каким образом? Это определит ваш учитель.

В целом, совет такой. Если человек открывает каббалистическую книгу, чтобы обрести связь с силой Любви, текст становится для него Ее источником и постепенно исправляет его. Но если он открывает книгу с целью приобрести знание, он является ему как простая информация о Высших мирах.

Усилия

Одно из определений усилия в науке каббала такое: это внутренняя работа человека по выяснению того, в каком состоянии он находится, анализ.

Есть два варианта. Первый: он обнаруживает, что находится в стремлении к раскрытию Любви. В этом случае он делает усилие – пытается сделать его более точным, правильным, выверенным. Второй: он видит, что сила Любви выбросила его из работы, что его умом и сердцем завладели обычные желания этого мира. В этом случае он делает усилие – возвращает себя в стремление.

Этот процесс называется «Выстраивание намерения».

Похоже на то, как тренер и его маленький ученик залезли на бревно с подушками в руках и пытаются ими сбить друг друга на пол. Конечно же, их силы не равны – ученик может выстоять на бревне секунду-две – не более. Но со временем он набирается опыта, и время контакта, борьбы с учителем увеличивается. Однажды приходит момент, когда ученик, как будто бы полностью обессиленный, неожиданно побеждает. Это называется: «Приложил усилия и – нашел». Находка – следующая, более совершенная ступень.

У каждого человека – своя мера усилия. Когда она наполняется, сила Любви приходит на помощь и делает вторую половину работы – раскрывает ему безграничную картину Вселенной.

Такая же мера есть и для всего человечества в целом. Когда она наполняется, все, сохраняя свою индивидуальность, соединяются в Единую душу, наполненную Любовью. Каждый при этом ощущает себя самостоятельной Вселенной, полной наслаждения и Света.

Мы уже говорили вам об этом.

А что потом?

Космические корабли, Люди-Вселенные, подготовлены к путешествию.

«Баки» заправлены горючим – неисчерпаемым запасом Любви и Света.

Дальше – само путешествие.

Какое? Куда? С кем?

Пока что это – секрет, не зря же говорят, что каббала – это тайная наука.

Кстати, неплохая фраза, чтобы закончить эту книгу.



Автор: Александр Марис

Издательство: АСТ

ISBN: 978-5-17-079767-7

Год: 2013

Страниц: 352