

Д Ж О Н

# ГРЭИ



## КАК ПОЛУЧАТЬ ТО, ЧТО ХОЧЕШЬ, И ЛЮБИТЬ ТО, ЧТО ЕСТЬ

Практическое пособие по исполнению желаний



СОФУЯ

**Джон Грэй - Практическое пособие по исполнению желаний  
Как получить то, что хочешь, и полюбить то, что имеешь**

**ВВЕДЕНИЕ**

Жизнь устроена так, что получить желаемое легче, чем сохранить желание радоваться приобретенному. Многие люди научились получать то, чего хотят. Но обретенное перестает удовлетворять их. Сколько бы благ у них ни было — все им мало; их гложет ощущение, что чего-то еще недостает. Они недовольны собой, родственниками, здоровьем, работой. Всегда есть что-то, что лишает их покоя.

На другом конце психологической шкалы находятся те, кто не знают, как получить больше, чем у них есть, но все же гораздо более удовлетворены собой, своей работой и благосостоянием. Их сердца открыты жизни, однако мечты все еще не нашли реального воплощения. Из своей жизненной ситуации они извлекли максимум возможного, но удивляются, почему другие имеют больше. Большинство людей занимают по отношению к этим крайностям промежуточное положение.

«Личный успех» — центральное место, пребывая в котором вы обретаете желаемое и не теряете к нему интереса. Личный успех зависит не от того, кем вы стали, чем обладаете и чего достигли, а от того, насколько вам хорошо с собой и с тем, что вы делаете и имеете. Достижение личного успеха — всецело в вашей власти. Следует только ясно представлять себе, что это такое, и стремиться его обрести.

**«Личный успех» — не что иное, как получение желаемого без потери к нему интереса.**

Однако личный успех не исчерпывается ощущением удовлетворенности своей жизнью или счастьем. Он приносит чувство уверенности в том, что вы можете обрести желаемое, и побуждает действовать в нужном направлении. Личный успех требует от вас ясного понимания того, как сделать жизнь такой, какой вам хочется ее видеть. Для одних личный успех — это обучение тому, как получать больше; для других — понимание того, как стать счастливее. Многим необходимо научиться воплощать оба этих важных аспекта.

В достижении личного успеха не надо полагаться на случай, судьбу, удачу или везение. Некоторые люди имеют врожденную склонность добиваться личного успеха, однако большинству необходимо предварительное обучение и тренировка. К счастью, вы можете научиться добиваться личного успеха. Возможно, вы намного ближе к нему, чем вам кажется. Чтобы жизнь обрела желаемую полноту, большинству из вас нужно всего лишь осуществить небольшие (но важные) изменения в стиле мышления, восприятия и действия.

**Небольшие, но важные изменения в способе мышления могут открыть путь к достижению большего личного успеха.**

Применив на практике одну-две новые идеи, можно буквально за один вечер преобразить свою жизнь. Хотя обстоятельства временно будут оставаться теми же, что и раньше, ваш новый взгляд на ситуацию даст возможность мгновенно все изменить. Если вас ослепляет мишура жизни, зашторенные окна позволят расслабиться и вновь увидеть мир таким, каков он есть. Подобным образом, осуществленные вами определенные приготовления не только помогут жить счастливо с тем, что у вас есть, но и принесут уверенность в том, что вы стоите на пути к обретению желаемого.

**ЧЕТЫРЕ ШАГА К ЛИЧНОМУ УСПЕХУ**

Достичь большего успеха в жизни позволяют четыре шага. В данной книге они рассматриваются весьма подробно.

Шаг первый: поставить перед собой цель. Посмотрите, где вы сейчас находитесь, и четко представьте себе, где вам нужно быть, чтобы добиться желаемого баланса между внутренним и внешним успехом. Как бы упорно вы ни трудились, если вы движетесь в неверном направлении — встретитесь в жизни только с преградами и никогда не осуществите свои мечты. Действуя же не просто в согласии с желаниями ума, сердца и чувств, но в гармонии с устремлениями души, вы заложите фундамент как внутреннего, так и внешнего успеха.

Шаг второй: получить то, что вам нужно. Научитесь получать то, что вам необходимо для того, чтобы быть действительно самим собой. Недостаточно просто сказать: «Я хочу быть собой». Чтобы узнать себя и на самом деле быть собой, вам нужно узнать о тех десяти видах любви и заботы, в которых нуждается каждый человек. Поняв, чего вам недостает, и осознав, как это обрести, вы начнете автоматически приближаться к внутреннему успеху. С вашим автомобилем может быть все в порядке, но вы никуда не

поедете, если не залили в бак бензин. Подобным образом, вы не сможете обрести свое истинное «я», если не удовлетворена ваша потребность в любви.

Шаг третий: получить то, чего вам хочется. Узнайте секрет достижения внешнего успеха (не теряя при этом свое истинное «я») — и вы начнете получать из внешнего мира все, что хотите. Осознайте важность сильных желаний, уверенности и устремленности, привлекающих то, что вам хочется. Научитесь придавать силу своим желаниям посредством выявления и преобразования негативных ощущений и эмоций.

Шаг четвертый: устранить то, что препятствует личному успеху. Узнайте о двенадцати разновидностях препятствий, не дающих вам обрести желаемое, и начните расчищать путь, ведущий как к внутреннему, так и к внешнему успеху. Научитесь устранять каждое из потенциальных препятствий: склонность к упрекам, депрессию, беспокойство, безразличие, предвзятость, нерешительность, медлительность, придирчивость, обиду, жалость к себе, растерянность и комплекс вины. Обретя способность избавляться от всего этого, вы осознаете, что ничто внешнее не сможет вам мешать.

### **ДЕБОРА НАХОДИТ МУЖА**

Когда Дебора начала изучать методику достижения личного успеха, она боролась за внешний успех и уже отчаялась выйти замуж. Переключив свое внимание на обретение внутреннего покоя и гармонии, она смогла расслабиться. Эта перемена позволила ей понять, что она обделена заботой. Раньше она не позволяла себе расслабляться и делать то, что хочется. Теперь она почувствовала себя лучше, а в результате — обрела способность создавать желаемое и привлекать его к себе.

Дебора не только нашла замечательную работу, но и встретила мужчину своей мечты, за которого вышла замуж. Чтобы начать новый этап жизни и создать семью, ей пришлось устранить три препятствия на пути к личному успеху. Когда в прошлом ей приходилось решаться на что-то, она терялась, была скованна и нерешительна. Избавившись от внутренних препятствий, Дебора вновь захотела встретить мужчину, который бы полюбил ее. Сделав четыре шага к обретению личного успеха, она воплотила свои мечты в реальность.

### **ТОМ ОТКРЫВАЕТ ПЕКАРНЮ**

Том всегда хотел иметь собственную пекарню, но сложилось так, что трудился он на телевизионной станции. Работа ему не нравилась, и он нередко осуждал тех, с кем работал, и обижался на них. Первым шагом Тома к личному успеху стало стремление быть счастливым вне зависимости от обстоятельств. Он стал заниматься медитацией. В результате — обрел ощущение внутренней гармонии.

Работа перестала быть основным источником его неудовлетворенности. Получив в медитации необходимую опору, он начал воображать то, чего бы ему хотелось. Том стал постоянно что-то получать. Его жизнь наполнилась маленькими чудесами. Он хотел поехать в командировку, и его направили за рубеж. Он хотел похвалы и признания — и получил их. Его уверенность в том, что он может создавать и привлекать к себе желаемое, возросла.

Эта уверенность дала ему свободу, и он последовал за своей мечтой: уволился с работы и открыл булочную. Чтобы совершить эту перемену в своей жизни, ему пришлось освободиться от некоторых внутренних преград. На прежней работе Том часто обижался и осуждал людей. По мере того как душевные барьеры рушились, он избавлялся от медлительности и нерешительности. Со временем это позволило ему открыть свое дело (ныне весьма успешное).

### **РОБЕРТ НАХОДИТ ОБЩИЙ ЯЗЫК С ДЕТЬМИ**

Когда Роберт начал применять на практике принципы достижения личного успеха, он уже был мультимиллионером. Внешнего успеха он достиг, но при этом вовсе не чувствовал себя счастливым. Он три раза разводился и никак не мог найти общего языка со своими детьми. У него было все, кроме понимания близких. Никто из его помощников и бывших жен не представлял, как он несчастен. Люди, у которых денег не густо, не могут вообразить, что можно горевать, обладая миллионом долларов. Однако такое случается сплошь и рядом.

В поисках счастья Роберт учился жить в ладу с самим собой. Он хотел, чтобы в его жизни появился человек, которого он мог бы осчастливить своим огромным богатством. Но вначале ему нужно было научиться радоваться самому. Прежде, чтобы чувствовать душевный комфорт, ему нужна была красивая женщина рядом. В течение года Роберт учился быть счастливым без нее. Он дал себе передышку и отправился путешествовать один.

Осознав, что может быть внутренне счастлив, Роберт принялся налаживать свои отношения с детьми. Он дарил любовь, и ему отвечали взаимностью. С каждым днем зависимость миллионера от внешнего успеха уменьшалась. Он был рад внешним достижениям, но понял, почему они не дают ему обрести истинный покой и счастье.

Чтобы завоевать доверие детей и разделить с кем-то свою жизнь, Роберту нужно было преодолеть много препятствий. Ему пришлось избавиться от своей склонности к упрекам, от безразличия к своим бывшим женам и понять, почему дети на него обижались. Разрушив эти преграды, он наладил отношения с детьми и обрел покой и радость.

### **ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНОСТЕЙ**

После достижения личного успеха жизнь уже не кажется непрерывной борьбой; то, что было трудным, станет проще. Конечно, в жизни будут проблемы, но вы сможете успешнее решать их. Двери, которые раньше казались закрытыми, начнут приотворяться. Вы наконец освободитесь, почувствуете возможность быть самим собой и делать то, что вам следует делать здесь и сейчас. Вы в большей степени ощутите свою готовность к экзаменам жизни. Неизбежные испытания обернутся для вас шансом стать сильнее.

Каким бы образом ни проявлялось теперь ваше духовное величие, яркий свет истинного «я» будет сиять, освещая ваш путь. С зарей внутреннего света ваши блуждания во тьме закончатся. Вы не только ясно почувствуете, что вам нужно делать в этом мире, но и осознаете, что вы в нем не одиноки. Та истина, что вас любят и о вас заботятся, станет живым, осязаемым ощущением.

### **С зарей внутреннего света любви ваши блуждания во тьме заканчиваются.**

Не следует представлять личный успех как дарованное вам бесконфликтное состояние, в котором нет места разочарованиям и смятению. Искусство достижения личного успеха в значительной степени представляет собой умение преобразовывать отрицательные эмоции в позитивные ощущения, воспринимать негативный опыт как пройденный урок. Чтобы действительно стать самим собой, нужно миновать

процесс роста, невозможный без перемен, взлетов и падений. Можно считать, что вы достигли личного успеха, если точно знаете, как подняться после падения.

Того, кто рискнул быть собой и следовать велениям своего сердца, порой подстерегают капканы. Ошибки, препятствия и их преодоление являются частью жизни, важными составляющими нашего обучения и роста.

### **Основное отличие людей, добившихся успеха, от тех, кто потерпели поражение, — знание о том, как подняться, если упал.**

Для каждого человека личный успех будет своим, отличным от чужого. Одним нравится кататься на американских горках. Другие предпочитают медленное вращение колеса обозрения и величественные виды, которые с него открываются. Кое-кто просто гуляет, радуясь, что его никто не беспокоит. Естественно, каждому свойственен свой уникальный способ движения по жизни. В любом случае в ней будут взлеты и падения, вершины и долины, ускорения и торможения.

Обретая личный успех, вы по-прежнему будете испытывать отрицательные эмоции. Но в конечном счете они будут возносить вас на все более высокий гребень радости, любви, уверенности и покоя. Научившись справляться с негативными переживаниями, вы осознаете, как они важны, и откажетесь от мечты прожить без них жизнь. Ну а если вам хочется навсегда избежать отрицательных и положительных эмоций — мирно почивайте на кладбище.

Жизнь — это движение. Секрет личного успеха заключается в том, чтобы научиться ощущать в себе покой, радость, любовь и уверенность, не теряя контакта со своим внутренним миром. У того, кто знает, как сделать мечту реальностью, — меньше поводов для тревог, он принимает жизнь как процесс и понимает, что на получение чего бы то ни было нужно затратить определенное время. Если ваше сердце открыто и вы действительно являетесь самим собой, — наверняка сможете по достоинству оценить каждый шаг своего уникального путешествия и сполна им насладиться. Ожидание от жизни совершенства улетучивается по мере того, как вы обнаруживаете, что создаваемое вами в жизни (и то, что вы привлекаете к себе) — лучшее из возможного для вас.

Ключ к будущему в ваших руках. Вы, и только вы, в силах созидать свое завтра. Благодаря этой новой точке зрения вы сможете найти ответы на любые вопросы, касающиеся достижения личного успеха. Перед вами откроются новые перспективы, которые помогут вам сделать свою жизнь осмысленной. Вы

обретете неоспоримое знание о том, как достичь заветной цели. Эти четыре шага развернут перед вами практическую и духовную путеводную карту, позволяющую строить свою жизнь так, как вам ее хочется прожить.

### **ГЛАВА 1 СЧАСТЬЕ НЕ КУПИШЬ ЗА ДЕНЬГИ**

НЕМАЛО ЛЮДЕЙ обрели в жизни многое, но при этом потеряли покой. В мире полно несчастных миллионеров, которые неудачливы в любви. И все же они и те, кто на них равняется, продолжают думать, что, заработав больше денег — или приобретя еще «нечто», — смогут обрести душевное равновесие.

Все мы слышали, что за деньги не купишь любви и счастья. Несмотря на известность этого утверждения, очень легко запутаться в паутине иллюзорных представлений о том, что внешний успех приносит счастье. Чем больше мы думаем о деньгах как о средстве стать счастливыми, тем менее способны быть счастливыми без них.

Возможно, некоторые из вас, прочтя предыдущий абзац, подумали: «Да, я знаю, что деньги не могут дать настоящего счастья, но они, несомненно, помогают его обрести». Хотя эта фраза звучит разумно, важно понять, что это ложный образ мыслей, который лишает вас силы. Чтобы изменить направление течения своей жизни и обрести уверенность в личном успехе, нужно понять, что деньги не приносят счастья. Представление о том, что деньги делают вас, или кого-то еще, счастливым, — иллюзия.

### **ПРИРОДА ИЛЛЮЗИИ**

Давайте остановимся на природе иллюзии. Ежедневно вы видите, как солнце совершает свой путь по небосводу. Но в то же время вы знаете, что на самом деле Солнце не движется. Хотя ваши чувства свидетельствуют о движении, вашему уму известно, что это не так. Хотя вам кажется, что вы неподвижны, вы знаете, что Земля вращается вокруг своей оси. Ваш ум понимает, что движение Солнца — иллюзия; на самом деле движетесь вы.

Для понимания этой иллюзии необходимо абстрактное мышление, отсутствующее у маленького ребенка. Школьный учитель замечает, как по мере развития учеников на смену их конкретному мышлению приходит абстрактное. В большинстве случаев эти перемены происходят мгновенно. Ученик совершенно не понимал алгебраических уравнений, но вдруг (когда его ум созрел) ему стало все ясно. Если разум не готов, никакие объяснения не помогут ученику понять наставника.

**Для понимания или распознавания иллюзии мозг должен достичь определенного уровня развития.**

Переход от конкретного мышления (мир — это то, что мы видим) к абстрактному (идеи тоже реальны) обычно происходит в период полового созревания. В возрасте двенадцати-тринадцати лет мозг достаточно развит, чтобы принять те идеи, которые взрослым кажутся очевидными. Подобно тому как развивается ребенок, растут и познавательные возможности всего человечества. Идеи, которые в свое время ставили в тупик величайшие умы прошлого, ныне воспринимаются четырнадцатилетними школьниками.

### **СТАНОВЛЕНИЕ ЗДРАВОГО СМЫСЛА**

Всего пятьсот лет назад все думали, что Земля плоская, а Солнце движется по небу. До поры до времени люди не могли распознать эту простую иллюзию. Их ум не был готов воспринять абстрактные концепции, необходимые для признания того, что Земля движется, а Солнце неподвижно. Когда в 1543 году Коперник описал этот феномен, многие не захотели менять своих убеждений. Церковь решила, что ученый представляет для нее угрозу, и всю оставшуюся жизнь он провел под домашним арестом.

Спустя сравнительно короткое время открытие Коперника было признано. Человечество в своем развитии совершило скачок. То, что большинство людей даже не могли себе представить, стало фактом. Сегодня человечество участвует в другом скачке — движется к пониманию секретов личного успеха. К этому уровню развития оно подошло благодаря великим учениям и религиям. По мере нашего продвижения вперед эти важные традиции будут оставаться прочным фундаментом (подобно тому, как изучающий алгебру опирается на математические азы «конкретного мышления»).

В наше историческое время развенчаны многие иллюзии — в частности, иллюзии относительно взаимоотношений мужчины и женщины. Меня всегда спрашивают: «Почему никто не написал "Мужчины с Марса, женщины с Венеры" [Город Творцов](#) до вас? Ведь все так очевидно. Кажется, что это просто банальность».

### **ИДЕЯ, ДЛЯ КОТОРОЙ ПРИШЛО ВРЕМЯ**

Простой ответ на этот вопрос таков: это идея, чье время пришло. Пятьдесят или даже двадцать лет назад она не была так популярна. Когда в начале восьмидесятых я стал преподавать систему «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», некоторые люди буквально поражали меня тем, насколько неверно воспринимали мои слова. Они не в состоянии были осознать тот факт, что мужчины и женщины просто разные, но это не значит, что кто-то из них хуже другого. Они считали, что если мужчина и женщина разнятся, то один из них обязательно должен быть лучше. А так как я мужчина, то людям казалось, будто я утверждаю, что мужчины лучше женщин. Постепенно, за пятнадцать лет, идеи, отраженные в книге «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», стали общепринятыми не только в Америке, но и во всем мире. Эти изменения в понимании глобальны.

То, что очевидно для одного поколения, для предыдущего было открытием. Еще пятнадцать лет назад феминистки утверждали, что все мы равны, потому что одинаковы — женщины не отличаются от мужчин. Чтобы добиться равенства, женщины стремились доказать, что они такие же, как мужчины. В конце концов общество отказалось от представления о том, что один пол лучше другого. Теперь всем ясно, что мужчины и женщины отличаются друг от друга, но теперь мы понимаем также, что отличаться — не значит быть лучше других.

### **То, что очевидно для одного поколения, всегда было открытием для предыдущего.**

Мы стоим на пороге признания равенства полов и отвергаем ошибочное предположение о том, что один пол может быть по своей сути лучше, чем другой. Мы постепенно пробуждаемся, дабы быть готовыми к устранению расовой дискриминации. Аналогичным образом все больше и больше людей признают ценность всех религиозных учений. Становится очевидным, что Бог не делает различий между религиями. Милость Бога доступна всем, независимо от того, являетесь ли вы агностиком, атеистом, христианином, иудеем, индуистом, мусульманином или кем-то еще. Бог любит всех независимо от их верований. По мере того как мир становится все более компактным, мы получаем возможность воочию убедиться в высоких нравственных качествах людей, исповедующих разные религии. Признание, что эти качества присущи всем, вне зависимости от вероисповедания, высвобождает многих людей из узких рамок их прошлых убеждений.

Люди начинают принимать как должное, что все основные религии учат истине, оставаясь при этом отличными друг от друга. И слава Богу — ведь миллионы жизней были загублены потому, что люди не осознавали: духовные послания могут быть разными, но говорят они об одном и том же. По мере вхождения в новое тысячелетие вновь становится очевидно, что «путей много, но все они приводят в одно и то же место». Иллюзия ввела нас в заблуждение: нам казалось, что для всех людей есть только один путь, один тип высшего человека, одно высшее учение или одна высшая религия. После того, как мы узрели мудрость во всех религиях, истинность собственного пути становится для нас все более очевидной.

### **ОТКРЫВАЕТСЯ НОВАЯ ДВЕРЬ**

Все эти изменения в общепринятых взглядах открывают перед человечеством новую дверь. Теперь мы можем развенчать и другие иллюзии: представление о том, что наше самоощущение зависит от внешнего мира; что внешний успех способен сделать нас счастливыми.

Хотя и может показаться, что внешний мир отвечает за то, как мы себя ощущаем, вся ответственность за это лежит на нас самих. Когда внешний мир дает то, чего мы хотели, и «делает нас счастливыми», счастье тут же улетучивается, поскольку мы продолжаем думать, что для счастья нужно получить что-то еще. Если мы верим, что зависим от внешнего мира, — наша связь с внутренним естеством слабеет. Счастье сокрушает вера в то, что оно невозможно без дополнительных приобретений. И наоборот, уверенность в том, что счастье не зависит от внешних обстоятельств (и постоянное тому подтверждение) продлевает нашу радость. Давайте я попробую объяснить это на примере денег.

### **Радость будет бесконечной» если мы убедимся» что наше счастье не зависит от внешних обстоятельств**

Счастливыми нас делают не деньги, а внутренняя вера, ощущение и желание. Получив больше денег, мы становимся счастливыми, так как верим, что теперь можем быть самими собой. В действительности нас делают счастливыми не деньги, а возможность стать самим собой. На короткий промежуток времени мы обретаем уверенность: «Теперь я волен быть собой и делать то, что хочу».

Подобная вера делает нас зависимыми от денег. На самом деле, вне зависимости от достатка, мы всегда обладали внутренней свободой. С этого момента у вас есть силы взглянуть в себя и ощутить свою

внутреннюю благость и величие. Чтобы начать ощущать истинность этого важного утверждения, вам нужно всего лишь кое-что узнать и немного попрактиковаться.

**С этого момента у вас есть силы взглядеться в себя и ощутить свою внутреннюю благость и величие.**

Деньги делают нас счастливыми потому, что мы верим, будто они позволяют нам быть теми, кем мы хотим быть, делать то, что хотим, иметь то, что хотим, и испытывать то, что хотим. Нам недостает способности ощущать, что мы уже полны счастья, любви, мира и уверенности.

Однако это ощущение доступно каждому человеку. Раньше очень немногие достигали такого уровня понимания. Теперь оно доступно всем, сделавшим хотя бы несколько шагов в новом направлении. То, что раньше было уделом единиц, оставивших суету жизни ради обретения внутреннего покоя, теперь может обрести любой.

Когда Джим пришел на консультацию, он пребывал в депрессии. Ему исполнилось сорок два года, и он был недоволен течением своей жизни. Видя людей, проезжающих мимо него на дорогах автомобилях, он завидовал им, ощущал себя в какой-то степени неудачником. Он не соответствовал их стандарту, не был для него достаточно хорош.

Его возмущало, что другие имеют больше, чем он. Ведь он делал все правильно: закончил школу, упорно трудился и ходил в церковь. Почему же ему не достались эти забавные игрушки? Почему его обделили? Джим обижался на богатых и осуждал их, жалея при этом себя.

После посещения занятий по достижению личного успеха его отношение к деньгам изменилось. Он понял, что в действительности никогда не уделял им надлежащего внимания и поэтому не разбогател. Хотя Джим и хотел иметь больше денег, он осознал, что живет хорошо и без излишеств. А также убедился в том, что, порицая деньги и богатство, он сам себя наказывал.

Следующей его задачей стало стремление желать большего, оставаясь счастливым обладателем того немного, что у него было. Видя дорогие автомобили, он говорил: «Такие машины для меня». По мере избавления от зависти, преодолев отрицательное отношение к деньгам, он разрешил себе иметь больше. Джим простил себе прежние неудачи и ошибки, полагая, что они пошли ему впрок.

Он понял, что может не только получать больше, но и испытывать удовлетворение от того, что имеет. И четко осознал, что для счастья ему не нужно обладать материальными благами. Избавившись от привязанности к деньгам, он начал получать больше. Джим познал секрет обретения желаемого. Он научился хотеть большего, довольствуясь тем, что у него есть.

**То, что раньше было доступно лишь немногим, оставившим суету жизни ради обретения внутреннего покоя, теперь могут обрести все.**

Когда более двадцати пяти лет назад я начал обучать принципам достижения личного успеха других, результаты были хорошими. Но они не идут ни в какое сравнение с нынешними успехами моих учеников. Тем, на что мне пришлось потратить более четверти века — большую часть моей жизни, — они овладевают за выходные, на двухдневном семинаре. Сегодняшний день отличается от вчерашнего как день от ночи...

Учителя любят ставить себе в заслугу успехи учеников. Однако мои притязания скромнее. Я просто глубоко уверен в своевременности этого учения. Мы родились в час, когда человечество делает эпохальный шаг вперед. Если разум ученика включен (как при решении задачи по алгебре), совсем немного разъяснений и практики приведут его к новым открытиям и прозрениям.

Как учитель с более чем двадцатипятилетним стажем, могу засвидетельствовать реальность нынешних перемен в сознании. Сегодня каждый может постигнуть: только он сам отвечает за свое самоощущение. Эту простую, но очень важную идею, которая и является секретом достижения личного успеха, в конце концов примут и начнут применять на практике все, а не только редкие счастливики.

## **ГЛАВА 2 ВНЕШНИЙ УСПЕХ УСИЛИВАЕТ НАШИ ОЩУЩЕНИЯ**

ДЕНЬГИ, ПРИЗНАНИЕ, семья, дети, отличная работа, сногшибательные наряды, выигрыш в лотерее и любые иные формы внешнего успеха подобны увеличительному стеклу, в котором преломляются ваши внутренние ощущения. Если вы уже спокойны — почувствуете еще больший покой. Если обладаете счастьем и любовью, они умножатся. Если уверены в себе, станете еще увереннее.

Верно и обратное: в зависимости от того, насколько вы несчастны, в вашей жизни идут на убыль радость, любовь, уверенность и покой. Если вы еще не достигли личного успеха, то любые

дополнительные приобретения просто усложнят вашу жизнь и создадут лишние проблемы. Если вы были несчастны, разбогатеете, вы несколько не станете счастливее.

Если вы счастливы и знаете, что ваше счастье не зависит от дополнительных денежных вливаний, увеличение счета в банке может сделать вас счастливее. В желании иметь больше денег нет ничего предосудительного. Стремление разбогатеть ограничивает нас лишь тогда, когда мы забываем, что истинный источник счастья находится внутри нас.

Секрет того, как получить то, что хочешь, и любить то, что имеешь, заключается в умении быть счастливым, любящим, уверенным и спокойным вне зависимости от внешних обстоятельств. В результате вы, достигая большего успеха в мире, становитесь счастливее. Если вы научились быть счастливым с тем, что у вас уже есть, то в соответствии с вашими истинными запросами жизнь подарит вам материальный успех.

### **ИЛЛЮЗИЯ ВНЕШНЕГО УСПЕХА**

Все посулы внешнего успеха иллюзорны. Будучи несчастными, мы думаем, что новая машина, лучшая работа или любящий человек сделают нас счастливее. Однако каждое приобретение приводит к прямо противоположному результату.

Когда мы несчастны, то, как правило, думаем, что, приобретя нечто, сможем утолить внутреннюю боль. Но это не так. Приобретений никогда не бывает достаточно. Поскольку мы продолжаем чувствовать себя несчастными из-за того, что у нас нет больше, чем мы имеем, иллюзия внешнего успеха усиливается. Мы еще сильнее верим в то, что не можем быть счастливы, не получив больше. Вот некоторые типичные примеры:

- «Я не могу быть счастлив, если не сколочу миллион долларов».
- «Я не могу быть счастлив, если мой банковский счет пуст».
- «Я не могу быть счастлив, если жена не изменит своего отношения ко мне».
- «Я не могу быть счастливой, если муж не станет ко мне внимательнее».
- «Я не могу быть счастлив, если не найду лучшей работы».
- «Я не могу быть счастливой, если не похудею».
- «Я не могу быть счастлив, если не выиграю».
- «Я не могу быть счастлив, если не добьюсь уважения и признания».
- «Я не могу быть счастлив, если в моей жизни столько стрессов».
- «Я не могу быть счастлив, если мне надо делать слишком много всего».
- «Я не могу быть счастлив, если мне нечем заняться».

Кажется, что, получив желаемое, мы стали счастливыми, но вскоре нас вновь охватывает хандра. Как и прежде мы ошибочно думаем, что избавимся от боли и станем счастливы, приобретя еще нечто. К сожалению, с каждой попыткой обрести внешний успех, мы лишь сильнее ощущаем внутреннюю пустоту. Наша жизнь не только не наполняется большей радостью и покоем, но мы все глубже погружаемся в бездну смятения и разочарований.

Если мы не достигли личного успеха, то чем больше мы приобретаем, тем несчастнее становимся. Почему газеты пестрят историями о несчастных богачах и знаменитостях? Многим из них слава и деньги приносят только страдания, зависимость от наркотиков, разводы, насилие, предательство и депрессию.

**Если мы не научимся достигать личного успеха, то чем больше будем приобретать, тем неудовлетвореннее и беспокойнее будем становиться.**

Жизнеописания звезд наглядно свидетельствуют: внешний успех может принести удовлетворение только в том случае, если мы обрели внутреннее положительное самоощущение. В зависимости от степени достигнутого личного успеха внешний успех может стать как раем, так и адом.

### **ЛИЧНЫЙ УСПЕХ ПРИХОДИТ ИЗНУТРИ**

Личный успех приходит изнутри; его можно достичь, если вы способны не только быть самим собой, но и любить себя. Надо уметь делать то, что вы хотите, будучи уверенным, счастливым и сильным. Личный успех характеризуется не только достижением цели, но и чувством благодарности и удовлетворения, которое приходит после обретения желаемого. Кем бы вы ни были и сколько бы ни имели, без личного успеха вам вечно будет чего-то недоставать для полного счастья.

**Личный успех достигнут, если вы действительно довольны собой и своим прошлым, настоящим и будущим.**



Чтобы достичь личного успеха, нам нужно вначале понять тщетность попыток сделать своим высшим приоритетом достижение материального успеха. Что хорошего в том, чтобы получить нечто и почувствовать, что этого мало? Зачем получать то, чего вы всегда хотели, если после этого у вас пропадает к нему интерес? Что проку в миллионах долларов, если, глядя в зеркало, вы чувствуете неприязнь к своему отражению? Стоит ли петь песню, которая всем нравится, но ненавистна вам? Чтобы на самом деле обрести прочное счастье, нужно осуществить небольшие, но очень важные перемены в своем мышлении. Надо поставить на первое место достижение не материального, а личного успеха.

### **ОЩУЩЕНИЕ СЧАСТЬЯ**

Прочное счастье приходит изнутри. Приобретение желаемого делает вас счастливым лишь в той степени, в какой вы уже счастливы. Если вы что-то сделали хорошо или узнали что-то новое, то это придаст вам сил лишь в той мере, в какой вы уже чувствовали себя уверенным. Чья-то любовь будет поддерживать вас ровно настолько, насколько вы уже любили себя. В своей жизни вы сможете найти только то количество мира, гармонии и времени для расслабления, которое соответствует уровню вашей расслабленности и умиротворенности. Внешний мир может преисполнить нас любовью, радостью, силой и покоем лишь в том случае, если мы уже ощущаем их внутри себя.

**Материальный успех может сделать вас счастливым лишь в том случае, если вы уже счастливы.**

Если вы уже счастливы, то все, что вы получаете, позволяет вам ощущать свое счастье. Представьте, что вы с комфортом, но неподвижно лежите в теплой ванне. Не правда ли, ощущение того, что вода теплая, проходит? Если вы начнете слегка двигаться, то вновь почувствуете приливы тепла. Чтобы почувствовать тепло, необходимо наличие двух факторов: вы должны находиться в теплой воде и должны двигаться.

Похожим образом, для того чтобы ощутить волны счастья, нам нужно уже быть счастливыми и вдобавок вызывать новые волны посредством приобретения желаемого. Если мы уже счастливы, то для возникновения ласковых и нежных волн радости не потребуется экстраординарного материального успеха.

Фигурально выражаясь, если вы находитесь в водоеме внутренней силы и уверенности, то при движении вы ощутите волны уверенности. Погрузившемуся в водоем любви и покоя движение принесет волны любви и покоя.

С другой стороны, если вы ощущаете себя несчастным, нелюбимым, неуверенным, под стрессом, то все ваши действия принесут вам волны несчастья, разочарования и страдания. И не имеет никакого значения, каких успехов вы в данный момент достигли в получении желаемого. Все равно они доставят вам лишь мучения и очередной стресс.

### **ИСТИННАЯ ПРИЧИНА НЕСЧАСТЬЯ**

Если после достижения внешнего успеха мы все равно остаемся несчастными, то решаем, что причиной нашего несчастья является отсутствие еще какой-то вещи. Сделать такой неверный вывод очень легко. Большую часть того времени, когда мы несчастны, мы чего-то хотим. И автоматически делаем умозаключение: мы несчастны, потому что не имеем того, что хотим. Это заключение ошибочно.

**Мы совершаем ошибку, полагая» что несчастны потому, что не получили или не имеем того, чего нам хочется.**

По мере приближения к личному успеху вы поймете, что желание иметь то, чего еще нет, не является причиной несчастья. Наоборот, это положительное и радостное ощущение сравнимо с азартом, уверенностью, решительностью, смелостью, возбуждением, энтузиазмом, верой, признательностью, благодарностью, любовью — список можно продолжать и продолжать. Стремление к большему не является причиной несчастья. Если внутренне вы уже счастливы и уверены в себе, то стремление иметь больше и усилия, прилагаемые в этом направлении, наполняют вас волнами радости, любви, уверенности и покоя.

Стремление к большему заложено в природе души, ума, сердца и чувств. Душа всегда хочет быть больше. Ум всегда ищет для себя пищу и стремится получить новые знания. Сердце всегда хочет больше любви. Чувствам всегда нужно больше наслаждений. Если мы поистине являемся собой, то всегда будем хотеть большего.

**Стремление к большему заложено в природе души, ума, сердца и чувств.**

Естественно желать больше любви. Хорошо, если вы стремитесь к успеху в своей работе. Нормально наслаждаться посредством чувств и хотеть еще. Стремление к большему — наше естественное состояние. В этом желании нет ничего ошибочного. Достаток, успешная карьера и творческий рост, любовь, наслаждение, движение к большему — все это природа жизни.

Стремление к большему при обладании меньшим не есть причина нашего несчастья. Настоящая причина несчастья вызвана всего-навсего отсутствием внутренней радости и никак не связана с внешними условиями. Несчастье подобно тьме. Тьма — отсутствие света. Чтобы устранить тьму, нужно просто включить свет. Подобным образом, ощущение своего несчастья ослабевает по мере того, как мы учимся зажигать внутри себя свет.

#### **Тьму нельзя рассеять, не включив свет.**

Прикоснувшись к своей истинной природе и не теряя с ней связи, мы естественным образом будем счастливы. Почему? Потому что счастливы по своей природе. Наша истинная натура всегда полна любви, радости, уверенности и покоя. Чтобы найти счастье, нам нужно отправиться во внутреннее путешествие, чтобы открыть (и вспомнить), кто мы на самом деле. Обратившись внутрь себя, мы обнаружим, что радость, любовь, сила и покой, которых мы искали, у нас уже есть. Эти качества являются нашей сутью.

#### **ГЛАВА 3 ПРОДАТЬСЯ РАДИ ВНЕШНЕГО УСПЕХА**

В ЛИТЕРАТУРЕ И КИНО нередок сюжет продажи души дьяволу (или «темным силам») ради достижения успеха. Конечно, эти истории фантастичны. Однако истолкованные как метафора, они поучительны. Внешнего успеха достичь намного легче, отказавшись от своей истинной природы. Продаться (продать свою душу) — значит поставить внешний успех выше стремления своей души к любви, радости и покою.

Любовь, радость, вера, сострадание, терпимость, мудрость, отвага, человечность, благодарность, благородство, уверенность, деликатность — эти и другие человеческие качества внутренне присущи каждому. Если вы отрицаете естественный процесс развития этих качеств, значит, вы продались. Вы достигнете внешнего успеха, но не это является истинным достижением.

Если вы полностью сфокусируете свое внимание на внешнем успехе, то сможете достичь его быстрее, но при этом утратите себя. Вы потеряете интерес к тому, что у вас есть. Из вашего ума уйдет покой, а из сердца — любовь. Призрачное счастье всегда будет манить вас; оно будет рядом, но за чертой, куда не дотянуться.

**Если вы полностью сосредоточитесь на внешнем успехе, то сможете достичь его быстрее, но при этом потеряете себя.**

Многие люди достигли впечатляющего успеха в этом мире, не любя. Чтобы стать сильнее, они отказались от своего внутреннего любящего «я». Принимать решения и делать то, что приносит внешний успех, легче, если не заботиться ни о ком. Такова обратная сторона материального успеха. Не надо всех стричь под одну гребенку, но все же это объясняет, почему некоторые весьма неотесанные типы так могущественны.

Отказавшись от заботы о нуждах и чувствах других людей, от справедливости, они дали себе свободу быть эгоистами. Не отягощенные пониманием потребностей других, они могут идти вперед напролом. Страницы истории изобилуют именами людей, которые достигли могущества и известности, идя по головам. Их заботила только сила, а то, что происходит с другими, им было до лампочки. Внешний успех был для них важнее, чем стремление оставаться самими собой. Однако, хотя внешне их жизнь казалась пышной, внутри у них царила нищета.

#### **БУДЬ СЧАСТЛИВ, И УСПЕХ ПРИДЕТ... НО НЕ ВСЕГДА**

С другой стороны, некоторые люди предпочитают быть самими собой, но не стремятся к внешнему успеху. Они живут по велению сердца, идут за своей радостью или просто плывут по течению. Иногда их лозунгом становятся слова: «Не бери в голову, расслабься» или «На все воля божья». Они верят, что если сосредоточатся на ощущении счастья, то успех придет сам собой. Хотя это звучит замечательно, но это не всегда так. Если вы будете самим собой, это сделает вас счастливым, но не обязательно даст то, чего вы хотите.

В мире полно людей, которые очень счастливы, хотя и не купаются в роскоши. Посещая селения Индии, Юго-Восточной Азии, некоторых африканских стран и других частей света, я видел много радостных и умиротворенных людей, обходящихся безо всякого внешнего «успеха». На свете миллионы тех, кто счастлив, хотя и беден. Даже в богатых странах некоторые из самых приятных и душевных людей

с трудом оплачивают свои счета и еле-еле сводят концы с концами. Эти люди нашли в жизни радость и любовь, но они не умеют получать от нее большего.

### **В мире живут миллионы людей, которые счастливы, но бедны.**

В то время как некоторые просто не способны уделять достаточно внимания материальному успеху, другие отвергают внешний успех и клеймят его как причину всех мировых проблем, что не всегда верно. Вместе с водой они выплескивают ребенка. Отказываться от материальных желаний, видя, что другие стали жертвами материального успеха, — ошибка. Отрицаем ли мы материальный мир осознанно или просто не можем эффективно действовать в этой среде, именно отрицательное отношение к богатству закрывает нам к нему доступ.

Недостаточно быть просто внутренне счастливым. Чтобы жить той жизнью, для которой мы созданы, надо позволить себе хотеть больше. Если вы один из тех, кого не волнуют деньги, стоит пересмотреть свое отношение к ним. Дело в том, что вы можете неосознанно блокировать свое внутреннее желание большего. Хотя вы и благополучны, можно стать еще счастливее, признав существование других граней своего истинного «я».

Порой, когда не удается достичь желаемого, мы, разочаровавшись, отказываемся от желаний. Чтобы не чувствовать внутренней боли, мы стараемся избавиться от нее, говоря: «Это было не так уж важно» или «Меня это несколько не трогает». Такая тенденция может в конце концов притупить наши чувства и не дать проявиться нашим естественным желаниям.

### **ИЗ МОНАХОВ В МИЛЛИОНЕРЫ**

В возрасте от двадцати до тридцати лет я прошел через фазу отрицания внешних измерений успеха. Прожив в Швейцарии монахом девять лет, в конечном счете я «нашел Бога» и обнаружил поразительный источник внутреннего счастья. В определенной степени я отрекся от потребности во внешнем успехе. Но я все еще хотел изменить мир и молил Бога указать мне к этому путь. Внутренний голос направил меня в Калифорнию.

Обосновавшись в Лос-Анджелесе, я, пожалуй, больше прежнего чурался материального успеха. Считал, что богатые являются эгоистами, не выбирающими средств для достижения желанных целей, и что от них все мировые проблемы. Не испытывая почтения и сострадания к людям и природе, денежные мешки попросту заботятся об удовлетворении своей ненасытной жажды богатства и власти. Я взбунтовался, отказался устроиться на работу и раздал все, что имел, бедным. Несколько месяцев я был бездомным бродягой.

Однажды ночью, сидя с другими бомжами возле костра, я пережил поворотный момент. Как раз когда я делился с ними своими идеями, один из приятелей протянул мне пиво и сказал: «Джон, мы любим слушать твои проповеди, но мы ничего не понимаем из того, что ты мелешь». Мы все засмеялись.

В ту ночь я снова вспомнил его слова. Единственная фраза послужила катализатором и заставила меня обратиться вспять. Я понял, что мне надо отыскать свое место в мире, найти способ улучшить его по-своему. Еще я понял, что лишен многих удобств, которыми пользовался раньше. Хотя мое сердце было преисполнено любви и радости, я был нищим. Этот стиль жизни не подходил мне. Я был голоден, холоден, сокрушен, напуган и потерян. Так как я верил свое сердце Богу, то стал просить у Него помощи.

Девять лет монашеской жизни научили меня, как обрести внутреннее счастье. Но в ту ночь я обнаружил, что моя душа хочет еще многого. Я понял, что недостаточно быть просто счастливым с тем, что имеешь; нужно уважать также и свои материальные желания. Когда я стал просить у Бога большего, оно начало приходить ко мне. Вокруг меня сразу же стали происходить небольшие чудеса.

### **Недостаточно быть просто счастливым с тем, что имеешь; нужно уважать также и свои материальные желания.**

Я был голоден, и кто-то пригласил меня пообедать. Я устал ночевать в машине, и кто-то позвал меня временно пожить у него. Мне нужно было заправить машину, и родители прислали мне талоны на бензин. Та радость и душевный подъем, которые я испытал от всех этих подарков, помогли мне иначе взглянуть на свое отношение к деньгам и богатству. Поскольку на протяжении года материальный успех мне сопутствовал, моя жизнь снова начала становиться комфортной. Я придерживался своей линии, но мои молитвы были услышаны.

Я всегда жил согласно словам Иисуса: «Ищите же прежде внутри Царствия Божия, и все остальное приложится вам». С той самой замечательной ночи началась новая фаза моего путешествия. Я нашел

внутреннее Царствие Божие; теперь пришло время для всего остального. На протяжении следующих девяти лет мне было дано все, что я хотел, и даже то, о чем и не помышлял.

Девять лет понадобилось мне, чтобы обрести свое истинное «я» и восстановить связь с Богом. Еще девять было затрачено, чтобы привлечь к себе и создать все, чего я желал, во внешнем мире. За это время я смог добиться успеха, превосходящего все мои ожидания, и разработать практические методы, позволяющие людям намного быстрее воплощать свои мечты в жизнь.

Хотя для достижения внутреннего успеха мне пришлось отдать медитации, молитве и преданности Богу девять лет, другим нет необходимости в столь длительном послушничестве. С вхождением в новое тысячелетие для обретения внутреннего Царствия Небесного уже не обязательно отречься от мира и медитировать по десять-пятнадцать часов в день.

### **ДАРУЙ МНЕ ДЕНЬГИ**

Глядя на пройденный путь, я вижу множество своих ошибок. Однако эти просчеты были мне необходимы, чтобы найти свою дорогу. К счастью, в жизни я не был обделен любовью и заботой, что позволило мне извлечь из этих ошибок урок. Испытав лишения, я разрешил себе просить больше. Трудности научили меня: кто не просит, тот и не обрящет. Попросив Бога указать мне путь, я в конце концов понял, что могу просить его даровать мне и деньги.

### **Постепенно я начал понимать, что могу попросить Бога даровать мне деньги.**

Помимо молитв продвигаться вперед мне помогало знание о том, что я обладаю возможностями добиться желаемого. Я был не один. Мне помогал Бог, у меня были семья и друзья, которые заботились обо мне, которые могли и хотели помочь мне начать все сначала.

Я смог так быстро перестроиться потому, что ощущал любовь и заботу Бога, своей семьи и друзей. Чтобы нашей жизни сопутствовало Божье благословение, мы должны делать для обретения желаемого все, что в наших силах. Ошибочно просто ждать, что Бог все сделает за вас. Так не получится. Бог делает только то, что вы сделать не в силах.

### **В ответ на ваши молитвы Бог делает только то, что вы сами сделать не в силах.**

Чтобы достичь внешнего успеха, недостаточно просто обрести Бога; вы должны также научиться получать то, что нужно для вашего роста. Зерно может быть здоровым, почва плодородной, но, если нет воды, оно не прорастет. Для обретения внутреннего и внешнего успеха существенным является удовлетворение эмоциональной потребности в любви и заботе. Получив то, в чем мы нуждаемся, мы можем взглянуть назад, на те трудности, с которыми повстречались, и извлечь из них уроки. Это будет способствовать нашему росту. Без сердечной поддержки мы склонны смотреть в прошлое с обидой и осуждением, упуская возможности для обучения и внутреннего роста.

Я считаю, что опыт бездомной и нищей жизни помог мне шире распахнуть свое сердце материальному миру. Опять встав на ноги, я стал с уважением относиться к деньгам. И ясно увидел, что они могут быть как благословением небес, так и билетом в ад. Сами по себе деньги нейтральны — это мы наделяем их положительными или отрицательными свойствами. Бродяжничество вызвало во мне огромную признательность к деньгам за блага, которые они дарят.

### **Деньги могут быть как благословением небес, так и билетом в ад.**

Я все еще помню радость и благодарность, которые испытал, когда друг, увидев, как я нуждаюсь, дал мне пятьдесят долларов. Только голодный человек по-настоящему ценит простые радости жизни. С тех пор благодарность за то, что у меня есть, плюс уверенность в том, что я могу иметь больше, стали магнитом, который притягивает к моей жизни успех.

Хотя я люблю комфорт и атрибуты внешнего успеха, даже сегодня, путешествуя по миру, я живу порой как туземец. Оторванность от привычных на Западе удобств напоминает мне об их эфемерности; немудреное бытие защищает меня от потери уважения к тому, чем я обладаю.

Когда основными трудностями, которые вам приходится преодолевать, становятся отсутствие питьевой воды, туалетной бумаги, горячей пищи, душа и кровати, из вашей жизни уходит огромное количество факторов, ведущих к стрессам. Лишаясь на время комфорта, я вновь понимаю, что могу быть счастливым и без него. Когда ум, сердце и чувства не могут получать удовольствия, у внутреннего света души есть шанс просиять ярче.

Это переживание не было бы таким светлым, если бы я не знал, что способен вернуться к прежней жизни и снова достичь материального успеха. Если я и решаюсь отказаться от благ цивилизации, то не навсегда. Я все еще уважаю свою потребность в удовольствиях, комфорте, достатке, деньгах, семье,

друзьях и здоровье. Через пять-шесть дней я возвращаюсь к комфорту — поселяюсь в номере хорошей гостиницы с горячей водой. При этом я испытываю такое физическое удовольствие и радость, что благодарю Бога за свой внешний успех.

Стремление к деньгам, несомненно, вредит миру. Но не надо забывать, почему это происходит. Проблема не в обществе потребления и не в нашей неумной жажде материальных благ. Внешний успех только тогда становится причиной несчастья, когда мы ставим его на первое место и отказываемся быть самими собой — настоящими. Если же мы удовлетворили желание души быть цельной, деньги становятся одним из благословений Бога.

Стремление к деньгам и внешнему успеху является здоровым и благотворным. Успех в «подлунном мире» не уводит вас от вашего истинного «я». Вы можете обладать внешним успехом, оставаясь при этом самим собой. Вы можете получить то, что хотите, продолжая любить то, что у вас есть. Зная, как обрести личный успех, вы можете наслаждаться как внутренним, так и внешним успехом.

#### **ГЛАВА 4 КАК ПОЛУЧИТЬ ТО, ЧТО ВАМ НУЖНО**

ДО СИХ ПОР речь шла о том, как важно быть самим собой и найти внутреннее счастье прежде, чем начать сосредотачиваться на внешних желаниях. Но как найти внутреннее счастье, если вы несчастны? Как вам полюбить себя и других, если в вашей жизни нет любви? Что делать, если вам не нравится свое отражение в зеркале? Вы пытаетесь любить соседа, но при этом злитесь на него. Вы стараетесь любить свою работу, но она ненавистна вам или навеивает скуку. Вы любите свою семью, но чувствуете вину из-за того, что хотите вырваться из этой рутины. Как вам найти счастье, если мир втоптывает вас в прах?

Ответ на этот вопрос таков: «Определи свои потребности и удовлетвори их». С вашим автомобилем может быть все в порядке, но вы никуда не поедете, если не залили в бак бензин. Аналогичным образом, если мы не получаем то, что нам нужно, мы на время отвергаем свою истинную природу. Нашей истинной природой является счастье. Чтобы пережить его, войти с ним в контакт, нам просто надо ощутить характерный вид любви и поддержки. До тех пор пока мы не откроем сердца навстречу приобретению того, в чем нуждаемся, мы не сможем найти свой путь домой.

**С вашим автомобилем может быть все в порядке, но вы не тронетесь с места, если не залили в бак бензин.**

Если вы не ощущаете внутреннего успеха, то вовсе не потому, что недополучили чего-то во внешнем мире. Мы часто делаем такое умозаключение, но оно неверно. Если наш жизненный путь слишком ухабист, чтобы обрести покой, любовь, радость и уверенность, надо вспомнить, кто мы такие, и восстановить связь со своей внутренней природой. Мы не сможем обрести внутреннего счастья, пока не получим то, в чем нуждаемся.

В моменты счастья мы получаем именно тот вид любви, который нам нужен. Если мы несчастны, то это всегда происходит из-за того, что нам так или иначе недостает определенного вида любви. Любовь подобна топливу: если мы перестаем получать необходимое нам горючее, то автоматически выключаемся. С лампочкой может быть все в порядке, но, если к ней не поступает электроэнергия, она не горит. Получая любовь, мы обретаем энергию, необходимую нам для связи со своим истинным «я». Получить то, что нам нужно, — все равно что нажать кнопку выключателя освещения. Электропроводка на месте; нам нужно только включить свет.

#### **ВИТАМИНЫ ЛЮБВИ**

Как телу для поддержания здоровья необходимы вода, воздух, витамины и микроэлементы, так душе нужны определенные виды любви — чтобы она росла и полностью проявляла себя посредством ума, сердца и тела. Осуществить свое предназначение в мире душе помогает ум: он ставит цели, стремится к ним, конструктивно мыслит, надеется. Еще душе помогает сердце, которое привлекает то, что необходимо для ее роста. Чувства питают душу, поставляя нужную информацию из внешнего мира и доставляя нам приятные ощущения.

**Сердце помогает душе, привлекая то, что необходимо для ее роста.**

Пока душа не получит того, что ей нужно, она бессильна руководить нашей жизнью и делать ее гармоничной. Без связи с душой мы блуждаем в потемках. Мы можем думать, что знаем, куда идем, но никогда не будем по-настоящему удовлетворены. Чтобы установить связь со своей душой, нужно раскрыть сердца и принять в них ту любовь, в которой мы нуждаемся. Чтобы быть здоровой и сильной, душе нужны различные витамины любви.

Если наши сердца закрыты, а умы смотрят в ошибочном направлении, мы не сможем достичь внутреннего успеха. Научившись определять свою потребность в любви и открыв сердце витаминам любви, вы всегда сможете установить связь со своим внутренним «я».

Вы нуждаетесь в десяти видах любви, в десяти витаминах любви. Чтобы достичь личного успеха, необходим каждый из них. Чтобы познать свое истинное «я», надо распахнуть сердце навстречу всем витаминам любви. Чтобы сразу освободиться от напряжения и ощутить в себе силу и способность творить и притягивать успех, важен каждый из перечисленных ниже витаминов.

### **ДЕСЯТЬ ВИТАМИНОВ ЛЮБВИ**

Витамин В<sub>1</sub> — любовь и забота Бога.

Витамин R — родительские любовь и забота.

Витамин D — любовь и поддержка домашних, друзей и наличие досуга.

Витамин E — любовь и поддержка со стороны сверстников и единомышленников.

Витамин S — любовь и поддержка от самого себя.

Витамин V — любовь и поддержка тех, с кем у вас близкие отношения, — партнеров или возлюбленных.

Витамин Z — любовь и поддержка тех, кто зависит от нас.

Витамин O — любовное воздаяние социальному окружению.

Витамин M — любовное воздаяние миру.

Витамин В<sub>2</sub> — любовное служение Богу.

Кто живет в богатстве и довольстве, подпитывается каждым из этих десяти видов любви и поддержки. Основная причина того, что вы не удовлетворены жизнью (отсутствует внутренний успех) или не получаете то, что хотите (отсутствует внешний успех), кроется в недополучении того, в чем вы нуждаетесь. Бывает так, что ваше сердце открыто, но вы смотрите в неверном направлении. А иногда вы смотрите куда следует, но ваше сердце закрыто и вы не можете впитать в себя ту любовь, которая нужна вашей душе. Узнав больше о каждом из этих витаминов любви и о том, как получать то, в чем вы нуждаетесь, вы обнаружите, что обрели способность осуществлять свои желания.

### **ВАЖЕН КАЖДЫЙ ИЗ ВИТАМИНОВ ЛЮБВИ**

Для цельной личности существенен каждый из десяти видов любви и поддержки. Хотя каждая из разновидностей любви важна не менее других, на практике это не всегда выглядит именно так. Если ваше тело болеет, причиной этого может быть нехватка всего лишь одного витамина. В этом случае — хотя все витамины важны — для вас важнее других будет витамин, которого недостает. Принимая и усваивая тот витамин, которого не хватало, вы сразу же улучшите свое самочувствие.

Аналогичным образом, если вам недостает какого-то конкретного витамина любви, то, в каком бы количестве вы ни поглощали остальные, все равно не будете счастливы. Вот почему существует столько подходов к проблеме обретения счастья. Некоторые люди расцветают, когда открывают для себя любовь Бога, тогда как другим достаточно полюбить себя, чтобы изменить жизнь к лучшему. Кто-то находит счастье в любовных связях, а для кого-то благо — проводить время с семьей и друзьями. У разных людей разные бреши в эмоциональном плане, и больше всего они нуждаются именно в том виде любви, которого им недостает.

### **Наши потребности в любви несхожи, поскольку у каждого свой дефицит.**

Например, если человек, которому не хватало ощущения, что Бог его любит, воспримет это духовное откровение всем сердцем, с ним случится невероятная метаморфоза. Но другие, не ведающие дефицита божественной любви, не испытают столь драматических переживаний. Конечно, они почувствуют душевный подъем, но эмоции их переполнять не будут. Это похоже на то, как мы едим. Когда ест голодный человек, он очень счастлив и вкус пищи кажется ему восхитительным. Но тому, кто съел порядочную порцию, добавка не кажется столь же вкусной и уже не приносит наслаждения. Избыток благ притупляет нашу способность получать от них удовольствие. Пресытившись, мы не требуем добавки, а норовим удалиться.

Крис — ревностный прихожанин своей церкви. Много лет он был вполне доволен своей жизнью. У него жена, семья и хорошая работа. Но после сорока его одолела депрессия. В беседах с ним выяснилось, что из-за этой депрессии он в свою очередь испытывал чувство вины.

Крис думал: раз он нашел Бога, значит, должен быть счастлив. Он посвятил свою жизнь тому, чтобы быть добропорядочным и служить Богу. И никак не мог взять в толк, отчего он так подавлен. Крис

ощущал вину за отсутствие связи с Богом и той радости, которую переживал прежде, когда был неофитом.

Узнав о витаминах любви, Крис понял, что ничего не делал, чтобы разнообразить свой досуг. Ему недоставало витаминов D и S. Он прилагал столько усилий к тому, чтобы быть хорошим, что не мог уделить себе достаточно внимания. В своей преданности Богу он был так основателен, что у него не оставалось времени расслабиться и порадовать себя.

Чтобы выйти из депрессии, Крису понадобилось отвлечь свое внимание от служения Богу и сосредоточиться на себе. Он решил отдохнуть, купил классную машину и отправился с женой и детьми в путешествие. Крис позволил себе то, чего

никогда не делал раньше. Они с женой прочли несколько книг о сексе и любви, после чего стали получать больше удовольствия в спальне.

Поскольку он не винил себя за перенос внимания с Бога на собственную персону, то и почувствовал себя лучше. Освободившись на время от ответственных обязанностей в своей духовной общине, он вскоре в нее вернулся. Здесь Крису снова оказали уважение и поддержку. Ему надо было понять, что, уделяя время себе, он вовсе не перестает любить Бога.

### **ВЫ ВСЕГДА МОЖЕТЕ ОБРЕСТИ ТУ ЛЮБОВЬ, В КОТОРОЙ ПРЕДАЕТЕСЬ**

Вы способны привлечь к себе необходимую вам любовь, но сердцу надо распахнуться, чтобы вместить ее, а ваш ум должен знать, что вам нужно. Если ваше сердце хочет того, что для вас недоступно, значит, вы смотрите не в ту сторону. Чаще всего вы не получаете необходимого из-за того, что пытаетесь получить все из одного источника. Вы хотите быть здоровым, принимая только один витамин. Если вы считаете, что не можете получить той любви, которой вам хочется, — это сигнал о том, что вы обратили внимание не на тот витамин.

### **Бели ваше сердце хочет того, что для вас недоступно, значит, вы смотрите не в ту сторону.**

Часто это случается в супружестве. Когда люди заключают брак, они пренебрегают некоторыми витаминами любви. Вначале все замечательно, молодые чувствуют себя на седьмом небе. Почему бы нет? Они нашли того, с кем можно разделить любовь и кто удовлетворяет их потребность в витамине V (любовь и поддержка тех, с кем у вас близкие отношения — партнеров или возлюбленных). Это ощущение столь сильное, что супруги на время забывают обо всех остальных своих потребностях.

Но эти небеса временны. Принимая большие дозы витамина V, вы не обращаете внимания на другие свои неудовлетворенные потребности. Душе нужны все десять витаминов, хотя сердце и может за раз усвоить только один. Ошибаются те, кто думает: «Мне не хватает всех десяти витаминов, но я приму один из них — и получу все, что мне надо».

### **Душе нужны все десять витаминов любви, но сердце может за раз усвоить только один.**

Если вам не хватает витамина V, но при этом вы недополучаете и других витаминов, то, насыщаясь витамином V, вы будете пребывать в неведении о недостающих вам видах любви. Однако как только потребность в витамине V будет удовлетворена, вы почувствуете пустоту в сфере других своих неудовлетворенных потребностей в любви.

Как только удовлетворяется одна потребность, мы сразу же испытываем неудовлетворенность в той степени, которая соответствует дефициту другого вида любви. В какой-то момент (когда мы получили от витамина V то, что нам нужно) мы неизбежно начинаем чувствовать, что в отношениях с близкими людьми образовалась пустота, вызванная неудовлетворенностью других потребностей.

Это объясняет, почему так много пар поначалу всецело охвачены любовью, а потом — прямо противоположным чувством. Начальные взаимоотношения так безоблачны по-

тому, что на время мы перестаем ощущать внутреннюю пустоту, нехватку любви. Мы соприкасаемся со своей внутренней природой и чувствуем себя замечательно. По мере удовлетворения потребности в витамине V, мы начинаем чувствовать себя такими же несчастными, какими были до того, как к нам пришла любовь.

В этот момент мы перестаем любить. Что бы мы (или наш спутник) ни делали, нам все поперек. Мы раздражаемся. Теперь наше положение даже хуже, чем прежде, поскольку мы уверены, что наш партнер достоин осуждения. Мы уже не наслаждаемся присутствием своей половины, а хотим, чтобы она изменилась (или хотим поменять ее на другую). Наше сердце не стремится к любви, а попытки улучшить отношения с партнером (или найти кого-то, с кем отношения были бы лучше) только вносят в нашу жизнь

сумятицу. Исполнившись осуждения, мы не только теряем свою способность получать то, что нам нужно, но и начинаем причинять боль друг другу.

Научившись распознавать различные витамины любви, вы не будете обмануты иллюзией отсутствия необходимого. Если на пути приобретения того, что вам надо, возникнут препятствия, вы сможете переместить фокус своего внимания в должном направлении и сразу же получите необходимую поддержку. Зная, куда смотреть и как получать, вы поймете, что всегда можете обрести ту любовь, в которой нуждаетесь.

### **ГЛАВА 5 ДЕСЯТЬ ВМЕСТИЛИЩ ЛЮБВИ**

ПОНЯТЬ ДИНАМИКУ ПОЛУЧЕНИЯ необходимого поможет представление о десяти вместилищах любви. Представьте себе потребность в каждом из видов любви как отдельный резервуар. У каждого человека имеется десять таких емкостей. Если мы не хотим терять связь со своим истинным «я», нам нужно следить за тем, чтобы они всегда были наполнены.

Если мы утратили контакт с качествами своего истинного «я», то уровень любви в одном или нескольких резервуарах пойдет на убыль. Принимая конкретный витамин любви, вы начинаете наполнять соответствующую емкость. Когда резервуар заполнится, мы вновь восстановим связь со своим «я».

Таким образом, секрет постоянной связи со своим истинным «я» — в поддержании резервуаров любви наполненными. Пока они полны, мы можем испытывать нарастающие радость, покой, уверенность. И к тому же не терять контакта со своим внутренним потенциалом, способностью создавать и привлекать к себе больше благ.

Как только наполнена одна из емкостей, вам, чтобы не нарушить внутренний баланс, нужно приступить к заполнению следующей. Если время от времени вы не будете следить

за удовлетворением всех своих потребностей в любви — счастья вам не видать. Например, обращаясь за любовью только к своему спутнику, вы начнете обижаться на него за то, что он не дает вам больше, чем вы от него ждете.

**Как только наполнена одна из емкостей, нужно приступить к заполнению следующей, чтобы не лишиться внутреннего равновесия.**

Ваши любовные взаимоотношения — это наполнение резервуара V. Силясь получить от партнера витамин любви после того, как эта емкость напотшилась, мы отключаемся от питающего нас источника. Ирония в том, что зачастую, отыскивая витамин любви, который соединил бы нас, мы достигаем противоположного результата. Если связь с истинным источником, делающим нас гармоничными, нарушена, что бы ни предпринимал партнер, вам будет казаться, что он недостаточно усерден. В подобной ситуации мы ошибочно решаем, что можно улучшить ее, поработав над взаимоотношениями. На самом деле нужно просто обратить внимание на другой резервуар любви.

Если емкость с витамином V заполнена, то, сконцентрировав все усилия на решении проблем во взаимоотношениях, мы только усугубим ситуацию. Не зная об этом, супруги портят жизнь друг другу, пытаясь по своему разумению поправить положение в семье. Если муж и жена научатся распознавать признаки того, что резервуар наполнен, и перенесут внимание на заполнение другого вместилища любви, они смогут избежать великого множества ненужных страданий.

Джордж и Роза были женаты восемь лет. Хотя они и применяли в жизни содержащиеся в книге «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» советы и идеи относительно

улучшения межличностных отношений, все равно были недовольны друг другом. Казалось, что Джордж ничего не может сделать хорошо. Он пытался делать то, о чем прочел, но его жене, Розе, этого было недостаточно. Она чувствовала, что он внутренне глух к ее словам и не дает ей того, в чем она нуждается.

Роза пыталась быть любящей женой, но чувствовала, что, сколько бы любви она ни отдавала, Джордж воспринимает все ее запросы как критику в свой адрес. Ей казалось, что она идет по яичной скорлупе. Хотя Роза и хотела любить, ее снедало чувство обиды. Чем больше она пыталась поступать правильно, тем сильнее обижалась на Джорджа за то, что в общении с ним не получает того, что ей необходимо. Взаимоотношения Джорджа и Розы перестали быть романтическими.

Прослышав о резервуарах любви, Джордж и Роза решили на протяжении шести недель ничего не требовать друг от друга. Все это время они спали в разных комнатах и сосредоточились на других источниках получения того, что им необходимо. Они воздержались от крайностей вроде поиска



определенного вида любви на стороне, но наконец уделили время себе, пообщались с друзьями и родственниками. Они делали то, что им хотелось, и ничего не ждали друг от друга.

Привыкнув к новому положению, они почувствовали себя гораздо более счастливыми. А когда перестали обвинять друг друга в своем несчастье, — и вовсе поняли, что все у них хорошо. Начав наполнять другие резервуары любви, они почувствовали себя лучше и ощутили полноту жизни.

Спустя шесть недель пробил час воссоединения. Это было восхитительно. Впервые за многие годы Джордж действительно желал Розу, испытывал к ней интерес. Роза, в свою очередь, наслаждалась вниманием мужа и была очень за него признательна. Теперь у нее было все, чего она желала прежде. Он был внимателен, чуток, интересен, устремлен к ней. Роза и сама источала все, о чем мечтала: признательность, оптимизм, счастье быть рядом и взаимность. Чтобы вновь обрести друг друга, Джорджу и Розе потребовалось всего лишь некоторое время воздержаться от общения, а потом вернуться к нему уже на новом уровне.

### **ПРИЗНАКИ ЗАПОЛНЕНИЯ РЕЗЕРВУАРА**

Когда резервуар наполняется, мы испытываем прилив позитивных эмоций. В это время мы можем думать, что счастливыми нас делает партнер, но в действительности это просто радость контакта со своим внутренним «я». Однако обратиться к самому себе нам помогает именно любовь и поддержка партнера. Если кто-то взирает на вас с любовью, проявляет к вам нежные чувства, вы можете глубже понять свою суть. Разные виды любви помогают нам связаться с разными ипостасями своего истинного «я».

Когда резервуар любви заполнен доверху, ощущение внутреннего избытка проходит. Вас ожидает тоска, беспокойство и неудовлетворенность. Порой мы думаем, что недовольны своим партнером, хотя на самом деле ощущаем суммарную пустоту других своих вместилищ любви.

### **Если резервуар любви заполнен доверху, нас охватывает тоска и беспокойство.**

Странно, но неизбежным признаком наполнения резервуара является ощущение недостатка чего-то. В это время важно знать, куда посмотреть, иначе наш ум свалит вину на партнера. Если вы недовольны своими взаимоотношениями с людьми, то, вместо того чтобы пытаться сделать их лучше, отступите назад и приступите к заполнению других вместилищ любви.

Если двое, ранее поглощенные любовью друг к другу, утрачивают это чувство, причина обычно кроется в нехватке витамина S (любви к себе). Когда мы не слишком любим себя, начинаем ждать большего от своего партнера. Чтобы ощущать любовь, нам нужно все больше получать ее от спутника. Но, что бы он ни говорил и ни делал, этого будет для нас недостаточно. Если вам не хватает любви к себе, любовь партнера не поможет вам чувствовать себя лучше. Справиться с этим можете только вы сами.

### **Бели вы не любите себя, никто, кроме вас самих, не поможет вам чувствовать себя лучше.**

Если я верю, что достаточно хорош, что бы вы ни делали — не разубедите меня в этом. Соответственно, если я считаю себя недостаточно хорошим, вряд ли вы сможете мне почувствовать себя лучше. Если мы не любим себя, нечего уповать на чужую любовь. Заполнить свои резервуары любви можем только мы сами. Если низок уровень нашей любви к себе, мы начинаем осуждать партнера за то, что он относится к нам не так, как надобно. Мы хотим от него такого отношения к себе, при котором мы вновь стали бы счастливыми. Но это невозможно. С таким подходом мы только ухудшим ситуацию.

Нам кажется, что партнер не соответствует нашим ожиданиям. Мы начинаем сравнивать получаемое теперь с тем, что нам хотелось бы получить. Мы составляем перечень поступков партнера, совершенных не ради нас. Лейтмотивом становится: «Что ты сделал для меня в последнее время?» Все эти симптомы ясно указывают на необходимость перенести внимание на наполнение резервуара с витамином S. Сосредоточившись на любви к себе, ощутив некоторую автономность, мы постепенно будем восстанавливать связи со своим центром. Уделив время себе — время, в которое можно делать то, что хочется, — мы вновь почувствуем себя лучше.

### **НАЧНИТЕ С ЛЮБВИ К СЕБЕ**

Я открыл существование резервуаров любви, когда писал одну из своих первых книг. Поначалу казалось, что я ухватил Бога за бороду, — так мне нравилось все, что я излагал. Но потом несколько поостыл к своему творчеству. Какое-то время я прилагал существенные усилия, чтобы улучшить свою работу. Но, как я ни изощрялся, она меня не устраивала. Я стал искать оправданий, говоря себе: «Не бывает так, что каждая глава удаётся одинаково хорошо», «Все не так уж скверно, просто я слишком самокритичен». Кое-как я закончил главу и постарался убедить себя, что доволен ею.

Затем попросил свою жену, Бонни, прочесть свой опус. Я вел себя так, словно глава написана замечательно, и ожидал, что жене она тоже понравится. Впоследствии, возвращаясь к этому моменту, я понял, что надеялся: глава понравится Бонни и я смогу продвигаться дальше. Я так желал ее одобрения, что думал о написанном лучше, чем оно того заслуживало. Когда жена прочла главу, то в деликатных выражениях отметила неясность и запутанность текста. Подспудно я чувствовал то же самое, но мне не хотелось, чтобы Бонни это озвучила. Помню, как я расстроился после ее слов. Я не ожидал от жены негативной реакции и критики.

Она не была слишком придирчива и не сделала ничего плохого. Ее выражения были весьма обтекаемы. Но я сделал ее козлом отпущения. Даже если бы она сказала, что глава ей понравилась, я почувствовал бы, что супруга не искренна.

Написанное мне не нравилось, но я осудил именно жену. Это наглядный пример того, как взаимоотношения зависят от любви к себе. Если бы глава мне действительно понравилась, а жене нет, ее оценка не показалась бы мне такой ужасной. Какая-то часть меня хотела от Бонни восполнения недостатка моей собственной любви к себе.

Прежде чем я понял это, я вышел из себя. Из-за ее ответа я целый день кипятился. Мы, правда, нашли какую-то другую причину ухудшения моего настроения, но сыр-бор разгорелся именно из-за негативной реакции жены. Вообще, по моим наблюдениям, в пятиминутных супружеских перепалках большую часть времени занимает спор о манере спорить. Супруги говорят нечто вроде: «Ты меня не слушаешь» или «Ты наезжаешь на меня». Затем, чтобы защитить свою позицию, они извлекают на свет Божий длинный перечень прошлых конфликтов. Хотя в тот вечер мы говорили о финансах, скрытой причиной разногласия было то, что я не любил себя.

**В пятиминутной супружеской перепалке большую часть времени занимает спор о манере спорить.**

В тот вечер я пошел с приятелем на приключенческий фильм. Я люблю такое кино, и лента полностью поглотила мое внимание. После просмотра картины я почувствовал себя замечательно. Дома мне без труда удалось извиниться перед Бонни, и я снова почувствовал, что очень люблю ее. На следующий день я перечитал злополучную главу, быстро в ней кое-что исправил. Написанное мне понравилось. Препятствия в моем литературном самовыражении были преодолены.

Впоследствии я попытался разобраться, что произошло. Итак, я встретился с преградой. Мне не нравилось то, что я написал, и я не смог сделать главу лучше. Мне не пришлось по вкусу, что написанное не нравится жене, а потом мы повздорили. Затем я пошел в кино и почувствовал себя лучше. Тогда-то я и понял, что у меня есть разные эмоциональные потребности. Мне нужна любовь жены, любовь к себе, а еще мне необходимо проводить время с друзьями.

В тот день я не ощутил любви и заботы Бонни и не мог быть благодарен ей потому, что мне нужен был другой вид любви. Я не смог ни на йоту продвинуться в работе над книгой — мне попросту недоставало любви к себе. Наконец, мне не нравилось ничего из написанного мною. Пойдя с другом в кино, я почувствовал облегчение.

Чтобы лучше ощущать себя в работе и во взаимоотношениях, мне надо было отступить назад и наполнить один из других резервуаров (мне надо проводить какое-то время с друзьями и развлекаться). По пути в кино я в какой-то степени облегчил душу перед приятелем — тоже женатым, — который чувствовал то же, что и я. И получил поддержку единомышленника. В результате наполнения этих двух резервуаров я почувствовал себя лучше и смог посмотреть на ситуацию иначе, с большим оптимизмом. Переключившись на удовлетворение других своих потребностей, я сумел вновь вернуться к своему истинному любящему «я».

Вскоре я опробовал концепцию потребности в различных видах любви на своих клиентах, и она сработала. Если супруги недовольны друг другом, в большинстве случаев я советую им не требовать большего от партнера, а постараться получить любовь и поддержку другого рода. Супругам, предъявляющим претензии друг другу, следует сделать что-то для наполнения других своих резервуаров любви. А уж потом сосредоточиться на улучшении взаимоотношений.

Бели вы чувствуете внутреннюю пустоту и осуждаете партнера, вам трудно целеустремленно обучаться способности любить его (ее) так, как нужно ему (ей). Я понял, что эта идея применима к достижению успеха во всех сферах моей жизни. Научившись поддерживать полными все резервуары

любви, я смог поддерживать в себе такую уверенность и оптимизм, которые не только сделали меня счастливее, но и позволили осуществить (и превзойти) все, намеченное мною в бизнесе.

### **ГЛАВА 6 ДЕСЯТЬ СТАДИЙ**

**РЕЗЕРВУАРЫ ЛЮБВИ** расположены в определенном порядке. Каждый из них формируется в период от зачатия до достижения нами зрелости. На определенных стадиях для развития всех своих талантов и способностей нам нужен преимущественно один из видов любви. Получив на каждом из этапов ту разновидность любви, в которой нуждаемся, мы тем самым закладываем прочное основание для получения следующего вида любви.

При переходе на следующую стадию в идеале нам надо поддерживать заполненными и предыдущие резервуары любви. Если они не полны, то для сохранения связи со своим истинным «я» нам нужно после заполнения очередной емкости вернуться назад и наполнить другие вместилища.

Если в период прохождения через определенные возрастные периоды мы недополучаем той любви, в которой нуждаемся, то в результате не можем познать и развить какие-то аспекты своей личности. Мы никогда потом не постигнем их — даже если вернемся назад и получим тот конкретный вид любви, которого нам не доставало.

Например, если дети недополучают необходимой им любви, понимания и внимания, они не могут в полной мере осознать, кто они есть в действительности. Они не понимают, насколько уникальны, и в результате чувствуют себя не слишком привлекательными в глазах других. Если жизнь поставит под вопрос их значимость, они потеряют контакт со своим естественным состоянием внутренней любви, радости, мира и уверенности. Жизнь самыми разными способами будет сдерживать их—пока они не научатся заполнять доставшийся им от прошлого пустой (или полупустой) резервуар.

Чтобы стать теми, кем мы являемся, и не потерять контакта со своим истинным «я», определенные витамины любви следует получать в разные периоды времени.

Десять временных периодов

<b>Временной период</b>	<b>Витамин любви</b>	<b>Необходимый вид любви</b>
1. От зачатия до рождения	Витамин B <sub>1</sub>	Любовь Бога
2. От рождения до семи лет	Витамин R	Родительская любовь
3. От семи до четырнадцати	Витамин D	Домашние, друзья и досуг
4. От четырнадцати до двадцати одного	Витамин E	Единомышленники
5. От двадцати одного до двадцати восьми	Витамин S	Любовь к себе
6. От двадцати восьми до тридцати пяти	Витамин V	Близкие взаимоотношения и романтические связи
7. От тридцати пяти до сорока двух	Витамин Z	Любовь к тем, кто зависит от нас
8. От сорока двух до сорока девяти	Витамин O	Воздаяние социальному окружению
9. От сорока девяти до пятидесяти шести	Витамин M	Воздаяние миру
10. От пятидесяти шести и далее	Витамин B <sub>2</sub>	Служение Богу

Вплоть до достижения полной зрелости (в 56 лет) нам важно получать для своего роста витамины любви, соответствующие определенному периоду жизни. Если мы недополучаем тот вид любви, в котором нуждаемся, так или иначе это нам вредит. Проходя через определенные стадии развития, мы будем в той или иной мере что-то упускать.

Это немного похоже на желание научиться читать, не познакомившись с алфавитом. Или на попытку управлять автомобилем, не умея ездить на велосипеде. Или на стремление вести свой бизнес, не научившись толком читать и считать. Хотя вы и сможете рулить, для этого вам всегда придется прикладывать дополнительные усилия. Аналогичным образом, каждый витамин любви становится основой для следующего. Получение каждого витамина любви помогает нам не утратить связи со всеми частями того, кем мы являемся.

Неудовлетворенность, которую мы ощущаем по мере своего взросления, не вызвана исключительно нуждами возрастного периода, в котором мы находимся. Обычно ее причиной является недостаток необходимого наполнителя в других резервуарах. Если между супругами возникают трения, то глубинной причиной этого часто является их нелюбовь к самим себе. Пережив похожую ситуацию в своем браке, я пришел к идее о разных резервуарах любви. Хотя вам, после того как вы прочли о десяти видах любви, это кажется очевидным, я никогда прежде не встречал подобного четкого выражения данной идеи.

На самом деле концепция десяти вместилищ любви и разных временных периодов развития личности вытекает просто из здравого смысла. Все родители замечают, что, по мере приближения детей к семилетнему возрасту, те становятся более независимыми и начинают искать поддержку и дружбу у других людей, меньше полагаясь на родителей. Именно поэтому младшие школьники так отличаются от дошколят.

Естественно, что очередные существенные изменения в жизни человека происходят по достижении им половой зрелости, а затем — где-то в двадцать один, когда нас начинают считать взрослыми. В это время многие оставляют дом, чтобы обрести себя и ощутить свою независимость. Каждая из этих стадий нам хорошо известна. Но с последующими мы знакомы не так хорошо. Люди считают, что в двадцать один год их развитие закончено, хотя это далеко от истины. С той же периодичностью — каждые семь лет — мы проходим важные стадии взросления. Каждой из них соответствуют различные резервуары любви.

Мы становимся все более зрелыми в духовном смысле вплоть до достижения возраста пятидесяти шести лет (и это не предел). Бели вы научились поддерживать все свои вместилища любви полными, то в пятьдесят шесть обретете полный доступ к своему внутреннему потенциалу. То есть узнаете все о том, кем вы являетесь и на что способны. Оставшуюся часть своей жизни вы можете, проявляя свой потенциал, служить Богу и человечеству. Вся жизнь представляет собой процесс роста и развития. Прекратив расти, вы начинаете умирать.

#### **Процесс созревания не прекращается в двадцать один год, а продолжается всю жизнь.**

Как психолог-консультант, я отметил, что в возрасте двадцати восьми лет (или около того) в душевном мире моих клиентов и друзей происходят значительные перемены. Они словно бы вопиют: «Я не могу жить чужой жизнью. Мне надо найти себя, быть самим собой». Благодаря достигнутому к этому возрасту уровню развития большинство людей уже сформировали собственный образ. Теперь они начинают серьезнее и ответственнее относиться к отношениям с близкими. Если на этом этапе не найти времени для того, чтобы быть самим собой, двигаться дальше будет невозможно. Люди испытывают желание отступить назад и вновь ощутить свободу.

Человек, рано вступивший в брак, в двадцативосьмилетнем возрасте часто встречается с большими трудностями. Статистика свидетельствует: больше всего разводов приходится именно на этот жизненный рубеж. Отказавшись от себя, чтобы сохранить отношения с близкими, многие вдруг обнаруживают, что не могут дать партнеру того, что он ждет от брака.

По мере вступления в стадию близких отношений (от двадцати восьми до тридцати пяти), естественным образом возникает вопрос, готовы ли мы к ним. Если вы что-то упустили по той причине, что не нашли времени быть собой, то не сможете поддерживать связь со своим внутренним наставником. Между тем, если этот контакт отсутствует, очень трудно понять, что нужно делать. Еще сложнее продвигаться вперед, поддерживать нормальные отношения и делать карьеру, если пусты другие резервуары любви.

#### **ОТСТУПИТЬ НАЗАД, ЧТОБЫ ПРОДВИНУТЬСЯ ВПЕРЕД**

Итак, есть резон отступить назад, чтобы затем продвинуться вперед. В жизни можно найти массу тому примеров. У многих людей после шестидесяти-семидесяти сами собой пробуждаются яркие воспоминания детства. Дедушкам и бабушкам всегда нравится рассказывать о былом. И это очень

здорово. Чтобы оставаться бодрыми и здоровыми, они неосознанно обращаются к прошлому, и от таких воспоминаний им становится легче.

Если раны их детства и юности еще не зажили, а соответствующие резервуары полупусты, они просто не смогут продвинуться вперед, не исцелив свое прошлое. Их тела болят, поскольку не заполнены вместилища любви. Некоторые из них даже теряют краткосрочную память, помня только далекое прошлое. Они не способны не только продвигаться вперед, но и обрестись в настоящем.

**Если человек болен и ему не становится лучше, значит, ему недоступна та любовь, которая ему нужна.**

Если в автомобиль не заливать бензин и не менять масло, он остановится. Аналогичным образом, когда резервуары пусты, человек не может воспринять ту жизненную силу, которая устремлена внутрь него (как бывает, когда мы любим и чувствуем, что нас любят). Во многих случаях старики начинают вести себя как ребячьи или — например, из-за болезни — теряют самостоятельность и становятся зависимы от других, как дети.

### **ПЯТЬДЕСЯТ ШЕСТЬ: ПРЕДПЕНСИОННЫЙ КРИЗИС**

В моменты перехода от одного периода жизни к другому мы в известной степени ощущаем пустоту своих остальных резервуаров. Поэтому у нас появляется сильное желание вернуться назад. Если в этот момент мы не сделаем ничего для облегчения ситуации, то будем продолжать бороться с трудностями, не осознавая, чего нам на самом деле не хватает.

Давайте вначале посмотрим на то, что происходит с десятью резервуарами любви в возрасте около пятидесяти шести лет. Многие мужчины просто не могут дождаться выхода на пенсию. Они стремятся наконец получить возможность делать то, чего им всегда хотелось, — расслабиться и располагать досугом. Им хочется делать то, в чем они себе отказывали, будучи кормильцами семьи. И вместо того, чтобы продвигаться вперед, они отступают назад. Им бы начать служить Богу, а они ощущают потребность в служении себе. Когда новая жизнь им в конце концов надоедает, они скоростно угают.

Страховые компании утверждают, что после выхода мужчин на пенсию вероятность их смерти повышается. Если же мужчина продолжает работать, то он живет намного дольше. Секрет мужского долголетия в том, чтобы продолжать работать, но иметь при этом достаточно досуга и любви. Мужчины часто продолжают трудиться потому, что любят свою работу. В этом случае можно сказать, что в их жизни поддерживается верхний уровень заполнения большей части резервуаров любви. Если вы любите свою работу, то это свидетельствует о том, что вы установили хороший контакт со своим внутренним «я».

**Мужчине необходимо продолжать чувствовать себя нужным и нести ответственность за других. Иначе он потеряет жизненную энергию и смысл существования.**

Женщины менее склонны умирать в пятьдесят шесть лет, но и они могут деградировать. Если женщины не готовы двигаться дальше — становятся косными и упрямыми. Вместо того чтобы осмыслить на досуге опыт, приобретенный на протяжении всей жизни, и сделать мир немного лучше, они могут сделать большой шаг назад. Им ничего не стоит игнорировать чужое мнение, как тот подросток, заявляющий: «Я хочу делать то, что хочу, и меня не заботит, что по этому поводу думаете вы. Я знаю все, что мне надо знать». Слишком большая самостоятельность способна сделать женщину нетерпимой к возражениям. Чтобы поддержать свое здоровье, женщине необходимо чувствовать, что она не одна и может положиться на других.

**Женщине необходимо чувствовать, что она не одна и может положиться на других; чрезмерная самостоятельность ей только вредит.**

Если в пятьдесят шесть лет ваши резервуары любви заполнены, то вы готовы к движению вперед. Вы начинаете испытывать невероятную радость, поскольку свободны делать то, что вам следует делать в этом мире. О вас заботятся, в вас нуждаются. С таким ощущением нет смысла болеть. Вы остаетесь здоровыми и умираете лишь тогда, когда готовы к этому после многих лет радостного, любовного служения Богу и миру.

В каждый из основных переходных моментов жизни важно прислушиваться к своему сердцу и действовать так, чтобы заполнить внутреннюю пустоту. Если в такое время мы не сделаем что-нибудь для облегчения ситуации, то будем продолжать бороться с трудностями, не понимая, что нам нужно на самом деле.

### **КРИЗИС ОПУСТЕВШЕГО ГНЕЗДА: ОТ СОРОКА ДЕВЯТИ ДО ПЯТИДЕСЯТИ ШЕСТИ**

Следующим из обычно рассматриваемых кризисов является кризис опустевшего гнезда. В возрасте около сорока девяти лет многие супруги, а также родители-одиночки, ощущают тщетность жизни. Когда перед ними встает задача отдать долги миру, они вдруг ощущают внутреннюю пустоту. Они мало что могут дать и чувствуют, что сами от этого теряют. Супруги часто обвиняют в своем несчастье спутника жизни. Из-за того, что дети оставили дом или стали независимыми, родители чувствуют разочарование в той степени, в какой не заполнен вакуум в семейных взаимоотношениях. Гнездо опустело. В доме никого. Что дальше?

Как для супругов, так и для родителей-одиночек, эта ситуация может стать началом обретения большей свободы, позволяющей сполна насладиться жизнью, а может стать источником проблем. В возрасте 45—65 лет мы учимся получать необходимое либо из отношений с другими людьми (не близкими), либо начинаем винить свою половину в том, что она отдает нам недостаточно. В это время не надо обижаться на партнера (или на его отсутствие). Нужно подняться до ощущения вселенской любви и щедро дарить ее другим. Это время для того, чтобы помогать миру стать лучше.

Если мы не подготовились к этому периоду, то испытаем подавленность из-за того, что упускаем в жизни нечто важное. Без знаний о том, как наполнять свои резервуары любви, нам становится все труднее и труднее продвигаться вперед. Хотя врачи непрестанно ищут средство продления жизни, рецепт рядом и он очень прост. Поддерживайте полными свои резервуары любви, и вы будете сохранять как духовную, так и телесную молодость.

#### **Секрет вечной молодости в том, чтобы поддерживать свои резервуары любви полными.**

В это время мы начинаем осознавать, что не вечны, и хотим продлить молодость. На самом деле это положительная тенденция. Если раньше мы пренебрегали заполнением всех резервуаров любви, она проявляется особенно сильно. Мы можем быть совершенно оторваны от той энергии, которую ощущали в детстве, юности и молодости.

Чтобы почувствовать себя моложе, мужчины обращаются к молодым женщинам, а женщины прибегают ко всяческим ухищрениям, чтобы скинуть десяток лет. Если мы не находим способа оставаться молодыми, это становится нашей новой проблемой. Опять-таки, из-за сосредоточенности на себе, мы можем упустить предоставленную нам возможность роста. В это время мы должны быть готовы оказать помощь миру. В идеале, это должен быть момент, когда мы удовлетворили все свои внутренние потребности.

Если вы как следует подготовились, на этой стадии вашей величайшей радостью станет участие в работе по превращению Земли в место, пригодное для проживания разумных существ. Совсем неплохо, если вы решитесь отправиться в путешествие по миру, в котором поделитесь с другими людьми своим внутренним светом и любовью. В это время вы сможете повстречаться с представителями других обществ и культур, выйти за рамки своего социального окружения. Очень радостно видеть людей, которые в пятьдесят-шестьдесят лет нашли время повидать свет.

#### **КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА: ОТ СОРОКА ДВУХ ДО СОРОКА ДЕВЯТИ**

Другая хорошо известная критическая точка — кризис среднего возраста. Обычно он случается в сорок два. Нередко в эти годы люди начинают ощущать пустопорожность прошлой жизни. Естественно, парашютист, прежде чем выпрыгнуть из самолета, стремится неоднократно проверить свой парашют. Так и человек, прежде чем почувствует, что может приносить благо обществу, должен ощутить внутреннюю полноту. Без фундамента вам не построить дом. Если ваш банковский счет практически пуст, вы не сможете ничего пожертвовать местной церковной общине.

Когда приходит время сделать очередной шаг, а вы испытываете внутренний вакуум, то отступаете назад в поисках того, что недополучили. Мужчина может внезапно почувствовать себя вольным продать свое предприятие и отправиться покорять горные вершины. Или, если он женат, увлечься другой женщиной. Если в жизни он был консервативен, может стать, ему взбредет в голову купить машину последней марки или приобрести нечто, о чем он мечтал, но так и не получил в юности или молодости. Он заново оценивает свою жизнь и устанавливает новые приоритеты. Довольно часто мужчины хотят освободиться от обязанностей, которые заставляют их чувствовать себя старыми. Настоящая же причина ощущения груза лет заключается в том, что перестали наполняться прежние резервуары любви.

#### **Бели мы не готовы в должное время сделать шаг вперед, то нам хочется отступить назад.**

Те периоды прошлого, в которые мужчина, по его мнению, пожертвовал собой или не получил необходимого, приводят к росту его неудовлетворенности. Чтобы продвинуться в своем развитии, ему

надо получить то, что нужно, не создавая при этом хаоса в своей жизни и не причиняя вреда тем, кого он любит. Резервуары любви можно наполнить, не разрушая своей жизни.

**Чтобы продвинуться в своем развитии, мужчине надо получить то, что ему нужно, не создавая при этом хаоса в своей жизни и не причиняя вреда тем, кого он любит.**

Около сорока двух женщины тоже могут быть недовольны своей жизнью и часто жалуются, что не обрели того, чего хотели. Однажды они просыпаются, имея в голове длинный список того, что отдали, и того, что не получили взамен. Они чувствуют себя обиженными и опустошенными. Если женщина не знает о резервуарах любви, то будет склонна проклинать текущую жизнь, вместо того чтобы вернуться назад и исцелить свое прошлое. Она отстраняется от любви и часто решает посвятить себя обществу, но при этом смертельно на него обижается. Больше прежнего она усугубляет свое положение, когда чувствует себя виноватой за то, что обижается на свою жизнь.

Конечно, эти переживания могут возникнуть в любое время, но чаще прошлое зияет пустотой именно в эти переходные моменты. Если мы относимся к нему без должного почтения и ничего не делаем для того, чтобы исцелить его, наполнив прежние резервуары любви, на нас не прольется благодать слияния со своим внутренним источником любви и полноты. Без такого внутреннего контакта жизнь никогда не оправдает наших надежд и ожиданий.

### **СКРЫТЫЙ КРИЗИС: ОТ ТРИДЦАТИ ПЯТИ ДО СОРОКА ДВУХ**

Хотя в тридцатипятилетнем возрасте человек проходит через еще один кризис, об этом никто не говорит. Тридцать пять лет — время отдавать свою безусловную любовь тем, кто зависит от нас. На роль подопечных идеально подходят дети (а потом и внуки), но неплохо «справляются с этой обязанностью» и домашние животные. Примерно в это время дух человека ищет возможность безусловно отдавать себя тому, кому мы нужны и кто зависит от нас.

Отдавать себя детям — именно тот вид любви, который нам нужен. Идеальные отношения между родителем и ребенком — это отношения безоговорочной любви. Ребенок ничего не должен родителю. Некоторые бессознательно оскорбляют своих детей, говоря им, что те им что-то должны. Они произносят что-то вроде: «После всего, что я для тебя сделал, ты должен чувствовать себя обязанным мне». Это неправильно. Тем не менее, когда родители не готовы к этому этапу своей жизни, такое случается.

**Некоторые родители бессознательно оскорбляют своих детей, говоря им, что те им что-то должны.**

Отцу и матери, которые готовы к своему предназначению, ребенок воздаст сторицей, а именно: дарит им возможность сполна проявлять свои родительские чувства. Это великое счастье — любить кого-то так сильно, что, даря любовь, мы как будто награждаем себя. Только боготворя детей, родители продолжают совершенствоваться. Проблемой многих отцов и матерей является то, что они заводят детей до того, как научились одаривать себя.

Когда семейные пары заводят детей, не будучи к этому готовыми, то около 35 начинают испытывать чувство вины за все те случаи, когда были не в восторге от своего отцовства или материнства. Они будут раскаиваться в том, что не смогли дать своим детям того, чего они заслуживали. Или будут возмущаться тем, что дали много, а их дети ничего не отдают взамен.

**Если мши души не наполнены, мы не можем безоговорочно отдавать свою любовь.**

Это безмолвная катастрофа, потому что люди не хотят говорить о чувстве обиды, которое испытывают оттого, что обзавелись детьми. Они любят своих детей и, несмотря ни на что, любят отдавать им себя. Но они, по сути, потерпели в жизни неудачу. Чтобы уберечь себя от нее, родители должны научиться заранее наполнять свои души любовью.

На этой стадии люди, не имеющие детей или иждивенцев, которых они любят и о которых заботятся как о собственных детях, почувствуют, что упустили в жизни что-то важное. Вместо того чтобы идти вперед по пути преодоления жизненных трудностей, они предпочли отступить, чтобы просто делать то, что им хочется, а не отдавать себя другому человеку. Вероятнее всего, они так никогда и не узнают, почему их ничто в жизни не радует.

Чтобы познать свое истинное «я», недостаточно иногда проводить время с племянницами или племянниками. Необходима настоящая ответственность. Каждый, у кого есть собака, знает, какую это налагает на ее владельца ответственность. Собаку надо регулярно кормить и выгуливать. Она может заболеть, и вам придется за ней ухаживать. Это, как и материнство (отцовство), требует жертв. Но дело

того стоит. Если образ жизни не позволяет вам завести животное, то хлопоты о растении или о саде также могут стать проявлением вашего инстинкта заботы.

**Если в 35 лет у вас нет детей, недостаточно иногда проводить время с племянницами или племянниками.**

Другим аспектом скрытого кризиса является частота супружеского секса. Нередко именно в этом возрасте мужчина проявляет меньше интереса к половой жизни, а женщина, напротив, больше хочет физической близости. Особенно актуально это для тех, кто женился в двадцать с лишком. Если в течение многих лет жена хочет от мужа больше секса, чем тот дает, то в конце концов муж просто начинает от нее отдаляться. Очень часто сексуальные желания женщины возрастают по мере того, как прогрессирует ее биологическая готовность стать матерью.

**В возрасте около тридцати семи лет на недостаток секса жалуются не мужчины, а женщины.**

На своих семинарах, посвященных супружеским взаимоотношениям, я непременно рассказываю о том, как мужчина постепенно теряет интерес к сексу со своей партнершей, если она постоянно им недовольна. В перерыве занятия или в конце, когда я подписываю книги, ко мне всегда подходят женщины и по секрету (чтобы не смутить мужей) сообщают, что испытывают сексуальную неудовлетворенность. Они хотят секса, но мужа не проявляют к ним интереса. Когда я спрашиваю их о возрасте, они почти всегда оказываются тридцатисемилетними.

Когда для женщин наступает время больше отдавать и они полны чувств, их спутники в определенном смысле оставляют их (к примеру, отправляясь играть в гольф). Происходит это, если потребности мужчин — духовные и физиологические — не поняты. В последнем случае они часто возвращаются к своим прежним запросам и стараются удовлетворить их. Логика тут такова: чем попытаться вступить в интимную близость и услышать, что тобой недовольны, лучше уж погонять мяч.

**КРИЗИС САМООТЖЕСТВЛЕНИЯ: ОТ ДВАДЦАТИ ВОСЬМИ ДО ТРИДЦАТИ ПЯТИ**

«Кто я? Что мне на самом деле нужно делать?» — эти вопросы идеально подходят тем, кому двадцать с чем-то. Если мы не удосужимся найти и полюбить себя до того, как перейдем в следующую возрастную категорию (двадцать восемь), — почувствуем необходимость сделать это позднее.

В возрасте от 28 до 32 нередко стремление развестись, избегать общения. Многие незамужние тридцатилетние женщины удивляются, почему все еще не нашли своего партнера. В соответствии с теорией резервуаров любви все дело в том, что после двадцати они не нашли себя. Они делают не то, что им действительно хотелось бы. С одной стороны, они вступают в интимные отношения и теряют себя. В других случаях — хотят доказать, что во всем равны мужчинам. Но делают это так, что не могут быть собой (действительно собой) в своих желаниях.

После двадцати наступает время исследований и экспериментов. Если упустить в этом возрасте возможность быть собой, проявляя свои желания и стремления, бессмысленно рассчитывать на то, что позже мы будем полностью удовлетворены жизнью.

Если мы теряем связь со своим внутренним «я», если не любим себя, — кому-либо трудно соответствовать нашим запросам. Если мы чувствуем, что недостаточно хороши, то — точно так же как мы предъявляем чрезмерные требования к себе — бываем требовательны и к другим. Однако никакой партнер нам не подойдет, если мы не любим себя. Женщина может воздерживаться от вступления в связь с мужчиной, если он не рассматривается ею как подходящий экземпляр для замужества, а тот в свою очередь склонен ретироваться, когда приходит время сделать предложение.

Найти соответствующего партнера

Когда женщины становятся слишком разборчивыми в отношении мужчин, они перестают ценить то, что могут получить, и начинают хотеть то, что получить не могут. Если они стремятся выйти замуж, то начинают искать будущего мужа, а не приятных и интересных свиданий. Им не хочется выходить за кого попало. Им кажется, что тот, за кого они выйдут, должен обладать необыкновенным потенциалом. Они не хотят терять время на встречи с «не тем».

Вообще-то это правильная идея, но здесь упущена одна очень важная деталь. Женщине надо быть осторожной, чтобы не увлечься серьезно не тем, кем нужно. В то же время ей надо встречаться со многими мужчинами. Если мужчина заинтересовался вами и не совсем безразличен вам, следует начать проводить с ним время, даже если он явно не годится в мужа.

Женщине, у которой нет сильного ощущения своего «я», трудно встречаться со многими мужчинами. Нужен только один, или она не будет встречаться ни с кем. Однако это крайность. Мужчин в жизни



женщины должно быть много, тогда среди них найдется и тот, кого она ищет. Нужно всегда иметь мужчину, с которым отношения постепенно угасают, мужчину, с которым они более-менее регулярны, и того, с кем отношения только завязываются. Пусть они знают, что вы обращаете внимание на многих мужчин, и если это создает проблему, тогда... **СЛЕДУЮЩИЙ!**

#### Заживить прошлые раны

Когда люди достигают возраста двадцати восьми лет, они склонны переживать эмоциональное смятение — особенно если в прошлом они игнорировали свои чувства. В двадцать один год наступает физическая зрелость, а в двадцать восемь — эмоциональная. Если с отвергаемыми эмоциями прошлого не была закончена работа, они начнут вновь возвращаться к нам. По мере того как наши души созревают для интимных отношений, мы начинаем лучше сознавать то, что творится у нас в душе.

Часто наружу выходит смесь разных эмоций, всего, что в прошлом не нашло своего решения. Мы начинаем подвергать сомнению все, чему научились от других. Теперь пришло время жить своей жизнью, под своим внутренним руководством. Конечно, другие могут помочь в путешествии и указать направление. Но теперь нам самим надо сердцем почувствовать, что это истинный путь, путь для нас. То, что хорошо для одного, может быть не совсем тем, что нужно другому.

Если в юности и молодости мы были уязвлены, то прежде чем пойти дальше, нужно залечить эти раны. Прежде чем мы ощутим себя в безопасности, сможем открыть кому-то свое сердце, наладим душевную близость, нужно обрести уверенность в том, что нам опять не сделают больно. Если в своих не исцеленных сердцах мы чувствуем боль, то будем продолжать бояться. Из-за этого страха женщины склонны быть чересчур критичными и пугаться близости. Мужчину это не удержит от вступления в интимные отношения, но заставит уклониться от того, чтобы сделать предложение.

Пока мы не залечили прошлые сердечные раны, нам трудно продвигаться к тридцатилетию, к обретению своей половины. У нас проявляется склонность чересчур много времени уделять карьере и другим занятиям, избегая слишком близких отношений. Вот секрет того, как справиться с этим: назначайте свидания, но избегайте слишком близких отношений, пока не исцелите свое прошлое. В последующих главах мы рассмотрим, как заживить прошлые раны.

#### **КРИЗИС ОБРАЗОВАНИЯ: ОТ ДВАДЦАТИ ОДНОГО ДО ДВАДЦАТИ ВОСЬМИ**

Когда наши дети оставляют дом и поступают в колледж, проявляется новый кризис. Некоторые студенты не знают, что делать со своей свободой. Они не привыкли к самодисциплине.

Когда дети уходят из дому, они, традиционно, должны найти работу и сами себя содержать. Иначе говоря — выйти из подчинения одних авторитетов и попасть под власть других. Если вы хотите выжить, нужно делать то, что вам говорят. Стараясь заработать на жизнь, вы не имеете времени, чтобы толком подумать о том, кто вы и что вам на самом деле хочется делать.

В прошлом нам была недоступна роскошь проводить годы юности (от восемнадцати до двадцати одного) вдали от родителей, но за их счет. Покидая родительский дом, мы должны были сами заботиться о себе. Сегодня же многим молодым, оставившим дома, не надо думать о работе. Вместо этого они попадают в студенческие лагеря и вдруг осознают, что их жизнь уже никто не контролирует. Поскольку их не научили самодисциплине, они теряют контроль над собой, ведут себя необузданно. Оскверняют свою свободу наркотиками, сексом, пьянством, а в результате — их отчисляют из учебных заведений.

Продолжат они образование или нет, но, если в этот переходной период человек не наполнил свои резервуары любви, он не будет чувствовать себя в безопасности; в поисках ее он станет распутничать или предаст себя. Молодые могут слишком рано вступать в брак просто для того, чтобы ощутить чью-то заботу о себе; или из-за неверия в себя могут отказаться от своих мечтаний. Тем, кому еще нет двадцати, для подготовки к взрослой жизни нужна поддержка многих сверстников. Огромную помощь оказывает общение с наставниками и друзьями, которые мыслят конструктивно и стремятся осуществить задуманное. Даже если впоследствии возникнут новые интересы, у вас останется чувство уверенности в том, что можно делать что-то стоящее.

#### **Тем, кому нет двадцати, для обретения уверенности необходимо возвращаться в коллективе.**

Оказавшись не в той компании, они могут подпасть под ее влияние и позже почувствовать себя недостойным воплощения своей мечты. Им покажется, что в мире для них нет места. Нужно знать, что время для поисков своего места в жизни наступает после двадцати. Нельзя терять надежду. Многие люди, достигшие впечатляющих успехов, не могли найти себе применения и после двадцати восьми лет. Если вам удалось сделать это раньше — значит, вы один из немногих везунчиков.

На большом родительском собрании в колледже, где училась одна из наших дочерей, к аудитории обратились с вопросом: «У кого карьера оказалась непосредственно связанной со специальностью, полученной в колледже?» Оказалось, что всего лишь около десяти процентов работали в сфере, соответствующей вузовской специализации. Все удивились. Таким образом администрация учебного заведения хотела успокоить родителей и показать, что на самом деле неважно, какую специализацию выберут их дети. Цель образования — найти свой интерес в жизни, понять мир и себя.

### **ГОРМОНАЛЬНЫЙ КРИЗИС: ОТ ЧЕТЫРНАДЦАТИ ДО ДВАДЦАТИ ОДНОГО**

В процессе полового созревания девочки и мальчики получают большие дозы половых гормонов, в результате чего с ними происходят разительные перемены. Меняется их представление о том, что вообще значит быть парнем или девушкой. Вся жизнь подростков буквально переворачивается. Даже если наши первые резервуары любви наполнены, все равно этот переход будет драматичным. Но если мы не получили того, в чем нуждаемся, ситуация еще более усугубится.

В последние годы ведется немало разговоров о том, как помочь своим дочерям и сыновьям в период их полового созревания. Исследования показывают: у девочек в период гормонального взрыва существенно меняется самооценка, а у многих мальчишек возникают проблемы с поведением. Хотя в прошлом эти темы были окружены молчанием, ныне эксперты работают над разработкой методик коррекции поведения в переходном возрасте, а родители и преподаватели учатся помогать своим детям.

Конечно, стоит воспользоваться советами специалистов, но также следует понимать, что наши дети находятся на стадии перехода к следующему резервуару любви (поддержке единомышленников). Они ощущают пустоту предыдущих этапов жизни. Часто вплоть до полового созревания мы не осознаем того, что было нами прежде упущено. Только в переходной период подростки начинают ощущать тот вред, который нанесло им в прежние годы отсутствие того, в чем они нуждались.

От родителей невозможно укрыть, что в возрасте двенадцати-четырнадцати лет с их детьми происходят кардинальные перемены. В этот период подростки стараются избавиться от родительской опеки; все в большей степени они подвергаются влиянию сверстников. Игры теряют для них первостепенное значение. Школьники начинают выполнять больше заданий и сосредоточиваться на реализации своих проектов и целей. Если в младшем возрасте они не наигрались, то теперь могут сопротивляться своим новым обязанностям и стремиться иметь больше свободного времени.

Хотя в этом возрасте подростки испытывают огромную потребность в поддержке сверстников, они все еще нуждаются в поддержке семьи и друзей. Родительская любовь и поддержка всегда является основой нашего роста, но развитие в подростковом возрасте зависит, прежде всего, от сверстников и наставников. Неспроста мудрые родители активно поощряют участие своих детей в позитивной групповой деятельности. Однако на этой стадии ложка дегтя может испортить бочку меда. В группе дети часто поддаются под влияние ее лидера. Особенно это верно в тех случаях, когда у подростка нет ярко выраженной положительной ролевой модели.

Ответ на вопрос о том, кем они являются и что им следует делать, подростки ищут вне семьи. Фактически, они уходят из дому, чтобы научиться чему-то у других, а потом возвращаются к родителям с багажом накопленных знаний. Моя собственная мать мудро помогла мне найти многих наставников и поощряла мои занятия в группах — от каратэ до редколлегии школьной газеты.

В это время возникает целый ряд интересных возможностей. Тинэйджеру необходимо время для учебы, увлечений и для того, чтобы отличиться. В подростковом возрасте закладываются основы его уверенности в себе. Важно определить, что у тебя хорошо получается, и убедиться, что ты можешь делать это все лучше и лучше. Для этого идеально подходят все виды спорта, пение, драмкружок и даже продленка.

Не менее важно, чтобы родители не отдалялись от подрастающих детей. По мере того как они будут становиться все более независимыми, наше родительское амплуа существенно изменится. Раньше у нас хорошо получалось командовать детьми, теперь нам надо стать их советчиками. Командир контролирует, а консультант выслушивает и дает совет лишь тогда, когда его просят; принять или отвергнуть совет — дело самого ребенка.

Для матерей и дочерей этот период часто становится тяжелым. Приноравливаться к мамам девочкам свойственно в младшем возрасте. Настолько, насколько девочки раньше уступали маме (чтобы та

осталась довольной), девочки-подростки будут бунтовать и противиться ее авторитету. Иногда дочери трудно дистанцироваться и обрести свое «я», не оттолкнув от себя мать.

Матерям, в свою очередь, трудно прекратить командовать жизнью подростков. Инстинкт материнской заботы, который так хорошо показал себя в первые годы жизни ребенка, воспринимается подростком как чрезмерная опека и покушение на личную свободу. Родителям следует понять, что теперь у них меньше власти над ребенком. И это хорошо! Подростку нужно начинать получать поддержку вне семьи. Как сказала одна девчонка: «Мне больше не надо матери в таких количествах. Но, возвращаясь домой, я радуюсь, что она рядом».

### **БЕЗМОЛВНЫЙ КРИЗИС: ОТ СЕМИ ДО ЧЕТЫРНАДЦАТИ**

Начало обучения в школе может стать для детей настоящим потрясением. Но, как правило, об этом никто не знает или не вспоминает. Это безмолвный кризис, так как дети уходят из дому и родители не знают, что с ними происходит. Если ребенок не чувствует себя свободным в проявлении своих чувств, очень часто он не только не рассказывает о них родителям, но и сам не силится осознать, что с ним происходит. Чтобы узнать, что творится у них внутри, детям в этом возрасте нужен еще кто-то, кто проявит заинтересованность к их внутреннему миру, заставит заглянуть в себя и поведать о своих ощущениях, переживаниях и желаниях.

Если в раннем возрасте ребенок не получил должной заботы, то на второй стадии взросления он, вполне вероятно, попытается оставаться «маленьким». Он может вспыскивать детским раздражением, мочиться в постель, сосать пальцы или демонстрировать другие виды регрессивного поведения. Вместо того чтобы ребенка за это наказывать, родителям надо понять, что он просто стремится отступить назад и наполнить свои первые резервуары любви. Родители могут помочь ребенку, предоставляя ему время и возможность получить то, в чем он нуждается.

Примерно в семилетнем возрасте у нас проявляется потребность в активных играх, развлечениях и дружбе. Это выглядит так, словно мы очнулись от сна первых семи лет жизни. Период от семи до четырнадцати лет — время учиться тому, без чего не обойтись в социуме, а также умению отдыхать. Несомненно, эти возрастные границы условны. Некоторые дети пробуждаются раньше, другие «спят» дольше. Если в первые четырнадцать лет жизни у нас не было возможности (безопасной) противиться переменам и испытать весь спектр переживаний, мы не можем четко определить, кем являемся и чего хотим.

На «игровой» стадии мы учимся не торопиться с получением желаемого. Но прежде — научаемся участливому отношению к другим, щедрости. Эти приобретенные качества позволяют нам лучше понять, чего хочется нам самим, и терпеливее ждать исполнения желаний. Существенная часть данного процесса — вспышки раздражения из-за того, что что-то не по-нашему. Когда взрослые реагируют на эмоциональные всплески ребенка с любовью, не диктаторски, это становится важной составляющей здорового развития эмоциональной сферы ребенка. Совсем без детских истерик не обойтись — именно они учат вашего сына или дочь справляться с сильными желаниями, не подавляя их. Если родители в ответ не выходят из себя, ребенок в конце концов понимает, как контролировать свое поведение.

Взрослые — и те порой ведут себя как дети. По-хорошему, надо бы им научиться получать необходимое, не выплескивая на других свои отрицательные эмоции. В большей части тех случаев, когда мы обвиняем в своем несчастье других, нам нужно наполнить первый резервуар любви. На что бы вы ни указывали обвиняющим перстом, остальные три пальца всегда обращены к нашим первым вместилищам любви. Чтобы освободиться от осуждения других людей, необходимо прислушиваться к своим чувствам и относиться к ним так, как родители относятся к капризам своих детей. В десятой главе мы узнаем, как поддерживать эти резервуары заполненными, не уподобляясь двухлетнему ребенку.

Поддержание первых резервуаров любви наполненными — в основе чувства безопасности. Если нами пренебрегали — мы не испытываем драгоценного чувства поддержки. Даже обретя внешнюю безопасность, мы не можем ощутить истинный покой, поскольку не знаем, чего заслуживаем. В глубине души таится ощущение, что у нас могут все отнять. Мы думаем: для того чтобы нас любили, нужно быть хорошими, и правильно себя вести. Но для маленького ребенка эта слишком большая нагрузка. Ему нужна безусловная и чистая любовь.

Только если наши первые эмоциональные потребности в любви удовлетворены, мы сможем испытать радость от прикосновения к своему истинному «я». Если в детстве мы ощущали любовь и заботу о себе,

то во взрослой жизни любовь к себе будет даваться нам сама собой. Без этого прочного фундамента всю оставшуюся жизнь мы так и не сможем по достоинству оценить себя.

По своей природе мы уже полны радости, любви, покоя и уверенности. Детям подобные ощущения даны от рождения. Но, перестав получать ту любовь, в которой нуждаются, они постепенно утрачивают контакт со своей истинной природой. От любви, отмеренной нам в раннем детстве, зависит и степень нашей связи с тем, кем мы являемся на самом деле. Так же как любовь соединяет нас с другими, она связывает нас и с самими собой.

В детстве мы лишены возможности любить себя. Единственный способ осознавать себя — наблюдать свое отражение в зеркале родительской любви и подмечать, как к нам относятся домашние и друзья. Если они демонстрируют уважение, мы понимаем, что достойны уважения. Если они заботятся о нас, мы считаем, что имеем на это право. Если они помогают нам, тратя свое время и энергию, мы чувствуем, что стоим этой заботы.

В начальной школе (от семи до четырнадцати) детям необходимее всего ощущение безопасности. По мере того как ребята растут, познают мир и готовятся к жизни в нем, им следует позволить делать множество ошибок — из тех, на которых учатся. Одновременно родителям нужно направлять жизнь ребенка и защищать его от негативных влияний. Для маленького человечка это время забав и свободного самовыражения. Если подходить к ребенку с мерками совершенства, это может повредить его естественному развитию.

Взрослые склонны быть чересчур серьезными и ориентированными на работу потому, что именно этого от них ожидали в детстве. В их семьях делался слишком большой акцент на выполнении домашней работы, упорном труде и самопожертвовании ради семьи. На самом деле это время предназначено для единения с теми, кто заботится о ребенке; это время невинности и безусловного прощения.

На ранних стадиях рассматриваемого этапа ум еще не развился в той степени, чтобы быть способным проводить разграничение: «Я сделал что-то плохо, но я не плохой».

Ребенок делает прямолинейный вывод: «Если сделанное мною плохо, значит, я плохой. Если со мной случается что-то плохое, значит, я плохой». Даже взрослые в большинстве своем не осознают данного различия. Это происходит потому, что, когда они были детьми, их родители тоже не видели разницы между двумя изложенными выше утверждениями. Если ребенок не хочет исполнять ваших указаний, лучше сказать ему, что он «не контролирует свое дурное поведение». Тогда он не будет ощущать себя ущербным.

Когда ребенок ведет себя плохо, родителям» вместо того чтобы сразу усмирять его, нужно немного подождать — минуту на каждый год жизни ребенка. Если ему восемь лет, значит, перерыв должен быть восьмиминутным. Когда ребенок ведет себя плохо, он не выполняет ваши желания и требования, выходит из-под контроля. За несколько минут передышки он сможет получить то, что ему нужно, чтобы снова стать управляемым. Просто оставьте ребенка на это время в комнате одного. Тем самым вы не позволите ему беспокоить своими выходками других, и одновременно предоставите ему возможность пережить бурные эмоции и освободиться от них. В это время у ребенка может проявиться вспышка гнева. Ну что же — она поможет ему научиться контролировать свои эмоции, не подавляя их.

Если взрослые понимают важность эмоциональной целостности человека и осознают ценность чувственного разума, то им легко понять, насколько важно с помощью подобных перерывов дать ребенку шанс обрести контроль над собой. Бог сделал наших детей такими, что их нужно воспитывать и устраивать «паузы», если они упрямятся.

Если ребенок не хочет оставаться в комнате или ванной, лучше не закрывать дверь на защелку, а самому удерживать ее закрытой — пусть знает, что он не оставлен и что за дверью кто-то есть. Регулярное проведение таких перерывов позволяет ребенку не терять контакта со своими чувствами, в частности — с желанием сделать других счастливыми.

Наказания не достигают своей цели. Тюремьы заполнены людьми, которых наказывала жизнь и родители. Девяносто процентов находящихся в тюрьмах — мужчины, а девяносто процентов обратившихся за психиатрической помощью — женщины. Когда мужчину наказывают, он вымещает зло на других, тогда как женщины вредят самим себе. Это одна из основных причин, почему в период полового созревания для девочек свойственна заниженная самооценка, а для мальчишек — хулиганские выходки. Парни склонны относиться к миру так же, как когда-то обошлись с ними, то же происходит и с девушками.

Наказание постепенно делает нас невосприимчивыми к своим чувствам. В результате — мы теряем свое естественное желание доставить родителям удовольствие. Многие из нас, повзрослев, становятся на удивление заботливыми потому, что в детстве не смогли в должной мере порадовать своих родителей и домашних. Если родители помогают детям радовать их, у мальцов формируется здоровая самооценка.

На этой стадии родители могут ощутить себя в какой-то мере бессильными помочь своим детям. Как бы вы ни любили своего ребенка, вы не можете сделать его счастливым, если друзья не будут хорошо к нему относиться. Как бы вы ни любили его, вы не можете дать ему любовь к себе самому. Но вы можете помочь своим детям. Выслушивая их и пытаясь понять, вы уже им помогаете. Безусловная забота родителей поддержит надежду ребенка на получение от членов семьи и друзей того, что ему нужно. Также родители очень помогают своему ребенку, когда устраивают его контакты с другими детьми, дают возможность подружиться со сверстниками. На этой стадии ребенку необходимо успешно адаптироваться к социальным законам и условиям жизни в обществе. Забота родителей не теряет своего значения. Однако чересчур большая опека — это не хорошо. Когда родители дают слишком много, дети отталкивают их от себя; им надо самим делать что-то для себя.

### **КРИЗИС РОЖДЕНИЯ: ОТ ПОЯВЛЕНИЯ НА СВЕТ ДО СЕМИ ЛЕТ**

С рождения мы в течение примерно семи лет пребываем на стадии развития, удачно характеризующейся словом «дремота». Мы не способны понять, кем являемся и что можем получить от родителей. В младенчестве мы связаны со своими няньками и родителями и растем, окруженные их любовью и заботой. Наше собственное отношение к миру и связям с ним начинает формироваться с самого рождения. Вышедший из материнской утробы младенец не способен приобрести то, что ему нужно. Если о ребенке не заботиться, он умрет. Эти физические реалии формируют у малыша одно из двух настроений: «У меня есть потребности, и я способен их удовлетворить» или «У меня есть потребности, но я неспособен их удовлетворить». Таким образом, мы будем продвигаться по жизни, чувствуя себя или могущественными, или бессильными.

#### **Малыш чувствует себя или способным, или бессильным приобрести то, что ему нужно.**

Первые впечатления от жизни всегда являются самыми глубокими и наиболее долговременными. Хотя при рождении ваш ум еще неразвит, вы способны чувствовать и оценивать ситуацию, в которой оказались. Вы или чувствуете, что можете получить то, что вам надо, или ощущаете свою неспособность сделать это. По той причине, что лет шестьдесят назад в роддомах младенцев начали держать отдельно от мамаш, множество детей, повзрослев, решили, что неспособны обрести необходимое. К счастью, сегодня от этой практики повсеместно отказываются. Мы стали понимать важность связи между родителями и ребенком.

Человек, ощутивший в детстве бессилие, повзрослев, не обязательно ощутит неспособность обрести желаемое. Во многих случаях отсутствие чего бы то ни было, может сделать нас более сильными. Если мы чувствуем, что не можем получить то, в чем нуждаемся, — поневоле ведем себя так, чтобы не выглядеть слабыми. Но, даже достигнув своего, мы чувствуем порой, что никому не нужны.

Если я чувствую, что мне не дадут того, что мне надо, то решаю, что мне надо подрасти и обрести способность самому всего добиваться. Прежде чем я смогу делать все сам, у меня уже появится ощущение излишней, гипертрофированной ответственности и независимости. Я могу чувствовать себя вполне способным достичь внешнего успеха, но при этом буду упускать внутренний успех.

#### **Если ребенок растет слишком быстро, он пропускает некоторые важные стадии развития.**

Другая распространенная реакция на чувство бессилия — неспособность определить, что нам нужно и чего хочется.

Если мы не получаем то, в чем нуждаемся, нам трудно прочувствовать и определить свои потребности. Не имея о них четкого представления, трудно ощутить, что мы достойны их удовлетворять, что имеем на это право. И наоборот: чем больше мы получаем того, в чем нуждаемся, тем яснее осознаем свою потребность в этом, тем сильнее чувствуем, что имеем на это право.

#### **Четкое знание своих потребностей дает ощущение, что мы вправе их удовлетворять.**

Без ясного ощущения своих прав, мы расходуем в процессе приобретения желаемого слишком много сил. Доставляя удовольствие родителям ради того, чтобы они дали нам необходимое, мы по ошибке отказываемся от себя. Бессилие может сделать нас или чересчур зависимыми от других, или заставит слишком полагаться на самих себя. Если в начале жизни вы внутренне чувствуете себя способным

получить то, в чем нуждаетесь, значит, в конце концов достигнете здорового равновесия между зависимостью от других и надеждой на себя.

Если я считаю, что мне не дадут того, в чем я нуждаюсь, то сам стремлюсь приобрести то, что мне хочется. Существует различие между тем, что нам нужно, и тем, чего мы хотим. В своих потребностях мы зависим от других; в своих желаниях мы полагаемся на себя. Детям требуется на протяжении многих лет получать необходимое, прежде чем они обретут способность приобретать то, чего им хочется. Вплоть до двадцати одного года мы в большей степени зависим от того, что делается для нас. После того как мы разменяли третий десяток, у нас появляется намного больше возможностей получить то, чего мы хотим.

Если мы слишком быстро научились заботиться о себе, то думаем, что должны делать все сами. Мы не ценим помощь других и даже отказываемся от важной поддержки. В отношениях с близкими мы не чувствуем себя комфортно. Во всех странах мира, где новорожденных не отлучают от матерей, дети намного ближе к своим родителям и семье намного сплоченнее.

Хотя в развитых странах мы и пережили родовую травму отрыва от матери, в этом есть свои плюсы. Для того чтобы найти лучший путь, порой надо пойти в неверном направлении. Целое поколение стремилось делать все самостоятельно, своими силами обретать необходимое во внешнем мире. Сегодня эти люди заново осознают свою потребность в любви. Появилось множество психотерапевтических методов, помогающих нам вернуться обратно и залечить травмы, вызванные дефицитом того, в чем мы так нуждались в раннем детстве (когда были максимально беспомощны и ранимы).

### **ОТ ЗАЧАТИЯ ДО РОЖДЕНИЯ**

Свой первый жизненный опыт мы получаем еще в материнской утробе. В это время мы ощущаем свою связь с Богом. Речь не о каком-то стройном миропонимании — ум на это пока не способен. Однако ощущение связи с Творцом еще живо. В двухлетнем возрасте (когда быстро развиваются наши речевые способности) мы, как правило, забываем об этих переживаниях детства.

Для большинства людей нахождение во чреве матери подобно пребыванию в раю. Мы ни за что не отвечаем. Все делает Бог (Природа-мать), нам же не нужно прикладывать никаких усилий. Здоровые, сильные и растущие люди находятся в контакте с энергией Создателя.

Это и есть наша первая связь с Богом. К сожалению, если окружающие не верят в божественную творческую энергию, не зависят от нее, после рождения мы постепенно теряем с ней связь и забываем, что Бог всегда рядом, что Он всегда помогает нам и проявляет свою заботу.

Все виды исцеления зиждутся на божественной энергии. Врач может дать лекарство, помогающее выздоровлению, но исцеляет людей энергия Бога. Болезни и лечение — неизбежные составляющие жизни. Если мы больны, это свидетельствует о том, что нам нужно восстановить связь с энергией, которая нас создала.

Иногда еще в материнской утробе мы начинаем терять контакт с божественной энергией, созидающей наши тела. Если мать испытывает отрицательные эмоции, это может сказаться на всей нашей последующей жизни. Чтобы ваши дети были здоровыми и счастливыми, нужно в первую очередь помочь будущей матери во время беременности получать все, в чем она нуждается.

Также большое значение имеет ее отношение к Богу. Если беременная чувствует, что ей все нужно делать самой, то такая — антидуховная — настроенность опять-таки скажется ребенку. Мудрая женщина уделяет достаточно времени для того, чтобы получить то, в чем она нуждается, и не беспокоится о жизненных целях и амбициях. Для нее намного важнее во всем положиться на Бога, отключить свой ум и позволить природе делать свое дело. После рождения ребенка у матери будет достаточно времени, чтобы снова сосредоточиться на личных амбициях.

Если родители всецело полагаются на врачей, а не на Бога и природу, потребность детей знать о том, что мир дружелюбно настроен к ним и волшебным образом отвечает на все их запросы, не встречается отклика. Матери следует противостоять своей склонности забывать о Боге; хорошо, чтобы, вынашивая плод, она читала духовную, возвышенную литературу, проводила много времени на природе. Если нарушена связь с природными ритмами, трудно чувствовать себя во время беременности хорошо.

Прочитав о ранних стадиях жизни ребенка, легко прийти к выводу, что в детстве мы не получили необходимого. Больше того: истоки едва ли не всех наших проблем — в прошлом. Если мы начинаем ощущать свою беспомощность, значит, в нас пробуждаются переживания детства. Разумеется, это не повод для уныния. Можете потрепать себя по плечу и сказать, что все будет хорошо. У меня для вас

хорошая новость: если вы читаете эту книгу, значит, вскоре будете способны заполнить все свои резервуары любви и приступить к получению того, в чем нуждаетесь.

## **ГЛАВА 7 НАПОЛНЕНИЕ ДЕСЯТИ РЕЗЕРВУАРОВ ЛЮБВИ**

ЕСЛИ СТЕНЫ ВАШЕГО ДОМА дали трещину, вам, чтобы справиться с этой проблемой, нужно заняться обследованием фундамента. Если домашний цветок начинает сохнуть, вы не станете красить его листья зеленой краской, а попросту польете растение. Аналогичным образом, большинство проблем исчезнут сами собой, когда вы начнете наполнять десять резервуаров любви. Получив то, в чем нуждаемся, мы начинаем устанавливать связь с тем, кем являемся на самом деле.

Большинство трудностей в жизни устраняются, когда мы убеждаемся в том, что первый резервуар любви наполнен. Если вы недовольны жизнью, чрезвычайно поможет понимание того, что многие из ваших эмоций — не что иное, как отражение детских переживаний. Ежедневно давая себе передышку для заполнения прежних вместилищ любви, вы сможете двигаться вперед, к тому, чтобы делать жизнь такой, какой она вам видится.

Будет лучше, если делать что-то для поддержания своих резервуаров любви полными вы станете регулярно, еженедельно. Недостаточно наполнить их доверху один раз. Чтобы не утратить контакт с тем, кем вы являетесь, любовь необходима вам всегда, через какую бы стадию жизни вы ни проходили. Поддержание вместилищ любви наполненными — в основе связи со своим истинным «я» и залог того, что вы получите желаемое. Если в вашем саду растут цветы, недостаточно полить их только один раз. Нужно ухаживать за ними постоянно.

### **ПЕРВЫЙ РЕЗЕРВУАР ЛЮБВИ: ВИТАМИН В<sub>1</sub>**

Первый резервуар любви — любовь Бога и Его забота о нас. Если нам не хватает витамина В<sub>1</sub> жизнь превращается в яростную борьбу. Полагая, что нам нужно делать все самим, мы в конце концов совершенно выматываемся и испытываем разочарование. Чтобы наполнить этот резервуар, нам нужно регулярно поддерживать контакт с Богом (иметь какой-то из видов духовной связи со Вселенной). Следует понять, что мы не одни, что есть высшая сила, которая помогает нам.

Хотя медитация не является религией, это духовная деятельность. Даже если кто-то считает себя атеистом или не связан с конкретной конфессией, он может удовлетворить свою фундаментальную потребность посредством регулярных медитаций. Часто, после того как в медитации человек ощущает духовную связь со Всем, он начинает искать религию, которая помогла бы ему наладить свои отношения с Богом. А кроме того — предоставила возможность ощущать поддержку людей, которые думают и чувствуют так же, как он. В девятой главе мы узнаем о замечательной медитационной практике, позволяющей нам наполнить этот резервуар любви.

### **ВТОРОЙ РЕЗЕРВУАР ЛЮБВИ: ВИТАМИН R**

Второй резервуар любви — родительская любовь и забота. Если нам не хватает витамина R, мы живем с оглядкой на прошлое. Это проявляется в сомнениях, чувстве своей неадекватности и комплексе неполноценности. На нас накатывают волны эмоционального беспокойства. Иному может казаться, что в стрессах повинен весь мир или работа, но настоящая причина кроется не здесь. Внешний мир просто отражает наше внутреннее состояние.

К счастью, мы уже взрослые люди и в получении необходимой нам чистосердечной любви больше не зависим от своих родителей и нянек. Некоторые родители так и не смогли дать человеку то, что ему нужно; у других мать и отец уже умерли. Однако как взрослые люди мы можем сами выбрать, где получить поддержку, и способны научиться помогать себе сами.

Если в нашей жизни мало эмоций, окрашенных любовью и покоем, значит, нужно наполнять именно второй резервуар. Если мы несчастны или неуверенно себя чувствуем, то первое, что должны предпринять, — исцелить свое прошлое посредством заполнения этого вместилища любви.

С практической точки зрения правильно, если вы воспринимаете психолога или аналитика как «взятых напрокат» родителей. Они выслушивают вас, понимают и сочувствуют. Подзарядившись от них положительными эмоциями, вы сможете поддерживать себя сами. Возможно, по мере заполнения второго резервуара любви вы обнаружите, что ваши настоящие родители стали уделять вам больше внимания или что этот вид искренней, не обусловленной любви стали проявлять по отношению к вам другие люди.

Если медитация и связь с Богом подобны поливу цветов, то исцеление прошлого сравнимо со сменой грунта. Для хорошего роста растению нужна плодородная почва. Многие из сформированных в раннем

детстве представлений продолжают тянуть нас назад. Изменив отношение к жизни, сложившееся в детском возрасте, мы можем прямо сейчас улучшить ситуацию. Независимо от того, какую поддержку вы получали в детстве, теперь вы способны стать для себя отцом и матерью одновременно. И, как следствие, дать себе все, в чем нуждаетесь.

Помню, как-то я проводил занятия в исправительном заведении Сан-Квентин, среди людей, у большинства из которых витамин R отсутствовал полностью. В занятиях участвовало девяносто заключенных. Проводить их мне помогали тридцать два волонтера, чьи ранние резервуары любви были сравнительно заполнены.

Когда заключенные выполняли упражнения друг с другом, эффект был малозаметен, но, занимаясь с моими помощниками, они достигли существенного прогресса. Было очевидно, что упражнения эффективны тогда, когда они выполняются в паре с тем, кто в своей жизни получил больше любви. Прошлое заключенных было таким беспросветным, что они не могли делать упражнения друг с другом.

В процессе своего собственного исцеления я обнаружил, что очень полезно делать исцеляющие упражнения с другими людьми (обученными профессионалами и некоторыми из непрофессиональных участников занятий). Даже сегодня я помню многие из тогдашних, изменивших мою жизнь переживаний. В одиннадцатой главе я объясню, как выполнять некоторые из этих исцеляющих упражнений. Их можно делать в одиночку или с партнером, дома, в процессе лечения и на занятиях.

### **ТРЕТИЙ РЕЗЕРВУАР ЛЮБВИ: ВИТАМИН D**

Третий резервуар любви — любовь и поддержка домашних, друзей, а также досуг. Если ваша жизнь слишком будничная и в ней совершенно отсутствуют развлечения — значит, вы испытываете дефицит витамина D. Попробуйте сосредоточиться на заполнении этого резервуара — и ситуация улучшится на ваших глазах.

Поскольку третий резервуар заполняется благодаря дружбе и беззаботному времяпрепровождению, нужно поддерживать отношения со своими старыми друзьями, а также иногда заводить новых. Новые приятели помогают нам проявить еще одну грань своего истинного «я». Благодаря старым друзьям нам легче любить и принимать себя такими, каковы мы есть. Стало быть, нужны и те, и другие.

Некоторые люди удивляются, почему у них практически нет друзей. И вместе с тем совершенно не представляют, как подружиться. Они считают: в друзья надо брать человека, который тебе очень понравился. Или ожидают, что тотчас же понравятся другому. Если у вас нет друзей, начните делать что-то для других. Давая и, в свою очередь, получая, вы постепенно понравитесь друг другу и станете друзьями.

Если трудно подружиться, то иногда решением будет заполнение первого резервуара любви. Этот принцип применим к каждому из внутренних вместилищ. Всякий раз, когда нам трудно получить то, в чем мы нуждаемся, мы ищем не там, где надо. Проверив другие резервуары, вы обнаружите, что в данное время работа с одним из них приносит больше пользы, чем с другими. Почему? Потому, что сейчас вашей душе это нужнее.

Не правда ли, теперь становится ясно, почему одни люди получают от психотерапии очень много, а другие нет? Тому, у кого большая потребность в витамине R, психолог может помочь. Но если вам недостает витамина D, вы воспрянете духом, только поиграв в футбол с друзьями! В конечном счете важно найти способ заполнить каждый из резервуаров любви.

Дружба помогает нам принимать себя такими, какие мы есть. Чтобы постигнуть ее суть, надо быть самими собой и проявлять себя без страха осмеяния. Наполнить этот резервуар поможет юмор и игра. Если у вас никудашнее настроение, полезно получить большую дозу витамина D — например, посмотрев кинокомедию. Если вам не хочется этого делать, то, скорее всего, это именно то, что вам нужно. Мы часто сопротивляемся получению того, в чем нуждаемся. Однако обретая необходимое, сразу чувствуем себя лучше.

### **ЧЕТВЕРТЫЙ РЕЗЕРВУАР ЛЮБВИ: ВИТАМИН E**

Четвертый резервуар любви — поддержка сверстников и единомышленников. Чтобы наполнить эту емкость, нужно вступить в клуб или иную группу, члены которой поддерживают друг друга. Другой способ обрести этот вид поддержки — болеть за какую-то спортивную команду или иметь излюбленный вид деятельности. Хотя многие интересы супругов могут быть общими, важно, чтобы у каждого из них было собственное увлечение. Это нужно для того, чтобы иметь нечто, что можно разделить с кем-то (не обязательно вашим другом или спутником жизни).



Если вы выбрали спорт, учтите, что одно из самых мощных воздействий оказывает посещение игр своей любимой команды. Присутствие на стадионе действует сильнее, нежели просмотр матча по телевизору (хотя и «ящик» для болельщика тоже годится). Ощущение связи со своей командой и остальными фанатами даст вам большие дозы витамина D.

Чтобы наполнить этот резервуар, посещайте места, в которых собираются люди, интересы которых совпадают с вашими. Если вам нравятся кинофильмы, ходите в кинотеатры, а не просто смотрите видео. Еще большее впечатление производят кинопремьеры. На них приходят по хорошему одержимые люди. Вы найдете в кинозале тот самый энтузиазм и концентрированную энергию, которыми хотите себя окружить.

Если вы исповедуете какую-то конкретную религию, принимайте участие в совместных мероприятиях. Пойте и молитесь сообща. Ощутите, как регулярная поддержка единоверцев обогащает вас не только витамином B<sub>2</sub> но и витамином E.

Если вам нравится какой-то певец, ходите на его выступления. Пусть ваша душа накапливает энергию E. Только представьте, какой вас ожидает взрыв эмоций, если решитесь сходить на концерт «Роллинг Стоунз»: вы снова почувствуете себя молодым! В зале будут люди, которые, как и вы, без ума от рок-н-ролла, и та музыка, которую вы слушали в юности (конечно, если вам за сорок). Мелодия, которую вы любили в отрочестве, всегда является якорем, ухватившись за который можно ощутить энергию своего подросткового «я».

Чем бы вы ни наполняли этот резервуар любви — неизменно будете открывать какую-то часть подлинного себя. Пробуждая в себе подростка, вы обретете энтузиазм, жизнерадостность и энергию, необходимую для того, чтобы двигаться по жизни дальше.

Если вам надо справиться с какой-то конкретной проблемой, посетите собрание людей, чьи проблемы схожи с вашими. Примером чудесного источника витамина E является программа освобождения от наркотической зависимости «Двенадцать шагов».

#### **ПЯТЫЙ РЕЗЕРВУАР ЛЮБИ: ВИТАМИН S**

Пятый резервуар любви — любовь к себе. Чтобы наполнить эту емкость, нужно знать, кем вы являетесь на самом деле. Вы должны позаботиться о своей жизни. Вам надо спросить себя, чего вы хотите, и начать осуществлять свои желания.

Если на вопрос «Чего вы хотите?» вы отвечаете, что мечтаете сделать счастливыми других, — значит, не уловили суть вопроса. Под «тем, чего вы хотите» подразумевается именно то, чего хотите вы. Посмотрите, чего вам недостает, чего хочется.

Конечно, вы жаждете сделать других счастливыми, но это сфера другого резервуара любви. Что, помимо счастья других, делает вас счастливым? Что для вас неприемлемо? Что радует? Чем хорошим вы можете наполнить этот резервуар? Посещайте места, где вам удобно спросить себя, чего вам хочется, и где легко сказать «нет» тому, чего вы не желаете.

#### **Чтобы любить себя, позволяйте себе жизненные эксперименты.**

Выйдите из своего повседневного окружения, чтобы почувствовать себя свободным. Примкните к новой компании, ведите себя иначе. Позвольте делать то, чего никогда раньше не делали. Ходите туда, где вам никогда не придется побывать вновь. Если опростоволоситесь — ничего страшного, ведь вас там никто не знает и вы туда больше не вернетесь.

Большую часть времени мы сдерживаем себя, заботясь о том, что о нас подумают другие. Нас так и подмывает сотворить что-нибудь эдакое, но решиться на это трудно. Ведь, если мы совершим ошибку, о ней всегда будут помнить. Кроме прочего, пребывание среди новых людей (зачастую — во всем отличных от нас) способствует проявлению нашей скрытой сути. Всякий раз, когда мы соприкасаемся с незнакомыми людьми, некая новая часть нашего внутреннего «я» получает шанс выйти на поверхность.

#### **Пребывание среди новых, отличающихся от нас людей всегда способствует проявлению какой-то новой грани нашей истинной натуры.**

Чтобы обрести внешний успех и быть счастливым, не рвите связь со своей мечтой. Не теряйте целеустремленности ни на день. Представьте, что вы пришли в ресторан и ничего не заказываете. Официант спрашивает, чего бы вам хотелось, а вы отвечаете: «Все равно что». Надеясь на авось, вы скорее всего окажетесь в проигрыше.

Чтобы поддерживать пятый резервуар полным, уделяйте ежедневно несколько минут раздумьям о том, чего вы хотите, а затем — стремитесь получить желаемое. Этот процесс описан в десятой главе. Если

вы как следует спланируете свой день, вам не придется довольствоваться объедками этого мира.

#### **ШЕСТОЙ РЕЗЕРВУАР ЛЮБВИ: ВИТАМИН V**

Шестой резервуар любви — это любовь и поддержка тех, с кем у вас близкие отношения, — партнеров или возлюбленных. Чтобы наполнить этот резервуар, вам надо делиться собой с кем-то еще. В результате вы определенным образом попадаете в зависимость от другого человека, а он зависит от вас.

В большинстве случаев эта потребность удовлетворяется, когда, полюбив кого-то, вы вступаете с ним в половые отношения. Однако, чтобы делиться собой посредством интимной связи, большинству людей необходимо время. Женщине трудно раскрыться сразу. Как правило, она позволяет случиться близости только после определенного срока, необходимого ей, чтобы лучше узнать партнера. Мужчина менее разборчив, но, чтобы раскрыться как следует, ему тоже нужно время.

**Витамин V мы получаем от эякого любящего человека, к которому испытываем взаимную привязанность.**

Если у вас нет супруги (супруга) или любовницы (любовника), то для наполнения этого резервуара важно встречаться со многими людьми. Это не значит, что со всеми знакомыми нужно переспать. Просто, чтобы найти кого-то, с кем физическая и духовная близость будет гармоничной, необходимо экспериментировать. Ходите на свидания и не ищите совершенного человека. Довольно часто людям мешает вступить в брак затянувшийся поиск идеального партнера.

Если вы никак не можете обрести того, кто вам нужен, то, скорее всего, вам надо заполнить один из первых пяти резервуаров любви. Верно и такое утверждение: из отношений близких людей со временем уйдет любовь, если ею не заполнены прочие вместилища.

**Если вы не можете обрести подходящего супруга или супругу, значит, вы не их ищете в жизни.**

Когда ученик готов, всегда появляется учитель. Если вы задаете вопрос, то получаете ответ. Когда будете готовы к серьезным отношениям и перестанете избегать свиданий, ваш совершенный партнер тут же объявится. И напротив — он, скорее всего, не покажется, если вы отчаялись вступить в брак. Отложите-ка на время эту проблему и займитесь удовлетворением других своих потребностей; тем самым вы привлечете к себе нужного человека.

Нужно заметить, что наши возлюбленные не бывают совершенными. Идеальны они только в наших глазах. Однако существующая между влюбленными глубокая связь ведет каждого из них к контакту со своим «я». Было бы не совсем правильно считать, что вашей второй половинкой является только один человек. Есть тысячи людей, с которыми вы можете отлично ладить. Ваш избранник — один из них. С той разницей, что с ним вы решили разделить свою жизнь, пригласили к своего рода партнерству.

**Наши возлюбленные никогда не бывают совершенными, но для нас они идеальные партнеры.**

В прошлом люди вступали в любовный союз, чтобы выжить. Искусство взаимоотношений, на которых мы выросли, базировалось не на построении длительной романтической связи, а на обретении безопасности. Сегодня, чтобы получить от взаимоотношений то, что вы хотите, вам нужно заново обучаться взаимоотношениям.

Кино дарит нам то романтическое ощущение, которого ищет наша душа, но не показывает, как его получить в жизни. Чтобы созидать любовь и прочные взаимоотношения, нам нужно пройти через новый тренинг. Важно понимать, что роман не завяжется автоматически, даже если наши остальные резервуары любви полны. Если мы не станем активно создавать условия для возникновения романа, он не начнется. Все книги серии «Марс—Венера» фокусируют ваше внимание на обучении искусству создавать длительную увлеченность партнером. Романтические отношения не только утоляют стремление наших сердец к большей близости, но и придают сил для более успешной работы во внешнем мире.

**Если в спальне присутствует страсть, то на рабочем месте она превратится в созидующую энергию.**

Все техники достижения впечатляющих результатов во внешнем мире требуют от нас контакта со своими чувствами и желаниями. Подавляя сексуальные стремления или относясь к ним с безразличием, мы лишаем свою жизнь колоссальной энергии. Чтобы создавать и привлекать к себе все, чего вам хочется, важно не рвать связующей нити со своими желаниями и удовлетворять их.

#### **СЕДЬМОЙ РЕЗЕРВУАР ЛЮБВИ: ВИТАМИН Z**

Седьмой резервуар любви—необусловленная любовь к тем, кто зависит от вас. Одним из существенных запросов души является ответственность за других. После тридцати пяти лет мы не сможем развиваться дальше, если не начнем бескорыстно себя отдавать. Чтобы заполнить седьмой резервуар, нам надо заботиться о детях, а позже — о внуках. Если у вас нет ни тех, ни других, следует найти того, кого можно опекать. Вам надо чувствовать свою ответственность за кого-то, расходовать на него свои душевные силы. Начиная с этой разновидности любви, мы начинаем жертвовать, отдавая то, что хотим.

Необусловленная любовь и поддержка подходят к взаимоотношениям родителей с детьми. Этот род любви не является идеальным для партнеров, состоящих в интимных отношениях. Неправильно поощрять женщину безоговорочно любить своего спутника. Обидевшись на него за неполучение того, что ей нужно, она почувствует вину за свои эмоции.

Если люди дают больше, чем получают, они чувствуют обиду. Не позволив себе испытывать это чувство, мы не сможем ощутить необходимость перестать давать и начать получать.

#### **Если люди дают больше, чем получают, они чувствуют обиду.**

Конечно, в небольших дозах необусловленная любовь — это хорошо, но на самом деле она требует определенных условий. Некоторое время вы можете бескорыстно отдавать — до тех пор, пока получаете в ответ свою долю. Воздаяние должно прийти не спустя годы, иначе однажды утром вы проснетесь с полной пустотой внутри. Как следствие — обида на весь мир и замкнутость. У вас больше не будет того, что можно отдать.

В идеале нам надо бы заполнить шесть своих первых резервуаров любви, прежде чем изливать чувства на своих детей. Если детей у нас нет, мы по ошибке адресуем свою необусловленную любовь близким родственникам, а потом обижаемся на них. Не имея детей, мы можем также бессознательно саботировать взаимоотношения с партнером (или возможность новых взаимоотношений) чрезмерной заботой о нем (обходясь с ним как с ребенком).

Мы можем дарить необусловленную любовь только в том случае, если наши резервуары полны и любовь переполняет нас. На данном этапе развития это является идеальным заданием. Недостаточно заботиться о бедняках или племянниках. Отчасти это помогает, но в возрасте от тридцати пяти до сорока двух нам нужно чувствовать глубокую ответственность за кого-то. Заменить ребенка может домашнее животное или садик, за которым вы ухаживаете. Растения не слишком отличаются от животных—они живые и вы им нужны. Даже если у вас есть дети, после того как они вырастут, вам надо найти им адекватную замену, чтобы сполна отдавать себя. Конечно, для этого лучше всего подходят внуки. Чувство ответственности и бескорыстная любовь укрепят вашу душу.

#### **ВОСЬМОЙ РЕЗЕРВУАР ЛЮБВИ: ВИТАМИН О**

Восьмой резервуар любви — воздаяние социальному окружению, участие в превращении вашего места обитания (поселка, квартала) в более достойное место. Для того чтобы осуществить задуманное, идеально подходит волонтерская деятельность — помощь тем, кто не имеет непосредственных связей с вами. Полезно принять участие в социальных проектах содействия школам, библиотекам, экологическим организациям, бедным и так далее.

На этой стадии жизни нам нужно думать о помощи другим. Дары, полученные от жизни, мы должны разделить с окружающими. Чтобы наполнить этот резервуар, начните искать возможности для отдачи части того, что вы получили.

#### **Теми дарами, что мы получили от жизни, нужно поделиться здесь, в этом мире.**

Рано или поздно настанет час для того, чтобы жертвовать свое время и деньги на благотворительность, содействовать тем организациям, которые стараются помочь вашей общине. Сообразно проявленному великодушию будет расти ваш дух. Но будьте осторожны, чтобы не увлечься общественным служением в ущерб своей семье. Этот вид самоотдачи может приносить такую радость, что мы забываем порой о других людях, которых любим. Однако любые награды теряют блеск, если вы не поддерживаете полными свои первые вместилища любви и не подпитываетесь от них.

#### **ДЕВЯТЫЙ РЕЗЕРВУАР ЛЮБВИ: ВИТАМИН М**

Девятый резервуар любви (воздаяние миру) является продолжением восьмого. На определенной стадии развития нам нужно расширить горизонты и выйти за рамки своей общины, расы и культуры. Пришло время делиться собой с людьми другого образа жизни и традиций.

Можно, к примеру, проявить больше интереса к политическим идеалам и идеям своей страны и всего мира. Или добровольно помогать кандидату в депутаты набрать необходимое число голосов на выборах. Наконец, баллотироваться самому. Наполнить девятый резервуар любви можно, приняв участие в каком-то общественно полезном деле.

**Заботьтесь не только о себе и своей семье; направьте свой опыт и энергию на служение миру.**

В возрасте 49—56 лет хорошо отправиться в путешествие, повидать мир и поделиться с ним своим опытом. Возьмите отпуск и получите во время него новые впечатления. Если мы не расширяем горизонты своей жизни, то не растем. На данном этапе многие люди начинают чувствовать себя старыми и поэтому не развиваются. Им неизвестно, что они многое упускают. Уйдя на покой, они вскоре ощущают упадок сил. Между тем круизы и туры — замечательная вещь. И не только потому, что делают путешествие легким и приятным, но и потому, что дают возможность наполнить остальные резервуары любви. Соприкасаясь с другими культурами и отдавая им часть себя, вы узнаете, что, при всех внешних различиях, по сути своей люди одинаковы. Повидав мир, мы сможем проявить новые части того, кем являемся, и почувствовать себя молодыми. Это великолепное время для путешествий по стране, для увлекательных приключений в компании своего спутника, внуков или друзей.

**Повидав мир, вы сможете проявить новые грани своего истинного «я» и почувствовать себя молодым.**

В это время может также расцвести ваш бизнес. Если вы внутренне наполнены и способны отдавать себя миру, ваш собственный успех невероятно возрастет. Чем больше вы делаете для других, вне зависимости от личной привязанности, принимая людей такими, какие они есть, — тем больше способны привлечь к себе то, чего вам хочется.

Одно из проведенных исследований свидетельствует, что мужчины достигают высшего уровня реализации своего потенциала в возрасте от сорока четырех до пятидесяти шести лет. В это время они могут свободно думать о нуждах других людей. В результате — люди начинают больше доверять им и в определенной мере зависеть от них. Заботясь о подопечных, мужчины развивают интуицию, которая помогает им сделать в дальнейшем правильный выбор. Зрелость — пора, когда вы можете получить не меньше, а больше.

**ДЕСЯТЫЙ РЕЗЕРВУАР ЛЮБИ: ВИТАМИН В<sub>2</sub>**

Десятый резервуар любви — не что иное, как служение Творцу. Когда мы пришли в этот мир, Бог позаботился о нас. По мере роста и обретения внутренней гармонии мы постепенно становимся способными воздавать Ему. Наполнив данный резервуар, мы существуем в унисон с волей Бога. В возрасте пятидесяти шести лет (или около того) мы обретаем полную готовность к осуществлению в мире своего предназначения. Мы достигаем максимального величия. Мы получаем доступ к величайшим дарам и высшему могуществу. Если всё наши резервуары любви наполнены, мы можем каждый день проявлять свой полный потенциал. Конечно, проблеск божественной гармонии в нас возможен и прежде указанного времени, но только при условии, что мы заполнили все остальные резервуары и вполне развились. Разменяв шестой десяток, многие быстро стареют и слабеют, поскольку не знают о стоящих перед ними целях или не воспринимают их. Начать бескорыстное служение мешают людям и другие незаполненные резервуары любви.

**В это время многие люди быстро стареют и слабеют, так как не понимают стоящих перед ними задач.**

Достигнув 56-летнего рубежа, вы наполните десятый резервуар любви, подчинив свою волю воле Бога. Даже если вы сделали это раньше, ничто не мешает вам поступать так и впредь, продолжая параллельно наполнять другие свои резервуары любви.

Это время полного расцвета. Убедитесь, что готовы наслаждаться им. Если подготовка не завершена, обратитесь к внутреннему наставнику — по меньшей мере, поймете, как вернуться назад и наполнить пустующие резервуары. Наслаждаясь этим состоянием, вы будете все сильнее ощущать свое единство со всеми и всем. Однако наибольшую радость вы сможете находить именно в служении Создателю. «Я», «ты», «он», «она», «мы» — все растворится в единой энергии Бога. Жизнь превратится в реку божественного света и любви, ласково увлекающую вас все дальше и дальше. Для всех, кто встретится вам по пути, вы станете чистым каналом милости Бога.

Вести богатую и наполненную жизнь вы не только можете, но и обязаны. Бог хочет этого не меньше вас. Продолжая получать то, что вам нужно, и наполнять свои десять резервуаров любви, вы всегда

будете ощущать поддержку Бога в благородной миссии улучшить этот мир.

### **ГЛАВА 8 СМЫСЛ МЕДИТАЦИИ**

ЧТОБЫ НАПОЛНИТЬ СВОЙ первый (и самый важный) резервуар любви, нам нужно ощутить свою связь с Богом. Есть много способов сделать это, но одним из эффективнейших является медитация. Она не зависит от географических координат и поддерживает все духовные традиции. Пользу от медитации может получить каждый — даже тот, кто вовсе не верит в Бога. Когда я говорю о Боге, вы можете заменять это слово синонимами: «положительная энергия», «энергия любви», «высшая сила», «величайший потенциал», «высшая мудрость», «светлое будущее» и так далее.

Поскольку моя жизнь наполнена сильным ощущением присутствия Бога и верой в Него, я использую слово «Бог», но вы можете абсолютно свободно вставлять вместо него другой символ чего-то высшего.

Даже неверующие стремятся к некоему идеалу. Высшей силой может быть даже собственный внутренний потенциал. В самом крайнем случае можно надеяться на лучшее будущее. Не требуя никаких верований, медитация поможет вам наполнить свой первый резервуар любви. Вы сразу станете более спокойными и расслабленными. Постепенно вы начнете ощущать радость, уверенность и любовь. Ежедневно уделяя несколько минут связи с Богом, вы обогатите весь свой день.

Более двадцати восьми лет я обучаю медитации людей всех религий и образов жизни. Ее ценность признают все вероисповедания. Хотя медитацию и рассматривают как духовную практику, она не противоречит ни одной из существующих религий. Чтобы получить пользу от медитации, не обязательно быть верующим. Но если вы человек верующий, она усилит ваш интерес к религии. Регулярное ощущение своей связи с высшей силой поможет вам понять универсальную истину всех верований и научит с уважением относиться к ним.

Регулярная медитация поможет вам восстановить связь с тем аспектом своего внутреннего «я», который связан с Богом. Эта связь уже имеет место, вам нужно лишь ощутить ее на практике. Давайте выполним несколько упражнений на концентрацию.

На минутку почувствуйте, как вас любит мать (или кто-то еще). Подумав о родственной душе, вы начнете ощущать свою связь с нею. Эта связь присутствует всегда. Все, что вам нужно было сделать, чтобы наладить ее, — переместить фокус своего внимания.

А сейчас направьте внимание на свою шею. Почувствуйте горло. Остановитесь на этом ощущении. Обратите внимание на температуру горла. Теперь вы не можете мгновенно перестать ощущать его. Лишь когда ваше внимание будет направлено на что-то другое, вы постепенно забудете о шее.

Какая-то часть вашего рассудка всегда ощущает шею как связующее звено между телом и головой, но осознанно вы можете воспринимать шею (или другую часть тела), только когда устремляете внимание непосредственно на нее. Подобным образом, медитация приводит к перемещению внимания на ту часть «я», которая уже связана с Богом. Научившись переключать внимание, вы начнете ощущать свою связь с Богом точно так же, как чувствуете свою шею, соединяющую голову с туловищем, или ощущаете свою внутреннюю связь с матерью (или кем-то иным, кто вас любит).

**Медитация перемещает фокус вашего внимания на ту часть вашего «я», которая уже связана с Богом.**

Не делая никаких интерпретаций, можно сказать, что медитация умиротворяет, успокаивает и расслабляет. Постепенно вы сможете ощущать энергию. Сначала — узнаете ее в покалывании или теплоте своих пальцев и ладоней. Затем — почувствуете непрерывный поток энергии. С ним дридет чувство большей уверенности, любви и беспричинной радости. Таковы универсальные медитационные переживания, не зависящие от того, как вы истолковываете данную энергию.

Я воспринимаю эти переживания как свою связь с Богом. Чувствую, как Его любовь, милость и энергия вливаются в мое тело через пальцы. Это как если бы вы воткнули пальцы в электророзетку Бога. Тот, кто смотрит в мир не с религиозных позиций, даст другое толкование этому феномену, но переживания останутся теми же.

### **МЕДИТАЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ НА ВСЕХ**

Медитативные переживания теперь доступны не только немногим избранным. Каждый может приступить к медитации и сразу же почувствовать ее благотворное влияние. С тех пор как я начал медитировать (это произошло около двадцати восьми лет назад), ситуация в мире существенно изменилась. Поразительно, но нынешние ученики ощущают связь с Творцом чуть ли не с первого

занятия. Чтобы найти Бога, больше нет необходимости проводить годы в горах, в безмолвном отшельничестве.

Чтобы ощутить внутреннюю связь с Богом, мне пришлось прожить монахом в горах Швейцарии девять лет. Однако я убедился, что путь к познанию себя можно проделать гораздо быстрее. Уже через несколько недель обучения медитации на моих семинарах ученики начинают чувствовать проходящий через их пальцы потчж энергии. А девяносто процентов людей испытывают это ощущение в первые дни обучения!

Меня это очень радует. В истории человечества такого еще не было. Сразу испытывать подобные ощущения — неслыханное дело. В прошлом великие мистики и святые проводили в ожидании духовного опыта годы, а теперь этот поток энергии может ощутить практически каждый. Все сразу же успокаиваются и расслабляются. Если вы медитируете после работы, дневные стрессы уходят автоматически. Ощущение потока энергии немедленно освежает и обогащает вас.

Если вы начнете свой день с медитации, это подготовит вас к тому, чтобы с оптимизмом встречать задачи, которые ставит перед вами жизнь. Ощущение своей связи с Богом поможет вам осознать, что вы не одни, что у вас есть поддержка свыше.

Очень многие из наших страданий и ненужных усилий вызваны ошибочным представлением о том, будто бы нам все надо делать самостоятельно. К счастью, это не так. Помощь уже здесь, нам нужно только попросить о ней. Энергия, текущая через пальцы, свидетельствует: связь налажена, в жизнь вошли сила, интуиция, ясность и творческие способности, необходимые для осуществления наших желаний.

#### **Страдания приходят тогда, когда мы забываем о своей связи с Богом.**

Медитация автоматически начинает наполнять ваш первый резервуар любви. Конечно, все остальные емкости тоже очень важны, но если пуста первая, она становится самой важной. Если нам не хватает витамина Вь на нас давит бремя жизни и ответственности. Нам кажется, что все надо делать самим, но мы совершенно не представляем, как с этим справиться. Если мы не осознаем своей связи с Богом, то механически начинаем искать ее, ожидая слишком многого от себя и других. Не находясь в контакте с чем-то большим, мы ожидаем слишком многого от людей и неизбежно разочаровываемся. Вместо того чтобы каждый день видеть совершаемые Богом маленькие чудеса и радоваться им, мы чересчур сосредоточиваемся на том, чего не получили. Подобно слепым котяткам, мы не осознаем, что до большей части необходимого и желаемого рукой подать. Если первый резервуар любви не заполнен, что бы мы ни получили — нам всего будет мало.

Если вы медитируете на свою связь с Богом — больше цените то, что у вас есть. Это положительное умонастроение в сочетании с сильным желанием усиливает вашу способность притягивать к себе и создавать то, чего вам хочется. Естественно, чем больше вы излучаете положительной энергии, тем больше люди хотят быть с вами, работать с вами, делать что-то для вас, уважать вас и верить вам. Вы буквально наполняете свою жизнь солнечным светом.

#### **Если вы излучаете положительную энергию, людям хочется быть рядом с вами.**

#### **МЕДИТИРОВАТЬ ПРОСТО**

В нашу историческую пору самым удивительным в процессе обучения медитации является та легкость, с которой овладевают ее основами. В прошлом этот процесс был намного сложнее. Люди не могли сразу ощутить благотворный поток энергии. Медитация была длительной и утомительной, в результате чего большинство учеников отсеивались.

Прежде чем принять вас в ученики, учителя подолгу выжидали. Медитация предназначалась только для самых преданных и способных. Учитель ждал, когда ученик будет к ней готов. Теперь, когда мы поняли важность эмоций и желаний, нет необходимости в подобной проволочке.

В прошлом длительный испытательный срок укреплял решимость людей, не установивших контакта со своими внутренними ощущениями, но жаждущих прикоснуться к знанию. Приступив, наконец, к медитации, они могли испытать первые проблески духовных переживаний, которые поддерживали их на трудном жизненном пути.

Прежде чем дать конкретные указания по медитации, учителя проверяли учеников, посылая их в долгие странствия и поручая совершать множество бескорыстных поступков. Эта традиция открывала ученикам мир внутренних ощущений и усиливала желание учиться. В определенный момент наставник чувствовал устремленный к ученику поток энергии и лишь тогда начинал его наставлять. Если вы

раскроетесь навстречу этой энергии — тоже сможете посылать ее другим. Это является основой духовного целительства. Хилеры, лечащие наложением рук, притягивают к себе энергию и передают ее больному. То же самое происходит, когда наставник обучает высшим практикам медитации. Учитель, который может почувствовать энергию, текущую к ученику, уверен, что тот в достаточной степени «прозрачен» и способен ощутить (хотя бы на мгновение) ее поток.

Сегодня мне достаточно несколько минут поговорить с людьми о смысле медитации — и от них начинает исходить энергия, свидетельствующая об их готовности. Все совсем не так, как было двадцать пять или даже — пять лет назад. Мир быстро меняется. Мы намного больше открыты своим чувствам и намного лучше понимаем, чего хотим, а чего нет. Способность открыть свое сердце плюс сильное желание — вот что дает людям, ощутившим связь со своим «я» и осознавшим свои запросы, возможность привлечь к себе энергетический поток. Процесс медитации открывает каналы для реализации этой возможности.

### **ИНТЕРАКТИВНАЯ МЕДИТАЦИЯ**

Интерактивная медитация поможет вам научиться притягивать к себе энергию через пальцы. Для меня и тысяч участников моих семинаров по достижению успеха очевидно, что практика интерактивной медитации в сочетании с заполнением других резервуаров любви является мощным инструментом немедленного достижения в жизни личного успеха.

Хотя я пользуюсь именно этой техникой и в соответствии с ней обучаю учеников, есть и другие возможности, другие методы медитации, которые тоже очень хороши и помогают человеку заполнить резервуар любви В<sub>2</sub>

До сих пор только адепты очень высокого уровня, с большим опытом медитации, знали, как через пальцы привлечь к себе энергию. Поделиться знанием с учениками они не спешили — считали, что те были недостаточно внутренне пусты, чтобы ощутить поток энергии. Но сегодняшние люди для этого готовы. У меня ушло пятнадцать лет на то, чем сейчас можно овладеть всего за несколько недель занятий!

В идеале, лучше учиться медитации у специалиста. Впрочем, после того как я объяснил технику медитации миллионам с помощью телевидения, ко мне пришло невероятное количество отзывов от людей, которые непосредственно не посещали мои семинары по достижению успеха и тем не менее достигли впечатляющих успехов в медитации. Именно это радостное открытие и вдохновило меня на создание данной книги. Я по-прежнему советую учиться в группе у специалиста (медитация в группе, особенно вначале, облегчает ощущение потока энергии). Однако вполне реально научиться медитировать и дома.

**Научиться медитации можно по книжке, хотя лучше заниматься в группе или с инструктором.**

Интерактивная медитация позволяет вам регулярно ощущать, что нет необходимости делать все самому. По-моему, это очень важный момент. Каждый раз, сделав что-то существенное, люди удивляются: «Как мне это удалось?» Опять сотворив что-то выдающееся, снова диву даются. Вопрос отпадет, как только вы обретете живое ощущение: вам оказывается помощь.

Если вы делаете все от вас зависящее, с высшей помощью ваши желания реализуются. Помните о том, что мы не одни, особенно важно людям из исковерканных материализмом стран Запада; надо понять, что высшие силы помогут нам воплотить свои мечты в реальность.

Когда я пишу книги, некоторые люди говорят: «Это, наверное, ченнелинг». Они считают, что настоящим автором моих книг является кто-то другой. Но я толкую не о такой помощи. В интерактивной медитации я обретаю способность четко представлять свои мысли и сочетать их между собой; уверенность в том, что, сев за письменный стол, напишу то, что задумал; прилежание и настойчивость; способность оценить то, что получилось, и изменить то, что не удалось; получаю импульс для поисков решения проблемы. Вот какую помощь я получаю. Никто ничего не делает за меня. Однако поддержка не придет до тех пор, пока я не сяду за стол и не сделаю лучшее из того, на что способен.

### **КАК ПОСТИГАТЬ СУДЬБУ**

На Западе люди всегда верили, что божья воля неотвратима. Такие представления могут вас успокоить, но одновременно способны стать преградой для вашего личного стремления к большему. Одно дело — думать, что в жизни мы пожинаем плоды своих прошлых действий, и совсем другое — относиться к жизни как к чистому холсту, на котором можно нарисовать все что угодно. Концепция

личного успеха гласит: до тех пор, пока вы стремитесь рисовать, жизнь остается чистым холстом. Если же вы просто плывете по течению и ждете, куда вас приберет, то вашей судьбой будет управлять инерция прошлого — карма.

Конечно, прошлое всегда влияет на нас. Все, что случается с нами сегодня, является результатом наших прошлых мыслей и поступков. Но это не означает, что мы бессильны изменить будущее. В любой момент мы можем решить, каким оно должно быть, и начать действовать в этом направлении.

**Ракета в полете не может сразу дать задний ход, но способна плавно изменить направление движения.**

Сходным образом, судьба вовсе не лишает нас свободы действий. Каждый день мы можем начинать рисовать новую картину. Хотя у нас есть возможность творить ее сызнова, работать нам придется теми же красками. Ничего не попишешь: чтобы созидать будущее, поначалу надо будет работать с тем, что имеется. Но постепенно, смешивая краски, мы сможем получить новые цвета!

Если вы склонны позволять всему идти своим чередом (а не выстраивать жизнь в соответствии со своими представлениями), в конце медитации вам будет полезно постараться глубже ощутить свои желания и стремления. Чем пассивно принимать судьбу как божий промысел, найдите время и настройте свою волю в унисон с волей Бога, чтобы наполнить жизнь любовью, покоем, уверенностью, энергией, изобилием, удовольствиями, здоровьем, а также и внешним успехом.

Вы способны создавать жизнь такой, какой хотите. Вы не являетесь рабами своего прошлого. Применяя принципы достижения успеха, вы будете творить свою судьбу, а не изживать ее. Пока вы не станете активно созидать свое будущее, оно будет ограничиваться вашим прошлым. Интерактивная медитация предоставляет вам сцену, на которой вы сможете разыграть свою жизнь так, как пожелаете. Сценарий пишете вы; вы же выбираете действующих лиц спектакля.

#### **ГЛАВА 9 КАК МЕДИТИРОВАТЬ**

ИНТЕРАКТИВНАЯ МЕДИТАЦИЯ ПОЗВОЛЯЕТ вам, пригласив Бога в свое сердце, ощутить внутреннюю связь с Ним (или с высшей силой). Для занятий интерактивной медитацией надо удобно сесть или лечь там, где вам никто не помешает. Лучше отключить телефон и позволить себе в течение пятнадцати минут игнорировать все свои внешние обязанности, обратившись внутрь себя. Хорошо также включить успокаивающую фоновую музыку, хотя это и не обязательно.

С закрытыми глазами поднимите руки чуть выше уровня плеч (или на удобную для вас высоту) и начните мысленно повторять следующую фразу: «О Господь, мое сердце открыто для Тебя, так войди же в него». В интерактивной медитации следует мысленно повторять эту фразу вновь и вновь на протяжении пятнадцати минут.

**В медитации мысленно повторяйте молитву: «Господи, мое сердце открыто для Тебя, так войди же в него».**

Начните с повторения этой фразы вслух десять раз (по одному разу на каждый кончик пальца). Повторяя молитву, поддерживайте в себе стремление пробудить и открыть для энергии каналы каждого пальца. После того как вы повторили эту фразу вслух десять раз, продолжайте повторять ее мысленно пятнадцать минут. Чтобы следить за временем, держите рядом с собой часы.

Если поначалу ум блуждает и в нем появляются совсем другие мысли, не огорчайтесь — в этом нет ничего неестественного или ненормального. Вы можете даже забыть молитву. В таком случае просто откройте глаза и вновь прочтите ее. Чтобы процесс стал полностью автоматическим, потребуется время.

**Если во время медитации ум блуждает и в нем появляются другие мысли — в этом нет ничего ненормального или неестественного.**

Вначале для запоминания и повторения молитвы вы используете свою краткосрочную память. По мере того как вы продолжаете повторять ее, в дело включается долговременная память: чтобы запомнить молитву, в мозгу образуются новые нейронные связи. Немного настойчивости и усидчивости позволят этим связям упрочиться; процесс станет автоматическим.

Тем временем в ваших пальцах начнут открываться каналы для получения тонкой энергии. Чтобы получить благословение энергии Бога, растопырьте пальцы и направьте их вверх. Если вы сразу не ощутили покалывания, попробуйте повторять фразу вслух не десять раз, а больше.

**Повторяя молитву вслух по одному разу на каждом пальце, одновременно слегка шевелите им, чтобы ваше внимание направилось именно на него.**



Если поначалу вы будете периодически слегка двигать пальцами, это поможет расслабить их и почувствовать энергию. Медленное, почти незаметное движение рук вперед-назад поможет ощутить энергетическое поле вокруг своих пальцев. Таким образом, по мере того как вы, открыв сердце Богу, направляете свое внимание на пальцы, в них начинает устремляться энергия. Электросеть исправна — надо только нажать кнопку выключателя.

Ваши пальцы позволяют вам прикасаться к внешнему миру, и они же могут дать вам возможность прикоснуться к Богу. Микеланджело чудесно изобразил это в Сикстинской капелле: человек тянется к Богу.

**Ваши пальцы позволяют вам прикасаться к внешнему миру, и они же могут дать вам возможность прикоснуться к Богу.**

Даже после длительных занятий медитацией ум склонен плутать. Поначалу он будет отвлекаться; в него могут приходиться и шокирующие, приводящие вас в смятение мысли. Однако впоследствии ум наполнится ощущением блаженства или внутреннего прозрения. Если вы не находите решения какой-то проблемы, ответ может прийти во время медитации в виде тонкого ощущения. Заметив во время медитации, что ваш ум отвлекся, просто верните его обратно к молитве.

Естественно, порой вас будут преследовать мысли о составленном накануне перечне покупок, о своих обязанностях, о том, что сказали люди, что надо непременно сделать, и так далее. Но медитация принесет благо даже в том случае, если вы успели произнести молитву всего пару раз перед тем, как ваш ум отвлекся.

**Бели во время медитации вы заметили, что ваш ум отвлекся, просто верните его обратно к молитве.**

Каждый раз, когда вы замечаете, что думаете о чем-то другом, старайтесь опять думать о молитве и осязать кончики пальцев. Точно так же как легко и естественно думать о посторонних предметах, легко думать и о молитве. Процесс прост. Не имеет значения, проговариваете ли вы ее быстро или медленно, — просто держите ее в голове.

**О молитве думать так же легко, как легко и естественно думать о посторонних предметах.**

Когда вы держите руки в воздухе, вам легче сосредоточиться на пальцах. Если вы сразу ощутили покалывание, можете положить руки на колени, но ладонями вверх и слегка растопырив пальцы. Руки не должны касаться голой кожи ног. Если вы в шортах или короткой юбке, накройте ноги чем-то. Если руки непосредственно касаются кожи ног, то приток энергии замедлится и вы начнете ощущать свою собственную энергию. Одно из преимуществ интерактивной медитации — повышение своего энергетического потенциала за счет привлечения новой энергии.

Ваши медитационные ощущения будут меняться. Молитва будет восприниматься то четко, то слабо, будет казаться то длинной, то короткой; иногда она будет литься плавно, а временами — как волны, бросающие вас то вверх, то вниз. Порой она будет ощущаться в непосредственной близости от вас, а потом отдалится.

Ваше восприятие молитвы будет варьироваться. Вы почувствуете себя то очень тяжелым, то легким, как пушинка.

На миг устанете, а потом вновь почувствуете себя бодрым. Иногда время, отведенное для медитации, пролетает очень быстро, а иногда — каждая минута кажется равной десяти. Что бы из перечисленного вы ни ощутили — это нормально и свидетельствует о том, что процесс пошел.

**Медитационные ощущения будут варьироваться.**

Поначалу медитируйте два раза в день» чтобы ум, сердце и тело привыкли устремляться к своему внутреннему «я» и одновременно раскрываться навстречу энергии Бога. Когда привычка закрепится, регулярность будет уже не так важна (но все же полезна). Со временем божественная энергия начинает течь через пальцы, как только человек поднимает их вверх. Сопровождается это такими приятными ощущениями, что вам непременно захочется медитировать снова и снова.

Обычно, чтобы полностью открыть каналы в пальцах, надо затратить около шести недель. Привыкнув обращаться внутрь себя, вы сможете сами решать, сколько вам медитировать. Для большинства людей вполне достаточно двух раз в день по пятнадцать минут. Если вы весь день были заняты, можете пропустить очередную медитацию, но постарайтесь провести ее в другое время.

Ваше тело способно работать с большей энергией. Если вы получите дополнительное ее количество в медитации, — сможете действовать более эффективно. Лучше всего медитировать утром (после

пробуждения), после работы (где-то на закате) и перед сном.

**Для большинства людей вполне достаточно двух пятнадцатиминутных медитаций в день.**

Даже когда кажется, что у вас совсем нет времени, вы поступите мудро, выкроив для медитации несколько минут. Это время с лихвой окупится правильными решениями, которые вы вскоре примете, и поддержкой, которую получите. Обычно, люди, ссылающиеся на недостаток времени для медитации, испытывают дефицит витамина B<sub>1</sub> и пытаются все делать сами.

**Запомните: вы водитель автомобиля; вам не нужно вставать из-за руля и толкать свою машину.**

Иногда я провожу в медитации много часов, наслаждаясь потоком творческих идей, приходящих в моменты, когда ум отвлекается от молитвы. Или специально медитирую подольше, чтобы на мероприятии, которое состоится поздно вечером, чувствовать себя уверенно. Высокий уровень излучаемой нами положительной энергии делает нас более привлекательными для людей. Если вы станете проводить в медитации больше времени, ощущая входящий в вас энергетический поток, — нальетесь энергией, творческими способностями, любовью, радостью, миром и разумом.

Однако использовать медитацию для того, чтобы избежать ответственности, не удастся. Вы могли подумать: «Поскольку я медитирую, все делается само собой». Это не так. Мотор вашего автомобиля привезет вас куда надо, но при условии, что вы сидите за рулем. Машина может быть в порядке, бензобак — заполненным доверху. Но вам надо сесть в нее и повернуть ключ зажигания!

**Бог не будет делать за вас то, что вы можете сделать сами.**

По мере использования энергии для приобретения того, в чем вы нуждаетесь или чего хотите, она восполняется и прибывает. Если, получив энергию в медитации, вы не использовали ее, новая энергия перестанет поступать к вам. Если вы хотите получить больше энергии, вам нужно расходовать ее. Это похоже на аккумуляторы, которые необходимо полностью разрядить, чтобы они смогли полностью зарядиться. Напротив, если вы используете всю энергию, полученную в медитации, она станет прибывать к вам во все больших и больших количествах. Таким образом, вы станете способны на большее.

Живительный поток энергии описан в самых разных культурах и религиях. Например, на Востоке ее называют Ци, в Индии это прани, а на Гавайях в древности ее называли маной. В христианской традиции говорят о животворящем Святом Духе. Многие духовные практики свидетельствуют об этом переживании, и никогда оно не низводилось к обыденности. Люди счастливы, когда им удается уловить проблеск божественной энергии. Сегодня, впрочем, уже не имеет смысла описывать, каким образом Бог приходит в мир. Многие регулярно наблюдают это.

Если вы атеист и слово «Бог» вам не подходит, попробуйте повторять иначе: «О светлое будущее, мое сердце открыто, так войди же в мою жизнь». Такая фраза порадует всех. Она вызывает приятное возбуждение.

Вы также можете поэкспериментировать, вставив вместо слова «Бог» любое выбранное вами Его имя. В зависимости от своего вероисповедания вам может больше понравиться повторять какую-то из нижеприведенных фраз:

- «Иисусе, мое сердце открыто для Тебя, так войди же в него».
- «О Божественная Мать, мое сердце открыто для Тебя, так войди же в него».
- «Отче Небесный, мое сердце открыто для Тебя, так войди же в него».
- «О Аллах, мое сердце открыто для Тебя, так войди же в него».
- «О Великий Дух, мое сердце открыто для Тебя, так войди же в него».
- «О Кришна, мое сердце открыто для Тебя, так войди же в него».
- «О Будда, мое сердце открыто для Тебя, так войди же в него».

Если вы уже входили в духовный контакт с Кем-то (или какой-то Энергией), вы можете добиться большего успеха, вставив во фразу избранное вами Имя.

Примерно через пятнадцать минут медитации вы воспарите в сознании своего истинного «я», связанного с Богом. Это идеальное время для того, чтобы попросить Бога о помощи, определив свои стремления и расписав свой день. Поскольку теперь вы обрели связь со своим внутренним миром, это не займет много времени. Вы готовы почувствовать, чего вам хочется, и привлечь это в свою жизнь.

**ОПРЕДЕЛИТЬСЯ СО СВОИМИ ЖЕЛАНИЯМИ**

Когда сердце и ум распахнуты и связаны с потоком энергии, наступает идеальное время, чтобы спросить себя, чего вам хочется, и ощутить в себе способность быть хозяином предстоящего дня. Если вы, придя в ресторан, ничего не заказываете — вам ничего и не принесут. Аналогичным образом, чтобы привести энергию в действие, надо ощутить свои внутренние желания и устремления.

В конце медитации (когда вы начинаете определять свои желания) измените типовую фразу на «О светлое будущее, мое сердце открыто, так войди же в мою жизнь». Мысленно повторите ее еще десять раз, направляя дополнительное внимание на каждый из пальцев (как в начале медитации).

Почувствуйте: вы открыты всему доброму, устремляющемуся в вашу жизнь. Начните размышлять над тем, каким бы хотели видеть свой день. Если на этой — последней — стадии медитации ваши руки оказались на коленях, поднимите их снова. Можно держать их поднятыми постоянно, или только часть времени.

С поднятыми руками и закрытыми глазами подумайте над тем, чем бы вы хотели наполнить свой день. Придумайте наилучший сценарий. Представьте, что весь день вы будете чувствовать радость, любовь, покой и уверенность. В течение минуты зафиксируйте в себе каждое из этих положительных ощущений. Чем ярче вы сможете ощутить эти эмоции, тем сильнее будете в течение дня. Планируя свой день, задайте себе следующие вопросы, а затем представьте ответы на них так, словно это дело решенное.

Каким тебе хотелось бы увидеть свой день?

Какие события желательны для тебя?

Что еще?

**ОЧЕНЬ ПОДРОБНО ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ, КАК ВСЕ ПРОИСХОДИТ.**

Что тебя радует?

Меня радует...

Что тебе нравится?

Мне нравится...

В чем ты уверен?

**Я У ВЕРЕН, ЧТО...**

За что ты признателен?

**Я ПРИЗНАТЕЛЕН ЗА...**

Почувствовав признательность, вернитесь снова в текущий момент и медленно считайте до трех, предвкушая, что откроете глаза с ощущением свежести, умиротворения и сосредоточенности. Откройте глаза и скажите:

«Боже, спасибо Тебе».

**ПРАКТИКУЙТЕ, И ЭТО СТАНЕТ ЛЕГКО**

Поначалу определить свои желания может быть не очень легко. Возможно, понадобится открыть глаза, чтобы прочесть следующий вопрос. Но после непродолжительной практики процесс станет легким и автоматическим. Потренировавшись, вы можете научиться попадать мячом в корзину; аналогичным образом в конце концов научитесь вызывать у себя и положительные ощущения. Они, в свою очередь, привлекут в вашу жизнь то, чего вам хочется, и помогут вам не терять контакта со своим истинным «я».

Важно не забывать определять свои желания. В интерактивной медитации это не менее важно, чем повторение фразы. Чтобы сварить яйцо, сначала надо довести воду до кипения, а потом бросить в нее яйцо. Если вода вскипела, варка займет всего несколько минут. Медитация похожа на подогрев воды, а определение своих желаний сходно с погружением яйца в кипящую воду.

Мы так привыкли начинать день машинально, что забываем подумать о том, какие события и ощущения для нас желательны. Обычно люди пассивно воспринимают происходящие на протяжении дня события, или сопротивляются им. Если вы определили свои желания, они автоматически начнут исполняться. Вы сразу же убедитесь в созидательной мощи мысли. Определяя свои желания, вы сами творите свой день.

**НЕБОЛЬШИЕ ЧУДЕСА**

Давайте рассмотрим несколько примеров того, что происходит, если вы определили свои желания. Я просто опишу, что произошло сегодня. Утром я вылетел из Иллинойса (где вечером давал лекцию) домой в Сан-Франциско. В тот вечер, когда меня не было дома, я понял, что так сосредоточился на своих книгах, что за последние две недели мы с женой практически не проводили времени вместе. Мне захотелось

сделать что-то особенное, восхитительное. Определяя свои желания, я испросил дополнительную информацию. Позже, когда я осуществлял планирование, выяснилось, что сидящий рядом со мной человек является помощником директора игр, которые Бонни за несколько месяцев до этого хотела посмотреть в Нью-Йорке. Теперь я с радостью узнал, что мы можем побывать на них в Сан-Франциско. И понял, что это было ответом на мой вопрос. Мил человек даже предложил нам замечательные билеты!

Когда мы тщательно определяем свои желания, подобного рода невидаль происходит ежедневно. Мы начинаем замечать, что жизнь полна маленьких чудес. В приведенном примере, я сначала представил, как мы с женой замечательно проводим время. И в тот же день автоматически получил ответ на свой вопрос. Информация позволила нам отлично отдохнуть вместе.

Определяя в конце медитации свои желания, вы увидите, что притягиваете к себе то, что вам необходимо для осуществления желаемого. По мере того как чудеса укрепляют вашу уверенность, они обретают все больший размах.

Вначале достаточно просто сказать: «Я вижу себя, работающего с радостью». Потом, когда во время работы вы ощутите радость, отметьте это и признайте с удовлетворением: «Да, это действует. Спасибо».

Вчера, перед тем как отправиться в Иллинойс, я вначале представил, что поездка пройдет гладко, что я буду ощущать покой, уверенность, радость и любовь. И она действительно сложилась чудесным образом. Меня встретили в аэропорту и на лимузине отвезли в гостиницу. Хозяева заверили меня, что обо всем позаботились. Но когда я начал вселяться в гостиницу, служащие не смогли найти мою бронь. Я терпеливо протянул им квитанцию. Безрезультатно. Это напоминало комедию положений. Чтобы найти мою бронь, им потребовалось двадцать минут. Меня самого удивило, как спокойно и невозмутимо я это воспринял.

Вместо того чтобы выйти из себя и разругаться с персоналом, я просто расслабился и ждал. Попутно уверил своих спутников (чрезвычайно смущенных), что все будет в порядке, успокоил их: «Слава богу, я не тороплюсь. У меня еще достаточно времени, чтобы попасть на лекцию». Несмотря на эту заминку, поездка все же удалась. Позже, размышляя над тем, что произошло, я подумал: «Спасибо Тебе, Боже, за дарованные мне снисходительность и терпение».

Если вы тщательно определили свои желания, чудеса случаются каждый день и у вас появляется замечательная возможность поблагодарить за них Бога. Это усиливает вашу способность созидать свой день вместе с Творцом и поддерживать свои резервуары любви наполненными. Живое ощущение поддержки и личного успеха поможет вам открыть свое сердце всему, чего вы желаете.

## **ГЛАВА 10 КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССОВ**

НАУЧИВШИСЬ СОЗНАТЕЛЬНО ПРИВЛЕКАТЬ энергию с помощью пальцев, вы сможете эффективнее противостоять стрессам. Точно так же как вы притягиваете к себе положительную энергию, можно избавиться и от отрицательной. Если за день накопились напряжение и усталость, необходимо изгнать их из своего тела. Это называется разрядкой. Делать ее так же важно (и легко), как медитировать и определять свои желания. Избавившись от стрессов, вы не только существенно улучшите свое самочувствие, но и обретете больше возможностей беспрепятственно выстраивать свой день.

### **ЧТО ТАКОЕ НЕГАТИВНАЯ ЭНЕРГИЯ**

Трудно объяснить научным языком, что такое негативная энергия, но каждый, без сомнения, ощущал на себе ее воздействие. Когда человек встречается с чем-то, препятствующим личному успеху (со склонностью к упрекам, депрессией, беспокойством, безразличием, предвзятостью, нерешительностью, медлительностью, придирчивостью, обидой, жалостью к себе, растерянностью и комплексом вины), он генерирует определенное количество негативной энергии. Это не значит, что он сам является плохим («отрицательным»); просто он потерял связь с внутренним источником позитивной энергии. Не обладая позитивной энергией, он становится беззащитным перед негативной. Если таких людей тянет к вам, то часто это происходит потому, что рядом с вами они чувствуют себя лучше. Они притягиваются вашей позитивной энергией.

Может быть, вы замечали, что определенные места и люди заставляют вас чувствовать себя хуже. У вас першит в горле или вы чувствуете усталость. Хотя бывает трудно точно определить причину дискомфорта, вы его ощущаете.

И наоборот: в какой-то компании вы вдруг начинаете чувствовать себя все лучше и лучше. Небольшая боль и недомогание проходят сами собой. В присутствии этих людей вы чувствуете себе просто

замечательно. Позитивная энергия естественным образом приносит окружающим больше счастья, любви, покоя и уверенности.

Подобные ощущения не случайны. Они являются следствием определенного обмена энергией. Если вы чувствуете упадок сил — наверняка воспрянете духом среди энергичных людей. Однако у тех, кого переполняла энергия, ее заметно убавится. По принципу сообщающихся сосудов энергия перетекает от одного человека к другому.

Представьте два стеклянных сосуда, днища которых соединены трубкой, на которой установлен кран. Он позволяет жидкости свободно перетекать из одного резервуара в другой. Закроем кран и нальем в первую емкость воду. Теперь один сосуд у нас заполнен, а другой пуст. Что произойдет, если вы откроете кран? Пустой резервуар автоматически наполовину заполнится, а полный — наполовину опустеет. Аналогичным образом, если у вас есть избыток энергии, она потечет к тем, кому ее не хватает.

Этот пример помогает понять, как перетекает энергия, но не объясняет процесс энергообмена. Иначе говоря, описывает поток энергии в терминах количества, но не качества. Если позитивная энергия уходит, ее не просто становится меньше; в результате к вам может устремиться негативная энергия. Чтобы понять процесс автоматического обмена энергией, представьте два сосуда, соединенных трубкой через кран. Закроем кран и наполним одну емкость холодной голубой жидкостью, а другую — горячей красной. Что произойдет, если мы откроем кран? Температура в обоих сосудах начнет выравниваться. Красная горячая жидкость смешается с холодной голубой. В результате — в обоих резервуарах возникнет нечто тепловато-фиолетовое.

Сходным образом, поначалу пребывая в хорошем настроении, но пообщавшись с тем, кому плохо, вы почувствуете себя хуже. А вот ваш визави, напротив, воспрянет духом. Может, вы ощутите это не сразу, но через несколько часов или дней заметите, что ваше хорошее самочувствие куда-то улетучилось. Данная аналогия помогает объяснить постоянно происходящий кругооборот позитивной и негативной энергии.

Если человек переполнен негативной энергией, то среди людей, заряженных позитивно, он может почувствовать себя лучше. Постепенно эти люди начнут ощущать некоторую убыль своей энергии. Тому, у кого позитивной энергии через край, потребуется время, чтобы осознать, что он вобрал в себя энное количество негативной энергии. Менее энергичный человек ощутит отрицательное воздействие почти сразу.

### **РАЗЛИЧИЕ В ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ**

Чем более вы чувствительны, тем сильнее на вас воздействуют потоки разных энергий. И напротив — если вы не впечатлительны, значит, мало подвержены посторонним воздействиям. Ваши «краны» в той или иной степени прикрыты. Вы хорошо защищены, но при этом не можете вобрать в себя больше энергии.

Некоторые люди просто толстокожи. Они вообще не ощущают потоков энергии и не подвержены их воздействию. Такие люди получают энергию из пищи, упражнений, воздуха, секса — и это все. Они более стабильны и могут быть очень успешными. Они делают то, что делали до них другие, переживают эпохальные или пустышные взлеты и поражения — в зависимости от возможностей, усилий, генов, воспитания, образования, прошлых занятий или талантов, с которыми родились. Хотя эти не особенно чувствительные люди и достигают всех видов успеха в большом и малом, они все же не имеют доступа к своему внутреннему творческому потенциалу. Они могут повторить то, чему научились, но не могут создать нового. Они отдают любовь в соответствии с той порцией чувства, которую получили от других. Не вздумайте причинить им боль. Простить и продолжать любить им очень трудно. Они живут согласно своей судьбе, которая иногда хороша, а порой — не очень. Чтобы изменить ее, реализовать свой творческий потенциал и круто развернуть вектор жизни, им нужно стать более чувствительными. Это можно осуществить, если довериться своим ощущениям и заниматься интерактивной медитацией.

### **ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ**

С одной стороны, многие люди очень страдают просто потому что не научились избавляться от негативной энергии, которой набрались от окружающих. Они могут или ответить тем же (отрицательными эмоциями), или постараться проявлять любовь, творить благо. Во втором случае негативная энергия останется в их телах, вызывая недомогания и болезни. Дело в том, что негативная энергия постепенно ослабляет тело и блокирует природную целебную энергию, позволяющую выздороветь.

В одном из исследований изучались психические особенности тех онкологических больных, которым стало лучше, и тех, чье состояние не улучшилось. Единственное, что оказалось общим для выздоравливающих, — привередливость в пище, бытовых условиях и обслуживании.

Те, чье состояние не улучшилось, проявляли намного больше деликатности и любви, чем те, кому стало лучше. Из этого не следует, что деликатность и любовь непременно приведут нас к болезни. Позитивный настрой делает нас немощными только тогда, когда мы вбираем в себя чужую отрицательную энергию и не избавляемся от нее. Как только чувствительный человек научится выводить из своего тела все негативное, — сразу почувствует огромное облегчение.

Он не только устранил все внутренние преграды, но и почувствует, что обрел способность к созиданию. Даже если человек годами медитирует и делает для получения необходимой любви все, что в его силах, он будет страдать от чужой негативной энергии. До тех пор, пока не научится избавляться от нее.

### **ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА МЫ ВБИРАЕМ В СЕБЯ НЕГАТИВНУЮ ЭНЕРГИЮ**

В той же степени, в которой мы поглощаем негативную энергию» будучи неспособными избавиться от нее, мы будем продолжать наткаться на внутренние преграды. Сколько бы любви и благодати мы ни имели — будем продолжать испытывать отрицательные эмоции. Человека, который вбирает в себя негативную энергию и не умеет от нее освободиться» можно распознать по четырем общим признакам.

1. Неспособность любить. Вобрав в себя негативную энергию, мы можем желать в полной мере проявить свою любовь. Но при этом на нас накатывают волны обиды и осуждения. Наша любовь ограничена. Мы хотим дать больше любви, чем можем.

Это весьма отличается от тех случаев, когда малочувствительный человек практически не испытывает любви. Он утратил связь с желанием своей души любить. Поэтому он не стремится проявлять свои чувства и не испытывает внутренней ностальгии из-за того, что любовь в его жизни отсутствует.

2. Отсутствие уверенности. Впитав негативную энергию, мы можем пытаться обрести больше уверенности и веры. Но, рискуя, каждый раз испытываем дрожь волнения и беспокойства. Наша уверенность заблокирована. Мы чувствуем, что душа хочет большего, но нас что-то сдерживает.

Это весьма отличается от случаев, когда малочувствительный человек вовсе и не собирается рисковать; он вполне доволен жизнью в своем обитом байкой футляре: изо дня в день здесь повторяется то, что ему хорошо знакомо.

3. Неспособность радоваться. Вобрав негативную энергию, мы можем тщиться быть счастливыми, но будем подвержены депрессиям и приступам жалости к себе. Наши радости скудны и мимолетны. Мы чувствуем, что душа стремится к счастью, но его нет.

Это весьма отличается от тех случаев, когда малочувствительные люди не понимают, чего им не хватает. Иногда они радуются, но это не имеет ничего общего с той чистой радостью, которую они испытывали в детстве. Они уже давно забыли, что такое настоящая радость.

4. Неспособность успокоиться. Впитав негативную энергию, мы можем стараться чувствовать себя хорошо, но все же периодически попадаем в тиски чувства вины и собственной никчемности. Мы не способны ощутить внутренне присущую нам благодать и даруемые ею невинность и покой ума. Мы видим на себе пятна прошлых ошибок, которые не можем себе простить. В результате перед лицом других людей мы чувствуем себя излишне ответственными. В детстве нас карали за ошибки, и мы продолжаем себя за них казнить.

Это весьма отличается от тех случаев, когда малочувствительный человек даже не осознает, что совершил ошибку. Если мы невосприимчивы к чужим чувствам и потребностям, то не способны и увидеть, что сделали что-то не так. Даже хороший толстокожий человек зачастую похож на слона в посудной лавке.

Чувствительные люди вбирают в себя чужую негативную энергию, потому что очень открыты. Испытываемые ими отрицательные эмоции представляют собой смесь своей энергии с чужой. Куда бы они ни направились — всюду как губка впитывают в себя негативную энергию.

### **ТО, ЧТО ВЫ ПОДАВЛЯЕТЕ, ВЫРАЗАТ ДРУГИЕ**

Быть толстокожими некоторым людям помогает способность подавлять свои эмоции. Если такой человек выйдет из себя, ему не надо ломать голову над тем, как исхитриться и заменить отрицательные эмоции положительными. Довольно просто проигнорировать свои эмоции, и они в конце концов

рассеются. Малочувствительным людям такая техника помогает. Но она бесполезна для людей, чья организация тоньше. Если вы чувствительны, то не можете игнорировать своих эмоций.

Чувствительные люди часто становятся для семьи проблемой» «паршивой овцой». Поскольку они сильнее соединены со своей душой, то и более чувствительны. А если они вдобавок чувствительнее других членов семьи, то будут вбирать в себя все отрицательные эмоции. То, что родители подавляют в себе, почувствуют и выразят восприимчивые дети;

Каждая мать может вспомнить те свои трудные дни, когда ей было тяжело совладать с собой. Она пыталась почувствовать себя лучше, подавляя страх, тревогу, замешательство и разочарование. В такие моменты ее дети становились более капризными, беспокойными и неуправляемыми. Родители часто удивляются, почему дети чаще всего доставляют проблемы именно тогда, когда и так все плохо. А все дело в том, что дети, как губка, впитывают подавленные родителями отрицательные эмоции.

Представьте два сосуда, соединенных через кран. Пусть они символизируют родителей и ребенка. Наполните родительскую емкость голубой жидкостью (негативной энергией), а детскую — красной (позитивной энергией). Откройте кран. Очень быстро жидкости смешаются. Теперь вставьте в сосуд родителей поршень и надавите на него. Что при этом произойдет с голубой жидкостью? Она очень быстро устремится к ребенку. Этот пример показывает, что происходит, когда родители подавляют свои эмоции. То, что они подавляют, будет уловлено и выражено их детьми. Ребенок становится «паршивой овцой» семьи, только если вбирает то негативное, что подавили в себе другие.

Когда люди подавляют свои отрицательные эмоции, они не только посылают их тем, кто более чувствителен, но и меньше вбирают в себя чужую негативную энергию. Это выглядит так, словно они соединены с резервуаром чужих эмоций через запорный клапан. Они выплескивают из себя негативную энергию, но не вбирают ее обратно.

Аналогично этому, некоторые очень любящие и во всех смыслах положительные люди заболевают по той причине, что вбирают в себя негативную энергию, но не избавляются от нее. Если вы обладаете повышенной чувствительностью, то будете испытывать ненужные страдания до тех пор, пока не найдете способ избавиться от негативной энергии.

### **ЧУВСТВОВАТЬ И НЕ ЧУВСТВОВАТЬ**

Существуют виды терапии, помогающие людям игнорировать свои эмоции. Они делают людей нечувствительными к переживаниям. Научившись отворачиваться, эмоциональные люди сразу же испытывают облегчение. Они перестают вбирать в себя негативную энергию, и все болезненные симптомы исчезают.

Если вы научились подавлять свои эмоции, может показаться, что вы избавились от многих своих недомоганий и внутренних препон, но ваше сердце постепенно будет затворяться. Потеряв чувствительность, вы перестанете вбирать в себя негативную энергию, но утратите связь со своей душой. Хотя ваш ум станет работать как часы, вы лишитесь сострадания и всех остальных преимуществ слияния со своим истинным «я». Научившись подавлять свои отрицательные эмоции, вы неосознанно будете притягивать к себе (и создавать) драматические ситуации, проявляющие то, что вы подавили.

В некоторых из упомянутых видов терапии необходимо вновь и вновь вспоминать болезненные события, внушая себе, что они вас больше не трогают. Если вас кто-то обидел, надо вспомнить, как это было, и рассказать психотерапевту. Повторяется процедура до полной индифферентности пациента к былым неприятностям. Вместо того чтобы отнестись к человеку с душевной чуткостью и исцелить болезненные воспоминания любовью, — его негативные эмоции грубо искореняют. Хотя вы и научитесь не ощущать боль, вам придется иметь дело с некоторыми очень серьезными последствиями такого лечения.

Другие виды терапии предполагают анализ ваших переживаний и сведение их на нет. Этот процесс укрепляет ум за счет эмоций. Пациента учат доводить до нуля свои негативные ощущения и обращаться к себе без лишних эмоций. Хотя это помогает обрести чувство реальности, все же не стоит чувства подавлять умом.

К счастью, помимо анестезии, есть и другие способы избавиться от негативной энергии. Чтобы почувствовать себя лучше, вовсе не обязательно обуздывать свои чувства. Научившись работать с эмоциями (об этом в последующих главах) и регулярно освобождаясь от душевного мусора, вы сможете преобразовывать негативные ощущения, не подавляя их и не теряя своих лучших качеств. Чувствительность — драгоценный дар, позволяющий воплотить мечты в жизнь. Поглощение негативной

энергии становится проблемой только в том случае, когда вы не умеете от нее избавляться. Избавившись от негатива, вы сразу почувствуете облегчение, не впадая при этом в оцепенение. Это как избавиться от мигрени, не принимая пилюль.

Если вы чувствительны, то, как только станете заниматься освобождением от отрицательной энергии, негатив, накопленный за всю жизнь, начнет покидать вас. Посредством медитации и определения своих желаний вы обретете способность вбирать в себя огромное количество положительной энергии и воплощать свои мечты в реальность.

Потеря чувствительности приводит к тому, что вы теряете связь со своим любящим, радостным, уверенным и спокойным истинным «я». Подавляя свои отрицательные эмоции, вы подавляете также и свою способность испытывать позитивные ощущения. В результате — теряете способность ощущать истинные желания. Не испытывая сожаления, вы не сможете почувствовать, сколько упустили в отношениях с кем-то, и не захотите быть с этим человеком. Если вы не сердитесь, не сможете и ощутить, чего вам хочется. Если не в состоянии ощутить свои страхи, — не сможете удовлетворить свою потребность в любви и заботе. Если не печалитесь, лишитесь сострадания и жизнь потеряет всякий смысл. Все отрицательные эмоции возвращают нас к важным аспектам истинного «я».

**Если вы подавляете свои отрицательные эмоции, то теряете способность ощутить свои истинные желания.**

Подавляя свои эмоции, вы еще можете оставаться в какой-то степени любящим, счастливым, уверенным и спокойным человеком, но не сможете расти. Перечисленные позитивные ощущения потеряют для вас свою привлекательность. Вместо того чтобы жить в цветном мире, вы будете обретаться в черно-белой среде, часто даже не осознавая, чего себя лишили. Подавив свои ощущения, вы получите кратковременное облегчение, но в долгосрочной перспективе проиграете и утратите способность к развитию.

Если вы больше не чувствуете страха, то на короткое время становитесь невероятно уверенным в себе (особенно если до этого страх сковывал ваши действия). Внезапно вы обретаєте свободу делать все что заблагорассудится. Вы чувствуете себя в жизни как стрела, которую отвели с тетивой назад, а потом отпустили. Но, подобно пущенной стреле, вы вскоре упадете наземь — ведь вы подавили свою способность чувствовать новые желания. Возбуждение, которое ненадолго охватило вас, когда вы избавились от страха, отталкивалось от старых желаний. Чтобы ощутить новые желания и стремления, нельзя терять контакт со своими чувствами и подавлять их.

Если вы не испытываете гнева, то на короткий период станете человеком, преисполненным любви и благодарности за то, что у вас есть (особенно если до этого вас переполняли обида и осуждение). Вы снова обретете способность любить. Но, после кратковременного возбуждения, почувствуете, что отдалились от людей и ничем с ними не связаны. Ваша жизнь бесконфликтна, но из ваших взаимоотношений и из вашей жизни ушла страсть.

Подавление эмоций на какое-то время делает нас внутренне наполненными, но в итоге — рвет связь с нашими внутренними ощущениями, свидетельствующими о контакте с внутренним источником счастья. Мы попадаем в вассальную зависимость от внешнего мира. Из нашей жизни уходят стремления, творчество и развитие.

### **ОБМЕН ЭНЕРГИЕЙ**

Чем чувствительнее человек, тем больше негативной энергии он вбирает в себя. Очень чувствительны полные люди. Они не могут похудеть, потому что избыточный вес защищает их от окружающей негативной энергии. Если они не притупят свою чувствительность, чужая энергия будет чересчур сильно на них влиять. В результате они или заболеют, или сами начнут испытывать отрицательные эмоции. Переедание — один из способов уменьшения своей чувствительности.

### **Обращение к наркотикам — попытка не ощущать то, что мы чувствуем.**

Если человек застрял в любой из двенадцати преград на пути к личному успеху, то чаще всего он хронически оторван от позитивной энергии своего истинного «я», отчего излучает негативную энергию. Эта энергия автоматически впитывается чувствительными людьми. По этой причине некоторым людям терапия никогда не помогает. Они делают что-то, чтобы почувствовать себя лучше. Но едва вернувшись в мир, получают новую порцию негативной энергии и начинают вести себя соответствующим образом.

Причина излучения некоторыми людьми негативной энергии — их образ жизни, друзья и привычки. Они могут выбрасывать эту энергию постоянно или время от времени. В зависимости от вашей



чувствительности, эти люди в большей или меньшей степени являются причиной вашей болезни.

**Пребывая среди людей с негативной энергией» вы можете заболеть.**

Другие люди, которые в большей степени соединены со своей истинной природой, самопроизвольно излучают позитивную энергию. Это происходит постоянно или только во время, когда они делают нечто хорошее, то, что им нравится. В окружении этих людей вы можете почувствовать себя лучше. Именно поэтому многих тянет к людям, достигшим успеха.

Можно привести множество имен актеров, певцов, танцоров, учителей, которые буквально светятся, выступая перед публикой, но за кулисами ведут себя совершенно иначе. Не надо думать, что на самом деле эти люди не такие, какими выглядят на сцене. Наоборот: они перестают быть собой за кулисами. Раскрываясь на сцене, они излучают позитивную энергию, одновременно вбирая в себя негативный настрой аудитории. Самочувствие людей в зале улучшается как раз потому, что выступающий поглотил их негативную энергию.

**Положительный человек, выступающий перед аудиторией, словно магнит притягивает к себе негативную энергию зала.**

Зрителям так нравится артист, что временно рушатся их внутренние перегородки, препятствующие любви. Их заполняет положительная энергия, которая начинает течь свободнее. Публика выражает чувство облегчения и радости бурными аплодисментами. И хотя человеку на сцене это нравится, вместе с любовью зала он (как и любой чувствительный человек) вбирает в себя и негатив.

**Бели у вас много позитивной энергии, вы не замечаете, что впитали в себя негативную.**

**КАК ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ НЕГАТИВНОЙ ЭНЕРГИИ**

Первым шагом в обучении освобождению от отрицательных эмоций является интерактивная медитация. Научившись вбирать в себя энергию через кончики пальцев, вы обретете и способность точно так же избавляться от нее.

Важно — послать негативную энергию туда, где она не причинит вреда. Природа автоматически впитывает негативную энергию и трансформирует ее. Поэтому последствия стресса так быстро ликвидируются во время прогулки по парку или отдыха на пляже. Природа принимает нашу негативную энергию, отдавая взамен позитивную.

Хорошим примером этого на физическом (более осязаемом) уровне может быть фотосинтез. Зеленые растения используют энергию солнца, чтобы, соединив двуокись углерода с водой, произвести кислород. Люди и животные, как известно, вдыхают кислород и выдыхают углекислый газ. Растения вбирают последний в себя и снова выделяют кислород. Этот цикл поддерживает на Земле природный баланс между углекислотой и кислородом. Точно так же природа впитывает нашу негативную энергию и излучает позитивную.

После десяти-пятнадцатиминутной медитации, во время которой руки подняты, откройте глаза, опустите руки и направьте их на растение, огонь или воду. Продолжайте вновь и вновь повторять медитационную фразу, стремясь отдать весь накопленный негатив выбранному объекту. После некоторой тренировки вам не понадобится и предварительная медитация. Вы сможете сразу начать освобождаться от негативной энергии, делая это как с открытыми, так и с закрытыми глазами.

Вот некоторые основные фразы, сопровождающие процесс избавления от негативной энергии:

«Господи, мое сердце открыто для Тебя, так войди же в него, избавь меня от стресса, избавь от стресса».

«Господи, мое сердце открыто для Тебя, так войди же в него, удали все негативное, все негативное».

«Господи, мое сердце открыто для Тебя, так войди же в него, устрани это недомогание, устрани это недомогание».

Избавление от негативной энергии сопровождается неописуемыми переживаниями. Вы почувствуете поток энергии, струящийся из ваших пальцев. Многие воспринимают это так, словно стоят под душем и вода стекает с кончиков их пальцев. Вы можете ощутить также и покалывание в руках, до мере того как негативная энергия покидает ваше тело и уходит в природу.

Освобождение от энергии не приносит никаких отрицательных эмоций. Приводя ее в движение, вы чувствуете себя замечательно. Это как побывать на концерте хорошего артиста. Когда артист впитывает вашу негативную энергию, вы не замечаете, как из вас уходит негатив, вы просто чувствуете себя хорошо.

То же самое происходит, когда вы направляете негативную энергию на природный объект: он впитывает ваш отрицательный заряд, и вам становится лучше.

Найдя время для того, чтобы подзарядиться, а потом избавиться от негативной энергии, вы сможете более эффективно управлять своим энергетическим потенциалом. Вбирая позитивную энергию и выделяя негативную, вы создаете идеальные условия для роста души.

Порой, услышав о том, что необходимо направлять свою негативную энергию на природный объект, людям кажется, что это нехорошо по отношению к природе. Но это заблуждение. Природа впитает и утилизирует выброшенную вами энергию. И это только пойдет ей на пользу.

### **ГДЕ ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ НЕГАТИВНОЙ ЭНЕРГИИ**

Лучшими объектами, вбирающими нашу негативную энергию, являются растения, цветы, кустарники и деревья. Большинству людей более всего подходят цветы. Теперь вы понимаете, почему в каждой театральной гримерной присутствуют цветы, почему мы бросаем их на сцену во время оаций, почему мужчина, ухаживая за женщиной, дарит ей букеты?

Актерам нравится получать цветы, хотя они и не всегда понимают почему. Вот и женщина может не знать, почему на нее оказывает благотворное воздействие подаренный букет. Между тем все просто: когда мужчина приносит подруге цветы, они помогают ей освободиться от отрицательных эмоций. Не случайно цветы особенно нравятся именно женщинам, которые, как правило, чувствительнее мужчин.

**Когда мужчина приносит женщине цветы, они автоматически помогают ей освободиться от отрицательных эмоций.**

Подумайте о похоронных традициях. Мы возлагаем цветы, чтобы смягчить горечь утраты. Конечно, следует принимать в расчет и чувство любви, но не кладем же мы на могилу какие-то безделушки. И снова природа впитывает нашу негативную энергию. Если мы раскрыли каналы своих пальцев и направили энергию в них, процесс сброса отрицательной энергии пойдет намного быстрее и успешнее.

Как мы обращаемся к небесам, уповая на вечное блаженство, так для отрешения от отрицательных эмоций нам нужно обратиться к земле. После того, как мы ощутим покалывание в кончиках пальцев, наша способность избавляться от негативной энергии существенно возрастает.

### **Для подзарядки мы обращаемся вверх, а для разрядки—вниз, к земле.**

Другим объектом, на который можно направить негативную энергию, может быть раковина, заполненная водой, водопроводные трубы и трубы центрального отопления, бассейн, пруд, река, озеро или океан. Чем больше масса воды, тем сильнее ее очищающее воздействие. Негативная энергия растворяется в воде. Это одна из причин, по которой пить надо больше. Чтобы поддерживать энергетический поток и получить максимальный результат от медитации, важно выпивать в день от восьми до десяти стаканов воды. Если вы крупнее среднего человека, то и воды вам надо больше.

### **Отрицательная энергия растворяется в воде.**

Еще одним объектом природы, который мы с большим успехом можем использовать для разрядки, является огонь. Помните чудесные времена, проведенные в пионерском лагере? Вы рассказывали у костра жуткие истории, но страха не было — огонь вобрал в себя негативную энергию. Посиделки у костра запомнились надолго потому, что рядом с ним мы разряжались.

Мощным средством освобождения от негативной энергии являются прогулки босиком по земле, траве или вдоль берега. Во время ходьбы продолжайте повторять свою медитационную фразу, а пальцы направьте на землю. Это же можно делать во время прогулок в лесу. Хорошо нацелиться своими пальцами (как маленькими лучевыми пушками) на дерево, посылая ему свою отрицательную энергию и получая в ответ благословение. Работа в саду (когда вы касаетесь пальцами земли) — тоже замечательный вид деятельности, который позволяет автоматически избавляться от негативной энергии.

Вспомните о традиционной рождественской елке. Зимой люди собираются вокруг нее в хоровод, украшают красивыми гирляндами. Они шлют ей любовь и признательность, а она поглощает их негативную энергию. Что же удивляться, что ребячьи и взрослые на Рождество чувствуют себя лучше? В холода люди почти не имеют возможности общаться с живой природой, однако продолжают испытывать в этом потребность. Вот почему они приносят в дом вечнозеленые деревца. Эта идея проясняет бесчисленное множество древних традиций и ритуалов всех культур.

### **Во всех культурах можно найти богатые традиции освобождения от негативной энергии.**

Научившись чувствовать энергию, свободно текущую из ваших пальцев, вы можете попробовать держать листок или цветок, касаясь его кончиками пальцев, и с закрытыми глазами направлять энергию

в него. Это похоже на обычную медитацию, с той разницей, что вы держите в руках свежий лист или цветок.

Так же как вы чувствуете энергию, когда поднимаете пальцы вверх, можете ощущать и энергетический поток, струящийся из ваших пальцев. Я посоветовал бы учиться этому с открытыми глазами и опущенными вниз руками. Ощувив поток, можете касаться природного объекта и продолжать сброс энергии. Другие методы тоже работают и приносят удовольствие, но листья и цветы в руках позволят сделать все намного быстрее.

### **КОГДА ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ НЕГАТИВНОЙ ЭНЕРГИИ**

Вы можете сбрасывать негативную энергию когда угодно. Это всегда поможет вам почувствовать себя лучше. Чтобы не терять практики, хорошо избавляться от негатива по крайней мере несколько раз в неделю по пять-десять минут. Вам хочется испытывать эти ощущения гораздо дольше? Должно быть, вы чувствительный человек, расстающийся с негативной энергией, накопленной за всю жизнь. Наилучший датчик продолжительности разрядки — ваши ощущения. Избавляйтесь от негативной энергии столько времени, сколько вам заблагорассудится. Не бойтесь передозировки. Ничего плохого не случится.

**Наилучшим регулятором продолжительности разрядки являются ваши ощущения: избавляйтесь от негативной энергии столько времени, сколько заблагорассудится.**

Если вы работаете в неблагоприятных условиях, чреватых стрессами, неплохо разряжаться каждый день. Принимая душ, можно потратить несколько минут на освобождение от негативной энергии. Чтобы ослабить стрессовые воздействия, важно как на работе, так и дома окружить себя живыми растениями и водой.

Хотя освобождение от отрицательной энергии может сразу же привести к чудесным результатам, первым шагом все же является обучение медитации. Посредством регулярной медитации вы открываете свои каналы для позитивной энергии, с помощью которой можете более эффективно избавляться от всего отрицательного. Освобождение от негативной энергии поможет вам также избавиться от всех двенадцати внутренних препятствий. В некоторых случаях они исчезают сами по себе. Женщины по природе своей более подвержены воздействию отрицательных эмоций, поэтому, освободившись от негативной энергии, они чувствуют огромное облегчение и душевный подъем.

Хотя процесс разрядки освобождает вас от той негативной энергии, которую вы в себя вобрали, вам нужно еще заглянуть вовнутрь себя, чтобы устранить душевные препятствия. Научившись освобождаться от негативной энергии, вы получаете возможность свободно, не спотыкаясь о чужие преграды, созидать свое будущее. Если вам что-то мешает, то теперь вы по крайней мере можете знать, что это именно ваше препятствие.

### **НЕ БОЙТЕСЬ НЕГАТИВНОЙ ЭНЕРГИИ**

Рассмотренные нами идеи, касающиеся энергии, легко понять превратно. Человек может запаниковать: а не находится ли он среди «отрицательных» типов? Даже — сорваться и обвинить других в своих проблемах. Однако если у вас с избытком позитивной энергии, впитывание негативной — ваша судьба, и вам ее не миновать. Чем пытаться избежать всякого негатива, лучше взять на себя ответственность освобождаться от него.

Этот естественный обмен энергией очень похож на атмосферные процессы. Области с низким давлением всегда притягивают к себе высокое давление. Жара стремится проникнуть в прохладную комнату. Если ваш дом отапливается, но вы не вставили на зиму вторые оконные рамы, вас атакует холод. Тепло сожрет стужа. Положив руки на подоконник, вы почувствуете движение воздуха.

Природа всегда стремится к равновесию. Стало быть, если у вас много позитивной энергии, вы обязательно будете притягивать к себе негативную. Секрет достижения личного успеха заключается как раз в умении заряжаться позитивной энергией, а затем освобождаться от негативной, впитанной вами прежде.

Стараться избежать негатива важно лишь тогда, когда вы чувствуете себя усталым или больным. И наоборот — если вы ежедневно медитируете и разделяете свою любовь с миром, вы на прямой дороге к обретению невероятной силы. Развитие способности заряжаться позитивной энергией и сбрасывать отрицательную сделает вас еще гармоничнее.

## **ГЛАВА 11 ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ**

СУЩЕСТВУЕТ ДВА ОСНОВНЫХ способа наполнить свои резервуары любви. Дарить свою любовь Богу и ощущать Его любовь к вам, а также любить родителей, семью, друзей, ровесников, себя, партнера,

детей, общину, мир и чувствовать, что они любят вас. Практика медитации, определения желаний, освобождения от негативной энергии и стрессов обязательно укрепит основы вашего благополучия. Чтобы воплотить свои мечты в реальность, вам надо поддерживать полными резервуары любви и не терять контакта со своим истинным «я».

Более всего препятствует заполнению каждого из резервуаров любви неспособность ощутить негативную энергию и неумение избавляться от нее. На протяжении многих лет я помогал людям быстро выйти из сферы негативных переживаний. Этот опыт помог мне обнаружить двенадцать основных отрицательных эмоций.

Нередко люди имеют совершенно ложные представления об эмоциональной сфере. Толкуя об избавлении от отрицательных эмоций, они бессознательно подавляют их. Больше того — осуждают свои эмоции, чувствуют себя виноватыми за них. В итоге, переживание укореняется внутри нас. Есть большая разница между избавлением от отрицательных эмоций и потерей чувствительности к ним. Чтобы позволить эмоциям уйти, нужно их осознать. Чувства играют важную роль в нашем возвращении к своему истинному «я».

Если мы постоянно не воспринимаем своих отрицательных эмоций и не позволяем им уйти, то наши резервуары любви не заполнятся. Одна из основных причин того, что люди сегодня намного быстрее достигают успеха в медитации, — их способной чувствовать со всей возможной полнотой. Испытав отрицательные эмоции и освободившись от них, мы обретаем способность совершенно изба\*\*виться от негативной энергии. Причиной невиданного материального прогресса, творчества и власти над миром стало большее осознание нами своих ощущений и желаний. Эмоции всегда связаны с желаниями. Эмоциональные переживания (как положительные» так и отрицательные) являются чистой энергией, связывающей нас с Богом и миром. Эта то топливо, которым наполняются наши резервуары любви.

Если эмоции заблокированы (или мы их не воспринимаем), то мы или не можем получить необходимую нам энергию и любовь, или неспособны привлечь к себе (или создать) то, чего хотим; Недостаточно просто испытывать переживания. С ними надо тщательно работать, а потом освобождаться от них. Избавляясь от отрицательных эмоций, мы узнаем, чего нам хочется, и обретаем стимул добиваться своего.

Некоторые люди не дают личному потенциалу проявиться, так как подавляют эмоции; другие испытывают эмоциональные переживания, но не могут освободиться от них. Они тонут в трясине отрицательных эмоций и притягивают к себе соответствующие ситуации. Это одна из причин, по которой люди так боятся отрицательных эмоций.

Есть еще одна категория: люди, восприимчивость которых к эмоциям селективна. Некоторые из них могут рассердиться, но не позволят себе ощутить сожаление или страх. Другие быстро реагируют, проявляя сожаление или раскаяние, но противятся гневной реакции. Возможны бесчисленные комбинации и сочетания. Независимо от специфики конкретной ситуации, результат будет один и тот же. Чем больше в вашем мире отрицательных эмоций, тем больше вы притягиваете их к себе. Настолько же, насколько вы подавляете свои эмоции, вы теряете способность создавать то, чего вам хочется.

### **РАБОТАТЬ СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ**

Работать со своими эмоциями — значит научиться распознавать отрицательные эмоции и избавляться от них, входя в контакт со своими глубинными желаниями и позитивными ощущениями. Не совладав с отрицательными эмоциями, невозможно возвратиться к своему истинному «я».

Один из способов осознать полезность отрицательных эмоций — сравнение жизни с ездой на велосипеде. Чтобы удерживать равновесие, надо постоянно балансировать влево—вправо. Чтобы приехать куда надо, необходимо поворачивать руль в правильном направлении. Войти в соприкосновение со своими истинными желаниями — все равно что взять в руки руль, задающий направление движения. Переживание отрицательных эмоций и освобождение от них не позволяет нам свалиться на мостовую. Регулярная медитация и обращение за помощью к Богу дают силы двигаться вперед. Медитация сравнима с кручением педалей: раз — два, раз — два, круг за кругом...

Не научившись работать со своими отрицательными эмоциями, мы постоянно будем падать. Равновесие поддерживается, если мы, пройдя центр, возвращаемся обратно. Балансировка — это колебания подле центральной точки. Вначале колебания будут весьма существенными; нам случится даже падать и начинать движение заново. Но, обретя навыки езды, мы будем удерживать равновесие грациозно, почти незаметными движениями.

Испытывать отрицательные эмоции — значит отклоняться от равновесия. Вы все еще связаны со своим «я», но уже удаляетесь от него. Чистая эмоция всегда связана с истинным «я», но она же — верный признак того, что мы теряем с ним связь. Это больше чем сигнал, предупреждающий о необходимости восстановить равновесие; это опыт удаления от центра.

При езде на велосипеде единственный способ поддерживать равновесие — фиксировать в сознании момент отклонения влево или вправо. Если мы наклонились влево, для сохранения равновесия надо наклониться вправо; потом — снова влево, а затем — опять вправо. Благодаря этому мы вновь находим равновесие. Так и в жизни. Душа в этом мире непрестанно балансирует. Когда мы отклоняемся от центра влево, появляются отрицательные эмоции. Уйдя от этого движения и вернувшись в центр, мы начинаем движение в другом направлении, и тогда возникают другие отрицательные эмоции. В какой-то момент, испытав очередное отрицательное переживание, мы поймем, что слишком отклонились вправо. Прекратив это движение, мы постараемся снова вернуться к центру.

Представьте себе, как трудно было бы ехать на велосипеде, если бы вы могли наклоняться только вправо. Стало бы невозможно удерживать равновесие. Если человек подавляет чувства, позволяя себе только некоторые из них, он не может обрести равновесия. Эмоции — это колебательные движения, позволяющие нам отыскать центр.

Вернувшись в центр, мы какое-то время можем оставаться в нем. Потом процесс повторится. Однако на велосипеде нереально все время находиться в полном равновесии. Недостаточно просто ровно сидеть и наслаждаться плавным движением. Всегда нужно проверять, находимся ли мы в центре. И мы знаем, как этот центр найти.

Если появляются отрицательные эмоции, мы по ошибке можем решить, что для равновесного пребывания в центре (истинном «я») нам нужно всего лишь не чувствовать боли и не испытывать негативных переживаний. Мы противимся другому выводу, ибо не знаем, как использовать отрицательные эмоции для обретения равновесия.

Наловчившись уверенно ездить на велосипеде, вы будете поддерживать равновесие автоматически. Точно так же, если вы научитесь работать с отрицательными эмоциями, соответствующие действия по их устранению станут частью вашей жизни и не будут требовать дополнительных усилий. Чтобы ощутить богатство и полноту жизни, вам не надо терять контакта со своими эмоциями — всеми эмоциями. Благодаря этому вы сможете в полной степени наслаждаться простыми радостями жизни. Вас будет радовать ветер в лицо, тепло солнца, свежесть весны, прохлада осени, маски детей в Хеллоуин, любовь, которой вы поделились с друзьями, романтическая взволнованность, познание нового, гордость за свои свершения, духовные дары Бога и служение миру.

#### **ЧЕТЫРЕ СПОСОБА РАБОТЫ С ЭМОЦИЯМИ**

В процессе работы над отрицательными эмоциями некоторым людям нелегко их распознать. Другие встречаются с трудностями, когда пытаются освободиться от них. Справиться с этими задачами будет легче, если вы узнаете о четырех способах работы с эмоциями. Ни один из методов не лучше другого. Попробуйте применять по очереди каждый из них, и какой-нибудь непременно сработает. Вот эти методы:

1. Сменить эмоцию.
2. Заменить объект.
3. Перенестись в прошлое или в будущее.
4. Полностью подменить субъект; переключиться с ощущения своей боли на чужую.

Первый способ состоит в том, чтобы, испытав какие-то отрицательные переживания, сменить эмоцию. Если вас что-то рассердило, в течение нескольких минут описывайте свои ощущения, а потом замените их другой отрицательной эмоцией. Припомните езду на велосипеде: в поисках равновесия вы отклоняетесь в противоположную сторону, опять выводите себя из равновесия и наклоняетесь обратно. Колебания между отрицательными эмоциями устроят заблокированную энергию и помогут обрести равновесие.

Хотя некоторые пытаются свести свои переживания к минимуму, будет лучше на время усилить их интенсивность. Человек вязнет в какой-то отрицательной эмоции лишь оттого, что у него заблокированы другие чувства. Не следует во всем винить одну эмоцию. Любое не осознанное вами отрицательное переживание блокирует поток энергии и не дает избавиться от негатива. Если одна из эмоций заблокирована, человек будет оставаться в лапах другой.

Второй способ работы с эмоциями состоит в замене объекта. Бывает так: вы не вполне уверены, что ваши ощущения вызваны тем, что вывело вас из себя. В этом случае просто поменяйте объект. Если вы сердитесь на босса и это чувство никак вас не оставляет, составьте список всего, на что вы вообще можете сердиться. Ощущайте свой гнев и спрашивайте себя, на что вы еще сердитесь. Если вас вывело из себя что-то, чего вы не можете изменить, чаще всего причиной раздражения является нечто иное.

Третий способ работы с эмоциями связан с изменениями во времени. Если кто-то оказал на вас отрицательное воздействие и вы не можете освободиться от вызванных этим переживаний с помощью первого или второго метода — перенеситесь в свое прошлое, когда испытывали похожие ощущения. Иногда наши сегодняшние обиды усиливаются прошлыми ранами. Если в детстве вы чувствовали себя заброшенным, это ощущение может продолжать влиять на вас. Поэтому когда кто-то выказывает по отношению к вам пренебрежение, вы воспринимаете это так болезненно. В последнем случае лучше всего связать свои нынешние ощущения с теми, что вы испытывали прежде. Перенесясь в прошлое, работайте над своими эмоциями: прочувствуйте, опознайте и освободитесь от них.

Работать с прошлым всегда легче. Мы напуганы сейчас и не знаем, чем все закончится. Однако, заглянув в прошлое, мы всегда можем убедить себя в том, что все непременно будет хорошо. Даже если в былые времена мы не получили нужной поддержки, мы можем представить, что помощь все же пришла. Благодаря этому можно заживить прошлые раны.

Четвертый способ работы с эмоциями заключается в подмене субъекта: с себя вы переключаетесь на кого-то другого. Иногда со своей колокольни просто невозможно определить меру своего несчастья, не говоря уж о том, чтобы избавиться от него. Мы становимся воплощением муки — больше ничего не чувствуем и ничего вокруг не видим. Для выздоровления нам надо найти страждущего подобно нам человека и пережить его боль. Это, возможно, самый легкий из всех методов и древнейшая из известных человечеству терапия. Описание ее можно встретить в литературе, в театре, в песнях, в кино, на лазерных дисках и телевидении.

Поделиться чувствами с друзьями или рассказать о своих переживаниях в группе поддержки, состоящей из людей, похожих на вас, — верный способ, позволяющий излить свою боль, а не просто уйти от нее. Когда мы слышим о чужих страданиях, сопереживаем и плачем вместе, наши собственные эмоции высвобождаются. Для людей, которые не могут обнаружить те свои страдания, над которыми нужно работать, четвертый метод нередко является предпочтительным. Он помогает заглянуть внутрь себя, ощутить свои раны и залечить их.

Когда на своих семинарах я помогаю одному человеку ощутить скрытые отрицательные эмоции и освободиться от них, вся группа участвует в этом процессе. Люди осмысливают чувства, о которых давно забыли, и освобождаются от них. Сочувствуя тому, кто врачует свои душевные раны, они тоже исцеляются.

### **ПЕРВЫЙ СПОСОБ: СМЕНИТЬ ЭМОЦИЮ**

Расстроившись, многие люди пытаются немедленно заменить свои отрицательные эмоции положительными. Это одна из основных причин, по которой они увязают в трясине негатива. Слишком уж быстро они пытались решить проблему. Если вы завязли в какой-то отрицательной эмоции и не имеете опыта балансировки, вам будет очень трудно заменить наличную эмоцию другой.

Глубже поняв каждую из двенадцати отрицательных эмоций, вы будете знать, с чем работать, когда вас атакуют негативные переживания. Овладевать знаниями об этих двенадцати эмоциях — все равно что учиться езде на велосипеде, к которому прикручены страховочные колесики. Так намного легче найти равновесие.

В поисках внутреннего равновесия мы естественным образом проходим через двенадцать отрицательных эмоциональных состояний:

1. «Я злюсь».
2. «Я опечален».
3. «Я боюсь».
4. «Я сожалею».
5. «Я разочарован».
6. «Я огорчен».
7. «Я встревожен».
8. «Я в замешательстве».

9. «Я завидую».
10. «Мне больно».
11. «Я напуган».
12. «Я стыжусь».

Если вас охватил гнев, уделите немного времени тому, чтобы как следует прочувствовать и описать то, на что вы злитесь. А потом спросите себя, что вас печалит. Как правило, гнев — это реакция на случившееся, а печаль — на то, чего не произошло. Вы сразу же почувствуете, как ваш гнев куда-то уходит. Переключившись на другое ощущение, вы пошли глубже. Отрицательные эмоции снова привели вас к равновесию. По мере приближения к центру, вы начнете чувствовать себя лучше.

Если вы охвачены печалью, переключитесь на страх. Причину того, что мы сосредоточены на своих несчастиях, нужно искать в том, что на глубинном уровне мы боимся, как бы чего не случилось. Как правило, страх—наша реакция на то нежелательное, что может произойти. Каждый раз, перемещаясь в списке на строчку вниз, вы почувствуете существенное облегчение. Дойдя до двенадцатого пункта, возвращайтесь опять к первому. Если вас донимает стыд (двенадцатый номер), то, после того как вы его ощутите, переключитесь на гнев (первый номер) — рассердитесь на какой-то аспект ситуации.

Порою для того, чтобы полностью избавиться от эмоции, вам придется опуститься вниз на три уровня. Я положил себе за правило делать три перехода вниз (если не почувствовал облегчения раньше). Если я зол, то после того, как описал чувство гнева, перехожу к печали. Потом делаю второй шаг — к страху, а затем третий — к сожалениям. В промежутке между этими переходами полезно записать, что вам нравится, чего вам хочется, в чем вы нуждаетесь. Закончив продвижение, важно записать те позитивные ощущения, которые естественным образом возникают после того, как мы выпустили отрицательные эмоции. Напишите о своей любви, понимании, вере, признательности. Эта техника называется «письмо ощущений», и я писал о ней во всех своих прежних книгах. Дополнительную информацию можете найти в моей книге «Марс и Венера стартуют».

Иногда трудно определить, с чего начать перечень. В таком случае, не пытайтесь быть точным. Посмотрите на список по-иному, например:

Первый уровень: «Я злюсь, разочаровываюсь и завидую».

Второй уровень: «Я опечален, огорчен и мне больно».

Третий уровень: «Я боюсь, встревожен и напуган».

Четвертый уровень: «Я сожалею, пребываю в замешательстве и стыжусь».

Взглянув на одну из категорий, определите, что в ней созвучно вашему душевному настрою. Если подходит все, начните с чего угодно. Если не можете выбрать ничего определенного, начните с третьего уровня: «Я боюсь, что выбрал не тот уровень». В течение нескольких минут описывайте ощущения на одном уровне, а потом перемещайтесь на один вниз. Если вы начали с четвертого, то после исследования чувств сожаления, замешательства и стыда, переходите на первый уровень. Проследовав с одного уровня отрицательных эмоций на другой, в конце концов вы почувствуете себя лучше, станете проявлять больше позитивных эмоций и любви. Не забывайте отразить эти позитивные ощущения на бумаге, как, впрочем, и то, чего вам хочется. В частности, каким желаете быть, как выглядеть, что хотите делать и иметь.

Иной раз, чтобы завершить процесс записи того, что вы чувствуете, вам потребуется сочинить «письмо-отклик». Вслед за тем, как вы описали свои эмоции, представьте, что мог бы сказать (или сделать) некий слушатель для того, что-бы вы почувствовали себя лучше. Если вас кто-то огорчил, вообразите, что он пишет вам письмо, в котором излагает, что услышал вас, извиняется, очень высоко вас оценивает и дает вам то, чего вы хотели. Составив это послание, вы сможете ощутить то, что хотели, и вновь попадаете в центр.

Возможно, тот человек никогда ничего подобного не скажет. От него это и не требуется. Важно, что вы получили от него поддержку в вашем представлении. Благодаря этому ваши отрицательные эмоции уйдут, а вы возвратитесь к своему истинному любящему «я».

Не испробовав эту технику, вы не сможете и представить, насколько она эффективна. Ниже, в семнадцатой главе, мы рассмотрим множество эмоциональных упражнений, вызывающих немедленные и совершенно изумительные трансформации.

## **ВТОРОЙ СПОСОБ: ЗАМЕНИТЬ ОБЪЕКТ**

Если мы застряли в какой-то отрицательной эмоции — значит, не только утратили связь с остальными негативными ощущениями, но вдобавок сосредоточились не на том. Мы можем думать, что некто вывел нас из себя, в то время как истинной причиной эмоционального кризиса являемся мы сами или наша боязнь чего-то. Чаще всего, если мы не можем осуществить разрядку своих эмоций, нам надо перенаправить их на что-то другое, что может беспокоить нас.

Если я постоянно злюсь на своего партнера по бизнесу, мне нужно спросить себя, кто (или что) еще мог вывести меня из себя. Вдруг я понимаю, что гнев вызван отсутствием моей фамилии в списке участников важного проекта. Заменяв объект своих эмоций, я чувствую, что вышел на правильную тропу. Но я все еще не освободился от гнева. Теперь я могу использовать первый метод и сменить эмоцию, спросив себя, что меня печалит или огорчает. Как только я испытаю печаль и огорчение, мой гнев пойдет на убыль, и я обрету способность мыслить шире и прощать. Поскольку теперь я движусь к центру, большая часть негатива уже рассеялась. Мое настроение меняется по мере того, как я ощущаю растущую уверенность в том, что решение проблемы будет найдено.

В процессе реализации этой техники вы обнаружите: то, что кажется вам причиной вашего дурного настроения, — только вершина айсберга. Углубившись в себя и исследовав другие вероятные источники своего беспокойства, вы откроете, что перестали настаивать на том, чего не можете изменить. В то же время вы поймете: то, что на самом деле вывело вас из равновесия, может быть изменено. Например, если переменится ваше отношение к событию или ваше поведение.

### **ТРЕТИЙ СПОСОБ: ПЕРЕМЕСТИТЬСЯ ВО ВРЕМЕНИ**

Если предыдущие методы не сработали, необходимо перенестись в прошлое или в будущее. Давайте сначала рассмотрим процесс перемещения в былое. Связав свои нынешние ощущения с тем, что имело место в прошлом, мы можем найти очень эффективное решение.

Намного легче прочувствовать свои эмоции и освободиться от них, если вы можете связать их со своим прошлым. Если сейчас мы сердимся, нам трудно освободиться от этой эмоции. Мы считаем, что нам надо сердиться, чтобы затем все вышло по-нашему. Когда мы печалимся и переживаем о потерях, — даже не задумываемся над тем, что будущее всегда приносит больше. Наконец, сегодня мы боимся потому, что не знаем, что уготовано нам завтра. Между тем, взглянув в прошлое и заново пережив старые страхи, мы убедимся, что на самом деле все было не так плохо, как казалось, и что со временем все образовалось. Ретроспекция помогает эффективно избавиться от негатива, и в этом ее благо.

Подумайте о тех случаях, когда вы были чем-то сильно расстроены. Разве позже не выяснилось, что все не так уж и страшно? Вспомните, как вы боялись худшего, а этого не произошло. А если и произошло? Разве в конце концов все не изменилось и дела не пошли на лад? Так мы можем извлечь пользу из обращений в прошлое — если свяжем нынешние ощущения с тем, что чувствовали когда-то.

После того как мы установили такую связь, надо представить, будто мы находимся в прошлом, но при этом способны работать над своими эмоциями. Отразив на бумаге свои ощущения на каждом из эмоциональных уровней, мы можем сочинить «письмо-отклик». В нем мы напишем то, что мечтали бы прочесть. Если мы получим такое послание, написанное с любовью, трудные моменты прошлого не отзовутся в нас чувством бессилия или убеждением, что мы обделены любовью. Этот опыт сделает нас более уравновешенными и сознающими свое истинное «я». Заново пережив события прошлого и обогатив их с помощью письма-отклика, вы довольно легко избавитесь от отрицательных эмоций.

Неизжитые чувства, приходящие из прошлого, не представляются нам, говоря: «Привет! Я —твоя боязнь быть брошенным, которая появилась у тебя при встрече с реалиями жизни!» Когда проявляется наше прошлое, мы можем ничего не знать об этих переживаниях. Мы можем испытывать страх, но не знать, чего боимся; или завидовать, не имея явных на то оснований. Довольно часто наша реакция выглядит преувеличенной. Мы не спешим поделиться с другими людьми своими переживаниями, потому что они кажутся нам слишком негативными. Поэтому мы пытаемся подавить их. Но вместо этого можно связать их с тем периодом прошлого, в который подобные эмоции являлись адекватной реакцией на событие; в то время наши мысли и поступки соответствовали нашему уровню развития.

С точки зрения логики (которая придает смысл всем нашим чувствам) ощущение счастья» внутренней полноты и успеха несовместимо с печалью и депрессией, вызванной неудачами в бизнесе. Тем досаднее, что люди, не уверенные в успехе своего дела, впадают в уныние при первых же неудачах. Они не осознают, что это всего лишь временные трудности. Когда вы свяжете свои нынешние ощущения со своими прошлыми временными неудачами, ваш разум позволит сердцу чувствовать глубже. Если



основная масса негативных эмоций все же не всплывает (для того чтобы уйти), значит, вам нужно продвинуться еще дальше в прошлое, чтобы добраться до более глубоких ощущений.

Чем глубже мы погрузились в прошлое, тем свободнее можем позволить себе испытывать отрицательные эмоции. Ведь чем мы младше, тем более непосредственны. Поэтому наши чувства будут более сильными, а порой и более негативными.

**Чем глубже мы погрузились в прошлое, тем свободнее можем позволить себе испытывать негативные эмоции\***

Если ребенок, которого оставляют на попечение няньки, оглашает квартиру криком, мы относимся к нему с сочувствием. Его ум еще недостаточно развит и неспособен понять, что мама или папа вернуться. Это один из самых важных уроков, которые нам необходимо усвоить в процессе своего роста. Когда наш источник любви уходит, мы все равно остаемся в безопасности: этот человек снова придет к нам! В детстве, когда мы еще не прошли этого урока (и многих других), наша эмоциональная реакция была очень сильной.

Связав свои сильные нынешние переживания с прошлым, мы помещаем их в такие условия, в каких они могут проявиться на поверхности. Иногда мы блокируем свои теперешние эмоции, поскольку не находим рационального объяснения сильным чувствам, бушующим в душе. Научившись связывать свои переживания с прошлыми эмоциями (от которых все еще не избавились), мы получаем шанс ощутить их и освободиться от них.

Если связь с недавним прошлым не помогла открыть способность ощущать поток отрицательных эмоций, значит, вам надо связать свои переживания с еще более отдаленным прошлым. Как это сделал я, вспоминая о неделе, проведенной в детские годы вне семьи.

Во время зимних каникул мои родители спросили, не хочу ли я навестить родственников. От кого-то я слышал, что те живут через улицу от Диснейленда, поэтому с радостью согласился. Я думал, что вместе с родителями пойду в Диснейленд, а потом вернусь домой. Прибыв к тетке, я обнаружил, что кроме меня туда никто не приехал. К тому же в Диснейленд я так и не попал. У родственников я провел неделю, не ведая, вернусь ли обратно. Отчего страшно трусил и куклился. Немудрено, учитывая, что было в ту пору мне всего шесть лет...

С помощью этого воспоминания я могу связать все, что чувствую сегодня, с прошлыми страхами. Благодаря возникшей связи создается подходящий контекст для моих сильных отрицательных эмоций.

Если вы сильно расстроены и не знаете почему, очевидно, что причину ваших переживаний надо искать не в текущем моменте. Чтобы прочувствовать скрытую эмоцию и освободиться от нее, вам необходимо создать условия для ее выражения. Научиться мысленно перемещаться во времени очень важно. В противном случае, не обнаружив причину скрытой эмоции, ваш ум будет порождать новых чудовищ.

Если мы не можем создать условия для безопасного проявления чувств и освобождения от них, мы автоматически будем вовлечены в ситуацию, вызывающую ощущения, от которых не освободились. От движения вперед, к построению такой жизни, какой хочется, нас удерживает тенденция повторять свое прошлое. Вызвана она нашим нежеланием (или неспособностью) прочувствовать возникающие ощущения. Если вы не хотите оглянуться назад и заполнить ранние резервуары любви, прошлое вернется к вам повторением схожих ситуаций. Если мы не желаем видеть то, от чего нужно избавиться, мы вновь и вновь будем попадать в подобный переплет.

Сам я осознал эту тенденцию много лет назад. Помню, ходил взад-вперед, ожидая кого-то. Часть меня хотела хорошенько рассердиться, но я был слишком хорошо воспитан, чтобы позволить себе это. Вдруг произошло нечто странное. Мне захотелось пойти на кухню и вымыть руки. Открыв горячий кран, я спокойно наблюдал за струей горячей воды. Затем, не соображая, что делаю, я сунул руки под струю и обжегся.

Хотя рукам было больно, другой части меня сразу стало легче. Я бессознательно дал себе возможность ощутить свою подавленную эмоциональную боль. От кипятка на руках вскочили пузыри, но в результате я почувствовал себя лучше.

С того времени я стал чаще осознавать; мы всегда или притягиваем к себе разнообразные события, или вовлекаемся в них» Бели мы привлекаем отрицательную ситуацию, которая и близко не имеет ничего общего с тем, чего хочет наш ум, значит, душа стремится помочь нам войти в контакт с

внутренним негативом и избавиться от него. Душа знает, что иногда нет другого способа восстановить связь с нашим истинным «я», иначе как создав условия для проявления подавленной боли.

**Метод наделения себя полномочиями**

Иногда, вместо того чтобы работать со своими чувствами, обращаясь в прошлое, мы можем бросить взор вперед. Если мы расстроены и не в состоянии избавиться от негативных ощущений, существенно улучшить свое состояние можно с помощью следующего приема. В течение нескольких минут представляйте, что и без того скверная ситуация еще более усугубилась. Созерцайте развитие того, на что вы сердитесь. Вообразите, что ваши страхи воплотились в жизнь. Представьте, что в будущем все это имеет место. Теперь работайте со своими эмоциями.

С помощью этого ухищрения, задействовав свое воображение, вы можете создать подходящие условия для выхода эмоций на поверхность. Когда это произойдет, уделите несколько минут тому, чтобы связать их со своим прошлым, а затем для освобождения от отрицательных эмоций используйте метод номер один. Такая техника называется «наделение себя полномочиями».

Джек очень нервничал накануне очередной презентации его фирмы. Задолго до этого важного события он потерял сон, чувствовал беспокойство и дискомфорт. На семинаре по достижению личного успеха он применил вышеизложенный метод: переместился в будущее, чтобы реализовать свои страхи. Записал на бумаге все наихудшее, что могло произойти. Представил, что все идет из рук вон плохо. Писать ему было легко, хотя и не совсем приятно. Он вообразил, что не смог толком ничего объяснить; над его шутками никто не смеялся; его выступление ни на кого не произвело впечатления; его идеи были ниже среднего уровня; у него не будет другой возможности выступить, потому что его увольняют.

Взглянув в лицо своему страху, он почувствовал печаль, боль и разочарование. А затем связал эти эмоции со своим далеким прошлым, когда совсем иная аудитория действительно прервала его выступление. Сделав это, Джек начал работать со своим прошлым, используя метод номер один. В результате его нервозность как рукой сняло. Впрочем, периодически она снова появлялась. Но теперь он уже знал, как с ней справиться.

#### **ЧЕТВЕРТЫЙ СПОСОБ: ПОДМЕНИТЬ СУБЪЕКТ**

Четвертый способ работы со своими отрицательными эмоциями основан на замене субъекта. Вместо того чтобы сосредоточиваться на своей боли, найдите время для сопереживания чужому несчастью. Переместив внимание с себя на других, мы удаляемся от своей боли и в конце концов позволяем ей уйти. Если в ответ на события, происходящие на экране телевизора, из ваших глаз брызжут слезы, вы можете не знать, почему кино так сильно на вас подействовало. Но причина явно кроется в вашем прошлом. Был задет нерв. В сюжете оказалось нечто такое, что позволило вашему сердцу почувствовать то, что ему необходимо было ощутить.

Неплохо посмотреть дома видео, но лучше все же пойти в кинотеатр, где вы сможете сопереживать героям фильма вместе со зрительским залом. Аналогичное исцеляющее воздействие оказывает и чтение книг. Ощувив чужую боль и радость, мы приходим в тесное соприкосновение со своими собственными чувствами. Имеет смысл наведываться и в театр, поскольку на сцене мы видим те проблемы, с которыми встречаемся в жизни. Там коллизии еще более трагичны (или комедийны), стало быть, нам легче испытать нужные эмоции.

В жизни мы часто подавляем свои ощущения, потому что ум сводит их на нет. Кино, книги и театр выпячивают наши собственные проблемы. Неспроста мы так близко воспринимаем боль и печаль героев. Сочувствуя им, мы высвобождаем свои эмоции.

Музыка и пение также врачуют сердце. Классическая музыка не утратила своего значения, потому что композиторы отражают в ней драматические порывы души, сопровождающиеся такими экстремальными эмоциями, как восторг спасения, надежда, опустошение, страсть, горечь предательства и отчаяние. Тот же спектр переживаний могут отражать стихи и лирические песни.

Для того чтобы помочь участникам семинаров ощутить то, что должно выйти наружу, в своей работе я всегда использую разного рода музыку. Порой удачный саундтрек делает фильм хитом. Одна музыка в нем сигнализирует, что должно произойти нечто ужасное или трагическое, другая — предостерегает от опасности. Музыка успокаивает нас и уверяет в том, что все будет в порядке.

Еще один способ подменить субъект и тем самым помочь себе — участие в группе поддержки. Залечивая своим состраданием чужие раны, мы даем шанс проявиться (и покинуть нас) своей собственной внутренней боли. Если вам трудно наладить связь со своими прошлыми ощущениями, я

посоветовал бы вам войти в группу поддержки или посещать семинары. Моя личная способность входить в контакт со своими ощущениями неизмеримо возросла в процессе общения с теми, кто сильнее меня связан с внутренними переживаниями.

Узнав об этих четырех методах, вы получили в свои руки эффективный инструмент для работы с чувствами. Теперь вы способны войти в соприкосновение с любыми отрицательными эмоциями и можете освободиться от них. Начав заниматься по этой системе, вы за несколько месяцев научитесь уверенно держаться в седле и сможете направить свой новый велосипед куда захотите.

## **ГЛАВА 12 КАК ПОЛУЧИТЬ ТО, ЧТО ХОЧЕШЬ**

СЕКРЕТ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОГО УСПЕХА состоит в том, чтобы, продолжая быть самим собой, не утрачивать своих стремлений. Чтобы обрести личный успех, недостаточно быть просто счастливым. Желание иметь больше должно расти одновременно с вашим внешним успехом. Стремление — это сила. Если вы действительно хотите получить больше, вы получите желаемое. Люди, у которых нет большего, просто не позволили себе желать. Некоторые из них мечтали приобрести больше благ, но не пошли дальше этой идеи, не обрели настоящего желания изменить положение вещей.

Чтобы достичь внешнего успеха, нужно стремиться к нему изо всех сил. Так, чтобы его отсутствие причиняло муку. В то же время необходимо научиться освобождаться от этого страдания, зализывать раны. Без этого мы не сможем ощутить внутреннее счастье. Кроме того, имея дело с неизбежными волнами замешательства, разочарования, тревоги и других отрицательных эмоций, которые приходят вместе с желанием достичь внешнего успеха, необходимо научиться последовательно обнаруживать в себе внутреннюю радость, любовь, уверенность и покой.

Многие люди, достигшие огромного личного успеха, начинали очень скромно. В детстве они мирились с бедностью, терпели лишения или даже были сиротами. Однако имея малое, они продолжали хотеть большего. Поэтому успешно прошли суровую жизненную школу и добились своего.

**Стремясь иметь больше, но ценя при этом и то, что у вас есть, многие добились в жизни огромных успехов.**

Есть неисчислимо множество примеров того, как достижение успеха, получение желаемого в конечном счете делало людей внутренне слабыми и дряблыми. В результате — их жизнь и карьера круто шли на спад. Обретя внешний успех, начав «хорошо жить», они перестали производить, создавать или притягивать к себе успех, ибо потерями контакт со своим желанием иметь больше. Они или понемножку погружались на дно, или падали вниз камнем. Но не оставались там Навсегда.

Довольно часто люди, коснувшись дна и потеряв все, что имели, всплывают вновь. Вынырнуть им помогает жажда большего и все те чувства, которые сопутствуют этому стремлению. Испытав страдания и научившись довольствоваться малым, они вновь вспахивают плодородную почву, в которую падает семя желания.

Пережив болезненные потери, они укрепили свое желание настолько, что стали привлекать к себе внешний успех и творить его. Потеряв однажды все, они приняли и научились ценить то малое, что у них есть. Вслед за этим они вновь ступили на путь успеха. К счастью, чтобы принять свою жизнь такой, какая она есть, и усилить свои желания, вам не понадобится впасть в подобные крайности. Если вы научились входить в соприкосновение с отрицательными эмоциями и трансформировать их, вам, чтобы ощутить внутреннее стремление к большему, незачем будет лишаться всего.

## **ЖЕЛАНИЕ — СЕКРЕТ ДОСТИЖЕНИЯ ВНЕШНЕГО УСПЕХА**

Желание — в основе достижения всех видов внешнего успеха. Вам нужно знать, чего вы хотите, глубоко это ощущать и не терять веры. Стремление, вера и желание — это сила. Если ваши стремления сильны и вы предпринимаете все необходимое для их реализации, Вселенная откликнется на ваше желание.

Если вы упражняете свою волю в деятельности, удовлетворяющей ваши желания, они становятся еще сильнее. Чем больше вы упорствуете, тем больше верите, и предчувствуете. Попытавшись в полной мере почувствовать свои желания, мы обнаружим скрытое в них интуитивное знание о том, что необходимо делать, и веру в достижение успеха. Делая что-то для получения того, чего вам хочется, вы укрепляете свою веру. Мир не уверует в вас до тех пор, пока вы сами не поверите в себя.

**Вот секрет достижения всех видов внешнего успеха: желание, чувство и вера.**

Почти все рассказы о достижении большого успеха изобилуют примерами неудач, замешательств, тревог и разочарований. Не обходится и без препятствий, предательства и проволочек. Тому, кто

задумал великое, придется преодолеть много препон. Однако если человек терпеливо и настойчиво продолжает упражнять свою волю, стремится реализовать свои желания, он непременно достигнет успеха. Рим не сразу построился. Чтобы создать (и привлечь) то, чего вам хочется, необходимо время и, что еще важнее, — стремление.

Это объясняет великую тайну созидания того, чего вам хочется. Для достижения желаемого не нужно ничего, кроме желания, ощущения и веры. Конечно, надо будет совершить и кое-какие деяния, но они не окажутся чрезмерно трудными и не свернут вам шею. Ваши конкретные действия служат важной задаче. Они укрепляют веру, которая привлекает к себе успех.

**Мир не поверит в вас до тех пор, пока вы сами не поверите в себя.**

Погружаясь в пучину неизвестности, рискуя, принимая решение и воплощая его, вы укрепляете веру в себя и обретаете способность получить то, чего вам хочется. Если вы знаете, как работать с интуицией, то вам не придется ударяться в крайности. После того как вы обретете доступ к своей внутренней интуиции и уверенности, вам не надо будет прилагать для привлечения успеха много усилий или слишком рисковать.

Если человеку приходится делать чересчур много, причина этого кроется порой в том, что он не верит в свою способность привлекать к себе успех и создавать его. Многие люди внутренне иссыкают, не получая желаемого. Их сверхусилия на работе препятствуют обретению успеха. Заиклившись на внешней деятельности, они утрачивают связь с верой в то, что могут осуществить свою мечту.

**Всецело сосредоточившись на усилиях по достижению цели, многие люди утрачивают контакт с верой в то, что они способны получить желаемое.**

С другой стороны, некоторые достигают успеха после того, как полностью внутренне истощаются. Они все отдают ради достижения результата. Выкладываются без остатка — и терпят крах. Им остается только обратиться к Богу. Однако впоследствии, испытав душевный подъем и приняв то, что у них есть, они постигают тайную алхимию успеха.

Томас Эдисон, гениальный автор тысячи изобретений» как-то сказал, что его достижения на девяносто девять процентов зависели от упорного труда, и лишь один процент успеха — от вдохновения. Он прилагал усилия во всех направлениях. Когда разум уставал, он расслаблялся. В этот момент его обычно и осеняла гениальная идея. Перепробовав все известные ему варианты решения задачи, Эдисон сдавался — и к нему приходило новое решение. Упорствуя в поисках, он демонстрировал свою веру в возможность успеха. Проявляя настойчивость — позволял разгореться огню своей устремленности. В результате чего обретал способность привлечь к себе блестящую идею.

**Огонь устремленности, разгоревшись, притягивает блестящие идеи.**

Если вы применяете на практике секреты достижения личного успеха, вам не нужно будет бросаться в крайности, чтобы ощущать устремления своего сердца. Вы научитесь демонстрировать веру в себя, не ставя при этом все на карту. Узнаете, как достичь успеха, не очутившись на дне жизни. Вам не понадобится затем выбираться из бездны отчаяния. Наконец, вам станет ясно, как проявить свою естественную способность получать то, чего вы хотите.

**СИЛА ПРЕДАННОСТИ**

Подходя к пределу своих возможностей, мы испытываем отрицательные эмоции. Предел означает, что больше мы уже не можем относиться к происходящему положительно. Исчерпав лимит своих сил, мы сдаемся и обращаемся к Богу, духу или таинственному источнику блестящих идей. Как назвать высшую силу — дело ваше. Если вы верующий, то можете ощутить ее силу как Бога. Для атеиста или агностика это может быть высший (интуитивный) разум.

В любом случае, если вы, сделав все возможное, сдаетесь, то получаете желаемое. Как правило, Богу не удастся довериться, если испытываешь слабое желание. Нужно по-настоящему хотеть чего-то и чувствовать доверие к Провидению. Если мы верим в удачу или в то, что нам помогут ангелы Бога, то достичь успеха намного легче. После того как я научился обращаться за помощью к высшему источнику, намного меньшие усилия начали приводить в моей жизни к более существенным результатам. Я знаю, что в ответ на все свои просьбы получу поддержку.

Если мы помним, что нет необходимости делать все самостоятельно, то мы можем намного успешнее расслабиться. Это является еще одной причиной, по которой важно регулярно заниматься медитацией. Найдя пятнадцать минут для того, чтобы убедить себя в отсутствии необходимости делать все самому, мы

сможем правильно определить свои желания на день. Мы не будем думать, что нам придется самим разгребать весь ворох дел; мы будем помнить, что нам оказывается помощь.

**Найдя пятнадцать минут для того, чтобы убедить себя в отсутствии необходимости делать все самому, мы сможем правильно определить свои желания на день.**

Не уделяя ежедневно хоть немного времени для меди-тации, легко впасть в заблуждение, что вы должны все делать сами. Регулярные медитации помогают отдохнуть от мнимых обязанностей. Чтобы сделать это прямо сейчас, давайте прервемся и проведем небольшой эксперимент.

Полминуты очень быстро совершайте одним из своих пальцев движения вверх-вниз. Сделайте это еще раз, но теперь —осознавая, что на самом деле это делаете не вы. Вы — просто «водитель», который сообщает своему пальцу, что нужно делать; все остальное делает ваше тело. Это поможет вам понять важный принцип.

Нужно уяснить, что вы являетесь командиром. Вы отдаете приказы. Вы управляете автомобилем, но вам не надо вращать колесами. Как шоферу, вам нет нужды выходить из машины и толкать ее. За вас все сделает сам автомобиль. Ваша забота — просто повернуть ключ зажигания и следить за дорогой.

**Чтобы ехать на машине, вам не надо бросать руль и толкать ее.**

Если мы ощущаем свою связь с Богом — нам легче помнить о том, что мы не одни, что нам помогают. Если вы просите, чтобы что-то сбылось, то начинаете ценить все, что делается Творцом для вас. Мы настолько заняты жизненной борьбой, что забыли, сколько всего Бог для нас сделал.

Если в начале каждого дня вы определяете свои желания, а потом убеждаетесь в том, что мир отзывается на них, —это не только принесет вам большой успех, но и освободит от необходимости делать слишком много. Вместо трех лет, необходимых для достижения цели, вам будет достаточно трех месяцев. А потом — и трех недель.

Уверенность в своей способности сотворить нечто основывается на вере в то, что наши желания исполнятся. Пианист не сидит перед роялем, размышляя, каким пальцем ударить по клавише, —он просто играет. Если вы научились печатать на машинке, вы тоже делаете это автоматически. Пальцы сами собой выстукивают то, что вы хотите выразить.

Каждый раз, когда мы что-либо делаем, мы просто даем команду уму, телу или сердцу выполнить поставленную задачу. И это получается... или не получается. Для того чтобы задуманное исполнилось, необходимо находиться в контакте со своим истинным «я» и четко осознавать, чего нам хочется. Практика помогает только потому, что прибавляет нам уверенности. Уверенность и желание выливаются в успех.

### **ПРЕКРАТИТЬ БОРЬБУ**

Если мы не осознаем, что необходимо довериться высшей силе, то будем вынуждены бороться, приближаясь к пределу своих возможностей, — для того, чтобы ощутить огромную Творческую Энергию. Многие великие писатели, поэты, изобретатели, ученые, целители и лидеры мира прошли в жизни через суровые испытания, в результате которых смирились и доверились Богу. Понимая принципы достижения успеха, вы без лишних страданий и усилий сможете добиться в жизни не меньшего, чем они.

Если вы поняли, что для достижения значимого успеха необходимо находиться в контакте со своим истинным «я», для чего, в свою очередь, надо заполнить резервуары любви, — вам нужно просто не терять связи со своими желаниями, как можно лучше делать то, что необходимо.

И тогда, как по мановению волшебной палочки, ваши желания начнут исполняться.

Давний способ достижения успеха заключается в том, чтобы полностью исчерпать свой силы. Вслед за этим человек всегда обращается к Богу. Если вы сможете ежедневно обращаться к Творцу, не выпуская при этом из рук поводьев, вам не придется проходить через такие трудности. «Обращение к Богу», по сути, равносильно осознанию того, что не все в этой жизни надо делать самому (не надо, к примеру, подталкивать сзади исправный автомобиль; от вас требуется только «умение водить машину»). Конечно, мы все равно должны действовать с максимальным прилежанием, но осуществить это намного легче, если мы знаем, что нам помогают высшие силы.

**Если вы каждый день обращаетесь к Богу, вам станет намного легче жить.**

Некоторые люди обратились к Богу, но не получили того, что им хочется. Они вручили себя в руки Господа, но... Но так ничего не получится. Чтобы достичь успеха, необходимо участие обеих сторон. Нам нужно ощущать свою ответственность и просить о помощи.

Если мы слишком полагаемся на Бога, то перестаем ощущать свои внутренние желания и стремления. Не дождавшись помощи свыше, мы не испытываем разочарования, сожаления или страха — слишком сильна наша вера в Бога.

Однако чтобы привлечь к себе желаемое и созидать его, нам нужно испытывать негативные переживания, естественным образом возникающие, когда мы чего-то не получаем. И освобождаться от этих эмоций.

Процесс ощущения негативного и освобождения от него является существенным условием поддержания контакта с тем, чего нам хочется. Если заполнены все наши резервуары любви, то наши желания являются одновременно и желаниями Бога. Чтобы узнать, чего хочет от нас Бог, нам надо просто открыть сердце и спросить себя, чего мы жаждем. Если мы действуем в согласии со своими истинными желаниями, то способны получить то, чего хотим, без особых внешних усилий,

**Если заполнены все наши резервуары любви, то наши желания являются одновременно и желаниями Бога.**

Бог помогает тем, кто помогает себе и не забывает при этом просить о помощи. Вам нужно делать свою работу, и тогда Бог пошлет вам на подмогу ангела (божественную энергию). Если вы будете регулярно заниматься медитацией, то почувствуете покалывающую энергию, входящую в ваши пальцы. Постепенно эти ощущения охватят все тело.

**Бог помогает тем, кто сам помогает себе, не забывая при этом просить о помощи,**

Когда вам понадобится поддержка, вы сможете просто поднять ладони кверху и на вас снизойдет спасительная божественная энергия. Она даст вам жизненную силу, ясное понимание происходящего и возможность не терять контакта со своей внутренней способностью созидать. Передавая все в руки Бога, вы прекращаете ощущать ответственность за свою судьбу. Энергия не будет больше течь к вам. Между тем она присутствует всегда, вам нужно только впитать ее в себя.

**ПОЧЕМУ ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ НЕ ВСЕГДА ДЕЙСТВЕННО**

Позитивное мышление не срабатывает, если человек использует его для того, чтобы отрицать свои истинные ощущения и желания. Хотя некоторые люди всегда стараются быть положительными, они обладают склонностью подавлять свои отрицательные чувства. Они не хотят никого расстраивать, не желают и сами испытывать отрицательных эмоций; предпочитают сосредоточиваться на позитиве, а не испытывать боль в связи с отсутствием того, чего им действительно хочется.

Они верят в позитивное мышление, в положительные эмоции, благодать, милосердие, благородство, просветление, ангелов, карму, судьбу, божью милость. И что же? Хотя позитивное мышление может принести людям больше счастья, оно не дает возможность в полной мере проявить свое умение создавать, привлекать к себе и получать то, чего хочется от жизни.

Своими попытками быть положительными такие люди неумышленно ослабляют свою внутреннюю способность быть хозяевами жизни. Будучи неспособными страстно чего-то желать, они сосредоточивают усилия на позитиве и стараются любить то, что им посылает жизнь. Их существование наполнено, в основном, верой, что надо плыть по течению, принимать все как есть, отдаться божьей воле, прощать, избавиться от желаний, отбросить эго, подняться над отрицательными эмоциями, понять иллюзорность страха и болезней — и так до бесконечности. Они больше концентрируются на любви и признательности к тому, что у них уже есть, но недостаточно сосредоточены на стремлении к большему.

**Чрезмерный упор на внутреннюю полноту может блокировать внешний успех.**

Если у таких людей появляются отрицательные эмоции, они чувствуют себя виноватыми. Хотя подобные духовные концепции неоспоримо важны, нам следует также отдать должное и отрицательным эмоциям, открывающим доступ к нашим ощущениям и желаниям.

Чтобы достичь личного успеха, необходима как внутренняя духовность, так и внешний успех. Наше позитивное мышление не должно быть преградой для отрицательных эмоций и сильных желаний. В этом смысле нам необходимо не только практиковать позитивное мышление, но и с большим уважением относиться к своим желаниям и отрицательным эмоциям.

**ГЛАВА 13 НАЙТИ СВОЮ ВОЛШЕБНУЮ ЗВЕЗДУ**

ПОМНЮ, КАК МОЯ ДОЧЬ Лорен начала осваивать магическое искусство загадывать желания и впервые поверила в их осуществление. Ей было лет пять, когда мы проводили отпуск на Гавайях. В книжном магазинчике она увидела коробку с «волшебными звездами». Указав на одну из них, Лорен

спросила, что это такое. Я прочел инструкцию по эксплуатации, в которой было изложено примерно следующее: «Приложите звезду к сердцу, закройте глаза, загадайте желание, и оно сбудется».

После того как дочь это услышала, ее охватило волнение. Казалось, она сделала самое большое открытие в своей жизни. Лорен спросила: «Я могу загадывать любое желание?» Я ответил: «Да». Тогда она попросила купить ей приглянувшуюся звездочку. Пока мы гуляли по берегу, дочь сияла. Она была по-настоящему счастлива: прижимала звезду к сердцу, то и дело загадывала желания. Это был самый замечательный подарок, который она могла вообразить.

Спустя несколько часов Лорен поинтересовалась: «Папа, почему мои желания не исполнились?» Я призадумался: «О Господи, что же ей на это ответить?» На помощь пришла моя жена, Бонни: «Если твое сердце открыто и ты продолжаешь хотеть получить то, чего тебе хочется, твои желания обязательно исполнятся. Но не всегда сразу. Для этого требуется время, так что наберись терпения!» Этот ответ удовлетворил Лорен, и она опять повеселела.

В одной реплике Бонни выразила сущность секрета достижения внешнего успеха (возможно, именно поэтому жена столь многого добилась в жизни): раскрыть свое сердце и продолжать желать получить то, чего хочется. Зная этот секрет, легко понять, почему многие люди утратили свои созидательные возможности. Не получив то, чего им хотелось, они перестали верить в осуществление желаний. Тайна осуществления желаний — в поддержании сильного волевого устремления. Надо чувствовать: «Я получаю это, я действительно этого хочу, и я верю, что это придет». Таким образом, желание и вера сливаются, образуя единство, позволяющее добиваться поставленных целей.

### **ЗНАТЬ, ЧЕГО ВАМ НА САМОМ ДЕЛЕ ХОЧЕТСЯ**

Войдя в соприкосновение со своими самыми глубокими желаниями (и не теряя связи с ними), вы можете найти свою волшебную звезду. Не упуская из виду свое истинное желание, чувствуя его, вы обретаете дополнительные возможности для созидания своей жизни. С помощью ума и сердца, а потом и посредством усилий во внешнем мире вы будете чрезвычайно успешно создавать то, чего вам действительно недостает.

Узнать, чего вам на самом деле хочется, не так просто, как может показаться. Есть множество причин, по которым мы не ощущаем своих истинных желаний. Страх — одна из них. Если мы хотим чего-то, что для нас не очень важно, то, не получив желаемого, мы не очень сильно расстроимся. Но если мы позволим себе желать то, что для нас важнее всего, неудача может оказаться чрезвычайно болезненной.

Когда около двадцати восьми лет назад я начал читать лекции, я испытывал чудовищное беспокойство и страх. Я так нервничал потому, что выступления перед людьми — дело моей жизни. Если бы я потерпел в этом поражение, то почувствовал бы себя полностью опустошенным. Не преуспев в качестве компьютерного программиста, я не стал бы так расстраиваться, потому что программирование — это не мое призвание, не моя цель жизни.

Каждый раз, рискуя делать что-то, близкое вашему истинному «я», вы очень боитесь неудачи. Одно дело, когда людям не нравится одежда, которую вы носите, и совсем иное — когда они отвергают то, во что вы верите.

Если вы являетесь тем, кто вы есть на самом деле, — вы внутренне обнажены. Как следствие этого, вас будет очень задевать критика и отсутствие признания. В вашем сознании сдвинутся рычаги, которые приведут в движение скрытые эмоции прошлого.

Мое беспокойство представляло собой просто всплывшие прошлые ощущения. Однако научившись работать с былым чувством заброшенности, неуверенности и бессилия, я за несколько месяцев освободился от беспокойства.

Этот опыт принес мне понимание того, что страх становится сильнее, когда мы рискуем быть самими собой — подлинными. Часто в нашей душе нагромождено столько преград, что мы не в состоянии ощутить ее желания. Верить, что мы можем получить то, чего нам хочется, рискованно.

Поэтому мы автоматически отвергаем свои истинные желания. Чтобы проявить свою способность создавать то, чего нам хочется, и чувствовать себя увереннее, нам надо осознать свои истинные желания, которые могли оказаться подавленными.

### **ВЕРА, УСИЛИЯ, ЖЕЛАНИЕ**

Если наше желание не исполнилось, мы очень часто тем или иным образом отстраняемся от него. Прекращаем прилагать существенные усилия для его реализации, утрачиваем желание продвигаться вперед и веру в себя. Если мужчина перестал верить в успех, он прекращает действовать. Если женщина

потеряла веру в успех, она теряет веру в себя и других. В обоих случаях люди теряют надежду. Чтобы не лишиться способности полнее ощущать свои желания, надежда совершенно необходима.

Вера, усилия и большое желание являются составными частями личной энергии. Необходимы все три компонента. Чтобы они вошли в вашу жизнь, надо осознавать, что вы чувствуете и чего вам хочется. Если вы не получили желаемого, важно позволить себе почувствовать глубокое разочарование и сожаление.

Почему некоторые известные и богатые люди постоянно употребляют наркотики и воюют со своим окружением? Их желания и эмоции очень сильны. На церемонии вручения наград мы видим много проявлений любви и сердечности, но здесь же — море страха, беспокойства и зависти. Те немногие, кто получают награду, очень рады этому. Большинство же — завидуют счастливицам, остаются разочарованными, опечаленными, испуганными, обеспокоенными. Иногда за то, чтобы подняться на вершину, вам приходится платить слишком высокую цену (и еще большую, чтобы оставаться там).

Однако все эти интенсивные переживания неотделимы от нашей жизни. Если мы знаем, как управлять своими чувствами, и умеем избавляться от отрицательных эмоций, сильные переживания будут преимущественно положительными. Для того чтобы не опускать руки, когда то, чего вам хотелось, получил другой, вам, конечно же, нужно почувствовать себя обиженным, разочарованным и расстроенным.

Если другие не позволяют вам обрести желаемое — вы тревожитесь, завидуете, сердитесь на них. Если кажется, что вы не сможете приобрести то, что хотите, вас охватывает страх и волнение» Если вы не оправдали собственных ожиданий —чувствуете сожаление, замешательство и стыд. Наконец, если вы действительно хотите чего-то, то рискуете пережить все эти (и многие другие) ощущения.

#### **ОСОЗНАТЬ ЭМОЦИИ, ЧТОБЫ ПОЗВОЛИТЬ ИМ УЙТИ**

Соприкосновение со своими эмоциями вдохновляет нас на сверхусилия, необходимые для достижения цели. Позволив этим чувствам уйти, мы укрепляем веру в себя. Научившись избавляться от негативного и двигаться дальше, мы остаемся открытыми для очередных возможностей получения того, чего нам хочется.

Женщины часто ощущают многие из своих эмоций, но испытывают затруднения с освобождением от них и обретением веры. Мужчинам легче избавиться от отрицательных чувств и осознать, чего им хочется, но труднее ощутить эмоциональные переживания. Сосредоточив значительную энергию на своих желаниях, мужчина подготавливает условия, необходимые для соприкосновения со своими ощущениями. Ой будет глубоко переживать свою неудачу, если не выполнил поставленную перед собой задачу. В результате его желание и вера усилятся. Лишь разумный риск и максимальные усилия помогут ему прочувствовать свои эмоции. Менее важно для мужчины иметь возможность поделиться своими чувствами с другими.

**Если мужчина идет на разумный риск и выкладывается до предела, это помогает ему прочувствовать свои эмоции.**

Женщина сможет обрести веру в себя и научиться освобождаться от отрицательных эмоций, если начнет успешнее сосредоточиваться на тех разнообразных желаниях и потребностях, которые скрываются за ее болезненными реакциями. Если женщина более ясно осознает свои желания, проявится ее скрытая мудрость и знание о том, как получить желаемое. Это позволит ей поверить в себя. Женщине менее важно рисковать и выкладываться на все сто. Но если она поделится своими чувствами с родственной душой, это поможет ей ощутить свои желания.

**Если женщина поделится своими эмоциями с человеком, исполненным сочувствия, это очень поможет ей ощутить свои желания.**

Существенный аспект способности женщины поверить в себя — осознание своей внутренней ценности. Более глубоко прочувствовав свои эмоции и желания, она начинает верить: «Я стою того, чтобы получить больше, я достойна успеха, я прямо сейчас заслуживаю жить в достатке». Найдя время для того, чтобы прислушаться к своим внутренним ощущениям, она обретет веру в себя и способность избавляться от отрицательных эмоций.

Соответственно, войдя в тесный контакт со своими ощущениями и желаниями, мужчина сможет прилагать больше усилий. Как только он ощутит свои желания, появится интуитивное знание о том, что он может преуспеть в осуществлении своей мечты. Его уверенность возрастет, и он, засучив рукава, приступит к работе. Если мужчина найдет время для пересмотра своих целей и распознавания своих



ощущений, то обретет способность продвигаться вперед. Главное — продолжать при этом хотеть большего, и работать, чтобы его приобрести.

### **Интенсивные усилия и вера развивают способность создавать то, чего вам хочется.**

Если ваши желания сильны, появляется интуитивное знание о возможности их осуществления. Возросшие вера и усилия порождают целеустремленность и развивают вашу способность создавать то, что вам хочется. Если вы просто направите свое внимание на то, чего хотите, в вашей жизни начнет проявляться желание. Вы не только начнете более конструктивно мыслить — сама удача будет у ваших ног.

Для того чтобы получать желаемое, нужно ощутить свои отрицательные эмоции. Те самые, что возникают от невозможности получить то, чего вы жаждете. А затем — избавиться от них. Вот и весь секрет. Научившись освобождаться от отрицательных эмоций, вы сильнее почувствуете свои истинные желания. А соприкоснувшись со своей истинной природой — обретете способность создавать то, что хотите, и хотеть то, что имеете.

### **ПРОЦЕСС ОТРИЦАНИЯ**

Если мы не знаем, как освободиться от своих отрицательных эмоций, самый простой способ избежать их — перестать желать. Процесс подобного отрицания (по сути — внутренней капитуляции) понять не трудно. Когда я беспокоюсь, не получая желаемого, я просто перестаю мечтать. Либо, как вариант, — ослабляю свое желание.

Верно и следующее: если я всегда привожу свое желание в соответствие с тем, что получил, то могу освободиться от отрицательных эмоций. Поступая так, некоторые люди чувствуют себя счастливыми. Но удивляются, почему топчутся на месте и не получают больше, чем хотели.

Отрицание замечательно описано в басне «Лиса и вино-град». Лиса хотела полакомиться виноградом, но, когда поняла, что не может достать гроздь, принялась отрицать свое желание. Обнаружив, что не может получить желаемое, она сказала себе: «Не больно-то и хотелось этого кислого винограда».

Аналогичным образом и мы отрицаем свои глубочайшие мечты, если не реализовали свою внутреннюю способность воплощать их в жизнь. У каждого из нас есть волшебная звезда желаний. Дело за малым: ощутить свои желания и стремления. Вслед за этим наша уверенность в способности обрести желаемое резко усилится.

Если вы способны, словно по мановению волшебной палочки, отбросить свой отрицательный настрой — не только станете счастливее в жизни, но и получите то, чего хотели. Веря в будущее, мы открываем дверь для «большого» и приглашаем его войти. Верьте и просите. Кто не просит, тот и не обрящет. Вера, опирающаяся на обретение желаемого, осознание своих желаний и способность ощущать эмоции — вот три самых важных компонента внешнего успеха.

### **ЧЕМ ПЛОХО БЫТЬ ХОРОШИМ**

Среди людей, отрицающих свои желания, большая часть — те, кто ведут себя позитивно. Мы склонны верить: если мы хорошие, то и блага нас не оставят. Дескать, что посеешь, то и пожнешь. Но это только часть истины. Почему у скряги столько денег? Как Гитлер смог обрести такую власть? Отчего некоторые из лучших людей плетутся в хвосте?

Ответ на последний вопрос прост: «Из-за отрицания». Хорошие люди ради всеобщего блага отрицают свои желания и потребности. Скряг и гитлеров не заботит, как чувствуют себя другие люди. Они делают то, что хотят, и страстно стремятся к поставленной цели. В хороших людях нет ничего плохого, кроме того, что, дорожа своими достоинствами, они отрицают себя. Однако можно быть хорошим, получая при этом то, что вам хочется.

Чтобы получить желаемое, нет необходимости чувствовать присутствие Бога и верить в Него. Есть много людей, которые сколотили миллионы, даже миллиарды долларов, не веря в Бога. В каком-то смысле их неверие помогло им хотеть большего. Если вы не надеетесь на Создателя, то считаете, что вам надо все делать самому. А если надеетесь — иногда чересчур полагаетесь на Него. В результате — не выполняете свою часть обязанностей, не ощущаете своих желаний и не просите большего.

Если у вас есть сильное желание, то вы получаете то, чего вам хочется.

Вселенная откликается на все желания. Что хочешь, то и получаешь. Именно это подразумевается под свободой воли человека. Мы способны попасть как в ад, так и в рай. Причем не после смерти, а прямо сейчас.

Иметь сильное желание равносильно знанию о том, как получить желаемое. Не имеет никакого значения, полагаетесь вы на Бога или нет. Веруя в свою способность получить то, чего вам хочется, вы получаете это. Сильная вера дает вам уверенность в себе, порождающую решительность, настойчивость и могучее стремление.

Когда вы страдаете от неудач и разочарований, такая вера поможет вам избавиться от отрицательных эмоций, воспрянуть духом и продолжить свой путь. В этом мире слепые амбиции всегда преуспевают. Но, как мы уже говорили, внешний успех может сопровождаться отрывом от своего внутреннего «я».

Если вы очарованы внешним успехом, то, сколько бы ни получили, вам всего будет мало. Сместив акценты и начав приобретать в своей жизни разные виды любви, вы можете обрести равновесие. Никогда не поздно достичь личного успеха. Имея только внешний успех или только внутренний, а то и вовсе не являясь успешным человеком, — вы можете обрести личный успех.

У вас есть внешний успех? Вам не надо отказываться от него ради обретения внутреннего. Все, что нужно сделать, — совершить первый и второй шаг по направлению к личному успеху. Осознайте важность внутреннего успеха и получите то, в чем нуждаетесь. Начните наполнять свои резервуары любви, и окружающий вас достаток опять станет приносить вам радость.

Если вы обращаетесь к Богу за помощью в достижении внешнего успеха, это просто делает ваш путь менее ухабистым и менее чреватым стрессами. Однако это все еще приключение, задача, которую надо решить. Чрезмерная зависимость от Бога ослабит вас. Подобно мудрому, любящему родителю, Бог делает только то, что вы не можете сделать сами. Когда ребенок мал, родители опекают его; когда подрастает — позволяют кое-что делать самому, чтобы он почувствовал уверенность в своих силах, ощутил независимость. Чаще всего Бог помогает тогда, когда вы сделали все от вас зависящее.

Бог всегда дает нам шанс сделать все, на что мы способны. Благодаря этому растет наша уверенность. Одновременно с ней укрепляется и наша вера. Чудеса чаще всего происходят тогда, когда очевидно: вы сделали все, что могли. Вслед за этим вы понимаете, что получили то, о чем просили.

#### **СЛУЧАЙНАЯ ВСТРЕЧА**

Давайте рассмотрим недавний пример. Когда настольная игра «Мужчина с Марса» должна была поступить в продажу, я отправился в Нью-Йорк, чтобы способствовать освещению данного события в средствах массовой информации. В течение нескольких месяцев я искал встречи с главными должностными лицами компании «Метелл», чтобы поделиться своими соображениями об игре. Но из-за занятости сторон ничего из этой затеи не выходило.

Во время моего пребывания в Нью-Йорке я отставил одно из интервью. И, выиграв немного лишнего времени, решил посмотреть экспозицию на ярмарке игрушек. Не прошло и двадцати минут, как там появился президент «Метелл». Потом подошли сотрудники финансовой группы и вице-президент компании. Таким образом, собрались основные покупатели игры, и я смог поделиться с ними своими идеями, касающимися маркетинга. В то время специально организовать встречу не было никакой возможности. Но она произошла благодаря счастливому совпадению. Я определил свои желания, и они осуществились.

Моя жена называет это «божьей коррекцией». Если возникают какие-то проблемы, не стоит унывать. Они постоянно корректируются, чтобы разрешиться вовремя. Если бы мое интервью не было перенесено, я не встретился бы с руководителями «Метелл». Эта встреча была намного важнее, чем отложенное интервью.

За пару недель до этого я на протяжении нескольких дней представлял после медитации, что плодотворно беседую с должностными лицами «Метелл». Однако был несколько разочарован тем, что из-за несовместимости наших графиков работы ничего не получилось. Я больше не стал планировать эту встречу, а решил: будь что будет;

В день нашей встречи я снова определил свои желания. Пожелал, чтобы рекламная кампания была успешной и чтобы с ярмарки игрушек к Рождеству поступил большой заказ на новую игру. Представил, что все высоко оценили мою работу.

В этот день благодаря случаю желание, которое я загадал в прошлом, и моя утренняя просьба осуществились. Вот что постоянно происходит, когда вы регулярно определяете свои желания! Взяв это себе за правило, вы заметите, как начнут происходить случайные встречи с нужными вам людьми. Однако то, что кажется случайным, является результатом определенности ваших желаний. А кроме того,

прямым следствием того, что вы предоставили возможность вашей интуиции вести вас к обретению желаемого.

Если вы формулируете свои желания и они осуществляются, то ваша уверенность возрастает. Секрет в том, чтобы начать с малого. Просто определите свои желания относительно того, что, как вы думаете, скорее всего, случится. Чтобы открыть врата своей жизни для большего, всегда думайте о чем-то, что выходит за их рамки. Когда это случится, вы осознаете свою способность творить день таким, каким хотите его прожить.

Доверие, вера, уверенность — все возрастет после того, как вы убедитесь, что ваша мечта исполнилась. Определяя каждое утро свои желания, вы поймете, что жизнь является серией небольших (а иногда и значительных) чудес. Начнут происходить такие события, которые вы не смогли бы устроить сами. К примеру, за ночь уmonoстроение людей переменится, и они захотят иметь с вами дело.

Если посмотреть на это по-другому, то все чудеса равновелики, в конце концов, все они — от милости Бога. Обычное движение вашего пальца уже является чудом. Просто мы к нему привыкли. Если вы станете определять свои желания и они начнут исполняться, вас восхитит новая поддержка, которую вы обрели.

### **ЗЕЛЕНый И КРАСный СВЕТ**

Положительный опыт изменит ваше отношение к жизни. Вы почувствуете огромную уверенность. Теперь вы будете замечать не только красный, но и зеленый сигнал светофора. Вместо того чтобы размышлять о тех людях, которые вам мешают, вы станете думать о тех, кто вас любит. Перестанете заикливаться на своих ошибках и признаете свои удачи. Вынырнув из омутa отрицательных эмоций, вы почувствуете радость свободы, которую дарит вам жизнь. Вы перестанете ворочаться по ночам, и ваш сон станет крепким. Если в жизни часто горит зеленый свет, вас не расстроит мигание красного.

Помню, как-то я ехал на машине со своей дочерью Джульеттой, бывшей в то время подростком. Когда мы остановились на перекрестке, она спросила, почему в нашем городе светофоры всегда светятся красным. Я сказал: «Давай проведем эксперимент, проверим, действительно ли свет всегда красный».

Мы ехали через город и считали сигналы светофора. Оказалось, что зеленых сигналов намного больше, чем красных. До этого мы просто не замечали зеленый свет, потому что быстро проезжали на него. Чтобы проскочить на зеленый, требуется всего несколько секунд, но стоять на красном приходится много дольше. Поскольку мы вынуждены ждать (хотя нам не терпится ехать), естественно, красный свет запоминается лучше.

### **Сосредоточившись на красном свете, легко не заметить зеленого.**

Этот пример наглядно демонстрирует, как большинство людей смотрят на жизнь. Они удивляются, почему в ней так много красного света. Либо жизнь несправедлива, либо им не следует ожидать от нее многого. С таким видением ситуации они перестают верить, что получают то, чего им действительно не хватает. Найдя время для выражения признательности зеленому свету (за то, что он ежедневно приходит к вам), вы станете больше верить в свою способность притягивать к себе то, что вам нужно, и создавать то, чего хочется.

Благодарность за то, что вы имеете, укрепляет вашу веру в себя и в успех.

Душевный подъем, который вы ощущаете вслед за исполнением своих конкретных просьб, даже важнее общего чувства благодарности. Чтобы вам не приходилось (в тех случаях, когда вы хотите большего) вести непосильную борьбу, просто обращайтесь за помощью к Богу.

У людей, которые верят в себя, есть необходимая энергия, но и они, чтобы не утратить силу, вынуждены противостоять невероятному давлению извне. Между тем, если вы будете ежедневно просить о помощи, вам станет намного легче жить. Бог всегда рад помочь, если вы его просите. Здесь опять-таки весь фокус в свободной воле. Ангелы небесные ждут, когда вы попросите их сделать что-то. В каком-то смысле они поджидают момент большой трагедии или опасности, когда вы воскликнете: «Боже, если Ты есть, помоги!» И обязательно устремляются на выручку!

### **Ангелы небесные ждут вашей просьбы.**

Многие люди не просят о помощи, потому что не хотят надоедать Богу. Но, если вы верите в Бога (или божественную энергию), обладающего могуществом, вам надо усвоить, что энергия Бога безгранична. Вы не можете попросить у него слишком много, и Богу никогда не надоест слушать вас. Бог хочет, чтобы вы обращались к Нему с просьбами. Каждый любящий родитель хочет помочь своему ребенку. Бог

отличается от наших родных только тем, что он всемогущ и безграничен. Он не устает, выслушивая наши просьбы, и не обидится на вас, если вы попросите много.

**Все, что нужно Богу от нас, — это приглашение и просьба.**

Подавляя свою внутреннюю волю и желание, вы не даете Богу помочь вам и сдерживаете свою внутреннюю силу. По мере того как растет ваше самосознание и крепнет связь с Богом, стирается различие между волей вашей и волей Бога. Когда ваше сердце открыто и из него свободно изливается любовь, ваша сила возрастает. В такие — особенные — мгновения Божья воля становится вашей волей; вы сливаетесь с ней. Чем ближе вы приближаетесь к Богу, тем огромнее энергия, которую вы держите (в буквальном смысле) в своих руках.

**ОСОЗНАТЬ СВОЕ ОТРИЦАНИЕ**

Если мы чувствуем, что о нас забыли, что нас не поддерживают, часто автоматически начинаем подавлять свои истинные потребности и ощущения, а также отрицать свои желания. Если ребенка не успокоить, он через некоторое время перестанет требовать с плачем то, чего ему хочется. Станет очень тихим» спокойным, погруженным в себя. Боль оттого, что он не получил необходимого, стала слишком невыносимой, и он отключил чувства.

В детстве мы не знаем, чего хотим. Все, что мы знаем, — это то, что нам плохо, поскольку у нас нет того, что мы хотим. Поэтому мы плачем. Если у нас есть любящие родители, которые знают, что нам необходимо, и дают это, мы обретаем способность распознавать свои истинные потребности и желания.

**Не получив того» в чем нуждаемся» мы не сможем узнать» что нам нужно.**

Как-то, когда моей дочке Лорен было лет шесть, она одолела меня своими капризами, требуя внимания. Ее старшая сестра Шенон сказала: «Лорен, не порть папе настроение». На что Лорен ответила: «У меня был тяжелый день, мне надо, чтобы кто-то взял меня на руки и прочитал сказку». Всех нас поразило, как четко она высказалась. Я сказал, что скоро так и сделаю. Она смогла терпеливо подождать, когда я освобожусь, поскольку верила, что я понял ее просьбу.

Дети часто выходят из себя потому, что считают: раз вы не даете им того, чего им хочется, значит, не понимаете, что им нужно. Если они сами не осознают, что им нужно, — выходят из себя еще больше. Осознать свои потребности дети могут лишь в том случае, если многократно будут получать то, в чем нуждаются.

Благодаря заботе, оказанной нам в процессе роста, мы обретаем способность ощущать и выражать свои истинные потребности и желания. Без поддержки мы испытаем разочарование и, в итоге, будем подавлять, отрицать свои нужды. Это еще один довод в пользу важности отрицательных эмоций. Если мы позволим себе расстраиваться, то обретем возможность посмотреть на вещи несколько основательнее. И начнем сознавать, чего нам действительно хочется, в чем мы нуждаемся.

По мере овладения нами искусством наполнять резервуары любви начнут проявляться наши истинные желания. Уменьшится склонность отрицать то, чего мы хотим. Мы начнем осознавать начало процесса отрицания. Осознания того факта, что мы начали отвергать ощущения и желания, самого по себе уже достаточно, чтобы начать работать над этими ощущениями и желаниями.

**ГЛАВА 14 ПЕРЕСТАТЬ СОПРОТИВЛЯТЬСЯ**

РАЗВЕ МОЖЕМ мы преодолеть нечто негативное, не противясь ему? Этот вопрос проявляет одно из тех заблуждений, которое (порой — всю жизнь) не дает нам получить то, чего мы хотим. Мы думаем, что, сопротивляясь негативу, освободимся от него. Но это не так. Во многих случаях свободу создавать желаемое мы получаем лишь после того, как прекратили сопротивляться.

Противясь своим желаниям, мы только подливаем масла в огонь. Так мы только усугубляем ситуацию. Если мы сопротивляемся тому, что для нас нежелательно, то полностью сосредоточиваемся на нем; мы действуем, исходя из того, что внешние обстоятельства не дадут нам получить то, чего нам хочется.

Давайте рассмотрим несколько примеров. Если на работе мы против того, чтобы общаться с определенными людьми, непременно выходит так, что мы вынуждены сталкиваться с ними по делам постоянно. Чем больше мы воюем с какими-то привычками наших детей, тем сильнее они становятся. Если мы, боясь растолстеть, сопротивляемся желанию съесть десерт, нам еще сильнее его хочется. Когда мы не хотим оплачивать счета, они, кажется, просто заваливают нас. Когда спешим и боимся попасть в «пробку» — можете не сомневаться, что мы проторчим в ней не менее получаса.

Каким-то загадочным образом получается так, что чем больше мы чему-то сопротивляемся, тем сильнее оно становится.

Из-за этого сопротивления человек отрицает свою внутреннюю силу создавать или привлекать желаемое. Деятельное сосредоточение на том, чего мы не хотим, ослабляет наши возможности получить то, чего мы желаем. Трудно быть уверенным в том, что можно сделать мечты реальностью, если думать только о том, чего не достиг. Нелегко испытать состояние внутреннего счастья, любви и мира, если пытаться искать его вовне.

Это не значит, что человек должен игнорировать все, чего он не хочет. Но вместо того, чтобы сопротивляться негативу, его можно использовать. Отрицательные эмоции помогут прочувствовать желаемое и сосредоточиться на нем. Возможность создавать свое будущее полностью зависит от попыток делать это и от жизненной позиции человека. Не сопротивляйтесь, а осознавайте и отпускайте негативные эмоции, и тогда внимание обратится к тому, чего вы хотите.

Сопротивление усиливает веру в то, что мы не можем получить желаемое. Мы автоматически начинаем накапливать признаки собственного бессилия и в конце концов теряем связь со своим творческим потенциалом. Мы создаем то, во что верим. Человеческое мышление намного мощнее, чем думает большинство людей. 90% того, что происходит в жизни, вызвано нашими мыслеобразами, и лишь 10% — поступками.

Человеку, который верит, что может иметь больше, но никак не может добиться желаемого, следует пристальнее всмотреться в свои переживания. И тогда он непременно увидит, что в глубине души не верит в свой успех. Напротив, продолжая верить в желаемое в самых безнадежных ситуациях, человек укрепляет свою веру и убеждения. Когда вы верите, проблемы делают вас сильнее и укрепляют вашу веру.

#### **Мы создаем то, во что верим.**

Когда ощущение безысходности берет верх над уверенностью человека в себе, он начинает излишне сопротивляться миру. Вместо того чтобы принять то, что имеет, и работать, чтобы получить то, чего хочет, он тратит все силы на сопротивление существующей ситуации. Когда мы сопротивляемся другому человеку или какой-либо ситуации, мы даем желанию неправильное направление.

Вместо того чтобы стремиться к спокойствию и сотрудничеству, мы хотим избавиться от чего-либо. Вместо того чтобы пытаться завершить проект — тратим огромное количество энергии, уваливая от работы. Вместо того чтобы уладить отношения — понапрасну расходуем душевные силы, надеясь изменить поведение партнеров. Мы сосредоточиваемся на том, чего не хотим, и мысленно возвращаемся к случаям, когда не получили того, что хотели. Вместо этого мы должны концентрироваться на желаемом и помнить те случаи, когда получали его.

Мы сопротивляемся поведению партнеров, чувствуя, что не нравимся им. Вместо того чтобы продемонстрировать коллегам свое дружелюбие, заинтересовать их, мы ждем, когда они в очередной раз обидят или разочаруют нас. В любом случае, сопротивляясь ситуации, мы неумело тратим энергию и продолжаем получать то, чему сопротивляемся, ничуть не приближаясь к тому, чего по-настоящему хотим. То, чему мы сопротивляемся, будет упорно возвращаться.

Вы получаете то, на чем концентрируетесь. Нежелательное, подпитываясь от вашего внимания, только возрастает. Когда вы уделяете чему-либо внимание и испытываете при этом сильные негативные эмоции, вы в очередной раз привлекаете к себе то, чему сопротивляетесь.

#### **То, чему вы уделяете внимание, возрастает в вашей жизни**

Сопротивляясь чему-либо, вы продолжаете это создавать, ибо верите, что избавиться от него невозможно. Ощущение безысходности было источником вашего сопротивления, и оно опять появится, если вы верите, что не можете получить то, чего хотите.

#### **Сопротивляясь, вы усиливаете веру в то, что не можете получить желаемое**

Представьте, что знаете: по почте на ваше имя должен прийти чек на миллион долларов. В этом случае, вы бы не сопротивляясь оплатили любые счета и не боялись их подписать. Вы бы не желали, чтобы счета исчезли. Пребывая в уверенности, что денег у вас достаточно, вы бы не сопротивлялись необходимости их тратить.

Вообразите, что ваш партнер болен, но вы точно знаете, что скоро он выздоровеет. Разве станете вы, обладая такой информацией, бросать все свои дела и начинать лично ухаживать за ним? Вы не опасаетесь, что он почувствует себя покинутым, не сопротивляетесь болезни и не считаете, что это тяжелая ноша.

Ваше сопротивление сходит на нет, поскольку вы уверены, что получите то, чего хотите. Ваша уверенность в том, что все будет хорошо, не позволит вам попасться в ловушку сопротивления. С пониманием этого станет ясно и то, что для достижения успеха нам нужно оставить идею сопротивляться чему бы то ни было. Следующий шаг — обретение уверенности, которая поможет получить то, что вы хотите. Ничто так не укрепляет ее, как первый успех.

Достижение успеха подобно катящемуся с горы снежному кому. Чем дальше он катится, тем больше становится. Аналогичным образом, достижение даже незначительного успеха укрепляет вашу веру. Вслед за ним приходит новая, более впечатляющая удача. Она придаст вам еще больше уверенности. Вместе с ней возрастет и ваш очередной успех. Теперь вы поверили в себя, исполнились энтузиазма. Вы просто излучаете положительную энергию и уверенность!

Однажды набрав скорость, человек нередко продолжает катиться по инерции. Ничто так не способствует успеху, как успех. Усвоив это, вы сможете понять, почему так важно каждый день определять свои желания. Если вы загадали желание и оно осуществилось, вы почувствуете прилив сил от сознания того, что способны привлекать в свою жизнь желаемое. Однако маленькие чудеса больше никогда не случатся, если вы перестанете ощущать за них признательность.

#### **Ничто так не способствует успеху, как успех.**

Чтобы достичь личного успеха, нам надо чувствовать и действовать в соответствии со своими истинными желаниями. К несчастью, большинство наших повседневных чаяний рождает как раз привычка к сопротивлению. Такие желания не являются истинными. Вместо того чтобы привлекать в свою жизнь то, чего вам действительно хочется, ложные желания лишают вас энергии и укрепляют уверенность в бессилии получить желаемое.

**Сосредоточившись на нежелательном» вы укрепляете свою уверенность в том, что неспособны получить то, чего хотите.**

Допустим, вы застряли в уличной пробке. Если вы спешите, то хотите, чтобы машина двигалась как можно быстрее. Сопротивляясь дорожной ситуации, вы сосредотачиваетесь на том, чего вам не хочется, и тем самым укрепляете свою неспособность получить желаемое. Скорее всего, вы интуитивно предпочтете полосу, по которой машины движутся медленнее всего. А если даже и вырুলите на не самую плохую, подумаете, что она хуже всех.

Почему (например, в универсаме) последнюю упаковку нужного продукта всегда забирают у вас перед носом? Почему, когда вы спешите и беспокоитесь, — становитесь в очередь, которая едва движется? Это не случайность. Здесь явно существует закономерность. В спешке, пребывая в неуравновешенном состоянии, вы выберете самую медленную очередь.

**Если мы спешим, то в универсаме становимся в очередь, которая движется медленнее всех остальных.**

Не пребывая в согласии со своим внутренним центром, вы бессознательно («интуитивно») выберете ошибочный путь. Сопротивляясь обстоятельствам, мы только усугубляем ситуацию. Сосредоточившись на нежелании ждать, мы вынуждены будем ждать дольше.

#### **ПОЧЕМУ ПРОШЛОЕ ПОВТОРЯЕТСЯ**

Вышеизложенное — еще одна причина, по которой так важно залечить старые раны. Если в прошлом вы испытали болезненные переживания (например, в бизнесе или личных отношениях), то будете стремиться к тому, чтобы избежать их вновь. Сопротивление страданиям может снова навлечь их. Однако если вас прежде не обижали, вы не станете много думать об обидах, а естественным образом сосредоточитесь на том, чего хотите. Именно это и будет привлечено в вашу жизнь.

#### **Сопротивление болезненным переживаниям порождает вероятность вновь испытать их.**

Очень трудно не сопротивляться тому плохому, что случается. После того как однажды случилась беда, мы, естественно, не хотим ее повторения. Но, сосредоточившись на этом нежелании, мы в определенной степени вновь притягиваем страдания. Чем полнее мы излечили свое прошлое, тем меньше нас будут беспокоить тени прошлого. Пока мы не избавимся от боли, связанной с минувшими событиями, какие-то их негативные аспекты будут повторяться и досаждать нам.

Например, если мы страстно не хотим быть в одиночестве, именно его мы и получим. Если не желаем, чтобы нас отвергали и игнорировали, именно это и произойдет. Если нас ужасает возможность потерять нечто — оно будет утеряно. Если нас гнетет мысль о нелюбимой работе, она останется источником

неприятностей. Если мы просто не можем сработаться с каким-то человеком, — нам придется все время иметь с ним дело.

**Чем сильнее мы не хотим чего-то, тем в большей степени оно притягивается в нашу жизнь.**

Научившись залечивать прошлые раны, мы позволим уйти прежней боли, а с ней — и подсознательному ожиданию ее повторения. С этого момента мы обретем свободу в большей мере сосредоточиться на том, чего хотим. Наши положительные желания возрастут настолько, насколько мы смогли избавиться от прошлых обид.

Если вы не отпускаете свое прошлое, оно вновь и вновь будет являться вам. Противясь негативным переживаниям, вы автоматически привлечете к себе ситуации, которые вызовут неприятные эмоции. Сопротивление не только препятствует притягиванию того, чего вам действительно хочется, но и распыляет силы. Это как дыра в вашем резервуаре любви, из-за которой он не наполняется. Ваша энергия, вместо того чтобы быть сознательно использованной в конструктивных целях, утекает из него.

В качестве эксперимента попробуйте отметить все те негативные мысли и плохие предчувствия, которые вы на словах выражаете за день. Вы поразитесь, насколько часто это происходит. А ведь «озвученное» сопротивление — всего лишь вершина айсберга.

Отрицательные высказывания отражают подлинную суть сопротивления. Нашей истинной задачей является исцеление вызванных им душевных переживаний и ощущений. Начните с осознания того, что вы сказали.

Будьте осторожны в словах. Обретя уверенность в созидании своей жизни, вы увидите, что высказанное вами сбывается. Сила ваших слов безгранична. Особенно если вы выражаете свои истинные желания.

**ИГРА В СОПРОТИВЛЕНИЕ**

Игра в сопротивление может быть забавной. Мы иногда играем в нее с моей двенадцатилетней дочерью Лорен. В один из дней мы вместе едем по магазинам и просто отмечаем все отрицательные высказывания друг друга. Потом пытаемся высказаться иначе. Вот несколько примеров наших высказываний:

Я сказал: «Скорее всего, здесь нет хорошего места для стоянки, давай поищем где-нибудь еще». Мне надо было сказать: «Давай посмотрим, нет ли поблизости хорошего места для стоянки». Затем мы поехали туда, где нам хотелось припарковаться, и нашли место для стоянки.

Она сказала: «Надеюсь, нам не придется долго ждать; у меня столько домашних заданий». Потом поправила себя: «Надеюсь, мы быстро управимся. Мне хочется иметь достаточно времени для того, чтобы сделать домашние задания».

Когда пришло время выходить из магазина, я сказал: «Твоей маме не понравится, если мы запоздаем». Вместе мы переделали эту фразу: «Если мы быстро вернемся домой, мама будет очень рада».

Возле дома в машине я сказал: «Не забудь взять сумку». В положительном варианте это прозвучало: «Мы сейчас убедимся, что все взяли».

**ПЕРЕСТАТЬ СОПРОТИВЛЯТЬСЯ ПАРТНЕРУ**

Те же принципы применимы и к межличностным отношениям. Не закливайтесь на поступках и эмоциях партнера, которые кажутся вам негативными. Сосредоточьтесь на поведении и реакции человека, которые вам по душе. Например, на желании услышать от него, какой замечательной личностью вы являетесь. Вспомните моменты, когда партнер давал вам высокую оценку. Чувствуйте так: «Я хочу, чтобы он любил меня и считал, что я великолепна». Вместо того, чтобы думать: «Он никогда ни в чем мне не помогает». Вспомните, как он однажды помог вам, оживите в памяти свои ощущения в тот момент. Потом выразите свое желание вновь испытать подобные эмоции и подумайте: «Я хочу, чтобы мой партнер помог мне». Если таким образом сместить акценты, найдут свое решение девяносто процентов проблем. Определяя свои положительные желания, вы пробуждаете внутреннюю веру в возможность обретения того, чего вам хочется. Когда ваша вера окрепнет, желаемое начнет совершаться.

**Если вы загадываете желания с утвердительным акцентом, то тем самым способствуете их осуществлению.**

Общаясь с людьми, старайтесь обращаться к ним в утвердительном ключе и избегайте выражать недовольство, критиковать и требовать. Попытайтесь избавиться от таких выражений, как «нет», «ты не должен», «ты обязан», «ты никогда...», «ты всегда...», «почему ты не...».

Попробуйте — хотя бы в качестве игры — находить более позитивный способ выражения своих желаний.

Вместо «Мы никогда никуда не ходим» скажите: «Давай на выходные сделаем что-нибудь необычное». Чем сказать «Ты опять забыл вынести мусор», выскажитесь по-другому: «Когда ты в последний раз выносил мусор? Ведро было полным, поэтому я вынесла его сама».

Если вы просите о чем-то большем, не выражайте на словах осуждение, не стыдите, не обвиняйте. Все удастся, если вы используете легкий тон: словно за столом просите партнера подать масленку. Нет необходимости сомневаться в том, что он вас услышит.

#### **Если вы обращаетесь к партнеру, считая, что он глух, то он вас и не услышит.**

Если вы противитесь каким-то поступкам или настроениям, то в момент, когда ваш партнер находится в хорошем расположении духа, кратко и дружелюбно попросите его о желаемом, а потом терпеливо настаивайте на этом. При случае — снова попросите, но каждый раз так, словно делаете это впервые. После нескольких просьб партнер поймет, что не дал вам того, чего вы хотели; при этом он будет благодарен за то, что вы не треплете ему нервы. Последнее обстоятельство позволит ему преодолеть собственные отрицательные эмоции в отношении вас. Он не только не отторгнет вас, но обретет дополнительный стимул сделать для вас что-нибудь еще. Этот же подход применим ко всем сферам взаимоотношений: в офисе, школе и дома.

#### **СИЛА ПАМЯТИ**

Память о хорошем укрепляет вашу уверенность так же, как отрицательные переживания усиливают сопротивление жизни. Если я очень хочу, чтобы что-то случилось, то вспоминаю счастливые события прошлого. Когда я задумал написать эту книгу и прикидывал, сколько это отнимет у меня времени, — вспомнил все случаи, когда уложился с работой в намеченный срок. Припомнил и то, с каким удовлетворением трудился раньше, как замечательно все у меня получалось. Извлек из памяти все положительные отзывы о своей работе и благодарности. Все это укрепило мою веру в то, что я смогу сделать подобное вновь. И я сделал!

Если вы не слишком активно вспоминаете то хорошее, что с вами случилось, наружу полезут ваши страхи и сомнения. Хотя это моя десятая книга, мне все равно было страшно брать за новый проект. Я начал внутренне сопротивляться предстоящей работе. Какая-то часть меня боялась, что мои лучшие годы уже позади. Я страшился, что этот проект будет не таким удачным, как прежние. Страхи были совершенно реальными и могли удержать меня, если бы я не зная, как работать с ними.

С подобными трудностями сталкивается каждый автор: удачливый и неудачник, начинающий и именитый. В самый канун творчества наш ум пуст; вы не знаете, способны ли сделать что-то стоящее, не представляете, как реализовать свои задумки. Вот тут-то все и начинает происходить...

Это явление не может не удивлять. Бесспорно, речь об особом даре. Но он был подготовлен годами практики, упорством в освоении знаний, вашими замешательствами, разочарованиями, сожалениями и тревогами. С каждым успехом уверенность возрастает и дар (творческие способности) усиливается. Понятно, без участия Бога тут не обходится. Я делаю все, что в моих силах, а Он — все остальное.

#### **Бели вы сделаете все, что в ваших силах» Бог -довершит остальное.**

Чтобы не терять надежды и обрести уверенность, важно вспоминать время от времени свой положительный опыт. А кроме того, замечать преимущественно зеленые, а не красные сигналы светофора. Обращая внимание только на красный свет, вы идете против течения своей жизни. Вспоминая же о встретившихся вам тысячах зеленых огоньков, вы, напротив, обретете внутреннюю уверенность.

Если в жизни вам пришлось видеть не много зеленых сигналов, то вы, исцелив свое прошлое, сможете сами создать их. Связав нынешние отрицательные переживания с минувшими, вы освободите прошлое и обогатите его своим зрелым пониманием и любовью. В детстве для познания истины вам приходилось полагаться на родителей. Во взрослом возрасте вы можете возвратиться в детство, чтобы вновь испытать эмоции прежнего времени и скорректировать их.

Ощущая себя в детстве заброшенным, вы не знали, что однажды сможете получить необходимую вам любовь. По этой причине у вас сформировались следующие представления: «Меня никогда не будут любить», «Я не могу получить ту любовь, которая мне нужна», «Должно быть, со мной что-то не так» и т. д.

В детстве наш ум был неразвит, и мы не могли мыслить логически. В нежном возрасте оформилось представление о нашей «неправильности», которое продолжает влиять на нашу жизнь. Хотя прошлого



уже не изменить, мы можем трансформировать возникшие в нем представления. И дать новую оценку прошлым событиям и ощущениям. Подкорректировать свои неверные (или ограниченные по понятным причинам) концепции можно, если отступить назад в прошлое и применить техники, описанные в одиннадцатой главе.

### **НАУЧИТЬСЯ ЛЮБИТЬ СЕБЯ**

Испытывая душевную боль, мы соприкасаемся со своими негативными, неистинными представлениями. Боль всегда вызывается нашими ложными взглядами. Мы страдаем, когда умом верим во что-то, но душа говорит, что это неистинно. Чтобы убеждения изменились, надо отступить назад и прочувствовать свою боль. Если ее источником является представление о том, что нас никогда не будут любить, зрелый ум сможет осуществить корректировку.

#### **Мы чувствуем страдание, когда ум верит во что-то, а душа говорит, что это неправда.**

Если мы порой ощущаем нелюбовь к себе и начинаем верить, что недостойны любви, можно отступить назад и ощутить прежнюю боль, после чего она автоматически начнет уходить. В детстве мы не знали, сколь чудесны. Из-за того, что нас игнорировали, пренебрегали нами или плохо поступали по отношению к нам, мы не осознали своей уникальности. Мы упустили шанс соприкоснуться со своим истинным «я». Даже сегодня я порой забываю, какой замечательной личностью являюсь. К счастью, когда возникает какое-то сомнение на этот счет или ощущение своей бесполезности, я знаю, как с этим быть. Пару минут — и уже ничего нет.

Я просто связываю свои ощущения с событиями, случившимися со мной в семилетнем возрасте. Позволяю себе чувствовать как тот семилетний мальчуган, который думает, что никогда не найдет дорогу домой и что дома о нем забыли. На несколько минут я представляю себя в прошлом, ощущаю прежний страх. Потом — мысленно обнимаю себя прежнего. Внушаю семилетнему мальчику, что его любят, что о нем не забыли, что с ним все в порядке. После нескольких минут контакта с уязвленной частичкой себя я начинаю чувствовать, что заслуживаю всеобщей любви. А если кто-то меня не любит, то он много потерял в жизни!

Найдя в прошлом несколько достойных сожаления моментов, вы всегда сможете вернуться назад и наполнить свои первые четыре резервуара любви. Чтобы продолжать притягивать к своей жизни все больше и больше хорошего, нам надо подниматься на новые уровни уверенности и любви к себе. Нет конца процессу созидания.

### **ГЛАВА 15 УВАЖАТЬ ВСЕ СВОИ ЖЕЛАНИЯ**

Определение своих желаний и уважительное отношение к ним, — в основе обретения своего истинного «я». Несмотря на то что базисом личного успеха являются желания души, вам следует с уважением относиться и к остальным своим истинным желаниям. У вас есть много видов желаний: желания души, желания ума, желания сердца и желания тела.

Если к вам не пришел внутренний успех, значит, вы утратили связь с желаниями своей души. А если не достигли внешнего успеха, — не дружите с желаниями ума. Не исполняя желания сердца, вы теряете способность притягивать к себе то, что вам нужно. Когда ваше тело болеет, причину следует искать в неудовлетворенности его желаний.

Оставаясь в контакте со всеми своими желаниями и уважительно относясь к ним, вы обретаете четкий ориентир в жизни и достигаете личного успеха. Уважать свои желания не значит быть их рабом. Если вы прислушаетесь к своим желаниям и уделите внимание каждому, они станут более гармоничными. Истинное желание — не что иное, как гармоничная согласованность желаний всех уровней.

**Истинное желание—это когда желания одного уровня гармонируют с желаниями другого уровня.**

Есть множество способов бессознательно разорвать связь со своими истинными желаниями. Поскольку у нас имеются желания разного рода, иногда они конфликтуют между собой. Уму нужно то, что делает нас всесильными, тогда как душа хочет любви и счастья. Половинчатое решение — захотеть сейчас же получить деньги, не заботясь в процессе их приобретения о счастье и любви. Тенденция подавлять стремление души к счастью и любви создаст внутренний конфликт. В итоге битву между умом и душой выигрывает ум.

В материалистических кругах Запада ум обычно подчиняет себе душу. Он словно бы говорит: «Сегодня я не стану заботиться о счастье и любви. Лучше я получу деньги, а потом уже буду счастлив». На

Востоке у души больше шансов победить. Тамшний ум стремится к счастью, пожинает плоды мудрости души и обретает веру в то, что счастье может прийти только изнутри. Он с уважением относится к желаниям души, но подавляет собственное стремление к внешнему успеху. Иначе говоря, стремление души к счастью и любви реализуется, но ум не получает от внешнего мира того, чего ему хотелось бы.

У меня для вас хорошая новость: необходимости в битве души и ума больше нет. Мы уже говорили о том, что нынешний уровень абстрактного мышления достаточно высок, чтобы понять: из двух различных категорий одна вовсе не обязательно должна быть лучше другой. Ни один вид желаний не лучше другого. Желания души не лучше желаний ума, сердца и тела. Все они разные, но вполне могут мирно сосуществовать и даже взаимодействовать.

Победить мы сможем, если будем с уважением относиться к каждому из четырех уровней желаний: телесному, сердечному, интеллектуальному и духовному. Если мы не потеряем связи со всеми своими желаниями, то получим возможность ощутить истинное желание.

Услышать свое желание непросто. Существует двенадцать причин, препятствующих восприятию истинного желания. Осознав тенденции, которые их вызывают, мы сможем понять отличие своих истинных желаний от знаний о желаниях, мыслей о них, а также от связанных с ними переживаний и ощущений.

**Истинное желание всегда гармонирует с каждым из четырех уровней: телесным, сердечным, интеллектуальным и духовным.**

Есть двенадцать основных возможностей разорвать связь со своими истинными желаниями: реванш, привязанность, сомнение, оправдание, игнорирование, подчинение, избегание, защита, отказ, воздержание, реакция и жертва. Давайте рассмотрим их подробнее.

### **1. СЕРДИТЬСЯ, НО НЕ ИСКАТЬ РЕВАНША**

Если мы рассержены и не знаем, как избавиться от гнева, — будем склонны вымещать на ком-то свою злость, стремясь к реваншу. Однако пытаясь кому-то навредить, заставить его страдать, мы входим в противоречие с желанием души быть любящей. Когда одна часть души хочет быть любящей, а другая стремится отомстить, их суммарная энергия приближается к нулю.

Очевидно, что старая поговорка «Не злись, а отомсти» уводит нас от стремлений души. Если вами завладели сильные чувства и страстное стремление мстить, вы можете преуспеть в этом, но не будете счастливы. Вы просто растратите время и энергию, которые могли бы с пользой употребить на то, чего действительно хотите. Запас вашего времени, энергии и внимания ограничен. Желаете, чтобы в вашей жизни были любовь и счастье? Оставьте мысль о сведении счетов — это пустая трата времени и сил. Даже если вы просто будете хотеть, чтобы с вашим обидчиком случилось что-то плохое, это в определенной степени истощит ваш энергетический потенциал. Каждый раз, призывая беды на чужую голову, вы подрываете свою внутреннюю уверенность в том, что можете получить желаемое. И в результате лишаетесь своей внутренней силы, веры в себя, обрываете нити, связывающие вас с Богом.

Вы начинаете думать: «Из-за содеянного этим человеком я не могу быть счастлив. Из-за него я не могу получить то, чего мне хочется. Я не могу быть любящим до тех пор, пока этот человек не изменится, не уйдет прочь или не пострадает так, как я». Даже если вы и сумеете отомстить, испытываемое вами удовлетворение будет кратковременным. Без сомнения, реванш доставит облегчение. Но вы всегда будете осуждать своего недруга, полагая, что из-за него не можете получить то, чего хотели.

Научившись прощать и освобождаться от осуждения, вы избавитесь от необходимости растрчивать свою энергию на попытки свести счеты. До тех пор пока вы хотите вынудить кого-то к чему-то, стремитесь отомстить или преподать урок, негатив гнездится в вашем сознании.

Вы будете тратить на его искоренение ту энергию, которую могли бы направить на воплощение в жизнь своей мечты. Освободившись от стремления одержать реванш, вы вновь обретете способность быть счастливым и целостным внутренне, независимо от внешних обстоятельств.

### **2. ОТБРОСИТЬ ПРИВЯЗАННОСТЬ, СОХРАНИВ ЖЕЛАНИЕ**

Очень часто, когда мы теряем кого-то или что-то, нас охватывают такие отрицательные эмоции, как сожаление, страх и разочарование. Для того чтобы позволить этим переживаниям уйти, их нужно ощутить как можно глубже. Если вы не знаете, как работать с отрицательными эмоциями и не можете освободиться от них, — будете продолжать хотеть то, чего иметь уже не можете.

Если наши сердца не исцелены, мы держимся за то, к чему больше не имеем доступа. Заиклившись на прошлом, мы бессознательно отталкиваем от себя светлое будущее. По большому счету, в наших

привязанностях нет ничего плохого. Склонность удерживать их может быть чистым выражением любви. Ведь если мы кого-то любим, то хотим удержать. Однако сохранить в себе любовь можно, лишь сумев вовремя отпустить руку любимого человека. Точно так же, когда пришло время перемен, нам следует отпустить ситуацию.

Отказавшись избавиться от того, к чему путь закрыт, мы рискуем заболеть. Но если научимся смиряться, принимать все как есть и верить в лучшее, — ясно осознаем, что каждая перемена — какой бы трагичной она ни была — к добру.

**Все, что делается, — к лучшему.**

Если вы страдаете от неудач в жизни, — ищите причину страданий в своих привязанностях. Чтобы избавиться от последних, вам нужно вновь обрести в своем сердце любовь. Мы по ошибке думаем, что нам нужен определенный человек (или что-то еще), тогда как в действительности нам необходимо то, что мы от него приобретали. Конечно, ваш человек особенный — от него вы получали любовь. Но ее можно найти и в другом месте. Позволив привязанностям уйти, мы открываем свою жизнь для нового. Перемены болезненны только тогда, когда мы не отпускаем прошлое.

**Потеря до тех пор будет представляться трагедией, пока мы не откроем сердце для новой любви.**

Чтобы позволить привязанности уйти, прежде всего важно узнать, почему она возникла. Если мы привыкли получать от кого-то любовь и заботу, то, потеряв этот вид поддержки, утрачиваем и связь со своим истинным «я». Мы думаем, будто для того, чтобы чувствовать себя любимым, нам нужен определенный человек. На самом деле нам нужны любовь и забота, которые он нам дарил. Поддержку, позволяющую восстановить связь с самим собой, можно получить и в другом месте, от другого человека. Конкретного человека никто не заменит, но есть и другие источники, из которых вы сможете наполнить свои резервуары любви. Мы будем страдать от внутренней пустоты до тех пор, пока не сможем вновь заполнить свои вместилища любовью.

Мы можем также привязаться и к своему желанию иметь больше, полагая, что для счастья нам нужно обрести что-то сверх того, что у нас есть. Но эта вера отрицает истину о том, что внутренне мы уже счастливы. Мы думаем, что станем счастливы, приобретя больше денег или телевизор с большим экраном. А в результате, полагая, что счастливыми нас делает телевизор, привязываемся к нему. Мы верим, что он необходим нам для счастья. Такой вид прочной привязанности возникает, если мы не умеем находить любовь, в которой нуждаемся, и тем самым соединяться со своим истинным «я».

Если вы пытаетесь волевым усилием избавиться от привязанности, то очень рискуете отринуть свои внутренние стремления и желания. Вы не сможете воплотить мечты в реальность, если перестали мечтать. Вам нужно чувствовать внутреннюю устремленность.

Чтобы избавиться от привязанности, некоторые люди по ошибке отменяют свои желания. Они говорят: «Мне не надо быть таким прилипчивым». А в результате — освобождаются от привязанности, подавляя свои истинные желания или отрицая их важность. Отбрасывая привязанность, нам надо быть осторожными: не подавлять свои желания и не приуменьшать их значения.

Научившись в процессе молитвы и медитации заполнять свой первый резервуар любви, вы сможете испытать душевный подъем. Как только вы ощутите счастье (которое, как вы думали раньше, может дать только новый телевизор), — сразу потеряете привязанность к «ящику». Вернее, желание иметь телевизор останется, но не потому, что он необходим вам для счастья. Теперь вы не привязаны к нему. Желание, свободное от привязанности, несет в себе большую силу.

**3. СОМНЕВАТЬСЯ В СВОИХ СОМНЕНИЯХ**

На поиски творческой энергии, которая позволит вам решить свои проблемы и создать то, чего вам хочется, вы отправляетесь из зоны неизвестности. Чтобы обрести новые знания, для начала надо в определенной степени ощутить свои неуверенность и незнание. Есть огромная разница между сомнением как неверием и просто незнанием. Не зная чего-то, вы все же можете верить в успех. Если вы боитесь, то можете сказать: «Я не знаю точно. Может, у меня получится, а может — нет. Но это, несомненно, может получиться». Переместив акцент со скепсиса на неопределенность, вы снова обретете способность верить в наличие благоприятных возможностей для самореализации. Если вы погрязли в неверии (хотя на самом деле вам просто недостает уверенности), необходимо усомниться в своих опасениях и рассмотреть возможные варианты развития событий.

**Сместив акцент со скепсиса на неопределенность, вы снова поверите в существование благоприятных возможностей для самореализации.**

Не имея ни в чем полной уверенности (но и не страдая неверием), вы открываетесь навстречу своему творческому «я». Полагая, что обладаете знанием, вы лишаетесь возможности делать новые открытия. Верно и обратное: если у вас есть вопросы, на них находятся и ответы. Раз существует потребность, значит, возможность ее удовлетворения реальна.

Неопределенность заставляет нас искать ответ на свои вопросы. Вот одна из моих любимых молитв: «Покажи мне путь». Каждый раз, когда я не знаю, что делать дальше, я спрашиваю совета Бога. В койце концов ответ приходит, и я получаю то, что хотел. Испытывая беспокойство, я всегда убеждаю себя: признать свое незнание лучше, чем сомневаться. Со временем я пришел к пониманию того, что неуверенность всегда предшествует получению ответа, а порой и яркого, чудесного откровения.

Чтобы избавиться от беспокойства, я делаю следующее. Спрашиваю себя, чего я боюсь. Потом задаю вопрос: «Ты уверен, что это нежелательное событие произойдет?» Это дает возможность осознать: хотя я не уверен в успешном исходе события, у меня нет и оснований думать, что неизбежен негативный вариант его развития. Чаще всего беспокойство вызывается верой в свои страхи. Надо помнить» что нам просто неизвестно будущее. Открывшись для всех возможностей, вы сможете с помощью внутренних установок вновь обрести уверенность.

**Если вы не Господь Бог, у вас нет уверенности в том» что события будут разворачиваться по самому плохому сценарию.**

Если мы подвергаем сомнению возможность осуществления своих желаний, то автоматически перестаем хотеть. Сомнение убивает стремление и тормозит поток наших ощущений. От колебаний легко избавиться, если признать, что вы не уверены в результате, но открыты для всех возможностей.

Иногда, исцеляя наложением рук, я не могу передать пациенту свою энергию. Сделать это мне мешает его неверие и сомнение. Лишь когда я прошу больного вслух поделиться своими мечтами, энергия начинает литься из моих пальцев. Если человек говорит о том, чего ему хочется (и чувствует это), он автоматически устанавливает связь с той частью себя, которая знает, что желание неизбежно осуществится. Освободившись от сомнений, вы, вместо того чтобы тратить силы на сопротивление тому, чего не хотите, получаете возможность сосредоточиться на желаемом.

#### **4. РАСПОЗНАТЬ СВОИ ОПРАВДАНИЯ**

Другая причина, мешающая ощутить наши истинные желания, — оправдание своего отказа от них. Даже когда сердце говорит, что нам не хочется чего-то делать, ум берет верх с помощью аргументов, доказывающих необходимость этого. Мы можем сказать: «Это моя работа» или «Это мой долг». Когда нацистских военных преступников спрашивали, как они могли так бесчеловечно поступать со своими жертвами, те отвечали: «Мы просто исполняли приказ». Хотя люди не всегда становятся безжалостными убийцами, они часто оправдывают свои действия, совершенные вопреки чувствам.

Другим примером оправданий является ситуация, в которой мы не верим, что можем сделать что-то, или думаем, что нечто для нас недоступно. Вместо того чтобы продолжать лелеять мечту, мы находим оправдания. Если я разочарован своей неудачей, то могу оправдываться перед собой: «Здесь нельзя было одержать победу», «Это не для тебя», «Цель была нереальной», «Это невозможно», «Время было неподходящим».

Вести диалог с собой — весьма полезное занятие, в результате которого мы получаем шанс ощутить свои эмоции и освободиться от них. Но по ошибке мы можем решить: для избавления от отрицательных эмоций нужно убедить себя, что они отсутствуют. В конечном счете это не сработает. Вы или усилите свои переживания, или подавите их (вместе со способностью ощущать свои желания). Многие люди, которые на протяжении ряда лет подавляют свои ощущения, не знают, чего они хотят. Поэтому — неспособны удовлетворить свои потребности и желания. Для того чтобы освободиться от отрицательных эмоций, во многих случаях достаточно просто глубоко их ощутить и проявить. Все маленькие дети обладают этой способностью. Дети автоматически возвращаются к позитивным эмоциям, если могут свободно выразить свои негативные переживания, поделиться ими с любящим и сочувствующим человеком.

Во взрослом возрасте для освобождения от отрицательных эмоций нам уже не так нужна посторонняя помощь. Где-то после двадцати одного года мы можем начать учиться выслушивать с любовью и сочувствием самих себя. Это также очень полезное занятие, поскольку обычно люди не любят, когда им плачутся в жилетку. Найдите время, чтобы записать на бумаге свои мысли, ощущения и

желания. Это позволит прислушаться к происходящему внутри себя. Если мы научимся выслушивать собственные монологи без осуждения и сопротивления, то отрицательные эмоции выведут нас напрямик к нашему истинному, положительному «я».

Ища себе оправдание, отрицая негативные переживания, мы подавляем их и теряем контакт со своей истинной природой. Оправдание может принести временное облегчение, но в целом оно контрпродуктивно, поскольку не только отрывает нас от истинного «я», но и лишает жизненной силы. Что, в свою очередь, оборачивается болезнями, скукой и потерей интереса к жизни.

Подавленные эмоции отбирают у нас энергию и, что еще хуже, заглушают чувство раскаяния, которое позволяет нам сделать необходимые внутренние поправки. Оправдание отрицает также и стремление души к милосердию. Мы можем сказать себе: «Не было способа получить то, что мне нужно, не причинив вреда» или «Не стоит переживать, я не виноват в чужих несчастьях». Подобного рода отрицание отдаляет нас от сострадательного «я». Даже когда мы не являемся причиной чьей-то потери или трагедии, естественно сожалеть о том, что случилось, и вместе со всеми желать перемен к лучшему. Холодные оправдания делают сердце черствым и рвут наши связи с внутренним миром.

**Оправдания заглушают чувство раскаяния, которое позволяет нам сделать нужные поправки.**

Довольно часто мы делаем то, чему сердце противится. Ум придумывает доводы, убеждающие нас не слушаться сердца. Впервые я пережил этот конфликт, когда мне было шестнадцать. Я на машине развозил газеты. Вдруг раздался удар. Я остановился, вышел на дорогу и увидел сбитую собаку. Мне было очень жалко ее, но я подумал: «Что я могу сделать?» Я боялся, что кто-то станет бранить меня за то, что я сбил животное, и что у меня будут неприятности. Я перенес собаку на обочину и поехал дальше.

Впоследствии я осознал, что сделал ошибку. Я послушался разума, а не сердца. Ведь мог я по крайней мере постучаться в несколько дверей, и известить других о случившемся, сделать еще что-то, что в моих силах. Но я уехал. Позже я понял, почему так поступил. В тот день я говорил себе: «Я не превышал скорости, не видел собаки и, конечно же, не собирался ее сбивать». Сосредоточившись на этих оправданиях, я перестал испытывать сожаление.

Со временем я простил себя, но не забыл урока. Теперь я стараюсь ни в коей мере не оправдывать свой отказ от естественного сострадания. Ведь это чувство — один из величайших источников энергии и стимулов к действию. Оно пробуждает наше внутреннее желание служить миру и улучшать его.

## **5. ИГНОРИРОВАТЬ СВОЕ ИГНОРИРОВАНИЕ**

Порой, когда нам кто-то очень докучает, мы норовим проигнорировать его; восстаем против того, чего он от нас хочет. Часто это происходит по отношению к человеку, который занимает более высокое служебное положение, чем мы, и стремится нас контролировать. Пытаясь ощутить свободу, мы игнорируем его просьбы и не выполняем требования. Мы поступаем так не потому, что не желаем выполнять свои обязанности, а потому, что кто-то хочет, чтобы мы поднапряглись. В своих действиях мы руководствуемся не тем, чего хотим, а желанием проигнорировать чужое требование.

Однако это желание не истинное. Если нам надоел кто-то, кто не хочет, чтобы мы совершили какой-то поступок, назло ему мы поступим по-своему. Действия, совершенные из чувства противоречия, могут приносить большое удовлетворение, но на них растрачивается наша энергия. Мы думаем: «Я ему покажу!», а на самом деле показываем, что этот человек продолжает контролировать нас. Решив не делать то, что хотим, мы оказываемся в проигрыше.

Мы сильны, когда делаем то, чего хотим. Если на наши поступки влияют чьи-то дурные манеры, — мы в проигрыше. Мы думаем, что своими действиями доказываем свою свободу, а на самом деле — демонстрируем, что нами по-прежнему управляют.

**Мы думаем, что, игнорируя просьбу начальника, подтверждаем свою свободу» но на самом деле остаемся под его контролем.**

Я помню одного человека, который ненавидел своего отца. Отец сказал, чтобы он не равнялся на других. Сын решил проигнорировать его слова и начал действовать наперекор отцовской воле. Желание стать миллионером было у него столь сильным, что он преуспел в этом. Его устремленность дала ему силу достичь успеха. Но поскольку сердце богача было закрыто, деньги не принесли ему радости.

Иногда нам хочется сделать что-то в пику недругу. Но позволять кому-то (даже если мы его очень не любим) так сильно влиять на наше поведение — пустая трата времени и энергии. Как ни прискорбно, в нашем обществе этого еще не осознали. Сколько, к примеру, энергии тратится на судебные тяжбы!

Иногда обращение в суд может быть оправданным, но чаще всего это пустая затея. Лучше продвигаться дальше и создавать то, что вы хотите, чем тратить деньги, время и энергию, сосредоточившись на судебном разбирательстве. Судебный иск — еще одно подтверждение того, что мы не можем получить желаемого до тех пор, пока кто-то извне не даст нам на это добро.

Когда меня охватывает желание проигнорировать просьбу надоевшего мне человека или сделать назло кому-то то, чего мне на самом деле не хочется, я пренебрегаю своим желанием. Обычно я спрашиваю себя: «Действительно ли я хочу занять этим свое время? Как бы я чувствовал себя, если бы этот человек попросил меня по-человечески? Что бы я тогда ему ответил?»

## **6. ПРИНИМАТЬ, НО НЕ ПОДЧИНЯТЬСЯ**

Порой, вместо того чтобы принять случившееся, мы подчиняемся ему. Перестаем верить в себя и Бога, отказываемся от своих желаний. Между тем принятие и подчинение — понятия отнюдь не тождественные. Да, принимая, мы отказываемся от сопротивления тому, что имеет место быть. И впускаем к себе то, что не можем изменить. Но не прекращаем при этом желать того, чего нам хочется (как делаем, подчиняясь).

### **Принять — значит перестать противиться тому, что мы не можем изменить.**

Принимая все как есть, мы всего лишь корректируем время, которое сами отмерили для исполнения своих желаний.

Принятие неизбежного освобождает нас от необходимости требовать конкретной упаковки для успеха. Оно укрепляет терпение, но не ослабляет настойчивость и силу. В процессе исцеления своего прошлого нам следует смириться с тем, что родители не всегда любили нас так, как нам того хотелось бы. Это, однако, не повод для того, чтобы отменить свое стремление получать чистую, безусловную любовь. Принятие освобождает нас внутренне, готовит к тому, что желаемое может прийти к нам разными путями-дорожками. А кроме того, позволяет вернуться к своему подлинному «я» и ощутить свои истинные желания.

Приемля то, что происходит в реальной жизни, мы иногда обнаруживаем, что наши сегодняшние запросы нереальны и что нам надо внести изменения в свои планы. Особенно важно при этом не переставать желать. Напротив, принимая то, что есть, следует продолжать думать о том, чего нам на самом деле хочется. А также — планировать, как осуществить свою мечту. Хорошо описывает рассмотренное выше различие между принятием и подчинением следующая молитва: «Боже, дай мне смирение принять то, что я не могу изменить, изменить то, что могу, и мудрость, чтобы отличить одно от другого».

## **7. ИЗБЕГАТЬ УКЛОНЕНИЯ**

Осознав тщетность уклонения от жизненных неурядиц, мы постараемся также перестать делать то, что в действительности является попыткой бегства от самих себя. Нередко предел наших мечтаний — полная противоположность того, чего хочет наша душа, истинная природа. Между тем, если наши желания противоречат друг другу, они взаимно аннулируются. В результате — мы теряем способность творить и привлекать успех.

Часто, чувствуя себя бессильными получить то, что нам нужно, и то, чего мы хотим, мы заменяем исходные желания вторичными. Случается, когда я работаю над книгой, какая-то часть меня не хочет писать. Удивительно, как много других дел я нахожу в такой момент. Мне вдруг хочется навести порядок в кабинете, прочитать поступившие факсы, сходить в магазин — все что угодно, лишь бы не работать. Хотя «мне хочется» делать все это, это не то, чего я хочу на самом деле. Это желания-заместители.

Когда мы думаем, что нам чего-то хочется, то чаще всего просто ищем возможность не делать то, чего хотим на самом деле. Нередко мы так боимся неудачи, что отказываемся предпринимать какие бы то ни было усилия. Между тем, не определившись с истинными желаниями, мы не сможем гармонизировать свои внутренние силы. Бывает так, что всю свою жизнь люди идут в ложном направлении, в то время как для того, чтобы все пошло на лад, им надо просто сделать кое-какие изменения, пройти несколько шагов в нужную сторону. Истинное направление — то, в котором вам действительно хочется следовать.

### **Сделайте кое-что для признания своих истинных желаний, и дела пойдут на лад.**

Зачастую, когда мы ищем партнера, это не более чем попытка избежать одиночества. Стремясь к успеху, мы часто пытаемся избавиться от скрытого в нас комплекса неполноценности или восприятия себя как неудачника. Желая вздремнуть, иногда хотим укрыться от чувства ответственности за что-то. В

огромном количестве случаев наши желания являются попыткой уйти от внутренних ощущений. В итоге мы теряем способность создавать то, чего нам хочется.

Если наши желания порождены стремлением избежать чего-то, — они не чисты, не сильны и не позитивны. Человек может не любить свою работу и мечтать найти другую. Однако на самом деле ему хочется быть счастливым на рабочем месте, заниматься интересным делом, каждый день делать не\*\*то осмысленное. Не имея четкого представления на сей счет, человек теряет энергию.

Если мы убегаем от проблем, они будут подстерегать нас повсюду. Живя с желаниями-подменами, мы ослабляем свои истинные желания, которые намного сильнее.

### **Если мы убегаем от проблем» они будут поджидать нас где угодно.**

Энергия души устремляется вперед сильнее, когда наши сознательные желания совпадают с нашими действительными потребностями. Если вместо того, чтобы сосредоточиться на привлечении в свою жизнь истинных желаний, мы ищем возможность избежать этого, то упускаем шанс исполнить желания души.

Когда мы медлим, впустую тратится очень много энергии. Один из способов преодоления медлительности состоит в том, чтобы визуализировать то, с исполнением чего мы не торопимся. Представьте, как вы почувствуете себя, когда все получится. Вообразите, что выполняете работу легко и без усилий. Увидьте, что, приступая к работе и завершая ее, вы счастливы и отлично себя чувствуете.

Продолжая делать это и обращаясь за помощью к Богу, вы обнаружите, что приступили к работе. Как только вы переместите акцент с того, чего вам не хочется, на то, что вы хотите, — сразу же почувствуете прилив творческой энергии.

## **8. ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЗАЩИТЫ**

Некоторые люди теряют связь со своими истинными желаниями, упиваясь осуждением других. Вместо того чтобы внести свою лепту в решение проблемы, они отказываются сделать это до тех пор, пока свой взнос не сделает другой человек. Поставив свои чувства сожаления и ответственности в зависимость от того, извинятся ли перед ними, они теряют связь со своим внутренним желанием расти и извлекать уроки из текущих событий. Вместо того чтобы чувствовать сострадание или раскаяние, они осуждают.

Если вы ошиблись, всегда легко найти причины для самооправдания. Особенно если они веские. Но объяснения — объяснениями, а ошибка остается ошибкой. Не признав своих оплошностей, мы не сможем вполне ощутить внутреннее раскаяние и сожаление. А ведь без этих чувств почти невозможно внести необходимые поправки в свое поведение и отношение к миру. Как невозможно и поддерживать свое естественное желание учиться и расти. Осознав свою склонность защищаться и то, как она вам вредит, вы сможете защитить себя от защиты.

Допустим, в понедельник я от избытка чувств потрепал вас по плечу. Это был жест дружелюбия. Потом я увидел вас в пятницу. За это время вы повредили руку, но я об этом не знаю, так как рана под рубашкой. Я здороваюсь и опять шлепаю вас по плечу. Теперь вам больно и вы вскрикиваете. Возникает вопрос: «Виноват ли я в этой ситуации?» Меня поражает, что очень многие люди отвечают на него: «Нет». Они оправдывают свое поведение и отрицают, что поступили дурно. Вот их фразы:

«Извини, если я сделал что-то не то».

«Извини, если сделал тебе больно».

«Я не знал, что ты повредил руку».

«Откуда мне было знать?»

«Надо было сказать мне, что у тебя больная рука».

«Я не виноват, каждый мог бы сделать это».

«Я просто хотел проявить дружелюбие».

«Ну, нет ничего плохого в том, чтобы похлопать друга по плечу».

«О, мне жаль, что тебе больно, но откуда я мог знать?»

Каждая из этих фраз ограничивает нашу способность к самокоррекции. Они наглядно показывают, как ум отрицает внутреннее чувство сожаления, не дает ощутить желание своей души, исправить поведение и извлечь урок из ошибки. Эти защитные реакции возникают потому, что мы боимся понести наказание за свои просчеты. Однако достижение успеха напрямую зависит как раз от нашей способности вносить изменения в свое поведение и перестать совершать промахи.

Давайте подробнее рассмотрим некоторые из вышеприведенных суждений в свою защиту. Кажется, что тот, кто сказал «Извини, если я сделал что-то не то», принимает на себя ответственность. На самом деле это не так. Признание своей вины должно было выразиться в словах: «Извини, я виноват», а не в «Извини, если я виноват». Аналогичным образом реплика «Извини, если сделал тебе больно» полностью игнорирует реальное положение дел: вы только что сделали больно человеку и хотите как-то загладить свою вину.

Если мы признаем, что совершили ошибку, желание нашего сердца всегда найдет способ исправить ситуацию. Ведь мы хотим, чтобы человеку стало хорошо, стремимся хоть как-то компенсировать свой поступок. Стремление сделать это является важным компонентом связи с внутренним чувством уверенности, побуждающим нас делать благое.

Заявляя «Я не знал, что рука повреждена» и отыскивая другие «отмазки», мы не только отрицаем свое естественное сожаление и раскаяние, но и подавляем свое желание быть более внимательным и заботливым. Осознав совершенные ошибки, мы сможем на них учиться. Если же мы говорим себе, что «не знали», то тем самым отрицаем совершенную оплошность. Вместо того чтобы искать оправдания своему поступку нам надо простить себя и верить, что другие нас тоже простят.

### **9. ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ОТКАЗА**

Дети, лишенные контакта с матерью, впоследствии часто чувствуют себя не в своей тарелке, общаясь с близкими людьми. Если ребенок не знает родительской ласки, он, чтобы не страдать чрезмерно, перестает ощущать в ней потребность. Повзрослев, он отвернется от людей, которые захотят дать ему то, в чем раньше он испытывал необходимость.

Наш ум отказывается от необходимой душе любви и заботы, если мы отрицаем свои внутренние потребности. Люди часто предлагают нам свою помощь, но мы не обращаем на них внимания. Чтобы устранить тенденцию отвергать то, что нам действительно нужно и чего мы хотим, следует попросить человека, которому доверяем, дать нам то, что, как мы знаем, нам необходимо. И попробовать принять это. Поначалу мы позволим себе противиться мягкой настойчивости этого человека. Однако со временем сможем подвергнуть разбору чувства, которые он всколыхнул. Сумев испытать отрицательные эмоции (связанные с вашим отказом) и освободиться от них, вы сможете ощутить благодарность за получение того, в чем нуждаетесь. Эта признательность позволит вам привлекать в свою жизнь больше того, что вам необходимо.

Как же определить, что в данный момент вы отказываетесь от того, в чем испытываете необходимость? Обычно это происходит, когда у вас возникает в точности противоположное желание. Иначе говоря, вы не хотите, чтобы вам давали то, что вам необходимо получать. Порой, даже преуспев в приобретении необходимого, вы отступаете от него.

**Отказываясь от того, что вам нужно, вы приобретаете склонность хотеть то, в чем для вас нет необходимости, или то, что не можете получить.**

Мы довольно часто отвергаем людей, у которых есть то, что нам нужно. И нередко жаждем любви (выбираем в партнеры) людей, у которых нет необходимого нам. Отвергая то, в чем мы действительно нуждаемся, мы притягиваем к себе (и создаем) ситуации, в которых отражены наши скрытые детские переживания.

Если у нас нет необходимого, мы завидуем тому, кто получает его в избытке. Зависть—очень важная эмоция, которая способна помочь ощутить, чего нам действительно хочется, в чем мы нуждаемся. Не ощутив зависти и не освободившись от нее, мы можем совершенно неоправданно отказаться от того, что уготовано нам в жизни.

Многие люди завидуют богатым. Если и вы кому-то завидуете, не переживайте по этому поводу. Это всего лишь говорит о том, что часть вас стремится к богатству. Речь, как вы понимаете, о скрытом желании. Позволив себе в полной мере ощутить зависть, вы усилите свою способность получать то, чего вам хочется. До тех пор пока вы не прочувствуете свои желания, роскошь, к которой стремитесь, будет вам недоступна.

Как-то, когда я купил отличную новую машину, служитель паркинга закрыл ворота у меня перед носом. Отвергая машину (и меня, ее владельца), он отверг и свое внутреннее желание разбогатеть. Отворачиваясь от проявлений внешнего богатства (которого на самом деле нам хочется), мы можем говорить нечто вроде: «Кому это надо? Наверное, эти богатеи несчастны, а дети их терпеть не могут. Зачем иметь так много денег?» В действительности, почувствовав зависть, нам следовало бы сказать с



открытым сердцем: «Мне этого хочется. Что из того, что они могут быть несчастными? Я хочу богатства; уж я-то с ним буду счастлив».

Завидуя кому-то, говорите: «У меня все это будет». Положительное утверждение свидетельствует о вашем продвижении по пути обретения желаемого. Теперь вы рады чужому успеху и сами хотите его достичь.

## **10. ВОЗДЕРЖАНИЕ ТОЛЬКО УДЕРЖИВАЕТ ВАС**

Одним из величайших препятствий на пути к своему истинному желанию любить и быть любимым является воздержание от любви. Если человек сделал нам больно, в дальнейшем мы начинаем утаивать свою любовь. Причина такой реакции понятна: мы хотим либо наказать его, либо — защитить себя от новых болезненных переживаний. В любом случае мы будем страдать. Наибольшее из мыслимых страданий — сдерживать любовь, которую мы чувствуем в сердце. Прячась от любви, мы подавляем или отрицаем желания сердца, теряем связь со своим истинным «я». Если после того, как наше сердце закрылось для любви, мы не вернем себе способность прощать и продолжать любить, — не сможем считаться в полной мере преуспевающими.

**Наибольшее из мыслимых страданий — сдерживать любовь, которую мы чувствуем всем сердцем.**

Если кто-то нам сделал больно, конечно же надо что-то предпринять для того, чтобы в дальнейшем это не повторилось. Но для того, чтобы в будущем обезопасить себя, нет нужды переставать любить. Любить кого-то — вовсе не значит исполнять его капризы и делать то, что он хочет. Это не значит также, что мы должны сделать что-то конкретное. Это свидетельствует, что наше сердце открыто для другого человека. Мы желаем ему добра и хотим, чтобы у него все было хорошо.

Если бы любовь означала, что вы должны принести себя кому-то в жертву (или позволить снова причинить вам боль), воздержание от этого чувства имело бы смысл. Но все не так. Если появляется склонность сдерживать любовь, нам нужно осознать эту тенденцию, а потом избавиться от нее.

Как правило, в период сердечного разочарования нам не хочется любить. Иногда лучший способ избавиться от такого настроения — дать ему выход. Для этого запишите на бумаге свои чувства, касающиеся определенного человека или ситуации. После каждой фразы прибавляйте: «Я больше не хочу тебя любить». При этом каждый раз осознавайте: кроме вас от вашей нелюбви никому хуже не будет. Некоторые опасаются, что, делая это упражнение, они чересчур сосредоточатся на негативном. Но лучше потерпеть десять минут, чем десять лет умерщвлять свою любовь.

Доверив свои чувства бумаге, вы снова начнете осознавать, что желаете любимому человеку счастья, готовы простить его; по крайней мере не хотите, чтобы он бедствовал. Иногда помириться невозможно, поскольку для этого потребуется тратить неоправданно много сил (например, если человек с вами мириться категорически не хочет). Но можно хотя бы простить его и пожелать ему всего доброго.

## **11. ОТВЕЧАТЬ, А НЕ РЕАГИРОВАТЬ**

Иногда нам хочется сделать что-то для определенного человека, но то, как он просит или требует помощи, отталкивает нас от него. Мы думаем: «Я согласился бы, если бы он попросил по-человечески». В подобной ситуации мы ощущаем свою правоту. Но все же — внутренне страдаем, творим над собой насилие.

Бездумно реагируя, мы позволяем другим определять, что нам делать. Быть благородным — одно из желаний нашей души. Если на самом деле нам хочется оказать человеку услугу, мы не должны позволять его плохим манерам диктовать наше поведение, препятствовать нам быть самими собой.

Когда я начинал проводить семинары, некоторые люди выражали недовольство. Одни жаловались, что я слишком много говорю, другие были недовольны тем, что я говорю мало. Мне захотелось отплатить им той же монетой. Внутренне и реагировал так: «Если я вам не нравлюсь, то и вы не нравитесь мне. Если вы не хотите ходить на мои семинары, то и я больше не желаю преподавать». К счастью, я смог распознать свои реакции и не пошел у них на поводу.

Я знаю многих искренних людей, хотевших словом и делом помочь другим. Их остановила критика. Они перестали приходить на выручку, потому что их усилия не были правильно истолкованы окружающими. В результате они начали утрачивать свою внутреннюю силу. Чтобы быть сильным, надо уметь преодолевать подобные препятствия, не позволять им мешать чувствовать и делать то, что вам хочется.

Обычно, чтобы превратить свою реакцию в ответ, я думаю: «Что бы я сделал, если бы они попросили меня нормально?» Потом делаю это. Дабы сохранить душевные силы, не позволяйте другим людям (их неуважению или дурным манерам) низводить вас на свой уровень. Не принимая их энергию и не отражая ее назад, вы останетесь милосердным, сильным и уверенным в себе человеком. При этом вы не перестанете быть самим собой. Вместо того чтобы мгновенно реагировать, сами определите, как вам хочется поступить.

Душа всегда хочет быть любящей и милосердной, но при этом еще и сильной.

**Не принимая негативную энергию, вы остаетесь милосердным, сильным и уверенным в себе человеком.**

Когда кто-то на нас сердится, мы машинально отвечаем тем же. Это обычная реакция. Мы принимаем энергию и посылаем ее обратно. Тенденция реагировать подобным образом является еще одной причиной, по которой мы вязнем в отрицательных эмоциях и не можем найти правильный выход из положения. Если вы расплачиваетесь с людьми злом, они отплатят вам той же монетой. И так будет продолжаться до бесконечности.

Хотите, чтобы ваша жизнь улучшилась? Прервите бесконечный цикл своих необузданных реакций. Мы пребываем в иллюзии, что они имеют какой-то смысл. На самом деле они только множат зло.

Многие люди холят и лелеют в себе извращенное чувство справедливости, суть которого можно выразить старой заповедью: «Око за око». Рассуждают они так: кто навредит мне, тот пожнет еще большие неприятности. И их причиной буду я.

Правильнее, однако, сказать иначе: «Ты навредил мне, хотя я заслуживаю лучшего. И у меня есть силы для того, чтобы привлечь его к себе». Такое отношение отражает веру в способность получить то, чего вам хочется, а не ставить свое счастье в зависимость от разрушающей личность идеи воздаяния. Наша душа не хочет никому вредить. Когда люди начинают ощущать внутреннюю способность строить жизнь в соответствии со своими желаниями, они освобождаются от импульсивных поступков.

Пойти на поводу у своей первой реакции легко. Именно поэтому люди погрязли в отрицательных эмоциях и спорах. Если господин Белый демонстрирует свое разочарование в господине Зеленем, то г-н Зеленый точно так же отыграется на г-не Белом. Сосредоточившись на негативе, они только усугубляют ситуацию.

Отрицательные эмоции в большинстве случаев лучше придержать. Осознайте свои негативные чувства, извлеките из них урок, а потом освободитесь от них, возвратившись к позитивным желаниям. Обретя положительную устремленность — смело шагайте по жизни. Иногда преодолеть душевный кризис помогает человек, с которым вы делитесь своими негативными переживаниями (это не должен быть тип, по отношению к которому вы агрессивны настроены — осуждаете его, обвиняете и т. д.). Однако прежде, чем (ради поиска приемлемого решения) сообщить кому-то о своей проблеме, найдите время для того, чтобы ощутить свои отрицательные эмоции и освободиться от них.

Прочитав этот совет, некоторые могут сказать: «Это невозможно». Да, но лишь до тех пор, пока вы не знаете, как осуществить задуманное. Если вы начнете правильно воспринимать свои негативные ощущения, они быстро утратят над вами власть. В результате ваша привычка не отвечать, а реагировать, автоматически ослабнет.

## **12. ЖЕРТВА ЛЮБВИ**

Очень кого-то любя, мы готовы пожертвовать ради него многим. Проявляя таким образом свою любовь, мы чувствуем себя замечательно. Однако жертва только тогда является проявлением любви, когда заполнены наши резервуары любви. Если любовь нас не переполняет, приносить жертвы во имя этого чувства — не наше дело.

**Если любовь нас не переполняет, значит, приносить жертвы во имя этого чувства — удел других.**

Поскольку самопожертвование идет рука об руку с любовью, многие любящие люди продолжают приносить в жертву свои желания. Так продолжается до тех пор, пока они не начинают ощущать внутреннюю пустоту (или пока не заболевают). Они так привыкли осчастливливать других, выполняя их прихоти, что не знают, чего хочется им самим. Если спросить их об этом, они ответят, что хотят видеть людей счастливыми.

Очень хорошо, что вы хотите сделать других счастливыми, но это только часть того, чего вам хочется на самом деле. Чтобы обнаружить свои внутренние желания, найдите время для внутреннего диалога с

самим собой. Вопросайте себя: «Что мне нужно для счастья?» Один из способов войти в соприкосновение со своими неосознанными (в силу вашей чрезмерной склонности к самопожертвованию) желаниями — представить, что вы эгоист; временно позволить себе сердиться и требовать. Составьте список того, что выводит вас из себя. Соприкоснувшись со своим гневом, разочарованием и завистью, вы в большей степени осознаете, чего вам хочется.

### **ПОЛУЧИТЬ ВСЕ, ЧЕГО ВАМ ХОЧЕТСЯ**

Научившись распознавать разнообразные причины разрыва своей связи с истинными желаниями, вы сможете сделать те несколько шагов, которые необходимы, чтобы почувствовать, чего вы хотите. Внешний успех всецело основывается на четкой позитивной устремленности. Если вы страстно чего-то хотите, если верите, что можете это получить, и если направили внимание на свое желание, — найдете в себе силы воплотить мечту в реальность и прожить свою жизнь так, как вам хочется ее прожить.

### **ГЛАВА 16 УСТРАНЕНИЕ ДВЕНАДЦАТИ ПРЕПЯТСТВИЙ**

ЕСЛИ МЫ НЕ ПОЛУЧАЕМ того, в чем нуждаемся, или теряем контакт со своими подлинными желаниями, то черствеем душой, не можем уловить позитивные сигналы своего истинного «я». Как следствие, дорога, ведущая к обретению внутреннего «я» усеивается преградами. Как их преодолеть? Вначале надо распознать препятствие, а потом использовать его как веху на пути к приобретению необходимого. Для этого нужно применять разные инструменты, позволяющие работать над негативом и избавляться от него. Просто ощутить то, что мы чувствуем, и исследовать свои желания недостаточно.

Ни одно из двенадцати препятствий, повстречавшихся на нашем пути к личному успеху, не исчезнет после того, как мы попытаемся его ощутить. Напротив, от этого оно только укрепится. Вот эти препятствия: склонность к упрекам, депрессия, беспокойство, безразличие, предвзятость, нерешительность, медлительность, придирчивость, обида, жалость к себе, растерянность и комплекс вины. Чтобы устранить их, нужно применять различные подходы.

Ощутить внутреннее препятствие — не то же самое, что ощутить отрицательные эмоции. Существует дюжина основных отрицательных эмоций: гнев, печаль, страх, сожаление, разочарование, огорчение, тревога, замешательство, зависть, боль, испуг, стыд. Все остальные — не более чем комбинация этих двенадцати. Если мы испытываем какое-то из указанных негативных переживаний, это позволяет нам вернуться к своему истинному «я», тогда как препятствия вынуждают нас топтаться на месте.

**Отрицательные эмоции приносят пользу — в отличие от чувств, вызванных внутренними препятствиями.**

Чтобы устранить внутреннее препятствие, нужно не только ощутить его, но предпринять дополнительные усилия по его искоренению. Например, если вы упрекаете кого-то, это заставит вас почувствовать себя жертвой, бессильной получить то, что вам надо. Это ощущение не позволит вам выбраться из кризиса. То же и с депрессией — она просто подтвердит, что у вас нет причин для счастья. Ощущение внутренней преграды не помогает нам вернуться к себе. Однако осознание двенадцати способов, с помощью которых мы создаем для себя препятствия, является архиважным.

Четко осознав, за что мы ответственны и что надо делать, мы получим стимул делать то, что требуется для устранения препятствия. Мы сможем определить характер препятствия и направить свое внимание на те действия, которые приведут нас к истинному «я».

Ощущение негатива полезно, только когда мы переживаем отрицательные эмоции. Чистая отрицательная эмоция (отклонение от истинного «я») помогает найти путь к равновесию. Внутренние препятствия отличаются от отрицательных эмоций. Необходимо помнить об этом.

Непонимание различий между внутренними блоками и эмоциями создало чувствам дурную репутацию. И это понятно, ведь человеку, ощутившему свои внутренние препятствия, становится не лучше, а хуже. По этой причине многие люди боятся рассматривать свои чувства или не видят в них ничего ценного.

**Непонимание различий между внутренними препятствиями и эмоциями создало чувствам дурную репутацию.**

Отрицательные эмоции позволяют нам понять, что мы отклонились от равновесия. А также — напоминают о том, чего мы действительно хотим, возвращают на путь достижения желаемого. После того, как мы восстанавливаем равновесие и связь со своим истинным «я», отрицательные эмоции испаряются; мы наполняем позитивными ощущениями. Эмоции со знаком минус позволяют нам

заметить момент отклонения от равновесия, тогда как внутренние блоки только подтверждают, что мы ударились оземь.

**Отрицательные эмоции позволяют нам заметить момент отклонения от равновесия, тогда как внутренние препятствия, только подтверждают, что мы ударились оземь.**

Если мы упали, нам нужно подняться и продолжить свой путь. Выявление внутреннего блока тем и ценно, что позволяет осознать свое падение и необходимость делать что-то для исправления ситуации.

**Когда мы чувствуем свой внутренний блок, мы лишь становимся еще более заблокированными.**

Осмысливая внутренние препятствия, мы начинаем понимать, каким образом сами себя сдерживаем. Это понимание, в свою очередь, может указать нам правильный выход из жизненной ситуации. Получив нужные знания и методики, вы тотчас же сможете приступить к устранению внутренних препятствий. И сразу почувствуете в себе больше любви, счастья, уверенности и покоя. Хотя у большинства людей преобладает какое-то одно препятствие, у всех есть понемногу от каждого. Иногда, после того как устранено одно препятствие, вы обнаруживаете перед собой другое.

Давайте рассмотрим каждое из двенадцати препятствий и узнаем, как от них избавляться. Прежде чем освободить сферу эмоций от преград, их нужно постигнуть умозрительно. Эта глава расширит ваше понимание каждого из препятствий. В следующей вы узнаете о разных эмоциональных упражнениях, позволяющих освободиться от внутренних блоков.

### **1. ИЗБАВИТЬСЯ ОТ УПРЕКОВ**

Упрекая других в своем несчастье, вы лишаетесь возможности избавиться от того, что делает вас слабым и злополучным. Обвинения не позволяют вам принять на себя ответственность за свою жизнь и подтверждают ваше бессилие. Если вы возлагаете на кого-то (или на обстоятельства) ответственность за то, как вы себя чувствовали, чувствуете и будете чувствовать, — не сможете изменить свою жизнь к лучшему. И будете лишены такой возможности до тех пор, пока за ваши ощущения отвечает кто-то другой. В довершение всего, вы потеряете способность верить в себя и окружающий мир.

**Упрекая кого-то, вы теряете способность изменить свою жизнь.**

В упреках нет ничего плохого. Они нам нужны, чтобы определить внешнюю причину своих страданий и понять, что можно сделать для того, чтобы получить желаемое. Но после того, как мы установили, кто и что причиняет нам боль, необходимо избавиться от упреков. Пока я считаю, что вы можете заставить меня испытывать определенные переживания, я не смогу найти в себе силы исцелиться от боли или уйти от нее.

Если вы ушибли мне руку, вас можно упрекнуть за это. Вы ударили меня, и теперь на руке отметина. Но мне не следует настаивать на вашей ответственности за это. Мне нужно понять: хотя вы и причинили мне вред, я способен от него избавиться. Я и сам могу залечить ссадину. Точно так же я могу сам улучшить любую ситуацию. Пока я жду, что за меня это сделаете вы, я бессилён почувствовать себя лучше.

**Пока мы зависим от других, до тех пор бессильны улучшить ситуацию.**

Допустим, что вы украли мои деньги и причинили таким образом ущерб моему бизнесу. Осуждение этого поступка поможет мне осознать, что произошло (правильно оценить ситуацию). Вслед за этим я смогу позаботиться о том, чтобы впредь подобное не повторилось. Продолжая упрекать вас в своей неудаче, я лишь упрочу свою веру в то, что из-за вас не могу создать желаемое. Такое ограниченное представление не позволяет нам успешно творить свое будущее. Пока я зациклен на осуждении, я не могу в полной мере быть хозяином своей судьбы. Я ставлю ее в зависимость от вас.

**Если вы зациклились на осуждении» то не сможете быть хозяином своей судьбы. Вы поставите ее в зависимость от кого-то другого.**

Сказанное трудно понять, если в вас сильна привычка к упрекам и осуждению. Давайте на минутку изменим свой настрой. Представьте, что вы добились личного успеха. Вы совершенно уверены, что у вас всегда будет все, что вам нужно, что вы обрели полную свободу получать то, чего вам хочется. Вы на опыте убедились, что обретаете все, о чем думаете и во что верите. Вы не сомневаетесь, что сможете взять от жизни все, чего пожелает ваша душа. Наконец, вы знаете, что счастье на девяносто процентов зависит от степени вашего слияния со своим любящим «я», и страстно стремитесь к желаемому. С таким положительным настроем, даруемым личным успехом, нет смысла продолжать упрекать или осуждать кого-либо.

Теперь давайте рассмотрим другой пример. За год вы заработали сто тысяч долларов. Но кто-то украл у вас пятерку. Разве станете вы тратить энергию на длительное осуждение этого человека? Вы не подадите на него в суд и не станете требовать возмещения убытка. Вы отнесетесь к событию легко, сказав: «Бог с ним. Ерунда. Есть более важные дела, которыми мне надо заняться». Но если пять долларов — все ваши деньги, вы будете костерить вора почему зря, потому что он украл у вас все. И можете угодить в ловушку ошибочного представления о том, что ваше благополучие зависит от преступника. Увязнув в упреках, вы забываете истинную цену себе и теряете способность получить то, чего вам хочется. Вы считаете, что стоите не сто тысяч, а пятерку. Если вы сердитесь на того, кто украл у вас пять долларов, — все в порядке, но заикливаться на осуждении неправильно. Надо идти вперед, благословив воришку.

Прощение — это способность избавиться от склонности считать кого-то ответственным за наше положение. До тех пор пока мы виним в своих бедах какого-то человека (или обстоятельства), мы препятствуем достижению личного успеха. На что бы вы ни указывали обвиняющим перстом, остальные три пальца всегда обращены к вам — как напоминание, что вы способны все исправить. Прощая, вы вновь обретаете возможность получить то, что вам нужно и чего вам хочется.

**Прощение—это способность избавиться от склонности считать кого-то ответственным за наше положение.**

Человек, чувствующий себя бессильным получить то, что ему надо, тонет в трясине упреков. Он думает: «Если я тебя прощу, ты опять сделаешь со мной подобный фокус». Люди боятся, что прощение ослабит их. Однако убеждение, что вы способны манипулировать людьми, влиять на их поступки, — ложное. Они сами хозяева своей судьбы. По мере укрепления способности к созиданию, вам станет легче прощать. А научившись прощать, вы разовьете свою способность творить.

**Научившись прощать, вы обретете больше сил для созидания.**

Пострадавшие люди хотят наказать виновника своего несчастья, не говоря уж о том, что они воздерживаются от любви. Но, как вы уже поняли, это никогда не бывает истинным желанием души, а только отдаляет вас от способности творить успех. Помышляя о реванше, вы вредите только себе, и больше никому.

Говоря об избавлении от осуждения и прощении, я вовсе не имею в виду, что вам нужно вести себя с обидчиком по-прежнему. Если кто-то вас задел, прощение подразумевает освобождение от обиды, а не приобретение новых неприятностей. Любить кого-то — не значит позволять ему вновь оскорблять вас. Принимая в отношении обидчика решение на будущее, надо руководствоваться здравым смыслом.

**Избавление от осуждения и прощение обидчика не подразумевает, что вам нужно вести себя с ним по-прежнему.**

Простив кого-то, вы вполне можете поддерживать с ним личные или деловые отношения. Бывают, впрочем, случаи, когда разумнее избегать человека, который вам насолил. Если вы делаете это с умом и открытым сердцем — пожнете ответное прощение. В большинстве случаев, когда мы выходим из себя и намереваемся внутренне закрыться, лучше немного поостыть, избавиться от склонности к упрекам. А после того, как вновь ощутите в себе любовь, — дать новую оценку взаимоотношениям.

Джерри и Джек дружили много лет. Потом Джерри сделал серьезный промах. Он рассказал другим кое-что о Джеке, что им знать не следовало. Первой реакцией на это Джека было желание положить конец дружбе с Джерри. Однако после того, как он нашел в себе силы подумать о прощении, вспомнилось то хорошее, что связывало его с другом. Оставив обиды в прошлом, он снова смог ощутить в своем сердце теплые чувства.

Прощение позволяет вам понять сердцем и умом, что все люди ошибаются, но при этом остаются достойными любви. Неприемлемое поведение не делает человека недостойным великого чувства. Прощая, вы избавляетесь от манеры обуздывать позитивные эмоции или наказывать виновного. Прощение дает вам возможность вернуться к своей истинной природе и предоставляет выбор варианта будущих отношений с человеком. А кроме того — никоим образом не обязывает вас делать что-то для него, а его — для вас.

**Прощая, вы избавляетесь от привычки сдерживать свою любовь или желать наказания виновных.**

Один из способов покончить со своими упреками — помнить простую истину: если вы не получаете то, что вам нужно, значит, ищите не там, где надо. Если вы осуждаете партнера, переключитесь на заполнение другого резервуара любви. Сосредоточившись на получении необходимого из других

источников, вы сможете вернуться к своему любящему «я» и простить партнера. Получив то, чего вам не хватало, и наполнив резервуар любви, вы освободитесь от привычки осуждать почти автоматически.

Вот ложное, отрицательное убеждение, вытекающее из наших упреков: «Из-за того, что случилось, я не могу получить то, что мне нужно и чего хочется». Осознав, что это не так, мы обретаем способность избавиться от обвинений и простить за допущенные ошибки других и себя. Вместо того чтобы верить, что прошлое сдерживает нас, мы осознаем: оно помогает нам яснее увидеть свой путь и укрепляет способность любить прощая.

## **2. ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ДЕПРЕССИИ**

Подавленными нас делает потеря связи со своей врожденной способностью видеть то, что подарила нам жизнь, наслаждаться ее радостями и испытывать благодарность за них. Если сердце не открыто для того, в чем оно нуждается, вы не сможете участвовать в созидании своего счастливого будущего. Депрессия уменьшит вашу способность понимать, чего вам на самом деле хочется, и лишит возможности привлекать в жизнь желаемое. В результате — вы потеряете естественную способность получать от жизни маленькие радости.

Основной причиной женской депрессии является чувство изоляции. Женщина, которая чувствует, что не может получить необходимого ей, пребывает в подавленном состоянии духа. Другой верный признак депрессии — ощущение внутренней пустоты и бессилия. Перенеся свое внимание на наполнение других резервуаров любви, женщина сможет начать удовлетворять свои потребности, и хандра улетучится. Многих женщин из депрессии почти сразу же выводит медитация.

### **Основной причиной женской депрессии является чувство изоляции.**

Главной причиной мужской депрессии является ощущение своей ненужности. Если у мужчины нет работы или его не уважают на службе и дома, он тут же сникает, чувствует упадок сил и решает, что его жизнь никчемна.

Из-за разрыва связи со своим «я» некоторые люди даже не подозревают, что у них депрессия. Один из важнейших ее симптомов — низкий уровень мотивации, общее безразличие к тому, что делаешь.

### **Основной причиной мужской депрессии является ощущение своей ненужности.**

Чтобы справиться с депрессией, нам нужно посмотреть в другом направлении и попытаться приобрести там то, в чем мы нуждаемся. У нас ничего не получается потому, что мы не в нужном месте искали любовь, поддержку, успех и счастье. Наше состояние улучшится, как только мы начнем удовлетворять свои различные потребности. Развиваться нам не дает отказ от того, что нам нужнее всего.

Если ваша депрессия вызвана одиночеством, неудачами в личной жизни — поищите любовь в другом месте. Не ограничивайте себя, считая, что счастливыми вас может сделать только один человек. Это не значит, что вам обязательно нужно оставить своего спутника; вам просто надо заполнить другой резервуар любви.

Если в вашей депрессии повинно убеждение, что на работе все кувырком и дела идут совсем не так, как вы ожидали, уясните, что есть много других путей достижения поставленной цели. Мы часто становимся мрачнее тучи, полагая, что существует только один способ получить то, что нам нужно, или достичь того, чего мы хотим. На самом деле есть сотни других возможностей. Обнаружив резервуар любви, который необходимо заполнить, вы возвратитесь к своему истинному «я». А почерпнув из него уверенность и мудрость, легко найдете другой путь к обретению желаемого.

С депрессией связано ложное представление о том, что вы не можете получить необходимую вам любовь и поддержку. Но если вы знаете о десяти резервуарах любви, у вас больше возможностей получить то, что вам надо. Новой является лишь идея о том, что искать необходимое нужно в разных направлениях.

Вы всегда можете без проволочек получить то, в чем нуждаетесь. Депрессия помогает понять: пытаясь получить желаемое, вы слишком увлеклись поиском одного из видов любви, забыв о других возможностях.

Билл и Сюзанна

Билла приводило в расстройство то, что облик его жены, Сюзанны, не соответствовал его идеалу. Жена никогда не дотягивала до образа, который он создал в своем воображении. Поначалу это его очень расстраивало, но со временем, осознав, что у него никогда не будет женщины его мечты, Билл

впал в депрессию. Его подавленность рассеялась, как только он перенес свое внимание на заполнение резервуара 5 (любовь к себе).

Вместо того чтобы драматизировать ситуацию, он стал делать то, что ему нравится. Через некоторое время — почувствовал себя лучше и заметил, что снова питает нежные чувства к жене. Полюбив себя, Билл обнаружил, что для счастья вовсе не обязательно, чтобы жена выглядела определенным образом.

В подавленном состоянии мы всегда ожидаем от жизни того, что не вяжется с реальностью. Привязанность к одной из форм не дает нам достичь успеха и получить то, что нам нужно. Избавившись от привязанности к конкретному образу чего-то, мы получаем возможность привлекать к себе все, в чем нуждаемся, и все, чего нам хочется.

**Привязанность к форме выливается в депрессию и не дает нам получить то, в чем мы нуждаемся.**

Один из легких способов избавиться от привязанности — вначале представить себе, что вы получили нужное и желаемое. Потом вообразите, что ощутили бы при этом. Смакуйте эти ощущения. Осознайте, что чувствовать так — это то, чего вам в действительности хочется. Допустите, что есть другие способы вызвать эти переживания. Такое умонастроение раскроет ваш разум и сердце для привлечения того, что возможно.

Привязанность Каролины

Двадцатилетняя Каролина пришла на консультацию в связи со своей депрессией. С использованием техник, описанных в следующей главе, мы добились большого прогресса, и она почувствовала себя намного лучше. После Нового Года она вернулась с новой депрессией. Я спросил ее, что случилось за праздники. Она ответила: «Мне так обидно. Моя мать не пригласила меня к себе на Рождество. Она позвала мою сестру, а меня — нет». Я спросил, что она делала на Рождество. Оказалось, ей позвонила тетушка Рут и пригласила на праздник. Каролина описала, как там было чудесно, но ее мучило, что родная мать не дала ей того, что дала тетя.

Я сказал Каролине, каким образом она может улучшить свое самочувствие. Хотя мать оттолкнула ее, она может залечить эту рану, получив тот же вид любви из другого источника — от тетушки. Осознание этого очень помогло Каролине. Она поняла, что это правда.

Она тратила жизнь на то, чтобы получить от матери любовь, которую та просто не могла ей дать. Перестав осуждать мать и стремиться получить ее любовь, Каролина смогла привлечь в свою жизнь отличный заменитель матери — тетю, которая не только любит Каролину, но и хорошо понимает ее трудности в общении с матерью, возникшие еще в детстве.

Когда Каролина поняла, что может в другом виде получить необходимое ей, она снова избавилась от депрессии. Прежде решение жизненных задач часто оборачивалось для Каролины депрессией. Теперь, памятуя о своих чувствах, связанных со способностью получать необходимое, она может гораздо увереннее принимать вызов, который бросает ей жизнь, и не впадать в депрессию. Каролина на практике ощутила личный успех. Теперь она знает: если начинается депрессия, значит, она ищет необходимое не там, где надо.

### **3. ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БЕСПОКОЙСТВА**

Вы беспокоитесь, когда теряете связь со своей врожденной способностью верить, что все будет хорошо. Если в прошлом осталось что-то болезненное, в настоящем вы будете испытывать тревогу. Почти всегда она прямо связана с прошлой болью, от которой вы еще не освободились. Беспокоясь, мы препятствуем прохождению через нас потока созидательной энергии. Вместо того чтобы быть энергичными, спокойными и уверенными, — начинаем нервничать и тревожиться.

Из-за беспокойства вы либо теряете способность радоваться жизни, либо предпочитаете избегать психического дискомфорта, живя в привычном вам мире. Однако если вы не рискуете, не сможете и расти. Ваша жизнь остановится. Вы станете отрицать свое внутреннее желание иметь больше, ограничите свои возможности. Если же вы рискуете, испытывая беспокойство, то страдаете. Но есть и третья возможность. Рискуйте, позволяйте прийти чувству беспокойства, а потом работайте со своими отрицательными эмоциями.

**Беспокоясь, мы теряем способность рисковать и радоваться жизни.**

В своей собственной жизни я ужасно нервничал перед публичными выступлениями. Двадцать восемь лет назад, когда я начал свою первую лекцию, мои колени задрожали, и я упал в обморок. Все подумали,

что я умер — прямо у них на глазах. По иронии судьбы моя лекция называлась: «Полное развитие психических способностей посредством медитации». Придя в себя, я возобновил выступление.

На протяжении ряда лет я продолжал нервничать и беспокоиться перед выступлениями. И совсем уж начал думать, что занимаюсь не своим делом. Но однажды прочел интервью с Джоном Ленноном, в котором тот поведал: перед каждым концертом от волнения его буквально выворачивало наизнанку. «Битлз» даже хотели прекратить из-за него свои выступления. «Если уж Леннон испытывал беспокойство, значит, и для меня в этом нет ничего необычного», — решил я.

Слова Леннона освободили меня от ошибочного представления: «раз я нервничаю, значит, ничего стоящего собой не представляю». Став консультантом, я узнал, что нервничать и беспокоиться продолжают миллионы весьма компетентных и опытных специалистов. Беспокойство никоим образом не отражает степень компетентности человека или характер предстоящих событий.

**Беспокойство никоим образом не отражает степень компетентности человека или характер предстоящих событий.**

Я продолжал чрезвычайно волноваться во время лекций на протяжении шестнадцати лет — пока не обнаружил, как можно освободиться от своих прошлых эмоций. Научившись работать с прошлыми ощущениями, я смог залечить старые душевные раны. С этого момента девяносто пять процентов моего беспокойства испарились навсегда. Теперь я ощущаю его, только когда делаю что-то совершенно новое. Но это волнение быстро уходит. Причем его исчезновение сопровождается весьма приятными переживаниями. Поработав над чувствами двадцать минут, я могу открыть свои энергетические каналы и ощутить огромный приток силы. Беспокойство сменяется покоем и полной уверенностью.

#### **4. ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БЕЗРАЗЛИЧИЯ**

Если вас охватило безразличие, вы больше не способны воспринимать желания своей души. Вы теряете связь со своей врожденной способностью знать, что является возможным и чего вы хотите. Вы перестаете верить, что можете получить то, чего вам хочется, или прекращаете делать что-либо для получения желаемого. Если заблокированы вера или деятельность, вы будете продолжать отрицать свои истинные желания или подавлять их.

Позволив безразличию овладеть вами, вы утратите свою естественную мотивацию и способность влиять на обстоятельства с целью получения желаемого. В этом случае жизнь становится бессмысленной, из нее уходит любовь. Постепенно вас охватывает оцепенение; вы уже не понимаете, чего лишились. Чувствуя себя бессильным получить то, чего вам хочется, вы отрицаете свои истинные ощущения и желания. И, тем самым, лишаетесь доступа к интуитивному знанию о том, как получить то, чего хотите.

**Позволив безразличию овладеть вами, вы утратите свою естественную мотивацию и способность влиять на обстоятельства**

Безразличие — автоматическая реакция на ощущение своей неспособности получить необходимое. Мы решаем: то, чего мы желали, просто невозможно. Очень часто мужчины, которые приходят к такому выводу, прекращают прилагать какие бы то ни было усилия. Чтобы избежать страданий, они впадают в оцепенение и сидят сложа руки. Если сердце закрыто, жизнь превращается просто в череду обязанностей и обязательств.

**Когда мужчина безразличен, он снижает и перестает прилагать усилия.**

Если женщина считает, что не может получить то, что ей надо, ее первой реакцией на это будет потеря веры. Она пострадала, положившись на кого-то (или на обстоятельства), и больше страдать не хочет. Чтобы избежать новых мук, она не позволяет себе внутренне раскрыться. Защитив себя таким образом, она пребывает в безопасности. Но ее любовь и сострадание к себе и другим теперь не могут расти. Женщина становится холодной, недоверчивой и отстраняется от людей. Неосознанно она закрыла дверь к получению того, что ей надо.

**Когда женщина безразлична, она теряет веру.**

Одно из наихудших последствий безразличия — то, что мы прекращаем осознавать наличие в жизни чего-то большего и значительного. Чувствуя себя бессильными изменить, улучшить ситуацию, мы успокаиваемся, оправдываем свое поведение, желания и их отсутствие. Обращаясь к себе, мы говорим: «Это не то, чего я хотел; к тому же я ничего подобного не могу получить. Так зачем же суетиться?» Так мы скрываем от себя свои истинные чувства и желания.



**Одно из наихудших последствий безразличия—незнание о наличии в жизни чего-то большего и значительного.**

Даже если кажется, что вам по силам не все, вы всегда можете проработать свое восприятие ситуации и почувствовать себя увереннее. Вам не нужно отрицать свои желания и чувства. Не обладая знанием о том, как освободиться от негативных ощущений, люди рассуждают так: эта проблема неразрешима, значит, следует отбросить чувства. Они не ведают, что способны излечиться от душевной боли.

Как бы ни были плохи дела, мы всегда можем потрудиться над своими отрицательными эмоциями и затем почувствовать себя намного увереннее. Даже если изменить внешнюю ситуацию нельзя, мы все равно сможем улучшить свое самочувствие. После того как мы сделаем шаг к избавлению от негативных ощущений и почувствуем себя как хотим, внешние обстоятельства непременно улучшатся. Это то чудо, которое происходит всегда. События будут развиваться так, как вы и не мечтали. Но только после того, как вы перестанете считать: сначала перемены к лучшему, а потом — положительные эмоции.

**Избавившись от безразличия, вы всегда замечаете во внешнем мире хотя бы небольшое чудо.**

Вы сильнее всего, когда способны освободиться от отрицательных эмоций и испытать позитивные ощущения, сопровождающиеся сильным желанием. Едва начнут происходить небольшие чудеса, ваша вера окрепнет. Теперь, если вы почувствуете себя бессильным получить то, что вам надо, или то, чего вам хочется, вы не станете равнодушно владеть существованием. А будете уверены: когда-нибудь произойдет то, что позволит вам получить даже больше, чем вы могли вообразить.

**Безразличие уходит с приходом уверенности.**

Если вас охватило безразличие — это явный и несомненный признак того, что прямо у вас под носом ждет не дожидаясь возможности совершиться маленькое чудо. Не поддавайтесь безразличию! Найдите время поработать над своими эмоциями, а также определить после медитации свои желания, — и вы будете приятно удивлены тем, что обрели способность получать все больше и больше.

Нередко по прошествии времени супруги становятся равнодушными друг к другу. Их столько раз разочаровывали и неправильно понимали, что они просто прекращают свои попытки общения. Без надежды их любовь блокируется; теперь ее невозможно ощутить в полной мере. В такой ситуации (как и в случае, когда необходимо преодолеть внутренние преграды) первый шаг в правильном направлении — поиск других источников наполнения резервуаров любви. Почувствовав себя лучше, мы сможем вернуться к своим взаимоотношениям и сосредоточиться на освобождении от склонности к упрекам.

Укоряя своего партнера, мы обычно ощущаем себя бессильными получить то, что нам надо. Исследовав свои отрицательные эмоции, связанные с осуждением, и найдя в себе силы для прощения, мы почувствуем, что ледяные торосы безразличия начали таять. Безразличие во взаимоотношениях всегда свидетельствует о том, что нам в первую очередь следует заняться наполнением других резервуаров любви.

## **5. ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРЕДВЗЯТОСТИ**

Предвзятыми мы становимся, когда утрачиваем способность видеть хорошее в людях и обстоятельствах. Конечно, умение видеть недостатки в том, что вас окружает, — важное условие улучшения ситуации. Но от него мало проку, если вы не умеете видеть также и положительные аспекты бытия. Человека, погрязшего в предвзятости, любая ситуация будет чрезвычайно раздражать. Он не только не увидит ее положительных сторон, но не сможет и предпринять что-нибудь, чтобы изменить ее к лучшему. Правда, что «нет худа без добра». Но вы неспособны разглядеть добро.

Мы склонны быть предвзятыми и сопротивляться людям в том случае, когда не осознаем истинный источник наших негативных переживаний. Чтобы работать над эмоциями, связанными с предвзятостью, нам нужно перенести внимание на другой объект. Как правило, нас «заводит» что-то другое, совсем не То, в чем мы видим причину беспокойства. К примеру, нас может разочаровывать близкий человек, хотя на самом деле наше беспокойство вызвано не им.

**Когда мы разочаровываемся в близком человеке, на самом деле нас беспокоит что-то другое.**

Если вас волнует, что ваши волосы неухожены, вполне возможно, что это переживание-замена и на самом деле вас беспокоит совсем другое. Чувство обеспокоенности за судьбу своих инвестиций или бизнеса также может вылиться в переживание о чем-то третьем. Например, вы станете придирчиво относиться к своему весу (или к лишним килограммам партнерши). Вы видите только излишнюю полноту,

но не истинную причину своего беспокойства. Когда вы фиксируетесь на том, чего не можете изменить, всегда находится что-то другое, что вас волнует.

**Если вы недовольны своей прической, возможно, вас волнует что-то совсем иное.**

Заместив свои чувства, мы сопротивляемся ситуации, которую не можем изменить. Однако взглянув на те (более глубокие) переживания, которые скрываются за нашей предвзятостью, мы всегда обнаруживаем, что нас волнует нечто другое. Рассмотрев эти эмоции, мы обретем способность избавиться от них и поправить ситуацию.

Смотреться в зеркало предвзятости

Когда мы предвзяты по отношению к другим, нередко (на более глубоком уровне) несправедливы и к себе. Мы смотримся в зеркало, не узнавая отражения. Осознание этого приходит не сразу. Необходима практика. Мне, к примеру, не нравились высокомерные люди. Я упрекал их в том, что они всецело заняты собой. Позже я обнаружил, что относился к ним так потому, что глубоко внутри беспокоился, как бы люди не сочли высокомерным меня самого. Поскольку я не мог разглядеть своих внутренних страхов, то и держался подальше от тех, кто казался мне надменным.

После того, как я осознал свои скрытые эмоции и поработал над ними, произошло вот что. Во-первых, я перестал раздражаться при виде высокомерного человека. И понял, что предвзятость по отношению к нему не преследует никакой практической цели, а только делает меня несчастным. Кое-кто может мне не нравиться, я могу не соглашаться с ним, но это не повод для того, чтобы отказываться от своей любви и притяжения неизбежного. Освободившись от предвзятости, я перестал чувствовать необходимость критиковать высокомерных людей (но при этом они не стали мне нравиться).

**Предвзятость лишь делает нас несчастными.**

Во-вторых, я смог признать свои собственные успехи и способности. Чтобы продать себя, вам надо показать людям, кто вы такой и что можете делать. Вам нужно быть уверенным в себе, но не внушать другим: «Я лучше вас». Подход должен быть другим: «Смотри, чего я добился; ты можешь верить в меня». Освободившись от тенденциозного отношения к высокомерным людям, я смог найти свое место в жизни.

Вдоволь наскакивав по свету, я допустил множество ошибок и иногда вел себя высокомерно» Избавившись от предвзятого отношения к надменным людям, я смог простить себя и заодно подкорректировать свой образ мыслей и поведение.

Мы обречены на ошибки, если, желая двигаться вперед, толкаем себя назад. И не сможем учиться на них, если не полюбим себя. Либо мы станем оправдывать ошибки, либо откажемся от себя и перестанем прилагать усилия, чтобы добиться осуществления задуманного.

**Если, желая двигаться вперед, мы толкаем себя назад, то обречены на ошибки.**

Эта идея помогает понять: упорствуя в предвзятом отношении к другим, мы только мешаем самим себе. Между высокомерием и чувством собственного достоинства есть различие. Если мы необъективны к другим, наше самоуважение заражено спесью. Следует научиться не переступать разделительную черту между этими понятиями. Избавившись от осуждения, мы обретаем возможность экспериментировать, совершать ошибки, извлекать из них уроки и двигаться дальше.

Многие небогатые люди пристрастно относятся к тем, у кого много денег. А кое-кто даже демонстрирует предвзятое отношение к самим деньгам. Такой настрой просто не позволяет им обладать деньгами. Чтобы открыть свое сердце и разум навстречу изобилию, необходимо искоренить в себе тенденциозность. Осознавая собственные ограниченные представления и предвзятость, вы сможете постепенно избавиться от них.

За нашей необъективностью по отношению к деньгам всегда скрывается представление о том, что мы не можем иметь больше. Освободившись от этого ощущения, мы обретаем свободу желать большего и получать его.

**За нашим предвзятым отношением к деньгам всегда скрывается представление о том, что мы не можем иметь больше.**

Будучи пристрастными, мы воздерживаемся от любви к людям. Мы сдерживаем это чувство, поскольку считаем: будь мы такими, как они, нас бы не любили. Удосужившись рассмотреть свое предвзятое отношение к другим, мы сможем заглянуть и в тот угол, куда загнали себя.

Большинство очень необъективных людей томятся в застенках своих представлений о том, что хорошо, а что плохо. Они не могут расслабиться и стать теми, кем могли бы. Они боятся совершить ошибку, потому что испытывают страх узнать о себе нелицеприятное мнение других.

### **Рассмотрев свое предвзятое отношение к другим, мы заглядываем в тот угол» куда загнали самих себя.**

Тенденциозность в суждениях усиливает боязнь того, что нас не будут любить, если мы не будем соответствовать определенным требованиям. Как-то на концерте я заметил, что меня чрезвычайно раздражают ребята, которые беснуются под музыку, да еще получают от этого удовольствие. Заметив в себе это осуждение, я заглянул в себя глубже и обнаружил, что какая-то часть меня хочет так же безудержно веселиться.

Я думал об этом на протяжении всего концерта, но так и не смог как следует расслабиться и почувствовать себя привольно. Поработав некоторое время со своими ощущениями, обнаружил: в детстве я не чувствовал, что могу свободно озорничать. Какая-то часть меня боялась осуждения, осмеяния и даже наказания.

Я представил, что вернулся назад во времени, ощутил свой страх, а потом вообразил, что получил от других поддержку в том, чего мне хотелось и что было необходимо. Заполнив резервуар любовью друзей и досугом, я смог освободиться от предвзятого отношения к людям, которые развлекались.

Сделав это, я нашел множество безопасных возможностей свободно себя проявлять. Неуправляемая часть моей природы вышла наружу, и меня не осудили. После этого я сделался менее серьезным и начал жить играючи. Стал более уверенным в себе и даже жестким.

В прошлом я много раз одергивал себя из страха пасть жертвой общественного мнения. Теперь я могу спокойно сказать: «Ну и что? Какое мне дело до того, что они подумают?» Это не значит, что мне плевать на всех. Просто я не позволяю предвзятым суждениям людей сдерживать меня, заставлять чувствовать себя отщепенцем или, того хуже, полоумным.

### **Если кто-то предвзято относится к вам, скажите себе: «Ну и что? Какое мне дело до того, что они думают?»**

Покончив со своей тенденциозностью, мы обретаем свободу. Немудрено, учитывая, сколь огромное количество нашей энергии растрачивается на предвзятое отношение к другим.

В том, что люди проявляют недовольство кем-то, нет ничего плохого» Но, предубежденно относясь к другим, мы запираем любовь в своем сердце. Часто мы необъективны к тем, кто думает, чувствует и реагирует не так, как нам бы того хотелось. Отсюда, как правило, проистекает наша нетерпимость и разочарование. В итоге мы теряем способность любить и сочувствовать. Предубеждение лишает нас связи со своим терпеливым, истинным «я». Этот внутренний разрыв заставляет нас страдать, из-за чего мы еще агрессивнее относимся к людям. Испытывая внутреннее неудовлетворение, мы осуждаем чужое поведение.

Хотя и важно распознать, чего нам хочется и что мы считаем правильным, неверно требовать того же от других.

Все не могут быть одинаковыми. Если человек другой, это не значит, что он плохой.

### **То, что хорошо для одного, не всегда хорошо для другого.**

Если мы пристрастны, то вместо того, чтобы искать возможности получения необходимого, заикливаемся на своих отличиях от других, считая их причиной своих неудач и страдания, а в результате — не чувствуем в себе способность созидать. Совершенно необъективно мы полагаем, что наш путь верен, а других — нет.

Некоторые люди с возрастом удивительно смягчаются. Они прожили жизнь и знают себе цену. Другой образ жизни не является для них угрозой. Но вам не обязательно ждать мудрости до седых волос. Научившись получать необходимое от своей внутренней энергии, вы сможете избавиться от предвзятого отношения к другим.

## **6. ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕРЕШИТЕЛЬНОСТИ**

Нерешительными вы становитесь тогда, когда теряете внутреннюю способность находить свой путь в жизни и настойчиво продвигаться по нему. В последнем случае вы не можете всецело посвятить себя решению какой-нибудь определенной задачи, утрачиваете контакт со своим внутренним проводником и чувствуете себя потерянным. В своих мнениях и желаниях вы становитесь слишком зависимым от других. Вы слишком слабы, чтобы принять решение. Вы теряете присущую душе способность идти прямым путем. Вы не даете обещаний, и поэтому не развиваете свою внутреннюю способность осуществлять желания.

Основная причина нерешительности кроется в нашем разочаровании. Если жизнь ставит перед разочарованным человеком сколько-нибудь серьезную задачу, ему трудно принять решение и двигаться вперед. Часто это происходит потому, что мы недостаточно хорошо рассмотрели свои прошлые неудачи и не проработали их. Прошлые просчеты и поражения еще отзываются в нас болью. Если мы приняли решение, последствия которого оказались отрицательными, естественно, что потом нам будет трудно принимать новые решения.

**Нерешительность означает, что прошлые просчеты и поражения все еще вызывают у нас боль.**

Если мы поверили человеку, а он нас предал, будет трудно вновь довериться кому-то. Нередка и такая ситуация: в прошлом, поверив в себя, мы обожглись. Поэтому теперь, когда все в ажуре (необходимо лишь принять ответственное решение), вдруг начинаем сомневаться и отступаем.

Такое поведение чрезвычайно препятствует достижению успеха. Едва к нам начинает приходить уверенность в своих силах, мы отступаем и не можем решиться сделать шаг в нужном направлении. Чтобы избежать вероятной неудачи, нам приходится плестись в хвосте. Ведь если мы не уверены в себе, другим трудно полагаться на нас и тем паче — следовать за нами.

В определенный момент своей жизни я решил, что лучше потерпеть сокрушительное поражение, чем вовсе не прилагать усилий к достижению победы. Сдерживая себя, я чувствовал себя скверно. Чем пассивно страдать, лучше решиться на прыжок. Такое решение я принял не потому, что был уверен в его правильности, а потому, что необходимо было что-то предпринять. Не будучи вполне уверен, что я делаю то, что следует, я все же решился на поступок. Подумал: если мое занятие окажется не тем, что мне надо, это непременно выяснится. И тогда мне станет понятнее, чем следует заниматься впредь.

**Лучше потерпеть поражение» чем вовсе не прилагать усилий к достижению победы.**

Работая с плохими статистами, актеры убеждают себя, что любой спектакль — **репетиция перед «Тунайт-шоу»** **Город Творцов**. Ничего не предпринимая, вы никогда не узнаете, что нужно делать. Постепенно вы поймете, что у вас получается. А там, глядишь, и вам позвонят, чтобы пригласить участвовать в самом престижном американском телешоу.

Я прислушался к себе, когда мне было тридцать с лишком, и очень вдохновился тем, что подсказало мне мое сердце. Решил, что меня не волнует, нравлюсь ли я всем, и не заботит, что я буду говорить. Просто последовал зову сердца и на опыте выяснил, что у меня получается, а что нет.

Когда в начале восьмидесятых я стал развивать концепцию, изложенную в книге «Мужчины с Марса...», многие были мной недовольны. В то время я, было, засомневался в себе. Но настойчивость возобладала, и я решил посвятить себя тому делу, для которого, как чувствовал, был создан. За шесть лет мои идеи принесли людям огромную пользу, но мои семинары посещали немногие. Последователи хотели, чтобы я преподавал то, чему учил раньше, а не излагал идеи, содержащиеся в книге «Мужчины с Марса...».

Чтобы преодолеть разочарование, мне пришлось еще больше поверить в свои идеи. Со временем я понял: чтобы в меня поверили, я должен сам поверить в себя. Погрязнув в нерешительности, мы слабеем. В этом случае люди не могут полагаться на нас и доверять нам.

**Чтобы в вас поверили, вам надо самим поверить в себя.**

Когда я убедился, что принципы, содержащиеся в книге «Мужчины с Марса...», действительно спасают семьи, эти идеи приняли и миллионы. Вот вам пример того, как настойчивость и вера закладывают фундамент успеха. Можно привести еще бесконечное множество историй о достижении впечатляющего успеха, который стал результатом многих лет настойчивых усилий и неоднократного преодоления своих разочарований.

О себе могу сказать: не имея внутреннего наставника, я не смог бы упорствовать. Я пережил агонию неведения и молил Бога указать мне путь. Постепенно ситуация прояснилась. Я благодарил Бога за каждую новую идею.

Принять решение

Для достижения внешнего успеха следует принимать много решений. Делать это очень трудно, если вы не чувствуете себя свободным совершать ошибки. После признания права на ошибку следует сделать следующий шаг. А именно — осознать, что вам нет необходимости знать все. На работе мне каждую неделю необходимо принимать множество решений. В большинстве случаев приходится доверять интуиции. Я выслушиваю условия, думаю о том, что мне хотелось бы сделать, а потом на несколько дней

забываю о проблеме. Каким-то образом информация поступает в космический компьютер (интуицию)» после чего на мой вопрос приходит ответ. Я научился отпускать проблему; когда она возвращается, у меня уже есть готовое решение.

Ошибки все равно бывают, но мы не можем расти и учиться, если не принимаем решений и не пытаемся воплотить их в жизнь. Конечно, промахи, которые мы совершаем, могут привести к падению. Однако глупо думать, что мы всегда можем знать, что делать. Жизнь полна неожиданностей. Единственное, в чем можно быть уверенным: если вы зададите вопрос, через несколько дней получите на него ответ.

### **Глупо думать, что мы всегда можем предугадать будущее.**

Если вы в полной растерянности и не знаете, что делать, лучше до поры до времени повременить с принятием решения. Сделайте паузу, разберитесь со своими ощущениями. После того, как вы поработаете над стрессом, вызванным поиском выхода из создавшейся ситуации, и избавитесь от него, решение станет для вас очевидным.

Однако обладание знанием о том, что нужно делать, еще не подразумевает, что вы абсолютно уверены в конечном результате. Некоторые совершают ошибку, выжидая момента, когда уверены в успехе на все сто. Это чрезвычайно замедляет наше развитие. На деле готовность к принятию решения определяется так: вы знаете, что оно лучшее из возможных, и готовы иметь дело с его последствиями.

### **Знание о том, что нужно делать, не подразумевает, что вы абсолютно уверены в конечном результате.**

Я очень осторожен в принятии решений, которые обязывают меня делать что-то. В большинстве случаев, если я сказал, что буду что-то делать, значит, действительно уверен, что буду. Это придает вес моим словам. Одна из причин, по которой мои книги помогают людям, состоит в том, что они наполнены силой. Каждая строка в них основана на моем личном опыте. Идеи, заложенные в книгах, сработали в моей жизни и продолжают влиять на нее. В них нет ничего, что не помогло бы мне когда-то и не продолжало приносить пользу.

Однажды к Ганди обратилась с просьбой женщина. Она попросила сказать ее маленькому сыну, чтобы тот ел меньше сахара. Индианка считала, что сахар виновен в гиперактивности ребенка и не идет ему на пользу. Ганди сказал, что ему надо три месяца, чтобы подготовиться к этой миссии. Через три месяца женщина пришла с сыном. Ганди очень просто объяснил ребенку, что есть слишком много сахара — не хорошо для его здоровья\* И что если он перестанет увлекаться сахаром, — будет сильнее и почувствует себя лучше. Это убедило мальчика.

Позже женщина спросила Ганди, зачем ему понадобилось три месяца для подготовки такого простого монолога. Ганди ответил: чтобы его слова имели силу, ему нужно было убедиться в их правдивости и поверить в них. Он три месяца не ел сахара и мог с уверенностью сказать мальчику, что тот станет крепче.

Если вы живете согласно своим словам, они наполняются силой. А если всегда исполняете свои обещания, то, просто дав слово, уже привлекаете к себе энергию для того, чтобы его сдержать. Когда я приближаюсь с намеченному сроку завершения работы над книгой, ко мне приходят энергия и ясность мысли, необходимые, чтобы сдать ее в срок.

### **Если вы живете согласно своим словам, они обретают силу.**

Это не значит, что, не сдержав своего слова, мы слабеем. Иногда приходится изменить решение, чтобы найти выход из сложной ситуации. Не надо думать также, что, не исполнив обещания, вы потеряете все. Вы просто не будете становиться сильнее. И напротив — каждый раз, выполняя обещание, вы приобретаете больше возможностей держать слово.

Лучше нарушить свое обещание, чем никогда ничего не обещать. Некоторые люди нерешительны, поскольку боятся разочаровать других. Причина зачастую кроется в детском переживании своей неспособности исполнить волю родителей или в боязни совершить ошибку, из-за которой будет утрачено полученное некогда одобрение близких. Если вы делаете для исполнения обещания все, что можете, то ваша душа получает шанс расти. Не всегда вы сможете добиться результата. Но лучше все же прилагать усилия и делать максимум возможного, чтобы достичь цели.

### **Лучше нарушить свое обещание, чем никогда ничего не обещать.**

Совершив ошибку в принятии решения, вы, тем не менее, сможете осознать свои чувства и обретете способность вернуться к своему «я». Поработав над своим разочарованием, вы снова обретете силу. А

вот прячась от трудностей, не принимая никаких решений, — потеряете связь со своим истинным «я». Вы не только не обретете энергию, но станете слабее.

Лучшее время для нарушения обещания — период, когда вы стараетесь сдержать его. Чем отступить, сделайте прыжок. Если это невозможно, смените магистраль, ведущую к цели. Когда вы движетесь к тому, что считаете правильным, то, по крайней мере ощущаете в себе силу, становитесь целеустремленным и настойчивым.

### **7. ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МЕДЛИТЕЛЬНОСТИ**

Вы склонны медлить, если утратили врожденную способность реализовывать свои решения. Вы не приступаете к делу до тех пор, пока вам не остается ничего другого. Вы отказываетесь от действий или откладываете их из-за того, что считаете себя не подготовленным для решительных поступков. Медлительность ослабляет вашу способность решать жизненные задачи.

Вы не слишком спешите, когда вам недостает смелости.

**Мы отказываемся от действий или откладываем их из-за того, что считаем себя не готовыми к ним.**

Смелость подобна мускулам. Она не возрастет, пока перед вами не возникнет задача, к решению которой необходимо приступить. Если, добываясь своего, вы делаете все, что от вас зависит, — почувствуете и убедитесь, что к вам на выручку всегда приходят божьи ангелы. Закон таков: Бог помогает тем, кто помогает себе. Если вы не продвигаетесь вперед, энергия, которая способна помочь осуществить задуманное, будет вам недоступна.

Цель не будет достигнута, если вы не сделаете первый шаг. Приступив к активным действиям, вы почувствуете прилив энергии и вновь ощутите свои творческие силы. Нельзя реализовать свой внутренний потенциал, не упражняясь в этом. Вы становитесь смелее, когда рискуете. Если же вы откладываете действия, то не только подавляете свои внутренние силы и таланты, но и испытываете страдания.

**Как только вы приступите к активным действиям, — почувствуете прилив энергии и реализуете свой творческий потенциал.**

Вот две величайшие причины страданий в жизни: не иметь любви и не делать то, что хочется. Не делать то, к чему стремится ваше сердце, все равно что взять в руки нож и раз за разом наносить им себе удары. Боль поражения, которой вы хотите избежать, намного слабее, чем страдания от осознания того, что вы не являетесь самим собой.

Мы мешаем, если беспокоимся о чем-то. В этом случае мы чувствуем себя беспомощными. Любая задача кажется нам непосильной. Чтобы прорваться через эту преграду, следует осознать необходимость изменения наших ощущений.

Исследовав свои внутренние чувства, вы сможете избавиться от отрицательных эмоций и ощутить свои желания. Если вы всецело осознали свою душевную устремленность, привычка медлить вас оставит. Переключившись с общих рассуждений на конкретные действия, обретя целеустремленность, вы сможете перешагнуть через любое препятствие. Запомните очень важное высказывание: «Не рассуждай, а действуй. Делай это сейчас». Обратившись так к себе, приступайте к осуществлению задуманного.

**«Не рассуждай, а действуй. Сделай это сейчас».**

Другой инструмент, который мне помогает, — определение своих желаний. После каждой медитации я представляю себя делающим то, что мне хочется делать. Воображаю приятные эмоции, связанные с работой, чувство облегчения, вызванное ее успешным завершением. Это поразительно организует и вдохновляет. Через несколько дней вы увидите, что с энтузиазмом делаете то, что хотели бы делать.

Еще одна причина, по которой некоторые люди откладывают важные для них начинания, — представление о своей неготовности к ним. Им кажется, что если бы они были готовы, то не испытывали бы страха и тревоги. Это неверно. Независимо от степени готовности у вас всегда будут страхи. Они уменьшатся и уйдут тогда, когда вы начнете что-то делать. Если вы ждете их исчезновения, то никогда не приступите к делу.

### **8. ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРИДИРЧИВОСТИ**

Утратив врожденное знание о том, что жизнь несовершенна и никогда не будет совершенной, вы становитесь придирчивым. Вы ждете от себя и других слишком многого. По-вашему, все должно быть идеальным, или совершенства нет вовсе. Отыскивая в других несуществующие достоинства, вы никогда

не станете счастливыми и не испытаете чувства удовлетворения. Вы чересчур взыскательны для этого и потому отвергаете дары жизни. Все вами оценивается и сравнивается. Не обнаружив вокруг себя ничего сносного, вы лишаете себя возможности свободно отдавать и принимать любовь.

**Ожидая от жизни совершенства, вы не можете расслабиться, наслаждаться собой и тем, что у вас есть.**

Потребность в совершенстве ложна. Она зарождается в детстве, когда мы стараемся в угоду родителям быть безукоризненными. По ошибке мы считаем: нам необходимо быть совершенными, чтобы они стали счастливыми. Каждый ребенок рождается с естественным желанием радовать родителей.

**Стремление радовать других—это здорово, но перегибы в этом желании —уже патология.**

Если прежде ребенок не радовал родителей, в нем может развиться потребность ощущать себя совершенным. В детстве мы были на седьмом небе от счастья, когда чувствовали, что родители нами довольны, и очень расстраивались, если разочаровывали их. Чтобы порадовать отца и мать, мы пытались внести изменения в свое поведение и в ощущения, отвергая тем самым свою суть. Чем больше мы в угоду родителям отвергали свое истинное «я», тем сильнее чувствовали, что должны быть пай-мальчиками.

**Если ребенок не сумел осчастливить родителей, он испытывает потребность быть совершенным.**

В детстве нас не гладили по головке, когда мы вдруг выходили из себя. В результате мы не смогли получить подтверждение того, что с нашими чувствами все в порядке. Ребенок должен иметь возможность свободно прочувствовать эмоции всех уровней, а потом постепенно научиться управлять ими. Если родители не одобряют какой-то эмоции, естественно, что, испытывая ее снова, ребенок будет ощущать, что с ним что-то не так. Чтобы заслужить одобрение родных, он вынужден подавлять свои чувства.

**Ребенку необходимо получить подтверждение того, что его отрицательные эмоции— нормальное явление.**

В детстве необходимо сделать много ошибок, чтобы выучиться на них. Но часто нам внушали: «Ты совершил ошибку, значит, с тобой что-то не так». Поэтому большинство из нас так и не узнали, что делать оплошности — это нормально. Пребывая в уверенности, что не должны ошибаться, мы на пороге того, чтобы признать и необходимость быть совершенным.

**В детстве нам надо было узнать» что совершать ошибки —это естественно.**

Если мы наделены каким-то особым даром или талантом, это также ведет к нашей придиричivosti. Раз мы талантливы, нам хочется быть в центре внимания. Мы привыкаем чувствовать восторженное отношение к себе, вызванное нашими способностями. В результате нам трудно решиться делать то, в чем мы менее совершенны.

Привыкнув радовать своих родителей (делая что-то лучше других детей), мы боимся разочаровать их, занявшись тем, что получается у нас не так хорошо. Но если мы не пройдем через борьбу, не набьем шишек, стремясь к поставленной цели, — так и не узнаем, что нас продолжают любить даже тогда, когда нас постигла неудача.

**Ребенку важно испытать неудачи, чтобы узнать, что делать ошибки — нормально.**

Ощущение своей неспособности удовлетворить все запросы родителей выливается в чувство неполноценности. Хотя придиричивый человек может быть самым совершенным в своей области, сам он думает иначе. Иногда придира не только не любит то, чем занимается, но и ненавидит свое дело.

**Хотя придиричивый человек в своей профессии (области деятельности) может быть самым совершенным, сам он не чувствует себя таковым.**

Чтобы осознать скрытое чувство неполноценности, определяющее многие из наших внешних ощущений и желаний, запишите на магнитофон свою беседу с кем-нибудь. Когда люди слушают свой голос, большинство из них приходит в замешательство, так он им не нравится. Иногда человек даже не верит, что это его голос.

Причина такой сильной реакции в том, что внутри себя мы заняли круговую оборону, чтобы компенсировать детское ощущение своей неполноценности. Сопротивляясь отрицательным оценкам, которые нам давала жизнь на разных этапах, мы создали в уме свой искусственный образ.

Поскольку на самом деле голос, записанный на пленку, отличается от нашего представления о нем, прослушивание фонограммы проявляет детский страх: если мы не будем достаточно хороши, от нас откажутся. Страх перерастает в сильное замешательство. Нам трудно принять себя, даже если другие, слушая запись, считают, что наш голос звучит замечательно.

**Прослушивание магнитофонной записи своего голоса проявляет детскую боязнь оказаться недостаточно хорошим.**

Если внутри нас кроются отрицательные эмоции, прослушивание магнитофонной записи сразу проявит их. Чтобы избавиться от этих чувств, необходимо вернуться в прошлое и поработать над ними.

Поиск совершенства

Чаще всего мы ищем совершенства, когда ощущаем дефицит витамина В. Нам нужно заполнить духовный резервуар любви. Если из-за отсутствия связи с душой мы не ощущаем присутствия в своей жизни совершенства, то ищем его во внешнем мире.

И напрасно: внешний мир никогда не будет идеальным. Однако удовлетворить потребность в совершенстве можно, ощутив свою связь с Богом (Высшей Силой). Если мы связаны с тем, что больше нас, нам не кажется, что удовлетворение придет, только когда мы станем значительнее, сделаем больше или получим больше. Если нам интересно обладать тем, что имеем, мы сможем желать стать значительнее, делать больше и иметь больше, не претендуя при этом на совершенство.

**Стремление к большему является здоровым желанием, чего нельзя сказать об ожидании от мира совершенства.**

Стремление к совершенству патологично только тогда, когда мы требуем от себя быть совершенными во внешнем мире. Если же мы ищем совершенства внутри, то стремимся в большей степени проявить свой потенциал.

Хотя нет ничего идеального, мы можем ощутить вкус совершенства в процессе улучшения того, что имеем. Заглядывая внутрь себя и обретая больше энергии, мы чувствуем: хотя наша жизнь и не безупречна, она развивается по совершенным законам.

## **9. ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОБИДЫ**

Обида охватывает нас, когда мы теряем способность любить и проявлять заботу. В большинстве случаев человеку, испытывающему обиду, кажется, что он дает другим больше, чем получает взамен. Из-за допущенной по отношению к нему несправедливости он уклоняется от любви. Однако закрыв сердце, вы утрачиваете способность создавать то, что вам хочется, и не можете быть любящими и великодушными.

**Когда нас охватывает обида, мы теряем способность любить.**

Хотя мы и жалуемся, что обойдены любовью, сами затворяем сердце для этого чувства. Между тем любить и быть любимым можно лишь тогда, когда сердце распахнуто. Иногда мы настолько оскорблены, что подспудно не хотим позволить друг им одаривать нас. Вот наше скрытое послание миру: «Ты опоздал. Теперь уже ничто не сможет сделать меня счастливым».

Сосредоточиваясь из-за своей обиды на том, чего не получили в этой жизни, мы упускаем другие возможности дарить и получать. Не прощая других, вы живете в прошлом. А придумывая условия, необходимые для возникновения любви, — насилуете природу этого чувства, основанного на бескорыстном дарении себя. Вы думаете, что наказываете кого-то, но на самом деле караете лишь себя. Возведенная вокруг вашего сердца стена обиды поможет вам воздержаться от любви. Но она же не даст вам обрести это чувство.

**Сосредоточиваясь из-за обиды на негативном» мы упускаем другие возможности давать и получать взамен.**

Гложущая нас обида — причина, по которой мы чувствуем себя так, словно нам уже нечего дать другим. Но если мы ничего не дарим, то не сможем и получать. Решение этой дилеммы в том, чтобы переключить внимание на другой резервуар любви. Заполняя любовью это вместилище, вы обнаружите, что опять обрели способность дарить и принимать любовь.

Розанна продолжала обижаться на своего бывшего мужа за то, что он ее оставил. Она отдала ему свои лучшие годы, а он ушел от нее к молодой. Женщина чувствовала, что в браке была обделена любовью и заботой мужа. Думая о том, что ее бывший счастлив с другой, Розанна испытывала обиду.

Чтобы справиться с возникшим внутренним препятствием, она нашла время для себя: начала наполнять любовью резервуар с витамином S (любовь к себе) и делать то, что ей хотелось. Кроме того,



она записалась в клуб матерей-одиночек. Общение с родственными душами способствовало тому, что начал заполняться ее резервуар любви с витамином Е (сверстники и единомышленники). На праздники она неплохо развлеклась с подругами. Таким образом, не остался пустым и ее резервуар с витамином D (домашние, друзья, досуг).

Вскоре Розанна отправилась в круиз. В один из дней она почувствовала недомогание. Но сказала подругам, что с ней все в порядке, просто ей надо отдохнуть. Пока подруги без нее веселились, Розанна снова остро ощутила свое одиночество и обиду. А ведь дело совсем уж было начало идти на лад...

С помощью техники «письмо чувств» Розанна связала свое нынешнее чувство обиды и обделенности с давнишними отношениями с матерью. В семье она была первым ребенком, и ей пришлось заботиться о пяти младших братиках и сестричках. Ей казалось, что она обязана заботиться и о матери, у которой была тяжелая форма астмы. Пока отец находился на работе, мать большую часть времени проводила в постели.

Родители очень любили Розанну, но просто физически не могли найти время, чтобы оказать ей внимание и поддержку. В пору, когда она еще не доросла до материнства, ей довелось быть в семье старшей. Девочка чувствовала себя ответственной за всех. Ей пришлось отставить свои эмоции в сторону и думать о каждом из домашних. Это закалило ее. Вот только она совершенно не поняла, что упустила в жизни.

В тот день, когда Розанна почувствовала, что лишилась поддержки подруг, она впервые смогла ощутить, как в детстве ей не хватало возможности поделиться своими переживаниями с сочувствующим человеком. Раскрылся ящик Пандоры с ощущениями и эмоциями страдающей женщины.

Она поняла, что завидовала другим детям, которые могли играть. Никто не интересовался ее переживаниями и потребностями. Все ее внимание поглощала мать и младшие члены семьи. И это, конечно, тоже ее очень задевало. Осознав эти и другие эмоции, Розанна принялась наполнять резервуар любви с витамином К (любовь родителей).

Хотя она всегда знала, что родители любят ее, делая это упражнение, Розанна представила, что мать с пониманием, любовью и состраданием выслушивает ее переживания. Ей очень не доставало этого. Дочь вообразила, что получает от матери эту поддержку, и в результате почувствовала себя намного лучше.

Таким образом, Розанна сделала верные шаги для заполнения своих резервуаров любви. Ее обида на жизненные обстоятельства уменьшилась, а жизнь существенно улучшилась. У нее появилось больше развлечений, подруг и друзей, было и несколько романов. Наконец она связала свою жизнь с очень хорошим человеком, который не пренебрегал ею. Хотя Розанна не является сторонницей разводов, она рада, что после ухода первого мужа разобралась со своим прошлым и сумела построить новую, чудесную жизнь.

Чтобы сломать замок обиды, нужно уяснить, как это необходимо для вас. Да, возможно, мир не справедлив, но, если воздерживаться от любви, ситуация никак не улучшится. Вам станет только хуже.

**Если воздерживаться от любви» ситуация никак не улучшится.**

Если вы заметили, что уклоняетесь от любви, следует понять, что тем самым создаете для себя проблемы. Осознайте, что обида уже является проблемой. Вы не только посылаете отрицательную энергию другим, но и притягиваете ее к себе.

В конце концов, если мы обижаемся, значит, не обнаруживаем в себе способностей создавать то, чего нам хочется. Боль утраты — вот из чего вырастает обида и уверенность в неспособности получить то, что нам нужно. Если мы вновь почувствуем свою способность созидать свою жизнь, обида испарится. Она всегда происходит из нашего предвзятого отношения к другим и склонности к упрекам.

**Если мы обижаемся» по большому счету это значит» что мы не обнаруживаем в себе способностей создавать то, что нам хочется.**

Обида недвусмысленно свидетельствует: вы слишком распяляете свои чувства. Вместо того чтобы упрекать других в черствости, найдите время для заполнения других своих резервуаров любви. Четко осознав, что в растрате чувств виноваты мы сами, вы сможете принять проблему, не тыча ни в кого пальцем. Эта мысль важна не только потому, что направляет вас в нужную сторону, но и потому, что помогает избавиться от чувства вины.

**Обида недвусмысленно свидетельствует: вы слишком много вкладываете не туда, куда следует.**

Большинство людей, отдающих слишком много, поступают так, желая сделать других счастливыми. Они стремятся быть совершенными. Но заканчивают тем, что растрачивают себя впустую. Блокируя свою любовь, они начинают чувствовать себя еще хуже.

Чтобы справиться с живущим в них чувством вины, они пытаются оправдать свои обиды и необходимость уклоняться от любви. Они настаивают на том, что жизнь несправедлива, что ими пренебрегали, что они терпели лишения.

Такие оправдания зачастую справедливы, однако они ограничивают нас. Как мы видели в предыдущих главах, применяя на практике секреты достижения личного успеха, мы можем получить то, что нам нужно, и создать, что нам хочется. Если мы ощущаем в себе способность творить, жизнь уже не кажется такой несправедливой.

## **10. ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЖАЛОСТИ К СЕБЕ**

Вы испытываете жалость к себе, когда теряете врожденную способность быть благодарным жизни за все, что она дарует вам. Сосредоточившись на том, чего не получили, вы уже не можете испытывать признательность за то, что имеете, и не замечаете множества открывающихся возможностей. Хотя переживать свои неудачи и потери важно, при этом не следует терять внутреннюю способность быть благодарным жизни за те радости, которые она нам доставляет.

**Когда вас переполняет жалость к себе, вы теряете способность быть благодарным за то, что имеете.**

Причиной жалости к себе нередко является дефицит внимания. К примеру, дети, которым не уделяют должного внимания, нередко пытаются привлечь его к себе любой ценой. Хотя всем детям нужно, чтобы их выслушивали, посочувствовали им, потребности некоторых из них больше, чем возможности родителей. В результате, чтобы привлечь к себе внимание, дети учатся сгущать краски, рассказывая о своих проблемах.

Родители чувствительных детей часто делают ошибку, пытаясь игнорировать отрицательные эмоции своих чад. Они надеются: все само собой образуется. К сожалению, такие переживания не исчезают, а во многих случаях даже усиливаются. Дети привыкают изображать свой день как сплошную череду несчастий.

**Бели наши переживания игнорируются» мы норовим их еще более драматизировать.**

И это, как вы понимаете, проблема не только детей. Как же поправить ситуацию? Прежде всего, надо удовлетворить свою потребность в сочувствующем слушателе. А также, сосредоточась на своих чувствах, научиться проявлять позитивный интерес к другим людям (и вызывать такую же реакцию с их стороны). Необходимо найти время для того, чтобы прислушаться к переживаниям своего сердца. Чем ощущать зависимость от внешнего слушателя, лучше самому стать человеком, способным выслушать других.

Не дожидаясь внимания (от кого-либо) к вашим проблемам, отразите свои отрицательные эмоции на бумаге. Взяв на себя труд выслушать собственные жалобы, вы преодолеете зависимость от других людей.

Полезной может оказаться и другая практика: в определенный день не жаловаться самому и не сочувствовать жалобам других. Обратите внимание на то, как трудно не плакаться и не высказывать отрицательные суждения о людях или ситуациях. Вместо того чтобы говорить вслух о своих негативных переживаниях, заведите журнал, в котором будете отражать все, что с вами происходит. Это поможет натренировать свой ум и понять: вы способны привлекать к себе позитивное внимание и самостоятельно справляться со своими чувствами.

**В определенный день не жалуйтесь.**

Многие люди предчувствуют, что в этом мире должны иметь больше. Но, не зная как получить желаемое, воспринимают себя обделенными. Чтобы избавиться от чувства, что вас не пригласили на веселую вечеринку, надо... прийти на нее самому. Вместо того, чтобы чувствовать себя покинутыми, осознайте: то, что мы ищем вовне, всегда находится внутри нас.

Если мы нашли время для обретения необходимого и ощутили связь с душой, наша склонность чувствовать себя обойденными уменьшится. Установив связь с источником внутренней гармонии, вы не будете утолять духовную жажду во внешнем мире, а обратитесь к душе.

Чтобы выбраться из ямы жалости к себе, следует вновь и вновь напоминать себе о безграничных возможностях, которые появляются, когда мы согласовываем свои усилия со своим истинным «я».

Одна из основных проблем, порожденных жалостью к себе, состоит в следующем: мы не только упускаем возможности получить больше, но и совершенно отказываемся от них. И при этом —

продолжаем упорствовать, убеждая себя, что несчастны. Мы считаем себя обиженными судьбой и думаем, что с этим ничего нельзя поделать. Жалеем себя и не хотим никаких изменений к лучшему.

**Одна из основных проблем, порождены жалостью к себе, состоит в том, что мы не просто упускаем возможности получить больше. Мы отказываемся от них.**

Мы также упускаем возможность помочь себе. Нас охватывают противоречивые чувства. С одной стороны — мы не верим, что кто-то может нам помочь, с другой — считаем, что спасти нас может только кто-то со стороны. Мы ждем, что некто даст то, чего нам не хватает в жизни, и сделает счастливыми. Если вы поверите в себя, ваш образ мыслей изменится. Ощувив в себе способность изменить свою жизнь, вы поймете: никто не сделает то, что способны сделать только вы сами.

Полностью избавиться от жалости к себе вы сможете, когда прочувствуете, как сердитесь на тех людей, которые отвергли и осудили вас, а затем сумеете простить их. Чтобы осознать свой гнев, вам, помимо обиды, надо ощутить и другие эмоции. Исцелив внутренние чувства, вы начнете возвращаться к своему истинному «я» и верить, что всегда сможете получить то, что вам нужно (и создать то, чего вам хочется).

### **11. ИЗБАВИТЬСЯ ОТ РАСТЕРЯННОСТИ**

Растерянность охватывает нас, когда мы утрачиваем естественную способность четко видеть и понимать, что готовит вам жизнь. Каждое позитивное или негативное переживание способно научить нас чему-то полезному, тому, о чем мы раньше не знали. А также — укрепить наши положительные качества.

Когда мы растеряны, нам кажется, что мы упустили что-то важное. Вместо того, чтобы оставаться открытыми для получения ответов на свои вопросы, мы решаем, что должны постигнуть суть проблемы немедленно. Если мы думаем, что что-то проворонили, — чувствуем себя жертвой обстоятельств. Так легко запаниковать и принять наихудшее из решений.

**Если мы не знаем, что делать, легко запаниковать и принять наихудшее из решений.**

Стремясь немедленно найти решение, мы упускаем из виду, что жизнь, по существу, — последовательный процесс обучения. Требуя четкого ответа на свои вопросы, мы теряем внутреннюю уверенность в том, что способны поступать правильно.

**Чтобы избавиться от растерянности, надо научиться жить с еще не решенными проблемами и не требовать от жизни немедленного совета, как их устранить.**

Жизнь всегда ставит перед нами задачи, которые подводят нас к границам нашего понимания. Особенно трудно бывает понять, почему происходят (или нам кажется, что происходят) трагические события. Не понимая ясно тот факт, что жизнь создает препятствия не только на пути «никудышных» людей, но и на пути «хороших», мы начинаем думать о себе плохо. Часто мы растеряны потому, что не хотим чувствовать себя скверными или ответственными за что-то.

Мы не понимаем причин, по которым в жизни происходит много плохого, болезненного для нас. И не осознаем, что негативные события могут оказаться полезным для нас. Я помню, как развалился мой первый брак. Я чувствовал себя опустошенным. Я вопрошал Бога: «Как могло это произойти? В этом нет и не может быть ничего хорошего».

Урок, преподанный разводом

Тогда я не знал, что, разведясь со своей первой женой, я опять встречу Бонни и мы поженимся. С Бонни мы встречались еще до моей первой женитьбы. Я ее любил, но до поры до времени не был готов к семейной жизни. Если бы не распался мой первый брак, я не смог бы вернуться к Бонни.

У меня не было бы той чудесной семьи, которая есть сегодня. Хотя развод был болезненным, я очень благодарен ему за новую жизнь, которую он мне подарил.

Еще я благодарен за опыт, который получил, анализируя распад своего брака. Был момент, когда я чувствовал себя жертвой, однако впоследствии смог извлечь из пережитого много полезного. Наверное, самым важным для меня стало переосмысление всего, что я знал об отношениях между полами. И, разумеется, осознание своих ошибок, допущенных в браке.

Друзья мне сказали: «Ты знаешь много о человеческих взаимоотношениях, но ты все еще не понял, что женщины отличаются от мужчин». Внутренняя опустошенность помогла мне признать свои ошибки. Я воспринял это как идею и постепенно развил из нее концепции, отраженные в книге «Мужчины с Марса, женщины с Венеры». Вслед за этим ко мне пришел успех, моя карьера круто пошла вверх. Кроме того, я смог применить принципы, изложенные в моей книге, к своей жизни, — создал новую, крепкую семью.

Эти достижения стали возможными благодаря усилиям, которые я предпринял для исцеления сердца, уязвленного разводом.

**Внутренне опустошенные люди, как правило, более открыты для восприятия нового.**

Сегодня, встречаясь с новыми для меня трудностями и не вполне представляя, что делать, я верю, что любые неприятности увенчает благополучный исход. И эта надежда всегда оправдывается. Это не значит, что я ничего не предпринимаю, предоставив событиям развиваться своим чередом. Я поступаю прямо противоположным образом: всецело погружаюсь в поиск решения проблемы. Часто причиной нашей растерянности является неспособность принять как факт новые обстоятельства нашей жизни. И поверить, что все изменения — к лучшему, даже если мы не знаем, какие пути к нему ведут. Мудрость веков гласит: все, что происходит, — к лучшему.

**Если мы растеряны, обстоятельства всегда кажутся хуже, чем они есть на самом деле.**

Чтобы избавиться от растерянности, подумайте о тех многочисленных случаях, когда вы оценивали ситуацию как очень опасную. Вы ожидали ужасных событий, а они не произошли. Пребывая в растерянности и не веря, что все пойдет на лад, мы попусту растрачиваем огромное количество энергии.

**Уроки жизни**

Неудачи и неожиданные препятствия, возникающие в нашей жизни, всегда предоставляют возможность чему-то научиться. Вы не сможете избежать препятствий, даже если делаете все правильно. Решение задач, которые ставит перед вами жизнь, позволяет понять, каким образом внутренние преграды могут способствовать нашему росту.

Один из способов научиться правильно воспринимать уроки жизни состоит в том, чтобы представить, будто вы уже достигли всех своих целей. Ощувив признательность за полученную поддержку, вернитесь назад и ощутите благодарность также ко всем трудностям, которые позволили вам вырасти, стать сильнее. Поблагодарив жизнь за преподанные ею уроки, вы избавитесь от растерянности и постигнете высшую мудрость бытия.

**Благодарите прошлое за преподанные вам уроки.**

Нельзя запретить миру, в котором вы живете, время от времени огорчать вас. Но можно научиться каждую неудачу использовать в своих целях. К примеру, как средство, способствующее обретению мудрости, происходящей от нашего истинного «я». Из всех неприятных событий возможно выходить окрепшим и закаленным. Каждое препятствие способно помочь вам в раскрытии своих внутренних сил и способностей.

**Из всех неприятных событий вы можете выходить окрепшими и закаленными.**

Придя в гимнастический зал, вы не станете поднимать легкие гантели. Чтобы ваши мышцы окрепли, им нужна существенная нагрузка. Нарращивая мускулы, вам придется работать с тяжестями до изнеможения. По аналогии с этим, чтобы добиться большого личного успеха, вам необходимо преодолеть определенные трудности. Если каждое препятствие будет возвращать вас к мудрости истинного «я», перед вами откроются новые возможности достижения личного успеха.

Даже вашим костям необходима нагрузка, чтобы они не потеряли прочности. Если астронавты в невесомости ничего не будут делать для нагрузки своего скелета, их кости за несколько дней станут рыхлыми и даже могут сломаться. Подобным образом, препятствия играют в жизни важную роль, делая нас крепче. Но только если мы знаем, как с ними справляться.

Прежде чем бабочка выйдет из кокона, ей нужно приложить много усилий для освобождения. Если какой-нибудь доброхот надрежет кокон, чтобы освободить борющуюся за свободу бабочку, ее мучения прекратятся. Но она упустит нечто столь важное, что вскоре умрет, «Доброжелатель» не знал, что мучительные усилия необходимы бабочке, чтобы ее крылья окрепли для полета, а в результате бабочка ослабла и погибла.

**Не приложив усилий, чтобы выбраться из кокона, бабочка не сможет взлететь.**

Мы думаем, что жизнь дана нам для того, чтобы изменить внешний мир. И нередко ищем в нем своих врагов. Но истинное поле битвы расположено внутри нас. Всякий раз, сталкиваясь с препятствием на пути к личному успеху, мы должны помнить, что искать настоящую проблему необходимо в нас самих. Победив во внутреннем сражении и устранив преграды, мы возвратимся к своему истинному «я». Каждая новая победа подарит нам возможность по возрастающей ощущать любовь, радость и покой.

**Препятствия никогда не уйдут из жизни. Но наша способность преодолевать их будет расти.**

Согласившись с данной идеей, вы сможете перенести свое внимание с того, что кажется вам плохим, на то, чему можно научиться. Чем паниковать, лучше задать вопрос и с уверенностью ждать на него ответа.

## **12. ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЧУВСТВА ВИНЫ**

Комплекс вины грозит вам в тех случаях, когда вы теряете естественную способность любить себя и прощать свои ошибки. Испытывать в той или иной степени стыд за совершенные ошибки — это хорошо. Плохо, если стыд не уходит после того, как вы осознали свою оплошность и сделали из нее необходимые выводы. Хроническое чувство вины лишает нас естественного ощущения, что за нами нет провинности, мешает ощутить свою ценность, чувство собственного достоинства.

### **Хроническое чувство вины лишает вас естественного состояния невинности.**

Вместо того чтобы составить представление о своих желаниях и начать осуществлять их, вы слишком много делаете для других, чересчур к ним приноравливаетесь. А в результате — чувствуете себя не в своей тарелке, когда надо определиться со своими желаниями и потребностями. Вы хороший человек, но совершенно не способны сказать другим «нет». Вас слишком заботит, что о вас подумают. Каждый раз, отказываясь ради других от своих потребностей, вы теряете в самооценке.

Все сказанное в полной мере относилось к Пауле. У нее были дом, машина, образование, муж, дети, отличная работа с гибким графиком. Эта дама имела все во внешнем мире, но внутренне не была счастливой. Чего-то ей для этого не хватало. Придя на семинар по достижению личного успеха, женщина осознала, в чем дело: она чувствовала вину за то, что не была счастлива. Корила себя за то, что не во всем преуспела.

Вскоре Паула обнаружила, что ради внешних примет успеха она отказалась от самой себя. Ей пришлось стать другой. Она всегда была рада осчастливить других, но никогда не занималась тем, чего хотела сама. Паула прилежно делала все необходимое, чтобы родители гордились ею, чтобы муж и дети были счастливы. Но не осознавала, чего «ей» хочется на самом деле.

Она практически не могла представить, как можно жить без оглядки на других. Женщина боялась разочаровать окружающих и все время беспокоилась, что о ней подумают. Все это — признаки комплекса вины. После того, как Паула нашла время поработать со своим гневом, обращенным на жизнь, полную чувства вины, ее страхи начали рассеиваться.

### **Чувство вины делает нас чересчур «положительными».**

Ларри тоже чувствовал вину, поскольку был уличен в краже. Он совершил преступление и теперь отбывал за это срок. Этот парень, впрочем, испытывал другой вид вины (не тот, что Паула): вину за совершенный дурной поступок. На занятиях, которые я проводил в тюрьме, он впервые почувствовал раскаяние, а затем избавил свою душу от чувства вины. Речь не о том, что Ларри снял с себя ответственность за совершенное преступление. Просто раскаявшись, он смог избавиться от душевной боли, вызванной виной, и вновь полюбить себя.

Комплекс вины не позволяет нам любить себя. Мы либо отключаем свои чувства ввиду их крайней болезненности, либо чувство вины день за днем гложет нас. К счастью, преодолеть внутренний кризис может помочь терапия. Ларри почувствовал боль от осознания своей никчемности, осудил себя, а в итоге — простил. Иначе говоря, дал себе еще один шанс стать добропорядочным гражданином. Срок заключения он использовал для подготовки к новой, лучшей жизни. В конце концов он почувствовал благодарность за предоставленную ему возможность трудом искупить свою вину.

Если мы виновны, первое, что надо сделать, — ощутить свою вину. Затем — простить себя и, если возможно, загладить провинность. Большинство людей, ощущающих вину, не могут стряхнуть ее с себя. Это чувство не ослабляет своей хватки и не уходит само по себе. Многие преступники снова берутся за старое и совершают новые преступления потому, что не умеют в полной мере ощутить свою вину и избавиться от этого ощущения.

Вместо того, чтобы устыдиться совершенного проступка, они подавляют свои чувства, отчего теряют связь со своим внутренним «я». Тем самым, которому известно различие между хорошим и плохим, верным и ошибочным. Не имея связи со своими внутренними ощущениями, они оправдывают будущие преступления теми страданиями, которые испытали в тюрьме.

Почему нас засасывает комплекс вины

Повинны ли мы в преступлении или просто чрезмерно ответственны перед другими, нам легко увязнуть в комплексе вины. Некоторые люди всю жизнь чувствуют себя виноватыми потому, что в

детстве стащили с аптечного прилавка жевательную резинку, или потому, что в начальной школе сказали кому-то обидные слова. Если мы не знаем, как избавляться от комплекса вины, небольшие ошибки будут преследовать нас всю жизнь.

Склонность к этому комплексу возрастает, если до восемнадцатилетнего возраста с нами случилось что-то скверное. Чем мы младше, тем сильнее на нас действуют негативные переживания. Где-то до девяти лет дети чувствуют вину за все плохое, что с ними произошло или может произойти. Ребенку кажется: если с ним случилось что-то неладное, значит, он каким-то образом в этом виновен и недостойн ничего хорошего. Даже будучи невиновным, он ощущает свою вину и никчемность. Избавить детей от этого ощущения родители смогут, если возьмут на себя ответственность за то, что происходит с их детьми.

**Дети чувствуют себя виновными во всем плохом, что с ними случилось или может произойти.**

Если родители спорят, ругаются или просто разочарованы и несчастны, впечатлительные дети вбирают в себя их отрицательные эмоции. Больше того — они ощущают чувство вины за то, что происходит в семье. Родители, безответственные в получении того, что им нужно для счастья, неосознанно перекладывают бремя ответственности на плечи детей.

А некоторые родители даже активно способствуют возникновению у ребенка комплекса вины. «Ребенок создан для того, чтобы отвечать за эмоции родителей. Когда нам плохо, плохо должно быть и ребенку». Как бы вы себя чувствовали, если бы сейчас к вам предъявили такие требования?

Между тем дети гораздо ранимее взрослых. Чтобы ребенок рос, не чувствуя за собой вины, его надо окружить подтверждениями того, что родители сами отвечают за свои чувства и не сваливают вину на детей.

Чтобы освободиться от чувства вины, нам надо понять, что такое невиновность. Невиновность подразумевает, что мы достойны любви. Невинны все дети — даже когда они совершают ошибки. Ведь им не известно, что можно было поступить иначе. Они могут создавать проблемы, но мудрые родители знают: дети — просто дети, которые делают то, что могут. Это очевидно.

**Невинность значит, что мы достойны любви.**

По мере взросления необходимо также уяснить, что мы достойны любви. Даже когда делаем ошибки. Чтобы признать свою оплошность и сделать что-то для ее исправления, нет необходимости постоянно чувствовать вину и стыд.

Нам нужно просто осознать свои просчеты и искренне пожелать извлечь из случившегося необходимый урок. Важно понять: даже если мы повинны в каких-то проступках, тот, кем мы в действительности являемся, все равно чист. Комплекс вины — это неспособность прощать себя. Освободившись от стыда, мы сможем вернуться к ощущению собственной невиновности и осознанию ответственности за свои ошибки.

Осознав, что сделали ошибку, мы, конечно, испытываем стыд за то, что действовали неправильно. Иногда мы полагаем, что должны были знать, как поступить лучше. Но ведь на самом деле мы об этом не ведали! Люди всегда делают то, что, как им кажется, лучше всего для них. Никто не задается вопросом: «Как бы мне наделать глупейших ошибок?»

**Люди всегда делают то, что, как им кажется, лучше всего для них.**

Самопрощение подразумевает признание того, что глубоко внутри мы по-прежнему невинны и достойны любви. Невинность является частью нашего истинного «я». Освободившись от стыда, мы приходим к ощущению своей невинности. Сумев простить себя, вновь чувствуем, что заслуживаем лучшего.

Чтобы достичь в жизни успеха, нам надо обладать чувством собственного достоинства. Без любви к себе и самоуважения мы никогда не сможем воплотить в жизнь свои мечты. Если мы чувствуем себя никчемными, то, как только начнут проявляться наши истинные желания, станем подавлять их. Заиклившись на комплексе вины, мы слишком склонны жертвовать собой ради тех, о ком заботимся, и забываем думать о себе.

**ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВНУТРЕННИХ ПРЕПЯТСТВИЙ**

Преодолев двенадцать препятствий на пути к личному успеху, вы не только сможете наслаждаться внешним успехом, но и облегчите себе доступ к истинному «я». Если вы научились чувствовать внутренний покой, любовь, радость и силу, — сможете более эффективно создавать и привлекать в свою

жизнь то, чего вам хочется. Не отказываясь от самого себя и делая то, что вам нравится, вы получите то, чего действительно желаете.

Хотя эти идеи легко понять, осуществить их на практике сложнее. Внешний успех требует затрат времени и энергии, проявления решительности. Эти же условия необходимы для достижения личного успеха. Чтобы добиться своего, нам следует не только изменить свое мышление и заглянуть в себя, но также проявить ощущения, скрытые за каждым из двенадцати препятствий. А затем избавиться от них.

В следующей главе вы познакомитесь с духовными идеями, а также методами и техниками, позволяющими вернуться к своему истинному «я». Без них вам не получить то, что необходимо для устранения внутренних препятствий. Выполняя разные упражнения и медитации, устраняющие эти преграды, вы создадите питательную почву, в которую падут зерна ваших желаний. Научившись преодолевать каждое из препятствий, вы сразу ощутите в себе внутреннюю способность привлекать и создавать то, что вам хочется.

## **ГЛАВА 17 УПРАЖНЕНИЯ И ИСЦЕЛЯЮЩИЕ МЕДИТАЦИИ**

ТЕПЕРЬ, ПОСЛЕ ТОГО, как вы начали глубже понимать X механизм возникновения внутренних препятствий, пришла пора взять на вооружение упражнения и исцеляющие медитации, которые позволят их устранить. Для ликвидации каждой из двенадцати преград существует особый метод. Он поможет вам ощутить сопутствующие эмоции и освободиться от них в процессе возвращения к своему истинному «я». Помимо этого, если вы станете регулярно обращаться в медитации к Богу, откроются каналы, в которые устремится божественная милость. Молитва поможет вам устранить внутренние препятствия.

### **ЭФФЕКТ АЙСБЕРГА**

Основная техника устранения препятствий направлена на выявление сопутствующих им скрытых эмоций. Представьте себе айсберг. Над водой находится только десять процентов льда, остальной скрывается ниже. Внутреннее препятствие — как раз то, что вы видите на поверхности. Рассмотрев скрытые ощущения, эмоции и желания, вы сможете устранить преграду.

Если вы столкнулись с препятствием, вас расстраивает сразу многое. Причем большинство ваших переживаний являются скрытыми.

### **Если вы заблокированы» вас расстраивает сразу множество вещей.**

Допустим, я кого-то нечаянно толкнул и он на меня за это очень рассердился. Ему может казаться, что он зол на меня, но на самом деле его выводят из себя и другие события. Давайте рассмотрим, какие чувства могут скрываться за проявленными переживаниями.

Он рассержен на меня, но также зол из-за того, что потерял работу.

За его гневом скрывается уныние, вызванное отсутствием постоянного источника доходов.

За его унынием скрывается страх. Он боится, что никогда не найдет работу и не решит своих проблем. Он опасается, что жена разлюбит его.

За его страхом скрыто сожаление. Он сожалеет, что не может найти путь к успеху.

На первый взгляд могло показаться: он упрекает меня в том, что я его толкнул. Но существует подводная часть айсберга, состоящая из множества переживаний. Если у человека есть веские основания для расстройства (например, потеря работы), легко постигнуть и его эмоции более глубокого уровня. Нам понятна чужая боль.

### **СОЗДАВАТЬ БОЛЕЕ ВЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ДЛЯ РАССТРОЙСТВА**

Обнаружив в себе более веские основания для расстройства (чем те, которые видны на поверхности), вам будет легче осмыслить, что существуют глубинные переживания, а также проявить понимание и сочувствие. Это очень простая идея. И одновременно — основной метод избавления от внутренних преград.

**Найдя в себе более веские основания для расстройства, нам будет легче осмыслить, что существуют глубинные переживания.**

Наткнувшись на препятствие, найдите для его существования более веские основания, чем те, что обнаруживаются сразу. Мысленно вернитесь в прошлое и ощутите эмоции, связанные с этим препятствием. Если вам надо заполнить любовью резервуар с витамином К, представьте, что общаетесь с родителями. Если нужно получить витамин О, вообразите, что говорите с домашними и с друзьями.

Чтобы работать с внутренним препятствием, перенеситесь во времени назад. Представьте, что вы находитесь в возрасте, когда были более эмоциональны и ранимы. Над чувствами всегда легче работать

в своем прошлом. Если вы довольны годами, которые миновали, вернитесь во время, предшествовавшее вашим положительным ощущениям.

**Чтобы работать с внутренним препятствием, перенеситесь в прошлое.**

С преградой в душе вы не сможете вполне ощущать свои эмоции. Иначе говоря, препятствие мешает вашему контакту со своей эмоциональной ипостасью. Чтобы ее обнаружить, надо вновь ощутить себя маленьким ребенком. Необходимо стать чувствительным и эмоциональным, как малыш. Вообразив себя ребенком, вы легко найдете повод для расстройства.

**Чтобы освободиться от внутренних преград, вам нужно почувствовать себя ребенком.**

Если не припоминаете ничего подходящего, можете что-то придумать и вообразить, что так оно и было на самом деле. Впрочем, большинство людей помнят хотя бы несколько трудных и болезненных в эмоциональном плане моментов своего детства. Все они годятся для того, чтобы связать нынешние неприятности с прошлыми переживаниями.

**КАК РАБОТАТЬ С ПРОШЛЫМ**

Работать с прошлым просто. Немного практики, и вы увидите, что способны избавиться от всех внутренних преград. Вот четыре основные ступени:

1. Распознать свое внутреннее препятствие и связать его с прошлым.
2. Написать «письмо ощущений».
3. Написать «письмо-отклик».
4. Написать письмо в ответ на «письмо-отклик».

Если вы научитесь работать со своим прошлым и избавляться от внутренних препятствий, минувшее уже не сможет сдерживать вас. Напротив, оно окажет вам существенную помощь в созидании такого будущего, о котором вы мечтаете. Давайте детальнее рассмотрим эти ступени.

**«ПИСЬМО ОЩУЩЕНИЙ»**

Для каждого из двенадцати препятствий форма письма ощущений будет особой. С помощью приведенной ниже таблицы вы сможете определить, переживание каких эмоций и в какой последовательности поможет вам больше. Особенно большим подспорьем эта таблица окажется для начинающих. Со временем вы научитесь бегло перебирать эмоции и перестанете нуждаться в таблице.

<b>Внутреннее препятствие</b>	<b>Общие ощущения</b>	<b>Терапевтическая эмоция</b>
1. Склонность к упрекам	Обманутость	Гнев
2. Депрессия	Заброшенность	Печаль
3. Беспокойство	Неуверенность	Страх
4. Безразличие	Бессилие	Сожаление
5. Предвзятость	Неудовлетворенность	Разочарование
6. Нерешительность	Обескураженность	Огорчение
7. Медлительность	Беспомощность	Тревога
8. Придирчивость	Неполноценность	Замешательство
9. Обида	Лишенность	Зависть
10. Жалость к себе	Обойденность	Боль
11. Растерянность	Безнадежность	Испуг
12. Комплекс	Недостойность	Стыд



вины		
------	--	--

С помощью этой таблицы вы можете написать подходящее «письмо ощущений», отражающее эмоцию, связанную с определенной преградой, а также следующие три эмоции из таблицы.

Например, чтобы избавиться от первой преграды (склонность к упрекам), вам надо вспомнить, как вас обманули, а потом исследовать такие эмоции, как гнев, печаль, страх, сожаление. Или, чтобы устранить двенадцатое препятствие (комплекс вины), вам понадобится вспомнить, как вы чувствовали себя никчемным, а затем проработать стыд, гнев, печаль и страх.

### **ДВЕНАДЦАТЬ ФОРМ «ПИСЬМА ОЩУЩЕНИЙ»**

Итак, пишем «письмо ощущений». Обычно для того, чтобы полностью избавиться от нежелательных ощущений, вам нужно остановиться на четырех эмоциях. Лишь иногда для поиска скрытых переживаний необходимо пройти через всю таблицу. Каждая из двенадцати форм письма ощущений поможет вам найти ключевую эмоцию, от которой нужно освободиться. Вот эти двенадцать форм:

1. Для склонности к упрекам: вспомните, как чувствовали себя обманутым, и опишите гнев, печаль, страх и сожаление.

2. Для депрессии: вспомните, как чувствовали себя заброшенным, и опишите печаль, страх, сожаление и разочарование.

3. Для беспокойства: вспомните, как чувствовали себя неуверенным, и опишите страх, сожаление, разочарование и огорчение.

4. Для безразличия: вспомните, как чувствовали себя бессильным, и опишите сожаление, разочарование, огорчение и тревогу.

5. Для предвзятости: вспомните, как чувствовали себя неудовлетворенным, и опишите разочарование, огорчение, тревогу и замешательство.

6. Для нерешительности: вспомните, как чувствовали себя обескураженным, и опишите огорчение, тревогу, замешательство и зависть.

7. Для медлительности: вспомните, как чувствовали себя беспомощным, и опишите тревогу» замешательство, зависть и боль.

8. Для придирчивости: вспомните, как чувствовали себя неполноценным, и опишите замешательство, зависть, боль и испуг.

9. Для обиды: вспомните, как чувствовали себя лишенным чего-то важного, и опишите зависть, боль, испуг и стыд.

10. Для жалости к себе: вспомните, как чувствовали себя обойденным, и опишите боль, испуг, стыд и гнев.

11. Для растерянности: вспомните, как переживали безнадежность ситуации, и опишите свой испуг, стыд, гнев и печаль.

12. Для комплекса вины: вспомните, как чувствовали себя никчемным, и опишите стыд, гнев» печаль и страх.

### **КАК ПИСАТЬ «ПИСЬМО ОЩУЩЕНИЙ»**

Выбрав четыре подходящие эмоции, решите, кому бы вам хотелось адресовать письмо. Как правило, наиболее глубоко вы сможете прочувствовать свои переживания, если адресуете письмо родителям. Даже если вы сирота и никогда не знали ни отца, ни матери, в уме и сердце существует образ ваших взаимоотношений с родителями. Вы всегда можете представить, что разговариваете с ними. Также можно написать тому, кто причинил вам беспокойство, или кому-то, с кем вы тесно связаны, чья поддержка вам необходима.

Очень неплохо поделиться тем, что вас беспокоит, с родителями. Вовсе не обязательно упрекать их в письме. Однако следует избегать к другой крайности. В некоторых случаях люди не хотят предъявлять упреки родителям, считая, что это является выражением нелюбви к ним. Такое умонастроение свидетельствует о подавлении эмоций, которые вам необходимо выразить. Если мы не можем рассердиться, значит, в раннем детстве нас научили, что родители не заслуживают гнева и что сердиться — значит не любить их.

Ваш гнев еще не означает, что у вас плохие родители или что они вас не любят. Они делали максимум того, что могли.

Но никто не способен дать ребенку все, что ему нужно. Сердиться и выходить из себя — важная часть взросления. Важно научиться направлять гнев в безопасное русло и избавляться от него, а не подавлять

из каких-то соображений.

Иногда люди не пишут писем, поскольку думают, что все и так образуется. Дескать, река жизни все уносит. Может показаться, что теперь все хорошо и не о чем заботиться. В этом случае вспомните, как чувствовали себя накануне того, как неприятность уладилась. Вернитесь к своим переживаниям и избавьтесь от них, написав «письмо ощущений».

Решив, кому вы адресуете письмо, пишите по нижеприведенному образцу:

Образец «письма ощущений»

Дорогая (дорогой)\_\_\_\_\_.

1. Я почувствовала себя обманутой, когда...
2. Я рассердилась на...
3. Меня опечалило, что...
4. Я боялась, что...
5. Я сожалею, что...
6. Я хочу, чтобы...

Выбрав соответствующие внутреннему препятствию ощущения и эмоции, для облегчения их выражения используйте вводные (начальные) фразы. В конце письма отразите свои желания. Заполняйте каждый пункт не менее двух-трех минут. Таким образом, полностью письмо будет написано за десять-пятнадцать минут.

Подобные письма пишутся ради их терапевтического эффекта. Нет необходимости посылать их кому-либо. Если вы чувствуете, что вам надо высказаться, всегда полезно с готовностью и любовью выслушать самого себя.

#### **«ПИСЬМО-ОТКЛИК»**

Записав свои ощущения и желания, представьте, что получили идеальный ответ на свое письмо. Ответ напишите сами от имени обидчика. Такой, отклик создаст иллюзию, что вас услышали и поняли. В результате вам захочется простить человека, причинившего вам страдания. Если вас кто-то разочаровал или обманул, представьте, будто он клянется загладить свою вину. Подумайте, как он это сделает. Может, вначале вам надо получить подтверждение того, какая вы необыкновенная личность и как вас любят? Напишите все, что хотите услышать.

Когда пишете, представляйте, как полученное письмо улучшит ваше настроение.

Даже если оскорбивший вас человек в реальной жизни не скажет подобных слов, все равно напишите их. Сочините фразы, которые заслуживаете услышать, и вы приобретете положительные эмоции, которых вам недоставало. Испытав, таким образом, позитивные переживания» вы восстановите связь с утраченной гранью своего истинного «я».

Хотя конкретный человек в реальности не оказал вам необходимой поддержки, вы можете изложить в письме-отклике все, что хотели бы от него услышать. И, таким образом, обрести необходимую вам любовь и заботу. Воображение имеет большую силу. Когда мы расстроены, большую часть времени рисуем ситуацию черными красками. Подумайте о тех случаях, когда все оказалось не так плохо, как вы предполагали.

Если вы не достигли личного успеха, значит, какая-то часть вас не полностью связана с истинным «я». Восстановить утраченную связь можно, дав себе оценки, которых не получили от других.

Форма отклика на каждый из двенадцати видов писем ощущений 'всегда будет одной и той же. С практической точки зрения это хорошо, поскольку, испытывая отрицательные эмоции, мы не всегда Понимаем, что нам нужно предпринять. Первые фразы провоцируют слова любви, в которых вы нуждаетесь.

С помощью изложенных ниже вводных конструкций напишите отклик, который создаст иллюзию, что вас услышали и что о вас заботятся. Вы можете свободно добавить в письмо все, что поможет вам чувствовать себя лучше.

Образец «письма-отклика»

Дорогая (дорогой)\_\_\_\_\_.

1. Я прошу прощения за...
2. Пожалуйста, прости меня за...
3. Теперь мне понятно, что...
4. Я обещаю, что...

5. Я люблю..-. Ты самая (самый)... Ты заслуживаешь  
С любовью, \_\_\_\_\_

#### **ОТВЕТ НА «ПИСЬМО-ОТКЛИК»**

Написав «письмо-отклик» представьте, как бы почувствовали себя, получив его на самом деле. Теперь напишите ответ на это послание. Очень важно найти время для того, чтобы выразить те положительные эмоции (и почувствовать их), которые помогут вам достичь равновесия и вернуться к своему истинному «я». Превратив негативные переживания в положительные эмоции, вы выберетесь из ловушки прошлого.

Если вы смогли залечить старые раны и извлечь из прошлого уроки, — не будете больше притягивать к себе ситуации, повторяющие прошедшее. Вы сможете создавать все, что хотите. Связав негативные переживания со своим прошлым и преобразовав их в положительные эмоции, вы обретете способность устранять внутренние препятствия на пути к тому, чего вам хочется.

Семь начальных фраз помогут вам ощутить и выразить положительные эмоции, которые способствуют обретению контакта со своим истинным «я».

Образец ответа на «письмо-отклик»

Дорогая (дорогой) \_\_\_\_\_.

1. Твоя любовь позволила мне почувствовать...
2. Теперь я понимаю...
3. Я прощаю...
4. Мне радостно, что...
5. Я люблю...
6. Я чувствую уверенность...
7. Я испытываю благодарность за...

С любовью, \_\_\_\_\_.

Найдя время для выражения позитивных эмоций, вы тем самым заполните пустоту, образованную отрицательным переживанием. Даже если вам сразу стало лучше после того, как вы отразили на бумаге свои негативные переживания, все равно потратьте еще несколько минут, чтобы ощутить и записать положительные эмоции. Это существенно упрочит вашу связь со своим истинным «я».

#### **ЧЕТЫРЕ СТУПЕНИ**

Ниже приведены примеры всех четырех ступеней, ведущих к избавлению от внутренних преград.

Карл увяз в упреках. Он всегда обвинял свою работу в том, что несчастлив. Он много работал, но не зарабатывал, сколько ему хотелось бы. Со временем он ко всему утратил интерес. Однажды парень нашел время, чтобы отразить на бумаге все, что его огорчало, но от этого ему не стало легче. Тогда Карл решил попробовать освободиться от своей внутренней преграды, обратившись в прошлое.

Он злился из-за того, что его работа оказалась совсем не такой, как он представлял. Внутренне он чувствовал себя обманутым. Но поскольку сам выбрал работу, не мог на себя долго гневаться. Чтобы испытать более глубокие эмоции, Каря связал свой гнев с тем моментом детства, в который почувствовал себя обманутым. Ему было восемь лет, отец пообещал взять его на рыбалку. Карл весь день провел в ожидании отца. Однако объявившись, папаша не только не извинился перед сыном, но еще и отчитал за то, что тот не сделал домашнее задание.

Работая над своими эмоциями, Каря перенесся в прошлое и представил себя в тот момент, когда отец оттолкнул его и отругал. Потом он выразил все четыре эмоции, связанные с упреками. Вот его письмо:

#### **«ПИСЬМО ОЩУЩЕНИЙ» КАРЛА**

Дорогой папа,

1. Обманутость: Я почувствовал себя обманутым, когда ты не сдержал своего обещания и не нашел времени побыть со мной.

2. Гнев: Я рассердился за то, что ты отругал меня. Меня злит, что ты придирчив и эгоистичен. Я злюсь, потому что ты думаешь только о себе, а не обо мне. Ты обещал взять меня на рыбалку и не сделал этого. Это несправедливо. Я рассержен тем, что ты не сдержал своего обещания.

3. Печаль: Меня печалит, что ты не заехал за мной. Я опечален тем, что другие вещи оказались для тебя важнее. Я печалюсь, что никак не развлекался в субботу. Я охвачен печалью из-за того, что у тебя так много работы. Печаль поселилась в моем сердце потому, что ты не хочешь проводить со мной больше

времени. Особенно я опечален тем, что ты даже не извинился. Печально, что я провел весь день наедине с самим собой. Дстойно печали, что день был таким невеселым.

4. Страж: Боюсь, что не смогу больше верить тебе. Боюсь, что ты не понимаешь моих чувств. Мне страшно, когда ты кричишь на меня. Мне страшно из-за того, что от меня требуют слишком многого. Я боюсь, что у меня не будет радостного детства. Боюсь, что все будут развлекаться, а я — нет. Меня страшит, что тебе до меня нет дела. Страх охватывает меня от одной мысли, что ты меня не любишь и что я недостаточно хорош.

5. Сожаление: Жаль, что мы не поехали на рыбалку. Сожалею, что не сделал домашнего задания. Жалко, что я потратил весь день на ожидание тебя. Как жаль, что мы не можем быть ближе друг другу. Дстойно сожаления, что мы не провели выходной день вместе. Очень жалко, что у тебя так много работы и тебя почти никогда нет дома. Сожалею, что не получил лучших оценок. Жаль, что я не настолько хорош, как мои братья.

6. Желания: Я люблю тебя и хочу проводить с тобой больше времени. Я хочу, чтобы ты понимал мои чувства. Мне хочется иметь больше развлечений. Я хочу радоваться своему взрослению. Я не хочу в одиночестве ждать тебя. Мне хотелось, чтобы ты позвонил и сказал, что случилось. Я желаю чувствовать себя важной частью твоей жизни. Хочу, чтобы ты мной гордился. Хочу хорошо себя чувствовать и быть счастливым. Мне хочется чувствовать себя невиновным, а не бояться всегда твоего неодобрения. Я хочу, чтобы ты проводил больше времени со мной. Я люблю тебя, и мне тебя недостает.

Написав «письмо ощущений», Карл поднялся на вторую ступень и представил, что получил то, чего хотел. Затем он сочинил такой отклик, какой ему хотелось бы получить от отца. В реальной жизни его родитель никогда не написал бы ничего подобного. Но метод-то все равно действует!

Написав идеальный отклик, Карл приобрел то, чего не мог получить раньше. Еще важнее, что он ощутил положительные эмоции, которые уравновесили выраженные им отрицательные переживания. Вот его «письмо-отклик»:

#### **«ПИСЬМО-ОТКЛИК» КАРЛА**

Милый Карл,

1. Извинения: Извини, что я пришел домой поздно. Мне очень жаль, что тебе не довелось порыбачить со мной. Извини, что я опять разочаровал тебя. Я сделал ошибку, что не позвонил.
2. Просьба о прощении: Пожалуйста, прости, что я не был с тобой. Прости, что я не беру тебя с собой рыбачить и мы не развлекаемся вместе. Прости, что я пренебрегаю тобой.
3. Понимание: Я понимаю, что расстроил тебя. Ты справедливо рассердился на меня. Я понял, что ты побоялся говорить со мной потому, что я сделал тебе выговор. Мне понятно, почему ты так опечалился. Ты почувствовал, что теряешь детство. Я понял, что, хотя и обязался взять тебя на рыбалку, в результате оставил тебя в одиночестве. Я очень сожалею, что поступил так, и хочу загладить перед тобой свою вину.
4. Обещание: Я хочу, чтобы ты был счастлив и весел. Хочу взять тебя на рыбалку. На этот раз я сдержу слово. В следующую субботу мы поедем рыбачить вместе и славно проведем время.
5. Любовь: Я хочу, чтобы ты знал, что я люблю тебя. С сегодняшнего дня все изменится. Ты очень дорог мне, и я очень Шебя люблю.

Твой любящий отец

Достигнув третьей ступени, — важно представить и выразить чувства, вызванные обретением того, в чем вы так нуждались.

#### **ОТВЕТ КАРЛА НА «ПИСЬМО-ОТКЛИК»**

Дорогой папа, .

1. «Твоя любовь позволила мне почувствовать...»: Твоя любовь позволила мне почувствовать себя лучше. Ты дал мне возможность чувствовать себя хорошо. Ты подарил мне надежду на то, что я могу быть счастлив, что мы будем славно проводить время вместе.
2. «Теперь я понимаю...»: Теперь хпонимаю, что ты любишь меня. Я понял, что ты не со зла отчитал меня. Я не плохой. Я знаю, что ты любишь меня, и я люблю тебя, папа.
3. «Я прощаю...»: Я прощаю тебя. Прощаю за то, что ты не был со мной. Я прощаю, что ты не проявил чуткости и отчитал меня. Я прощаю тебя за то, что ты заставил меня ждать.
4. «Мне радостно, что...»: Мне радостно, что ты заботаешься обо мне. Я рад, что могу разговаривать с тобой. Я радуюсь, что мы можем быть ближе друг другу и отдыхать вместе. Я так рад, что могу верить тебе

и положиться на тебя. Я счастлив, что ты любишь меня и прислушиваешься ко мне.

5. «Я люблю...»: Я люблю рыбачить. Мне нравится быть самим собой. Мне нравится чувствовать, что мы близки. Мне нравится, что мы будем чаще бывать вместе. Мне по вкусу быть самим собой.

6. «Я чувствую уверенность...»: Я чувствую уверенность в том, что могу быть счастлив в жизни. Я уверен, что ты любишь меня, что я важен для тебя. Я чувствую уверенность в том, что могу доставить тебе радость. Уверен, что я хорош такой, какой есть.

7. «Я испытываю благодарность за...»: Я испытываю благодарность за вашу с мамой любовь ко мне. Я благодарен, что ты хочешь проводить со мной больше времени. Я признателен за хороших школьных учителей. Я благодарен за мою замечательную комнату. Я благодарю Бога за то, что он дал мне таких замечательных родителей.

Написав ответ на «письмо-отклик», Карл почувствовал себя настолько лучше, что захотел написать еще одно послание. Он представил, что отправился на рыбалку с отцом и испытал еще более мощные позитивные эмоции.

#### **ВТОРОЙ ОТВЕТ КАРЛА НА «ПИСЬМО-ОТКЛИК»**

1. «Твоя любовь позволила мне почувствовать...»: Сейчас мы с папой рыбачим, и это так здорово. Я только что поймал рыбу, и папа гордится мной. Я спокоен и уверен в себе. Как хорошо делать что-то вместе. Я очень рад, что у меня такой папа. Он так любит меня, и я люблю его. Мы отлично проводим время.

2. «Теперь я понимаю...»: Теперь я знаю, как чудесно ловить рыбу и проводить досуг со своим папой.

3. «Я прощаю...»: Я прощаю папу за все случаи, когда он не выполнял обещаний.

4. «Мне радостно, что...»: Мне радостно, что он взял меня с собой. Я рад, что сегодня такой чудесный день. Я счастлив, что могу быть с папой просто так, безо всяких условий. Мне приятно, что сегодня я не сделал ничего плохого. Я так обрадовался, когда поймал рыбу. Я очень рад, что мы отдыхаем вместе.

5. «Я люблю...»: Я люблю быть с папой и делать что-то вместе с ним. Мне нравится развлекаться. Мне нравится удить рыбу из лодки. Я люблю получать от этого удовольствие. Я люблю бывать в новых местах и делать что-то новое. Я люблю приключения.

6. «Я чувствую уверенность...»: Я чувствую уверенность в том, что могу быть самим собой и хорошо проводить время. От меня никто не требует быть совершенным. Я могу расслабиться, и все будет хорошо. Я могу верить своему папе. Он действительно любит меня и находится здесь ради меня. Я верю, что он понимает меня и что я необходим ему.

7. «Я испытываю благодарность за...»: Я испытываю благодарность за эту рыбалку. Это было так здорово. Я благодарен за рыбу, которую поймал. Я благодарен за замечательную погоду. Я признателен папе, что он нашел для меня время. Я знаю, как он занят. Я очень благодарен за то, что не один в мире и что он меня любит. Я благодарен за время, проведенное вместе с ним.

С таким благожелательным настроением Карл вернулся из прошлого в настоящее и почувствовал себя намного лучше. Хотя на его работе не произошло никаких перемен, она стала ему больше нравиться. Кроме того, он начал больше внимания уделять себе и детям.

#### **ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕГАТИВА С ПОМОЩЬЮ РОДИТЕЛЕЙ**

Вы можете написать родителям, если обижаетесь на кого-то из них. А можете — написать им письмо, желая получить от них поддержку в каком-то деле. Давайте рассмотрим краткий пример.

Люси расстроилась из-за того, что не победила в конькобежных соревнованиях. Она упала перед самым финишем. На протяжении нескольких месяцев спортсменка пребывала в подавленном состоянии. Чтобы выйти из депрессии, она первым делом связала нынешние события со своим прошлым. Вспомнила, как в седьмом классе подруга не пригласила ее на день рождения. Это ее очень огорчило. Вот краткая версия ее «письма ощущений».

Дорогая мамочка,

1. Если я не нравлюсь детям в школе, то чувствую себя брошенной.

2. Так печально, что меня не пригласили на день рождения. Я никому не нравлюсь. Не знаю, чем я так плоха. Я стараюсь, но от меня отворачиваются.

3. Я боюсь, что никогда не добьюсь признания. Никто меня не любит. Я ничего не могу делать так, как надо. Как-то раз, когда я отвечала в классе у доски, все засмеялись. Когда я подошла к одноклассникам в столовой, они поднялись из-за стола.

4. Мне жалко, что я не могу пойти на день рождения. Жаль, что я не могу ни с кем подружиться. Мне так жаль, что я не одна из тех девочек, которые в классе пользуются успехом. Но особенно жаль, что я не могу придумать, что делать.

5. Я так разочаровалась, когда меня не позвали на день рождения. Меня разочаровывает, что никто не заботится обо мне. Я разочарована в одноклассниках, которые так несправедливы. Я разочарована тем, что для того, чтобы они меня приняли, мне нужно им понравиться.

6. Мне хочется быть самой собой и иметь много подруг и друзей. Мне хочется развлекаться. Я хочу, чтобы, проснувшись утром, мне хотелось идти в школу. Я хочу, чтобы меня пригласили на день рождения, хочу чувствовать себя необыкновенной. Я хочу делать в школе все хорошо. Мне хочется, чтобы все стремились подружиться со мной.

#### **«ПИСЬМО-ОТКЛИК» ЛЮСИ НАПИСАЛА ОТ ИМЕНИ ОДНОКЛАССНИЦЫ: ДОРОГАЯ ЛЮСИ,**

1. Я прошу прощения за то, что была несправедлива к тебе. Мне жаль, что я не пригласила тебя на свой день рождения. Я была несправедлива: пригласила всех, кроме тебя.

2. Пожалуйста, прости за то, что я тобой пренебрегла. Прости, что смеялась над тобой. Мне очень жаль.

3. Я поняла, что сделала тебе больно. Поняла, что ты не заслуживаешь подобного обращения. Я поняла, что разочаровала тебя.

4. В будущем мне хочется быть более ответственной. Я перестану быть плохой и постараюсь исправиться.

5. Я хочу быть твоей подружкой. Я думаю, что ты классная девчонка. Мне бы хотелось, чтобы ты пришла ко мне домой и мы вместе делали домашние задания.

В завершение упражнения Люси представила, что получила это письмо и так выразила свои положительные эмоции:

1. Твое дружелюбие позволило мне почувствовать себя хорошо. Мне хотелось быть частью группы, но при этом мне не хотелось отказываться от себя. Ты мне нравишься.

2. Теперь я поняла, что на меня обращают внимание, что для того, чтобы кому-то понравиться, мне не надо переставать быть собой.

3. Я прощаю тебя за то, что ты не пригласила меня на день рождения.

4. Я рада, что теперь мы проводим вместе столько времени. Мне радостно, что я пользуюсь в школе такой популярностью. Я счастлива, что у меня столько друзей.

5. Мне нравится моя жизнь. Я люблю своих друзей. Мне нравится ходить в школу и развлекаться в выходные.

6. Я очень признательна за то, что у меня так много друзей и развлечений в школе. Я благодарна друзьям за то, что они хотят проводить время со мной и что в мое отсутствие им меня не хватает.

#### **АДРЕСОВАТЬ «ПИСЬМО ОЩУЩЕНИЙ» БОГУ**

Когда я начал воспринимать такие свои внутренние препятствия, как склонность к упрекам, обида и предвзятость, то часто писал о своих ощущениях Богу. В этом случае не было нужды связывать свои переживания с прошлым. Обращаясь к Богу, я всегда чувствую себя маленьким и уязвимым, как ребенок. Большинство молитв дает именно такое ощущение. Их задача — передать Богу ваши чувства и выразить нужды и потребности.

Используя форму «письма ощущений», «письма-отклика» и ответа на него, вы сможете упрочить свою связь с Богом и наполнить любовью резервуар с витамином В<sub>2</sub>. Некоторые люди верят в Бога» но чувствуют, что он их предал. В этом случае не предосудительно обратиться к Богу со своими упреками. Только он и может выслушать их без обиды и гнева. Простив Бога, вы сможете заполнить резервуар с витамином В<sub>2</sub>.

#### **ЧЕТЫРЕ СТУПЕНИ УСТРАНЕНИЯ ВНУТРЕННЕГО ПРЕПЯТСТВИЯ**

Практика сделает вашу работу над чувствами легкой. Начав обращаться к эмоциям, вы можете сразу почувствовать облегчение, но иногда и некоторую опустошенность. Это происходит потому, что вы не в форме. Как бы то ни было, лучше иметь внутри небольшую пустоту, чем внутренние преграды. Со временем пустота заполнится позитивными ощущениями. В заключение напоминаю, что для устранения внутренних препятствий вам надо пройти четыре ступени:

1. Распознайте свое внутреннее препятствие и свяжите его с соответствующими негативными переживаниями прошлого.

2. Представив себя в прошлом, напишите «письмо ощущений», отразив в нем четыре уровня эмоций, связанных с внутренним препятствием. Завершите письмо выражением своих желаний.

3. Представив себя в прошлом, напишите «письмо-отклик». Изложите в нем то, что вам хотелось бы услышать в ответ на свое послание.

4. Представив, что в прошлом вы получаете то, чего вам хотелось, напишите ответ на «письмо-отклик», в котором выразите позитивные ощущения, вызванные обретением того, что вам нужно и чего вы хотите.

### **ОБНАРУЖИТЬ ЭМОЦИИ С ПОМОЩЬЮ ОЩУЩЕНИЙ**

Бывает, что, исследуя четыре эмоции, связанные с внутренним препятствием, вы не можете прочувствовать какую-то из них. В этом случае уделите время исследованию негативных ощущений данного уровня. Это поможет вам выйти на чистую эмоцию. Обычно вслед за этим преграда устраняется, а эмоции начинают свободно проявляться.

Допустим, вы пытаетесь покончить со своей придирчивостью и для этого мысленно вернулись в тот момент прошлого, когда чувствовали себя неполноценным. Чтобы проработать чувство неполноценности, нужно ощутить и выразить замешательство. Следующая строка вниз — зависть. Однако вы можете оказаться неспособным завидовать. Чтобы преодолеть препятствие, сначала подумайте над тем, что заставило вас чувствовать себя лишенным чего-то. Зависть возникнет сама собой. Дело в том, что «лишенность» — ощущение, связанное с эмоцией «зависть». (См. девятую строку в «Таблице ощущений».)

Одна из основных причин пробуксовки на внутренних препятствиях кроется в том, что мы годами подавляли определенные эмоции. Иногда нам надо прочувствовать ту эмоцию (и освободиться от нее), которую мы не позволяем себе ощущать в реальной жизни. Какой-то мужчина может легко рассердиться, но ему трудно почувствовать печаль. Другой — легко опечалиться, но не способен завидовать. Или вот еще пример: женщина чувствует испуг, но не может ощутить гнев.

Чтобы избавиться от внутренних преград, нам надо позволить себе чувствовать все двенадцать чистых отрицательных эмоций. Помните, что все они благотворны и естественны. Они просто сообщают нам, что мы отклонились от центра. И одновременно — являются важными сигналами, способствующими обретению равновесия. Ощущая чистые эмоции, вы возвращаетесь к своему истинному «я». Чувствуя внутреннее препятствие, вы, напротив, уходите от себя.

### **ЗАВИСТЬ САРЫ**

Давайте рассмотрим еще один пример. Сара — певица. Пытаясь избавиться от внутренних препятствий, она вспомнила, как в детстве отец отчитывал ее за то, что она фальшивила. Он хотел, чтобы она пела идеально, однако дочь никогда не могла подняться до уровня его требований. Сара — замечательная певица, но внутренне она никогда не была довольна собой.

В процессе работы над внутренним препятствием она вспомнила, когда впервые почувствовала свою неполноценность. Мысленно Сара вернулась в минувшее и после этого написала отцу «письмо ощущений». Начала она с выражения своего замешательства. Следующей эмоцией была зависть. Сара никогда не думала, что завидует кому-либо. Чтобы ощутить эту эмоцию, ей понадобилось переключиться на связанное с ней ощущение лишенности чего-то важного.

Рассмотрев это ощущение, она начала понимать, что всю жизнь подавляла в себе зависть. Сара осознала: в то время, когда другие дети были окружены любовью и заботой, от нее требовали слишком многого. Остальные дети играли и развлекались, а ей надо было заниматься дома или присматривать за братиком и сестричкой. После того как она разрешила себе завидовать другим детям, следующие две эмоции были найдены легко.

В большинстве случаев именно та эмоция, которую вам трудно ощутить, нужнее всего для устранения внутреннего препятствия.

### **СВЯЗАТЬ ОЩУЩЕНИЯ СО СВОИМ ПРОШЛЫМ**

Чтобы связать свои ощущения с прошлым, вовсе не обязательно иметь кошмарное детство. В процессе роста каждый встречался с трудностями; просто кому-то из нас в большей, а кому-то в меньшей степени помогали их преодолеть. Каждое из двенадцати внутренних препятствий связано со множеством ситуаций, оставивших в нас болезненные воспоминания. Если вам трудно связать свои нынешние ощущения с прошлыми, используйте подсказки. Они укажут вам на определенные, часто встречающиеся обстоятельства, вызывающие негативные ощущения.

**1. Чтобы связать с прошлым нынешнее чувство обману-тости, используйте одно из следующих указаний:**

- Вспомните время, когда вы чувствовали, что вас как-то обманули.
- Вспомните время, когда кто-то неправильно поступил с вами. Вспомните время, когда кто-то чего-то не сделал для вас.
- Вспомните время, когда кто-то разочаровал вас.
- Вспомните время, когда кто-то был настроен против вас.
- Вспомните время, когда кто-то интриговал против вас.
- Вспомните время, когда на вас ополчились.
- Вспомните время, когда кто-то победил вас.
- Вспомните время, когда кто-то оттолкнул вас.
- Вспомните время, когда кто-то отказался от вас.
- Вспомните время, когда кто-то отверг вас.
- Вспомните время, когда кто-то неправильно вас понял.
- Вспомните время, когда кто-то критиковал вас.
- Вспомните время, когда кто-то не сдержал обещания.
- Вспомните время, когда кто-то сплетничал о вас.

**2. Чтобы связать с прошлым нынешнее чувство заброшенности, используйте одно из следующих указаний:**

- Вспомните время, когда вы чувствовали себя заброшенным.
- Вспомните время, когда вас оставили позади.
- Вспомните время, когда вы были несчастны.
- Вспомните время, когда вас оставили одного.
- Вспомните время, когда вы потерялись.
- Вспомните время, когда вас отвергли.
- Вспомните время, когда от вас отказались.
- Вспомните время, когда вас не избрали.
- Вспомните время, когда по вам не сучали.
- Вспомните время, когда о вас забыли.
- Вспомните время, когда кто-то опоздал.
- Вспомните время, когда кого-то не было.
- Вспомните время, когда кто-то другой привлек к себе все внимание.
- Вспомните время, когда вы не пользовались популярностью.
- Вспомните время, когда кто-то вас разочаровал.
- Вспомните время, когда вас настигала неудача.

**3. Чтобы связать с прошлым нынешнее чувство неуверенности, используйте одно из следующих указаний:**

- Вспомните время, когда вы были в чем-то не уверены.
- Вспомните время, когда вы не знали, что сказать.
- Вспомните время, когда вы не знали, что произойдет.
- Вспомните время, когда вы долго ждали.
- Вспомните время, когда вас что-то удерживало.
- Вспомните время, когда вы чувствовали растерянность.
- Вспомните время, когда вы не знали времени начала чего-то.
- Вспомните время, когда вы не могли попасть домой.
- Вспомните время, когда у вас не было воды или пищи.
- Вспомните время, когда вы не могли найти свой путь.
- Вспомните время, когда вы спасались от опасности.
- Вспомните время, когда вам была нужна помощь.
- Вспомните время, когда вы ждали наказания.
- Вспомните время, когда вы не знали, в чем ваша ошибка.
- Вспомните время, когда вы не знали, как защитить себя.
- Вспомните время, когда вы не знали, как решить проблему.



**4. Чтобы связать с прошлым нынешнее чувство бессилия» используйте одно из следующих указаний:**

- Вспомните время, когда вы чувствовали себя бессильным.
- Вспомните время, когда вы не могли получить то, в чем нуждались.
- Вспомните время, когда вы не могли кого-то удовлетворить.
- Вспомните время, когда вы не могли восстановить то, что разрушили.
- Вспомните время, когда вы допустили ошибку.
- Вспомните время, когда вы не могли исправить ошибку.
- Вспомните время, когда вы не смогли улучшить что-то.
- Вспомните время, когда вы не оправдали своих ожиданий.
- Вспомните время, когда вы не смогли пойти куда-то.
- Вспомните время, когда вы не смогли не делать чего-то.
- Вспомните время, когда вас не приняли.

**5. Чтобы связать с прошлым нынешнее чувство неудовлетворенности, используйте одно из следующих указаний:**

- Вспомните время, когда вы были чем-то не удовлетворены.
- Вспомните время, когда вы не получили желаемого.
- Вспомните время, когда вы получили не то, чего хотели.
- Вспомните время, когда другие не оправдали ваших ожиданий.
- Вспомните время, когда вы не победили в чем-то.
- Вспомните время, когда вы не смогли сделать что-то хорошо.
- Вспомните время, когда кто-то победил вас.
- Вспомните время, когда вы не могли развиваться достаточно быстро.
- Вспомните время, когда вы ждали кого-то.
- Вспомните время, когда вам кто-то не нравился.
- Вспомните время, когда вам не нравилась ситуация.
- Вспомните время, когда вы слышали плохие новости.

**6. Чтобы связать с прошлым нынешнее чувство обескураженности, используйте одно из следующих указаний:**

- Вспомните время, когда вы были чем-то обескуражены.
- Вспомните время, когда вы были разочарованы.
- Вспомните время, когда вы не услышали того, что ожидали услышать.
- Вспомните время, когда не смогли сделать то, что хотели.
- Вспомните время, когда вам помешали доделать что-то.
- Вспомните время, когда вы оказались не так хороши, как думали.
- Вспомните время, когда вы были хуже других.
- Вспомните время, когда у вас чего-то было меньше, чем у других.
- Вспомните время, когда вы получили меньше, чем другие.
- Вспомните время, когда вы приняли решение и не смогли как следует его придерживаться.
- Вспомните время, когда вы сделали неправильный выбор.
- Вспомните время, когда вы топтались на месте.
- Вспомните время, когда вам было тяжело. Вспомните время, когда в вас разочаровались.
- Вспомните время, когда у вас были неприятности.

**7. Чтобы связать с прошлым нынешнее чувство беспомощности, используйте одно из следующих указаний:**

- Вспомните время, когда вы чувствовали себя беспомощным.
- Вспомните время, когда были совсем маленьким и нуждались в опеке.
- Вспомните время, когда вы потерялись и искали помощи.
- Вспомните время, когда вы не знали, как попасть домой.
- Вспомните время, когда были новичком и не знали, как все работает.
- Вспомните время, когда вы не могли выполнить какую-то работу.
- Вспомните время, когда вы не смогли сделать то, чего от вас ожидали.
- Вспомните время, когда кто-то оказывал на вас давление.

- Вспомните время, когда вы опоздали.
- Вспомните время, когда вы ждали до последней минуты.
- Вспомните время, когда вам в конце концов помогли.
- Вспомните время, когда вы в конечном счете достигли цели.
- Вспомните время, когда вы боролись за победу.
- Вспомните время, когда вам физически было тяжело.
- Вспомните время, когда вы не знали, кому верить.

**8. Чтобы связать с прошлым нынешнее ощущение своей неполноценности» используйте одно из следующих указаний:**

- Вспомните время, когда вы чувствовали себя неполноценным.
- Вспомните время, когда разочаровали родителей (или еще кого-то, кого любили).
- Вспомните время, когда над вами смеялись.
- Вспомните время, когда вы сказали не то, что надо.
- Вспомните время, когда попали в беду.
- Вспомните время, когда кто-то другой попал в беду, а вы почувствовали себя плохо.
- Вспомните время, когда вы не смогли помешать кому-то сделать что-то неправильное.
- Вспомните время, когда вам грозило насилие или оскорбление.
- Вспомните время, когда у вас чего-то было больше, чем у других.
- Вспомните, как у вас оказалась расстегнутой молния.
- Вспомните время, когда вы публично опростоволосились.
- Вспомните время, когда вы попали куда-то, где никого не знали.
- Вспомните время, когда вас не отметили.
- Вспомните время, когда вас отвергли.
- Вспомните время, когда потерпели поражение.
- Вспомните время, когда у вас на носу был большой прыщ.

**9. Чтобы связать с прошлым нынешнее чувство лишения чего-то важного, используйте одно из следующих указаний:**

- Вспомните время, когда вы были лишены чего-то.
- Вспомните время, когда у вас чего-то было меньше, чем у других.
- Вспомните время, когда вы не получили того, чего хотели.
- Вспомните время, когда кто-то получил то, чего хотели вы.
- Вспомните время, когда младший брат или сестра получили больше, чем вы.
- Вспомните время, когда вас проигнорировали.
- Вспомните время, когда вами пренебрегли.
- Вспомните время, когда вас не простили.
- Вспомните время, когда вас наказали.
- Вспомните время, когда вас не пустили куда-то.
- Вспомните время, когда жизнь была несправедлива к вам.
- Вспомните время, когда вы сделали что-то хорошее и пострадали за это.
- Вспомните время, когда у вас что-то отняли.
- Вспомните время, когда вы не получили свою долю.
- Вспомните время, когда кто-то жил зажиточнее вас.
- Вспомните время, когда кто-то вас обмишулил.
- Вспомните время, когда кто-то опередил вас.
- Вспомните время, когда вы попали в беду не по своей вине.

**10. Чтобы связать с прошлым нынешнее ощущение обойденности, используйте одно из следующих указаний:**

- Вспомните время, когда чувствовали себя обойденным.
- Вспомните время, когда вас оставили вне какого-то круга.
- Вспомните время, когда вас отвергли.
- Вспомните время, когда вас не пустили куда-то.
- Вспомните время, когда вас все оставили.
- Вспомните время, когда вас куда-то не пригласили.

- Вспомните время, когда над вами смеялись.
- Вспомните время, когда с вами плохо поступили.
- Вспомните время, когда вы что-то упустили.
- Вспомните время, когда вы не получили чего-то вовремя.
- Вспомните время, когда все развлекались, а вы — нет.
- Вспомните время, когда вас не поняли.
- Вспомните время, когда вас проигнорировали.
- Вспомните время, когда вас не пустили куда-то.
- Вспомните время, когда вы не были одеты соответствующим образом.
- Вспомните время, когда вы отличались от всех.
- Вспомните время, когда вас осуждали за цвет кожи, рост, пол или социальное происхождение.
- Вспомните время, когда вы плохо прошли испытание.
- Вспомните время, когда другие завидовали вам.

**11. Чтобы связать с прошлым нынешнее чувство безнадежности, используйте одно из следующих указаний:**

- Вспомните время, когда вам казалось, что все безнадежно.
- Вспомните время, когда вы не знали, что делать.
- Вспомните время, когда вы опоздали.
- Вспомните время, когда ушел или умер кто-то, в ком вы нуждались.
- Вспомните время, когда вы не могли сделать что-то.
- Вспомните время, когда вы не могли сделать что-то хорошо.
- Вспомните время, когда вы были не так хороши, как другие.
- Вспомните время, когда вы не могли успокоить свой ум.
- Вспомните время, когда у вас не было достаточного количества информации.
- Вспомните время, когда у вас не было достаточной поддержки.
- Вспомните время, когда вы получили противоречивые сведения.
- Вспомните время, когда вы не знали, за что вас наказывают.
- Вспомните время, когда вы не знали, почему вам сделали больно.
- Вспомните время, когда вы не знали, как получить что-то.
- Вспомните время, когда вас преследовали.

**12. Чтобы связать с прошлым нынешнее чувство своей не-достоинности, используйте одно из следующих указаний:**

- Вспомните время, когда чувствовали себя недостойным.
- Вспомните время, когда вы вели себя неправильно. Вспомните время, когда вы не захотели кому-то помочь.
- Вспомните время, когда вы оказались не таким, каким вас представляли.
- Вспомните время, когда вы в чем-то оказались недостаточно хороши.
- Вспомните время, когда вы не протянули кому-то руку.
- Вспомните время, когда были слишком тощим или толстым.
- Вспомните время, когда вы поняли, что в вашем теле есть изъяны.
- Вспомните время, когда случилось что-то, что надо дер\* жать в тайне.
- Вспомните время, когда вы не могли говорить о чем-то.
- Вспомните время, когда вы не могли поговорить с матерью.
- Вспомните время, когда вы не могли поговорить с отцом. Вспомните время, когда вы не могли прекратить что-то. Вспомните время, когда вы не оправдали чьих-то надежд. Вспомните время, когда вы не могли сказать правду. Вспомните время, когда вы оказались неуместным. Вспомните время, когда вы сделали ошибку. Вспомните время, когда вы расстроили кого-то.
- Вспомните время, когда вы почувствовали, что имеете больше других.
- Вспомните время, когда вы заставили кого-то ждать.
- Вспомните время, когда вы чувствовали себя «не таким». Если, работая над внутренним препятствием, вы не можете вспомнить, когда в прошлом испытывали подобные ощущения, эти советы очень пригодятся. Вы сможете использовать их как отправную точку. Или своего рода высоту, с которой можно рассмотреть свое прошлое и обнаружить скрытые внутренние препятствия.

Если вы не можете припомнить ничего из своего прошлого и продолжаете топтаться перед внутренней преградой, возможно, вам нужен другой подход. Очень часто верный стимул появляется после посещения семинара.

В других случаях очень действенна частная терапия. Порой внутренние преграды устраняются и без обращения к прошлому. А иногда лучшим способом работы над внутренними препятствиями бывает одна из следующих двенадцати исцеляющих медитаций.

### **ДВЕНАДЦАТЬ ИСЦЕЛЯЮЩИХ МЕДИТАЦИЙ**

Следующие двенадцать медитаций являются весьма эффективным средством устранения внутренних препятствий. Они полезны также тем, кто страдает от хронического недуга. Большинство людей, подавляющих свои чувства, болеют. В зависимости от характера внутреннего препятствия некоторые из нас откликаются на лечение, а другие — нет. Чтобы облегчить победу над любой болезнью, применяйте эти исцеляющие медитации дважды в день (как минимум — по пятнадцать минут каждую). Медитации открывают наши сердца для милости Бога.

#### **1: Исцеляющая медитация для избавления от склонности купрекам**

«Господи, милостивый Отче, Твое сердце полно доброты. Твоя любовь всегда присутствует всюду. Мне нужна Твоя помощь. Я чувствую себя таким обманутым. Мое сердце закрыто. Я не могу простить. Помоги мне любить. Исцели мое сердце, исцели мое сердце».

#### **2: Исцеляющая медитация для избавления от депрессии**

«О Божественная Мать, мое сердце открыто для Тебя. Так войди же в мое сердце. Я чувствую себя таким покинутым. Сделай меня счастливым. Войди в мое сердце. Сделай меня счастливым. О Мать, мое сердце открыто для Тебя, открыто для Тебя. Мое сердце открыто для Тебя, открыто для Тебя».

#### **3: Исцеляющая медитация для избавления от беспокойства**

«О сияющий великолепием Господь, о Божественный Свет. Я чувствую себя таким неуверенным. Я заблудился во тьме. Я слеп. Я не вижу своего пути. Наполни мое сердце Твоим светом. Рассей тьму, рассеяй тьму. Даруй мне покой».

#### **4: Исцеляющая медитация для избавления от безразличия**

«Отче Небесный, весь мир в Твоих руках. Я чувствую себя таким бессильным. Я устал, очень устал. Мне нужна твоя помощь. Так войди же в мое сердце. Даруй мне полноту, даруй мне полноту. Избавь меня от боли, избавь от боли».

#### **5: Исцеляющая медитация для избавления от предвзятости**

«О Святая Мать, весь мир — твой сад. Я хочу, чтобы мне понравились его цветы. Так дай же мне ощутить сладость Твоей любви. Я чувствую себя таким неудовлетворенным. Согрей мою душу покоем и добротой, согрей мою душу покоем и добротой».

#### **6: Исцеляющая медитация для избавления от нерешительности**

«Дух Святой, моя жизнь в Твоих руках. Я чувствую себя таким обескураженным. Я сбился с пути. Выведи меня на верную стезю. Я твое дитя. Не покидай меня. Возьми меня за руку. Не покидай меня. Возьми меня за руку. Укажи мне верную стезю, укажи мне верную стезю».

#### **7: Исцеляющая медитация для избавления от медлительности**

«О Господь, о Божественная Энергия, о Источник мироздания, о Бесконечная Сила, поддерживающая всю жизнь, пожалуйста, помоги мне. Я чувствую себя таким беспомощным. Сними с меня тяжесть. Позаботься о моей ноше. Сними с меня тяжесть. Позаботься о моей ноше. Не забывай меня, не забывай меня».

#### **8: Исцеляющая медитация для избавления от придирчивости**

«О Святая Мать, Твое сердце — всегда полная чаша. Я так жажду Твоего божественного молока. Мне хочется уюта, Твоей любви и ласки, Твоего прикосновения.

Так помоги же мне. Я чувствую себя таким неполноценным. Утоли мою боль, утоли мою боль».

#### **9: Исцеляющая медитация для избавления от обиды**

«Благодарю Тебя, Отче Небесный, за Твою вездесущую доброту и щедрость. Услышь стремление моей души. Я чувствую себя лишенным очень важного. Устрани все преграды. Рассей мои страхи. Пошли мне уверенность, пошли мне уверенность».

#### **10: Исцеляющая медитация для избавления от жалости к себе**

«О Боже, Дух Святой, о Мать и Отец всего мира, мое сердце болит. Я чувствую себя обойденным. Я один. Не отвергни меня, не отвергни меня. Помоги мне, помоги мне. Исцели меня, исцели меня».

### **11: Исцеляющая медитация для избавления от растерянности**

«Отче Небесный, по Твоей милости я пришел на землю. Так взгляни же на меня. Не забывай меня. Я пребываю в такой безнадежности. Пожалуйста, приди ко мне. Мне очень-очень нужна Твоя помощь. Так взгляни же на меня. Не забывай меня. Пожалуйста, приди ко мне. Мое сердце открыто для Тебя, мое сердце открыто для Тебя».

### **12: Исцеляющая медитация для избавления от комплекса вины**

«О Божественная Мать, Твоя любовь безгранична. Твой мир — самый чудесный. Так помоги же мне. Я словно в пустыне. Я не могу видеть Твоего великолепия.

Моя жизнь пуста. Наполни меня своей любовью, наполни меня своей любовью».

### **ДВЕНАДЦАТЬ МЕДИТАЦИЙ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ БОЛЬШЕГО УСПЕХА**

Нижеследующие медитации адресованы здоровым и внутренне удовлетворенным людям, которые, тем не менее, хотят достичь большего внешнего успеха. Двенадцать исцеляющих медитаций устранят из сердца то, что препятствует привлечению необходимого вам. Эти, ориентированные на успех, медитации помогут устранить преграды на пути создания того, чего нам хочется. Они способствуют раскрытию безграничного внутреннего потенциала.

#### **1: Медитация, способствующая успеху и устраняющая склонность к упрекам**

«О Господь, я чувствую себя таким обманутым. Даруй мне любовь. Помоги мне простить. Устрани мою склонность к упрекам. Избавь меня от гнева. Помоги мне радоваться своей и чужой жизни».

#### **2: Медитация, способствующая успеху и устраняющая депрессию**

«О Господь, я чувствую себя таким покинутым. Даруй мне радость. Помоги мне воспрянуть. Устрани мою депрессию. Избавь меня от печали. Помоги быть счастливым с тем, что у меня есть».

#### **3: Медитация, способствующая успеху и устраняющая беспокойство**

«О Господь, я чувствую себя таким неуверенным. Даруй мне веру. Помоги мне обрести уверенность. Устрани мое беспокойство. Избавь меня от сомнений. Помоги мне ощутить душевный подъем. Помоги мне верить».

#### **4: Медитация» способствующая успеху и устраняющая безразличие**

«О Господь, я чувствую себя таким бессильным. Даруй мне сострадание. Мое сердце закрыто. Устрани мое безразличие. Избавь меня от сожалений. Укрепи мой дух. Помоги мне ощутить радость. Дай мне цель и смысл жизни».

#### **5: Медитация, способствующая успеху и устраняющая предвзятость**

«О Господь, я чувствую себя таким неудовлетворенным. Даруй мне терпение. Помоги мне обрести любовь и научи принимать жизнь такой, какая она есть. Устрани мою предвзятость. Избавь меня от разочарования. Помоги мне быть удовлетворенным тем, что у меня есть».

#### **6: Медитация, способствующая успеху и устраняющая нерешительность**

«О Господь, я чувствую себя таким обескураженным. Даруй мне настойчивость. Помоги мне узнать, что делать. Устрани мою нерешительность. Избавь меня от огорчения. Помоги мне ощутить бодрость».

#### **7: Медитация, способствующая успеху и устраняющая медлительность**

«О Господь, я чувствую себя таким беспомощным. Даруй мне смелость. Укрепи меня. Устрани мою медлительность. Избавь меня от тревоги. Помоги мне обрести уверенность в том, что я способен сделать то, что мне нужно делать в этом мире».

#### **8: Медитация, способствующая успеху и устраняющая придирчивость**

«О Господь, я чувствую себя таким неполноценным. Даруй мне смирение. Помоги мне любить себя таким, каков я есть. Устрани мои претензии на совершенство. Избавь меня от замешательства. Помоги мне чувствовать себя хорошо».

#### **9: Медитация, способствующая успеху и устраняющая обиду**

«О Господь, я чувствую себя лишенным необходимого. Даруй мне изобилие. Помоги мне ощутить свою благородную природу. Устрани мою обиду. Избавь меня от зависти. Помоги мне почувствовать себя довольным тем, что я имею, и уверенным в том, что смогу получить то, чего хочу».

#### **10: Медитация, способствующая успеху и устраняющая жалость к себе**

«О Господь, я чувствую себя обойденным. Даруй мне способность к благодарности. Помоги мне открыть свое сердце признанию и обретению Твоих благословений. Устрани мою жалость к себе. Избавь меня от боли. Помоги мне быть благодарным за все, что у меня есть, и за многочисленные возможности иметь больше».

### **11: Медитация» способствующая успеху и устраняющая растерянность**

«О Господь, я чувствую такую безысходность. Даруй мне мудрость. Помоги мне видеть все ясно. Укажи мне путь. Устрани мою растерянность. Избавь меня от испуга. Помоги мне чувствовать себя уверенно».

### **12: Медитация» способствующая успеху и устраняющая комплекс вины**

«О Господь, я чувствую себя таким недостойным. Помоги мне открыть сердце для Твоих благословений. Научи, как вернуть себе достоинство. Устрани мой комплекс вины и верни чувство невинности. Избавь меня от стыда. Помоги мне восхищаться собой и другими».

### **ДЛЯ УСПЕХА ПОТРЕБУЕТСЯ ШЕСТЬ НЕДЕЛЬ**

Планируйте, что устранение внутреннего препятствия с помощью одной из двадцати четырех специальных медитаций займет не менее шести недель. Отведите несколько дней на запоминание молитвы. После этого можно приступать к медитации.

Поднимите руки выше плеч (пальцы вверх), повторите молитву десять раз вслух, а затем пятнадцать минут — мысленно. В конце медитации уделите несколько минут тому, чтобы ощутить свои желания. Представьте, что вы получаете то, чего вам хочется. Исследуйте позитивные ощущения, связанные с получением того, что вам нужно и чего вы желаете.

Как правило, для того чтобы изменить привычный образ мышления (и действий), шести недель достаточно. Занимаясь медитацией, вы очень скоро пожнете ее плоды. Если вы ежедневно излучаете положительные эмоции, ваша внутренняя и внешняя жизнь будут улучшаться день ото дня. Вам начнет везти. Со временем ваша медитация станет автоматической и спонтанной. Ощувив внутреннюю поддержку, вы избавитесь от преследовавших вас осечек.

### **Со временем ваша медитация станет автоматической и спонтанной.**

Избавившись от одного внутреннего препятствия, вы можете обнаружить другое. Но это больше не будет для вас проблемой, ведь вы уже ощутили свою способность создавать то, чего вам хочется. Чтобы продолжать следовать в верном направлении и поддерживать в себе четкую устремленность к личному успеху, понадобится читать и перечитывать изложение идей и концепций, которые помогут вам не сбиться с пути.

## **ГЛАВА 18 КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ЛИЧНОГО УСПЕХА**

КАЖДОЕ ПОКОЛЕНИЕ ПРОИЗВЕЛО на свет несколько человек, которые добились впечатляющего личного успеха. Это люди, которые кажутся необычными просто потому, что опередили свое время. Они родились со способностью воспринимать идеи, которые были непонятны остальному миру. Хотя они не смогли сразу передать свой образ мыслей другим, все же очень подтолкнули развитие человечества в нужном направлении. Однажды их убеждения приняли и прочие.

### **Мудрые мужчины и женщины направили людей своего поколения на путь истинный.**

Наша эпоха особенная. Теперь, как никогда раньше, мы готовы совершить скачок, сломать стереотипы. Нам не слишком сложно заглянуть внутрь себя, наладить связь со своим истинным «я» и выйти на путь достижения большего личного успеха. Мы способны находить Бога внутри себя. По мере того как люди обретают Бога в себе, многие из них оставляют свои религии. Церкви и храмы пустеют. Это поветрие сойдет на нет, когда люди вернуться к своим религиям, обогатившись новыми идеями и пониманием.

### **Теперь мы способны находить Бога внутри себя.**

Многие люди сомневаются, переживет ли религия подобные трансформации в общественном сознании. Думаю, ответ должен быть утвердительным. Открытие в себе способности слышать внутреннего наставника не означает, что нам не нужна религия. Когда дети вырастают и покидают своих родителей (с которыми у них хорошие отношения), они продолжают испытывать потребность в родительском совете, заботе и любви. Изменяется лишь уровень их зависимости от отца и матери. Уйдя от родителей, мы обретаем свободу искать истину внутри себя.

Аналогичным образом, если связь с истинным «я» наполнит нас любовью и откроет наши сердца, мы начнем видеть глубинную суть всех религий. Осознаем истинность всех путей, ведущих к Богу, и не будем сосредоточиваться на конфессиональных различиях.

Пришло время преодолеть свою зависимость от одного пути и осознать, что есть много путей постижения истины. «Единственный путь» является единственным только для вас. Узнать о нем вам поможет сердце. Наступит день, когда люди всех религий объединятся, увидев в каждом человеке

отсверки божественного света. Чтобы жить вместе в гармонии и мире, нам нет необходимости думать, чувствовать и верить одинаково.

**Пришло время преодолеть свою зависимость от одного пути и осознать, что есть много путей, ведущих к истине.**

Сегодня рядом с нами живут тысячи людей, которые достигли внешнего успеха и обрели внутреннюю гармонию,

Хотя газеты полны трагических историй о богатых и известных, есть много и во всех отношениях благополучных людей. Может быть, они не сверхбогаты и не суперизвестны, но научились получать желаемое и не терять к нему интереса. У них есть как внутренний, так и внешний успех. Вы можете повторить их достижения.

Наблюдая «сладкую жизнь» в кино и по телевизору, мы удивляемся, почему обделены подобными радостями. Ответ проеет мы не знаем как реализовать свои желания. Мы или разочаровываемся и думаем, что подобная жизнь доступна только избранным (что ранее соответствовало действительности), или чувствуем радостное возбуждение, предвкушая, что однажды получим все это.

Этот долгожданный день настал. Пришло время пробудиться от спячки. Окончилась долгая ночь. Личный успех больше не является уделом немногих избранных. В нем теперь нет ничего необычного. Достичь успеха может каждый, поскольку раскрыты все его секреты.

**Личный успех больше не является уделом немногих избранных.**

Концепция личного успеха немудрена. Легко понять и начать осуществлять на практике ее принципы. Конечно, идеи, с которыми вы познакомились, новы. Однако они — не что иное, как древняя мудрость, явившаяся в новом обличье. Отличие этих идей от прежних в том, что каждый может их понять. А также — использовать на практике техники, направленные на обретение внутреннего и внешнего успеха.

Вы способны стать творцами своей судьбы.

Вам больше не надо ждать чьих-то указаний. Теперь мудрость можно найти внутри себя.

Так пусть же концепция личного успеха поможет вам понять, кем вы в действительности являетесь, пусть способствует пробуждению вашей внутренней энергии. Дай Бог, чтобы этот труд явился источником энергии, от которой вы сможете подзарядиться. Нет сомнения, что вы можете стать действительно самим собой и воплотить в жизнь все свои мечты. Семя желания не прорастет в вашем сердце, пока вы не обретете способность творить свое будущее.

Если вы поистине являетесь самим собой и не теряете контакта со своими настоящими ощущениями, стремлениями и желаниями, — значит, крепко связаны со своим истинным «я». Истинное «я» (естественное состояние каждого человека) — синоним радости, любви, уверенности и покоя. Все это уже есть внутри вас. Если вы несчастны, обеспокоены, чувствуете себя плохо или наткнулись на одно из двенадцати внутренних препятствий, — значит» временно отступили от истинного «я».

**Если вы не получаете того, что хотите, значит, вы в чем-то отошли от своего естественного состояния.**

Мир, в котором вы живете, является в буквальном смысле отражением вашего внутреннего состояния. Способ, каким вы постигаете мир, и ситуации, которые привлекаете к себе (или вовлекаетесь в них), — отражение вашей внутренней вселенной. Обретя способность самому решать, как относиться к миру, вы тем самым начнете воздействовать на него.

Если при этом вы исходите из бескорыстной любви, радости, уверенности и покоя, — мир будет плодородной почвой, в которую падут семена ваших желаний.

**Восприятие мира отражает ваше внутреннее состояние.**

Если вы наткнулись на одно из внутренних препятствий или просто не можете получить то, чего вам хочется, необходимо вернуться к своему естественному состоянию. Вслед за этим вы получите возможность строить жизнь по своему желанию. Чтобы освободиться от двенадцати внутренних препятствий, понадобится восстановить в себе способность изменять ощущения. Никто не может сделать это за вас.

Вы испытываете трудности в жизни только потому, что отклонились от своего природного состояния. Хотя кто-то (или что-то) может вас расстраивать, вы все же способны вернуться вновь к позитивному самоощущению.

**Вы способны осуществить перемены, и никто не может сделать это за вас.**

Независимо от внешних обстоятельств вы способны изменить свои чувства. Для этого надо постоянно помнить: хотя и кажется, будто несчастным вас сделал внешний мир, на самом деле это иллюзия. Найдя внутри себя любовь, радость, уверенность и покой, вы вновь обретете способность привлекать в свою жизнь (и создавать) то, чего вам хочется.

Если вы ушибли руку, на ней может появиться ссадина. Но вы способны сами исцелить себя. А кроме того, постараться избежать травмы в будущем. Осознав наличие у себя какого-либо из двенадцати внутренних препятствий, вы ясно осознаете и ответственность за свои ощущения. Вы вновь станете сильными.

С таким позитивным настроем вы скажете:

**—Я прямо сейчас ответственен за то, как себя чувствую, поэтому внешние условия неспособны помешать мне испытать позитивные ощущения. Бели я отклонился от своего истинного «я», то немедленно могу вернуться к нему.**

Признав себя ответственным за внутренние препятствия, возникшие в душе, вы открываете дверь, ведущую к истинному «я». Каждый раз, когда вы приходите к своему истинному «я», — укрепляете свою способность распоряжаться потенциалом, принадлежащим вам от рождения.

### **ПРИГОТОВИТЬСЯ К ПУТЕШЕСТВИЮ**

Описанные в книге методики и техники, а также разнообразные медитации хорошо подготовили вас к путешествию во внешнем и внутреннем мире. У вас есть необходимые инструменты для устранения всех препятствий с пути достижения личного успеха. Каждый метод помог путешествовать по жизни мне и тысячам других людей.

Надеюсь, вы тоже поверили в эти методики. Хочется верить, что они раскроют ваши возможности и помогут обрести то, о чем раньше вы даже не мечтали. Да сопутствуют вам всегда любовь и успех! Вы достойны этого (так же как и все остальные). Вы можете воплотить свои мечты в реальность. У вас есть все, что для этого нужно. Устранив двенадцать внутренних препятствий, вы станете уверенно продвигаться по выбранному вами пути.

Вы родились в весьма необычное время. Вам доступно намного больше, чем всем предыдущим поколениям. Воспользуйтесь этими возможностями, и каждый день станет шагом, приближающим вас к заветной цели. Всегда помните, что вы не одни и что в этом мире в вас нуждаются. Вас любят, и вы делаете мир лучше. Вас благословил Господь.

### **НАШИ КНИГИ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ**

#### **МАГАЗИНЫ В КИЕВЕ**

«Эзотерика», пл. Славы, ТЦ «Квадрат/Світ книги», тел. 531-99-68

«Мистецтво», ст. м. Крещатик, ул. Крещатик 24, тел. 228-25-26 (р)

«Академкнига», ст. м. Университет, ул. Богдана Хмельницкого 42, тел. 224-01-07 (тел/ф), 224-51-42 (р)

Эзотерический магазин в Планетарии, ст. м. Республиканский стадион, ул. Красноармейская 57/3, тел. 220-75-88(р)

«Эра Водолея», ст. м. Льва Толстого, ул. Бассейная 9-6, тел. 235-34-78(р), 246-59-84(тел/ф)

#### **В ДРУГИХ ГОРОДАХ УКРАИНЫ**

Харьков, «ВООК5», 61022, ул. Сумская 51

Одесса, «Лотос Мира», ул. Дерибасовская 18, тел. (0482) 37-27-65

Кривой Рог, «Флорида», ул. Харитоновна 7

#### **МАГАЗИНЫ В МОСКВЕ**

«Библио-Глобус», ст. м. Лубянка, ул. Мясницкая 6, тел. 928-35-67, 924-46-80

«Молодая гвардия», ст. м. Полянка, ул. Б.Полянка 28, тел. 238-50-01

«Путь к себе», ст. м. Белорусская, Ленинградский пр. Юа, тел. 257-39-87

«Белые облака», ст. м. Китай-город, ул. Покровка 3, тел. 921-61-25

«Москва», ст. м. Тверская, ул. Тверская 8, тел. 229-64-83

---

[Город Творцов](#) Знаменитый бестселлер Джона Грэя, разошедшийся по миру тиражом 10 млн. экз. издательство «София» опубликовало его в 2002 году.

[Город Творцов](#) Популярная передача на американском ТВ. —Прим. ред.



Город Творцов