

Спасибо, что скачали книгу в [бесплатной электронной библиотеке Royallib.ru](http://Royallib.ru)

Все книги автора

Эта же книга в других форматах

Приятного чтения!

## Мастерство Любви

*Моим родителям, моим детям,  
Моим братьям и сестрам,  
Всем,  
С кем меня связывает не только любовь,  
Но и родство по крови, по древним корням.  
Моей духовной семье,  
С которой меня связывает наша решимость  
Создать отношения на основе безусловной любви,  
Взаимного уважения и Мастерства Любви.  
Моей общечеловеческой семье, всем людям,  
Чей открытый ум готов принять зерна любви,  
Хранящиеся в этой книге.  
Пусть же эти зерна любви прорастут и в вашей жизни!*

Для того чтобы достичь Бога, добиться просветления, пробудиться, ничего не нужно делать. Нет никого, кто смог бы привести тебя к Богу. И всякий, кто обещает это, просто лжец, потому что ты уже там.

Остается только одно: наслаждаться жизнью, быть живым, исцелить свои эмоциональные раны и сделать свою жизнь такой, чтобы открыто делиться переполняющей тебя любовью.

Книга эта предназначена для всех, кто хочет изменить к лучшему свои отношения с близкими, с собой, с Богом. А значит - для всех.

"Мастерство Любви" объясняет:

- Почему "приручение" и "идеальный образ" ведут к отрицанию самого себя;
- как борьба за контроль постепенно губит большую часть близких отношений;
- почему мы охотимся на других в поисках любви и как можно овладеть любовью в своем собственном сердце;
- как примириться с самим собой и другими людьми, как простить себя и окружающих.

Толтек дон Мигель Руис, Нагваль иной, чем Кастанедовская, линии, в "Мастерстве Любви" вскрывает корни основанных на страхе убеждений и верований, которые препятствуют любви, приводят к страданиям и трагедиям в близких взаимоотношениях. Он рассказывает, как исцелить эмоциональные травмы, вернуть себе принадлежащие нам от рождения свободу и счастье, возродить дух радостной игры, столь важный для любящих отношений.

"Счастье приходит только изнутри, как следствие твоей любви. И когда осознаешь, что никто другой не сделает тебя счастливым, а счастье - результат твоей любви, овладеваешь величайшим искусством Толтеков: *Мастерством Любви*".

## Предисловие

Согласно традиции Толтеков, три основополагающих Мастерства ведут нас к нашей истинной природе - счастью, свободе и любви.

Первое - это *Искусство Осознания*. Оно позволяет осознать, кто мы на самом деле. *Осознание* - первый шаг к свободе, поскольку мы не можем быть свободными, пока не постигнем, кто мы и что означает для нас *свобода*. Толтеки говорят: "Давайте видеть себя правдиво". И они создали *искусство осознания*.

Второе - это *Мастерство Трансформации*, которое учит нас, как стать духовным воином и выслеживать свои поступки и реакции, чтобы вырваться из тисков порабащивающего нас знания. Это искусство позволяет преобразить сны нашей жизни с помощью изменения наших соглашений и верований.

*Мастерство Любви* - прямой результат двух первых искусств. С точки зрения Толтеков, все на свете соткано из Любви. Любовь - это сама *Жизнь*. Овладевая искусством Любви, мы настраиваемся на пронизывающий нас Дух Жизни. Тогда мы перестаем быть телом, разумом или душой; мы - сама Любовь, и любой наш поступок - это проявление Любви. Только Любовь в действии может принести счастье.

Овладевая Искусствами Осознания, Трансформации и Любви, мы возвращаем себе Божественность и становимся едины с Богом. Это и есть цель Толтеков.

## Об авторе

Дон Мигель Руис родился и вырос в семье целителей в сельском районе Мексики; мать его была *курандерой* (целительницей), а дед - *Нагвалем* (шаманом). Семья надеялась, что Мигель освоит их вековое наследие, состоящее в обучении и лечении людей, и внесет свой вклад в эзотерическую науку Толтеков. Однако Мигеля увлекла современная жизнь, и он пошел в медицинский институт, решив стать хирургом.

Но однажды он едва не погиб, и этот случай радикальным образом изменил его жизнь. Как-то поздним вечером в начале семидесятых он уснул за рулем своего автомобиля. Очнулся он в то мгновение, когда машина врезалась в бетонную стену. Дон Мигель помнит, что пребывал вне своего материального тела и видел себя со стороны, когда вытаскивал двух своих друзей из разбитой машины.

Это событие ошеломило его, и он занялся самопознанием. Мигель посвятил себя овладению древней мудростью предков, прилежно учась у матери и пройдя курс обучения у шамана в мексиканской пустыне. В сновидении он получал наставления от покойного деда.

Дон Мигель Руис - Нагваль по линии Орлиного Рыцаря; он полностью посвятил свою жизнь распространению учений древних Толтеков. Живет дон Мигель Руис в Сан-Диего, штат Калифорния.

## Благодарности

Я хочу выразить свою благодарность Дженет Миллз - словно мать, воспитывающая свое дитя, она взрастила эту книгу, отдав ей всю любовь и заботу.

Кроме того, я хочу поблагодарить всех тех, кто посвятил нам свое время, поделился своей любовью и помог этой книге появиться на свет.

Наконец, я хочу выразить свою благодарность нашему Создателю - за вдохновение и красоту, которые подарили этой книге Жизнь.

## Толтеки

Тысячи лет назад Толтеки были известны по всей Южной Мексике как "*люди знания*".

Антропологи говорят о толтеках как о нации, или расе, но на самом деле они были учеными и художниками, создавшими свое сообщество для исследования и сохранения духовного знания и обычаев древних. Они собрались вместе как наставники (Нагвали) и ученики в Теотихуакане, древнем городе пирамид под Мехико, известном как "Место, где Человек становится Богом".

В течение тысячелетий Нагвалям приходилось скрывать мудрость предков и окутывать тайной ее существование. Европейские завоевания и то, что некоторые ученики откровенно злоупотребляли своими способностями, заставили оградить традиционное знание от тех, кто не был готов мудро им распорядиться или мог преднамеренно использовать его для корыстных целей.

К счастью, эзотерическое знание Толтеков воплощали и передавали из поколения в поколение несколько различных по своей "родословной" линий Нагвалей. Хотя в течение сотен лет все это оставалось под покровом тайны, древние пророчества предсказывали, что настанет время, когда станет необходимым возратить людям древнюю мудрость. Теперь дон Мигель Руис, Нагваль из линии Орлиного Рыцаря, по велению своих учителей должен был поделиться с нами учением Толтеков, способным оказывать огромное влияние на современный мир.

Знание Толтеков, как и все священные эзотерические традиции во всем мире, опирается на основополагающее единство истины. Это ни в коем случае не религия. Толтекская традиция чтит всех духовных Учителей, когда-либо *учивших* на Земле. Она тоже говорит о Духе, но речь скорее идет об образе жизни, отличительной чертой которого является готовность к внутренним изменениям, ведущим к достижению счастья и любви.

Толтек - художник Любви,  
художник Духа,  
тот, кто каждый миг,  
каждую секунду занят прекраснейшим искусством -  
Искусством Сновидения.  
Жизнь - не что иное, как сновидение,  
и если мы художники,  
то способны творить свою жизнь силой Любви,  
а наше сновидение превращается  
в шедевр мастерства.

## **Введение. Мастер**

Однажды Мастер говорил, обращаясь к большому числу собравшихся, и его провозвестие было столь чудесным, что его слова о любви коснулись души каждого. Среди собравшихся был один человек, жадно ловивший каждое произнесенное Учителем слово. Человек тот был стеснителен и великодушен. Услышанное тронуло его настолько, что он решил пригласить Мастера в гости.

Когда Учитель закончил говорить, тот человек пробрался через толпу, посмотрел ему прямо в глаза и сказал: "Я знаю, что ты занят и должен уделять внимание каждому. Я понимаю, что у тебя едва ли есть время даже на то, чтобы выслушать меня сейчас. Но сердце мое пылает, меня переполняет такая любовь к тебе, что я очень хочу пригласить тебя в свой дом. Я приготовлю для тебя лучшие яства. Я не надеюсь, что ты примешь мое приглашение, но все равно прошу тебя прийти".

Мастер посмотрел ему в глаза и с прекрасной улыбкой молвил: "Хорошо. Я приду", - и отошел.

Слова эти вызвали в сердце того человека бурную радость. Ему не терпелось угостить Учителя и выразить ему свою любовь. Этот день обещал стать самым важным в его жизни: в

гостях у него будет сам Мастер! Человек купил лучшие продукты и прекрасное вино, подобрал в дар Учителю самые нарядные одежды. Затем он помчался домой, чтобы подготовиться к встрече. Он навел идеальный порядок в доме, приготовил лучшие блюда, накрыл прекрасный стол. Сердце его переполняло счастье: Учитель должен был вот-вот прийти!

Тот человек сидел в беспокойном ожидании - и вот в дверь постучали. Словно на крыльях, он полетел открывать двери, но на пороге стоял не Мастер, а какая-то старушка. Она посмотрела на хозяина и взмолилась: "Я умираю от голода. Подайте кусочек хлеба!"

Человек был несколько разочарован, когда увидел, что это не Учитель. Он окинул женщину взглядом и сказал: "Конечно, добро пожаловать". Он усадил ее в кресло Учителя и накормил приготовленными для того блюдами. Нетерпение его между тем нарастало, он едва дождался, пока женщина насытится. Старушка была тронута добротой этого человека, искренне поблагодарила его и ушла.

Едва тот человек успел приготовить для Учителя новые блюда, как в дверь снова постучали. Оказалось, что это еще один незнакомец, который только что пересек пустыню. Нежданный гость посмотрел на хозяина и сказал: "Меня мучит жажда. Дай мне глоток воды!"

Человек был отчасти разочарован тем, что это не Мастер, но все равно пригласил незнакомца в дом, усадил на место, приготовленное для Учителя, принес припасенное для Учителя вино и напоил путника. Когда тот ушел, человек заново накрыл стол и стал ждать.

В дверь опять постучали. Открыв дверь, хозяин увидел на пороге ребенка. Дитя посмотрело на него и взмолилось: "Я замерзаю. Не найдется ли у вас теплого одеяла?"

Тот человек снова почувствовал легкое разочарование, но глянул ребенку в глаза - и сердце его переполнило любовь. Он принес купленные в подарок Учителю наряды и одел малыша. Поблагодарив его, ребенок ушел.

Хозяин сбегал за новой одеждой и стал ждать. Но время было позднее, и он понял, что Мастер не придет. На мгновение он огорчился, но тут же простил его. Он сказал себе: "Я ведь знал: не следует слишком надеяться, что Учитель придет в мое скромное жилище. Да, он обещал, но у него, конечно же, есть много дел поважнее. Учитель не придет - но ведь он *согласился* прийти ко мне, и этого уже достаточно, чтобы душа моя была счастлива!"

Человек не спеша прибрал со стола, отнес вино в погреб и лег спать. Ночью ему приснилось, как в дом его пришел Учитель. Хозяин очень обрадовался, тем более что во сне не осознавал, что спит. "Учитель! Ты пришел! Ты сдержал свое слово!"

"Да, - ответил Учитель, - я пришел, но я *уже был* здесь. Я был голоден, и ты накормил меня. Меня мучила жажда, и ты дал мне вина. Я замерзал, и ты подарил мне одежду. Все, что ты делал для других, ты делал и для меня".

Тут человек проснулся, и душа его преисполнилась счастьем. Он понял, какой урок дал ему Мастер. Учитель очень любил его и послал троих, чтобы преподать ему величайший урок: Мастер живет в каждом. Когда кормишь голодного, даешь напиток страдающему от жажды, согреваешь замерзшего, тем самым выражаешь свою любовь к Учителю.

## 1. Израненный ум

Вы, возможно, никогда об этом и не задумывались, но в определенном смысле все мы - уже мастера. Мы мастера, поскольку обладаем способностью творить свою жизнь и распоряжаться ею.

Цивилизации и религии всего мира создают невероятные мифологии. То же самое делает и каждый из нас. В нашей личной мифологии есть свои герои и злодеи, ангелы и демоны, цари и простолюдины. У себя в голове мы создаем целые толпы людей, в том числе многочисленные образы самих себя. А затем мы осваиваем тот образ, которому намерены соответствовать в определенных обстоятельствах. *Мы становимся мастерами притворства и проецирования выдуманных образов.* Мы учимся в совершенстве подражать тому образу,

который считаем собой. Встречаясь с новыми людьми, мы мгновенно классифицируем их и назначаем им ту или иную роль в своей жизни. Образы других людей мы создаем в соответствии со своими *представлениями* о них. И так мы поступаем в отношении всех окружающих и всего вокруг.

У нас есть способность творить, и могущество наше велико: *все, во что мы верим, становится явью*. Мы творим самих себя такими, какими, по нашим убеждениям, являемся. Мы - такие, какие есть, именно потому, что верим в это. Вся наша действительность, все, во что мы верим, создано нами самими. И каждый из нас обладает той же властью, что и любой другой человек. Разница лишь в том, как эта власть используется и что именно мы создаем. Да, в тех или иных отношениях между людьми есть сходство, но никто на свете не живет такой же жизнью, какой живете вы.

Вы всю жизнь совершенствовали свое умение быть таким, каким себя считаете. Вы делаете это настолько хорошо, что целиком овладели образом себя, составленным на основе собственных представлений. Вы владеете собственной личностью и своими убеждениями, каждым поступком и каждой реакцией. Вы тренируетесь уже много лет и достигли высокого уровня мастерства в том, чтобы соответствовать придуманному образу себя. А поскольку все мы уже мастера, то есть смысл подумать, в чем же заключается, наше могущество.

В детстве мы просто злились, если сталкивались с какими-то препятствиями. В чем бы ни заключалась проблема, гнев помогает ее решить: мы добиваемся того, чего хотим. Затем это случается еще раз, мы снова реагируем гневом - и теперь уже точно знаем, что он помогает разобраться с проблемой. И тогда мы упражняемся в этом опять и опять, до тех пор, пока не становимся мастерами злости.

Сходным образом мы становимся мастерами зависти, мастерами печали, мастерами самоотрицания. Все наши трагедии и страдания определяются долгой практикой. Мы заключаем с самими собой соглашение и упражняемся в нем, пока оно не превращается в настоящее *мастерство*. То, как мы думаем, чувствуем и действуем, входит в привычку, и нам уже просто нет нужды обращать внимание на то, что мы делаем. Та или иная схема поведения превращается в простую пару "событие - реагирование".

Для того чтобы стать мастерами любви, тоже нужно упражняться. Искусство взаимоотношений - тоже мастерство, а единственный способ достичь мастерства - практика. Иными словами, чтобы научиться общаться, нужно *действовать*. Умозрительные концепции и знания тут не помогут, учиться нужно *на деле*. Конечно, чтобы действовать, нужно иметь определенные познания или, как минимум, осознание того, как действуют люди.

\* \* \*

Представьте, что живете на планете, где у всех обитателей больная кожа. Предположим, что две или три тысячи лет все люди на нашей планете страдают от одной и той же болезни: тело каждого сплошь покрыто гноящимися ранами и прикосновение к ним вызывает острую боль. Конечно, сами люди давно считают это обычной физиологией кожи. Даже в медицинских справочниках этот недуг описывается как норма: люди рождаются со здоровой кожей, но в три-четыре года на коже уже появляются первые ранки, а к подростковому возрасту язвы уже покрывают все тело.

Попробуем вообразить, как эти люди общаются друг с другом? Прежде всего, им постоянно приходится оберегать свою кожу. Они крайне редко прикасаются друг к другу, поскольку это слишком болезненно. Если кто-то по случайности дотрагивается до другого, тот впадает в ярость и тут же касается первого, чтобы с ним поквитаться. Однако инстинкт любви настолько силен, что люди все же платят высокую цену ради близких взаимоотношений.

А теперь представим, что произошло чудо: в один прекрасный день вы проснулись с исцелившейся кожей. Язвы исчезли, кожа совершенно не болит. А прикосновения к здоровой

коже приносят чудесные ощущения, ведь кожа создана для осязания. Но как вы будете чувствовать себя со здоровой кожей в мире, где все остальные страдают кожной болезнью? К другим прикасаться нельзя, потому что им больно. И до тебя никто не дотрагивается - все думают, что тебе это тоже причинит боль.

Если вам удалось все это вообразить, то вы, вероятно, поймете, что должен чувствовать, например, инопланетянин, оказавшийся среди людей. Отличие одно: раны у нас не на коже. Инопланетянин быстро поймет, что разум всех людей без исключения страдает болезнью под названием *страх*. Подобно коже, язвами покрыто все наше эмоциональное тело, а источник заражения - эмоциональная отравка. Симптомы этой болезни страха - гнев, ненависть, печаль, зависть и лицемерие. Следствие же недуга заключается в том, что любые чувства вызывают у людей страдание.

Все люди поражены одной и той же душевной болезнью. Можно даже сказать, что весь наш мир - огромная больница для душевнобольных. Однако недуг этот повсеместен уже долгие тысячелетия, и потому медицинские учебники, справочники по психиатрии и пособия по психологии считают это заболевание чем-то совершенно нормальным. Они так считают, я же хочу сказать, что это вовсе не норма.

Когда страх разрастается превыше всех пределов, рассудок начинает подводить человека. Он уже не в силах терпеть все эти раны и весь этот яд. В психологии это называют душевной болезнью - шизофренией, паранойей, психозом. Но все эти недуги возникают, когда рассудок так напуган, а язвы столь болезненны, что лучше вообще прервать общение с окружающим миром.

Люди живут в непрестанном страхе перед болью, и это превращает все существование в сплошную трагедию. Взаимоотношения людей настолько болезненны с эмоциональной точки зрения, что мы без каких-либо явных причин впадаем в ярость, переживаем приступы ревности, зависти и печали. Мы даже боимся признаваться, что кого-то любим. Но несмотря на то, что эмоциональные отношения так мучительны и пугающи, мы все равно вступаем в них, женимся и рождаем детей.

Для того чтобы эмоциональные раны не болели, люди из страха перед страданиями создали у себя в голове чрезвычайно сложную систему полного отрицания. Следуя этой системе, мы начинаем постоянно лгать. Ложь наша столь совершенна, что мы обманываем даже самих себя - и *верим* собственной лжи. Мы уже даже не замечаем, что лжем, а если и сознаем, что говорим неправду, то прощаем себя и оправдываем ложь стремлением избежать боли в ранах.

Система отрицания подобна пелене тумана перед нашими глазами: она ослепляет нас, не дает видеть истину. Мы носим социальные маски, потому что нам больно видеть себя такими, какие мы есть, нам страшно показаться в своем истинном облике другим. А система отрицания помогает нам притвориться, будто все вокруг верят тому, во что мы хотим их заставить поверить. Мы выстраиваем такие стены для защиты, чтобы удерживать окружающих на расстоянии; с другой стороны, эта ограда удерживает нас взаперти, сковывает нашу свободу. Люди прячутся друг от друга, оберегают себя. И когда кого-нибудь задевают за нежные струны души, на самом деле это означает, что прикоснулись к ране в его разуме, и человек реагирует - ему больно.

Когда ты осознаешь, что все вокруг покрыты эмоциональными ранами, вызванными эмоциональным же ядом, легко понять и природу человеческих взаимоотношений - то, что Толтеки называют *сновидением ада*. С точки зрения Толтеков, все, что мы считаем правдой в отношении самих себя, и все, что мы знаем о своем мире, есть сон. Если же обратиться к описаниям ада в любой религии, станет ясно, что он всегда похож на жизнь человеческого общества, какой мы видим ее в этом сне. Ад - это место страданий, осуждение без правосудия, место бесконечно долгого наказания. Люди против людей в кишках хищниками джунглей. Люди, высказывающие суждения и обвинения, страдающие от чувства вины и эмоциональной отравы - зависти, злости, ненависти, печали, страданий. Мы создаем всех этих мелких демонов в собственном разуме, поскольку привыкли видеть во сне

свою жизнь как сущий ад.

Каждый из нас придумывает свой личный сон о собственной жизни, но человечество уже давно сотворило единый, обширный, общий для всех сон - сновидение о человеческом обществе. Этот внешний Сон, Сон Планеты, является общим для миллиардов *сновидящих*. Этот огромный Сон вмещает все общественные правила, законы, вероисповедания, многочисленные культуры и образы жизни. Все эти сведения хранятся в нашем разуме в виде тысяч голосов, которые звучат одновременно. Толтеки называют этот сон *митота*.

Настоящие мы - это чистая любовь. Мы - это *Жизнь*. Мы настоящие не имеем ничего общего со Сном, но *митота* не позволяет нам разглядеть, какие мы на самом деле. Если воспринимать Сон с этой точки зрения и сознавать, кто мы в действительности, станет очевидной вся бессмысленность человеческого поведения. Просто удивительно, но то, что остальным кажется страшной трагедией, выглядит теперь комедией. Становится ясно, что люди страдают из-за сущих мелочей, которые, по существу, нереальны. Просто у нас нет выбора: мы родились в этом обществе, выросли тут и научились вести себя как все - играть в бессмыслицу и состязаться в абсурде.

Вообразите, что попали на планету, где у всех совершенно иной тип эмоционального ума: общение друг с другом неизменно приносит там счастье, любовь и спокойствие. А теперь представьте, что проснетесь на *нашей* планете, но ваше эмоциональное тело уже не будет изранено. Вы перестанете бояться быть такими, какие вы есть на самом деле. И что бы кто ни говорил, как бы ни вели себя другие, вы уже не станете принимать это на свой счет - боль исчезнет. Вам уже не нужно будет оберегать себя. Вы не будете бояться любить, делиться сокровенным, раскрывать душу. Но все остальные на этой планете останутся прежними. Как же вам общаться с людьми, которые по-прежнему страдают от эмоциональных ран и болеют страхом?

\* \* \*

Когда человек рождается, его эмоциональный ум, эмоциональное тело совершенно здоровы. Первые ранки появляются на эмоциональном теле и заражаются инфекцией эмоционального яда примерно в три-четыре года. Но посмотрите на двух-трехлетних малышей, понаблюдайте за ними - они все время *играют*. Они постоянно смеются. У них невероятно сильное воображение, и потому их сон - это захватывающее приключение. Если что-то не так, они сопротивляются и защищаются, а потом просто выбрасывают случившееся из головы и возвращаются к текущему мгновению, к играм, веселью и исследованию мира. Они живут настоящим. Они не стыдятся прошлого и не тревожатся о будущем. Малыши выражают то, что чувствуют. И они *не боятся любить*.

Самые счастливые мгновения нашей жизни - когда мы играем, как дети, когда мы поем и танцуем, когда исследуем мир и творим новое просто ради удовольствия. Вести себя по-детски - замечательно, потому что это и есть нормальное состояние человеческого ума, природная человеческая склонность. Дети невинны, а открыто показывать свою любовь для них совершенно естественно. Но куда же все это девается? Что случилось со всем нашим миром?

Происходит вот что: детей окружают взрослые, которые уже страдают этой душевной болезнью, а она очень заразна. Как они передают нам свой недуг? Безраздельно овладевают нашим вниманием и учат нас быть похожими на них. Потом мы передаем эту болезнь своим детям, как наши родители, учителя, старшие братья и сестры, целое общество больных в свое время заразило этой болезнью нас. Они *завладели нашим вниманием* и с помощью повторения внушили нашему уму определенные сведения. Вот как мы учимся. Вот как закладывается программа человеческого ума.

Корень проблемы - эта программа, хранящаяся у нас в голове информация. Завладевая вниманием ребенка, мы учим его говорить и читать, объясняем, как себя вести и какие сны видеть. Мы приручаем людей точно так же, как одомашниваем собак и других животных, -

методом кнута и пряника. Это совершенно "нормально". То, что называют обучением, есть не что иное, как приручение людей.

Вначале мы боимся наказания. Позже мы начинаем также бояться не получить награду, оказаться недостойным в глазах мамочки или папочки, учительницы или старшего брата. У нас появляется потребность в *одобрении*. Прежде нам было все равно, что о нас думают. Чужие мнения ничего не значили. И они действительно не имели никакого значения, потому что нам хотелось только играть, мы жили настоящим.

Страх лишиться "пряника" перерастает в страх перед *осуждением*. Боязнь оказаться недостаточно хорошим в чьих-то глазах - вот что заставляет нас пытаться изменить себя, создать некий образ. А затем мы начинаем подражать образу, который соответствует тому, какими нас хотят видеть другие. Мы делаем это лишь для того, чтобы нас одобрили и "наградили". Мы учимся притворяться такими, какими на самом деле не являемся. Мы упражняемся в умении быть кем-то другим - только ради того, чтобы быть хорошим в глазах мамочки и папочки, учителя и священника. Мы тренируемся, упорно тренируемся и в конце концов в совершенстве овладеваем умением быть не такими, какие мы есть.

Впоследствии мы вообще забываем, какие мы настоящие. Наша жизнь целиком опирается на придуманные образы. Мы ведь создаем не один-единственный образ, а множество. Каждый из них предназначен для определенного круга общения. Сначала у нас есть образ для дома и образ для школы, но, подрастая, мы придумываем все новые и новые образы.

То же справедливо и в упрощенной схеме отношений между мужчиной и женщиной. У женщины есть внешний образ, который она пытается внушить окружающим, но наедине с собой она совсем другая. У мужчины тоже есть и внешний, и внутренний образ. У взрослых эти два образа уже настолько различаются, что порой не имеют почти ничего общего. Итак, во взаимоотношения мужчины и женщины вовлечены по меньшей мере четыре образа. Так могут ли они по-настоящему узнать друг друга? Конечно, нет. Они могут лишь попытаться понять тот или иной образ. Однако во внимание следует принимать и другие образы.

Когда мужчина и женщина знакомятся, у мужчины складывается образ женщины с его точки зрения, а у женщины - образ этого мужчины с ее точки зрения. Затем оба пытаются "подогнать" друг друга под сложившиеся у них образы. Теперь в отношениях задействовано *шесть* масок! Разумеется, каждый обманывает другого, даже если сами они того не сознают. Их отношения основаны на страхе и на лжи. В них нет ничего истинного - один не в силах ясно разглядеть другого через многослойную туманную пелену.

У маленьких детей между придуманными образами нет никаких противоречий. Возникающие у нас в воображении роли не подвергаются сомнениям до тех пор, пока мы не начинаем вступать в общение с окружающим миром, пока не выходим из-под защиты родителей. Вот почему особенно трудно приходится подросткам. Даже если мы готовы укреплять и защищать свои образы, первая же попытка навязать их внешнему миру заканчивается тем, что мир "дает сдачи". Окружающий мир начинает доказывать нам - не в личном, а в общественном смысле, - что мы вовсе не такие, какими притворяемся.

Возьмем в качестве примера юношу, который притворяется очень умным. Он приходит на школьный диспут, но там сталкивается с подростком более сообразительным и знающим; тот выигрывает в диспуте и выставляет нашего героя на посмешище. Тогда юноша попытается укрепить свой образ, оправдать его в глазах ровесников. Он будет очень мил со всеми, попытается спасти свою репутацию умника, но сам-то он прекрасно понимает, что лжет. Разумеется, в кругу сверстников он изо всех сил постарается не раскисать, но, оставшись наедине с собой и поглядев в зеркало, он вскочит и разобьет его. Он себя ненавидит. Он чувствует себя полным тупицей, в собственных глазах он - худший. Возникает гигантское несоответствие между внутренним образом и внешней ролью, которую он пытается играть в окружающем мире. И чем разительнее это несоответствие, тем сложнее приспособиться к общественному Сну - и тем меньше юноша любит самого себя.

Пропасть между его придуманной маской и тем внутренним образом, который он видит

наедине с собой, заполняет все больше лжи. Оба образа не имеют ничего общего с действительностью. Оба фальшивы, но юноша этого не замечает. Возможно, кто-то другой и способен это понять, но подросток совершенно слеп. Он пытается прикрыть свои раны системой отрицания, но раны как раз реальны, и юноша страдает, поскольку прилагает все силы, чтобы защитить той или иной ложный образ.

В детстве мы усваиваем, что чужие мнения очень важны. В результате наша жизнь определяется мнениями окружающих. Чужое мнение может повергнуть нас в пучины ада, даже если мнение это совершенно ошибочно: "Ты уродина. Ты не прав. Ты глупый". Мнения оказывают огромное влияние на бессмысленные поступки людей, живущих в аду. Вот почему нам так хочется слышать от других, какие мы хорошие, как хорошо мы себя ведем, какие мы красивые. "Как я выгляжу? А хорошо ли я сказал? Нравится ли вам то, что я делаю?"

Нам необходимо слышать мнения других людей, поскольку мы *одомашнены* и подчиняемся этим суждениям. Вот почему мы стремимся завоевать чужое признание: нам нужна эмоциональная поддержка извне, нам хочется влиться во внешний Сон с помощью окружающих людей. По этой причине подростки начинают пить спиртное, принимать наркотики или курить - все лишь ради того, чтобы получить признание тех, кто это одобряет, только для того, чтобы их считали "своими" и "крутыми".

Сколько людей страдают по вине лживых образов, которые мы навязываем друг другу! Мы строим из себя важных персон - и одновременно убеждены, что на самом деле являемся полными ничтожествами. Мы изо всех сил стремимся стать кем-то значительным в общественном Сне, завоевать признание и одобрение окружающих. Мы тяжело трудимся, чтобы казаться важными шишками, победить в конкуренции, добиться власти и богатства, стать знаменитыми, укрепить свое индивидуальное сновидение, навязать его всем вокруг. Почему? Потому что верим, будто сон этот реален, и относимся к нему с полной серьезностью.

## 2. Утрата невинности

Люди по природе своей - существа очень чувствительные. Эмоции переполняют нас, поскольку мы воспринимаем все вокруг своим эмоциональным телом. Оно похоже на радиоприемник, который можно настраивать на прием определенных частот. Нормальная частота человека до "одомашнивания" соответствует пытливому и радостному отношению к жизни: мы настроены на любовь. В детстве мы не знаем никаких определений любви как абстрактной концепции. Мы просто живем любовью. Мы так устроены.

У эмоционального тела есть составляющая, которая действует подобно системе безопасности: она подает нам сигналы, если что-то идет не так. У материального тела тоже есть такая система безопасности, оповещающая нас о том, что в организме что-то случилось. Мы называем такие сигналы *болью*. Болевые ощущения означают, что с телом что-то не так, нужно его проверить и "починить". Что касается эмоциональной сферы, то там эта система называется *страхом*. Если нам страшно, значит, что-то случилось. Не исключено, что мы столкнулись с чем-то опасным для жизни.

Эмоциональное тело воспринимает эмоции, но не глазами. Мы воспринимаем эмоции самым эмоциональным телом. Дети просто *чувствуют* эмоции, их рассудок не пытается их истолковать или подвергнуть сомнению. Вот почему одни люди детям нравятся, а другие - нет. Если рядом с тем или иным человеком дети не чувствуют уверенности в себе, этот человек им не нравится - они просто ощущают исходящие от него эмоции. Дети с легкостью определяют, когда другие злятся, и их система безопасности тут же подает сигнал страха: "Держись подальше". И дети следуют своему инстинкту, то есть стараются держаться в стороне.

Мы учимся эмоциональности по эмоциональной энергии в родном доме и своей

собственной реакции на эту энергию. Вот почему даже братья и сестры реагируют на одни и те же события по-разному: все зависит от того, какими способами они научились защищать себя и в каких обстоятельствах оказывались. Если родители постоянно ссорятся, если в семье царит дисгармония и обман, если там нет взаимного уважения, мы усваиваем соответствующую форму эмоциональности. И даже если нам твердят, что так нельзя, эмоциональная энергия родителей и всей семьи в целом вынуждает нас воспринимать мир тем или иным образом.

Эмоциональная энергия родного дома настраивает наше эмоциональное тело на соответствующую частоту. Эмоциональное тело постепенно меняет "настройку", и вскоре мы теряем нормальную связь с изначальной человеческой природой. Мы играем в игру взрослых, в игру внешнего Сна - и проигрываем. Мы теряем исходную невинность, лишаемся свободы, расстаемся со счастьем и утрачиваем склонность к любви. Нас вынуждают измениться, и мы начинаем воспринимать совершенно иной мир, другую реальность - реальность несправедливую, мучительную, эмоционально отравленную. Добро пожаловать в ад! Этот ад сотворен людьми, это Сон Планеты. Нас втягивают в этот ад, хотя не мы его выдумали. Он существовал здесь задолго до нашего рождения.

Глядя на детей, вы сами можете удостовериться, что именно мы лишаем их подлинной любви и свободы. Обычная картина: двух- или трехлетний ребенок бегает по парку и веселится. Рядом мамочка, она присматривает за своим чадом и ужасно боится, что он упадет и ударится. Наконец она решает, что пора это прекратить, но малыш думает, будто мама просто играет, - и он пускается убежать от нее со всех ног. Неподалеку улица, там ездят машины, и теперь мамочка пугается уже всерьез. Она ловит малыша, тот хохочет - но получает шлепок по попке. Вот так! Какое потрясение! Радость ребенка была искренним выражением переполняющей его любви, и сейчас он просто не понимает, почему мама так поступила. Со временем подобные потрясения постепенно ослабляют его любовь. Говорить малыш еще не умеет, но если бы умел, то спросил: "За что?"

Игры и веселье - это проявления любви, но открыто выражать любовь небезопасно, за это наказывают. Родители могут поставить тебя в угол или запретить делать то, что тебе хочется. Они начнут объяснять, что ты плохой ребенок, а от этого сразу расстраиваешься, ведь за такими словами следует наказание.

В системе кнута и пряника есть ощущения справедливости и несправедливости, честного и нечестного. Чувство несправедливости - все равно что нож, оставляющий в разуме эмоциональную рану. Затем, вследствие нашей реакции на несправедливое отношение, в рану может попасть эмоциональный яд. Почему некоторые раны гноятся? Давайте разберемся на другом примере.

Представь себя двух-трехлетним малышом. Ты счастлив, ты играешь и с увлечением познаешь мир. Ты еще не знаешь, что такое хорошо и что такое плохо, что правильно, а что ошибочно, что следует делать и как вести себя нельзя. Ты еще не приручен. Ты играешь в гостиную всем, что под руку попадется. У тебя нет никаких дурных намерений, ты вовсе не хочешь что-нибудь сломать, - ты просто играешь с папиной гитарой. Для тебя это только игрушка, ты совсем не намерен огорчать папу. А у него, как назло, выдался денек из тех, когда все наперекосяк, на работе сплошные сложности. Тут он появляется в гостиной и видит, что ты играешь его вещами. Он мгновенно выходит из себя, хватая тебя за шиворот и отшлепывает.

С твоей точки зрения, это полная несправедливость. Отец только-только вошел - и сразу набрасывается в припадке гнева. И это тот, кому ты целиком и полностью доверяешь, ведь он твой папа, обычно он тебя защищает, разрешает играть, позволяет тебе быть самим собой! Но теперь случилось что-то непостижимое. Чувство несправедливости отдается душевной болью. А ты чувствительный, тебе больно - и ты плачешь. Но плачешь ты не просто от физической боли. Тебе не столько больно, сколько обидно. Несправедливой кажется именно эмоциональная жестокость. *Ты не сделал ничего плохого!*

Чувство несправедливости оставляет в разуме рану. Эмоциональное тело ранено, и в

этот самый миг ты теряешь часть былой невинности. Ты понимаешь, что отцу не всегда можно доверять. Ты осознаешь это не умом, потому что твой ум еще не привык рассуждать. Ты просто понимаешь: "Не всегда можно доверять". Эмоциональное тело подсказывает, что есть на свете нечто такое, чему нельзя доверять, ведь случившееся может повториться.

Твоей реакцией может стать страх, злость, стыд или просто рыдания. Но любая такая реакция - эмоциональный яд. Нормальная реакция до "одомашнивания" такова: если папа тебя шлепает, тебе хочется дать сдачи. И ты даешь сдачи или только замахиваешься, но от этого отец впадает в еще большую ярость. Попытка поднять руку на отца приводит лишь к тому, что наказание становится еще суровее. Теперь ты понимаешь, что он тебя просто прибьет. Теперь ты боишься его и уже не пытаешься защищаться, потому что знаешь: от этого будет только хуже.

Ты по-прежнему не понимаешь, что случилось и почему, но осознаешь, что отец способен тебя *убить*. От этого в разуме появляется пылающая болью рана. Прежде твой ум был здоров, ты был невинен. После такого события рассудок стремится обработать случившееся. Ты учишься реагировать на подобные происшествия определенным способом - у каждого он свой. Пережитое остается с тобой навсегда и меняет твои взгляды на жизнь. Тем более что случается это вновь и вновь. Ты терпишь несправедливое отношение со стороны матери и отца, братьев и сестер, тетюшек и дядюшек. Ты сталкиваешься с ним в школе, в обществе, в обычном общении. И каждый приступ страха учит тебя защищаться, но уже не так, как до приручения, когда ты отстаивал свои права и возвращался к веселым играм.

Так в рану попадает эмоциональный яд. Сначала это не вызывает серьезных осложнений. Но со временем эмоциональный яд накапливается, и разум начинает его перерабатывать. Теперь нас все больше тревожит будущее: мы помним про яд и не хотим, чтобы случившееся повторилось. Кроме того, мы хорошо помним, что во многих случаях все было замечательно: мама и папа были добры к нам, в отношениях царил гармония. Мы стремимся к этой гармонии, но не знаем, как ее добиться. И поскольку мы замкнуты в своем *пузыре восприятия*, нам кажется, будто все, что происходит вокруг, *связано с нами*. Мы уверены, что, если папа и мама ссорятся, это из-за нас, даже если на самом деле не имеем к этому никакого отношения.

Мало-помалу мы теряем изначальную невинность, все чаще чувствуем возмущение, все реже прощаем обиды. Со временем конфликты и несправедливое отношение заставляют нас поверить, что быть таким, какой ты есть, просто небезопасно. Конечно, все это происходит по-разному для каждого человека, так как зависит от его умственных способностей, уровня образования и многих других условий. Если повезет, одомашнивание будет не очень сильным. Однако порой приручение проводится настолько жестко, а нанесенные раны так глубоки, что человек боится лишнее слово сказать. Что в результате? Закрытость, стеснительность. Стыдливость - это боязнь свободно выражать свои желания. Да, можно твердить себе, что ты просто не умеешь танцевать или петь, но это лишь подавление естественного человеческого инстинкта проявлять свою любовь.

\* \* \*

Страх - вот главное средство приручения. Каждый случай несправедливого отношения усиливает страх. Чувство несправедливости - это нож, оставляющий раны в эмоциональном теле. Эмоциональный яд, в свою очередь, - это наша *реакция* на то, что мы считаем несправедливостью. Одни раны заживают, но другие заражаются ядом, причем яд этот накапливается. Когда эмоционального яда становится слишком много, возникает потребность избавиться от него, - и мы делаем это, "передавая" отраву кому-то другому. Как именно это происходит? Прежде всего, мы *завладеваем чужим вниманием*.

Рассмотрим этот процесс на примере обычной семейной пары. Предположим, жена по

той или иной причине выходит из себя. В ее ранах накопилось много яда, вызванного несправедливым отношением со стороны супруга. Мужа сейчас нет дома, но жена помнит о перенесенной несправедливости - и яд внутри накапливается. Когда супруг возвращается домой, жена первым делом стремится завладеть его вниманием, ведь после этого она сможет передать весь скопившийся яд мужу и почувствует облегчение. А передается этот яд в ту минуту, когда она принимается кричать, какой он гадкий, глупый или нечестный.

Жена говорит и говорит - до тех пор, пока не привлечет внимание мужа. В конце концов муж реагирует и тоже "заводится", а жене сразу становится легче. Однако теперь яд попал в тело мужа, и ему хочется поквитаться. Теперь он стремится завладеть вниманием супруги и избавиться от яда, но это уже не только ее яд - муж выплескивает и тот яд, что накопился у него самого. Если проанализировать это взаимодействие, станет ясно, что они притрагиваются к ранам друг друга и перебрасываются эмоциональным ядом, словно играют в пинг-понг. Объемы яда нарастают - до тех пор, пока муж или жена не взрывается. По существу, именно так и общаются между собой люди.

Когда один человек завладевает вниманием другого, он передает ему энергию. Внимание - могущественное свойство человеческого ума. Все на свете постоянно стремятся привлечь чужое внимание. Завладевая вниманием другого человека, мы создаем каналы общения. Так передается Сон, так передается энергия - но точно так же передается и эмоциональный яд.

Обычно мы "возвращаем" яд тому человеку, который виновен в причиненной нам несправедливости, но, если личность эта слишком сильна и вернуть ему яд не получается, мы начинаем раздавать его кому угодно: например, малышам, которые не в силах защититься. Так возникает жестокое обращение. Люди сильные оскорбляют людей послабее, поскольку стремятся избавиться от эмоционального яда. Потребность выплеснуть яд есть, а вот стремления к справедливости порой недостает: хочется просто избавиться от яда, хочется облегчения. Вот почему люди стремятся к власти: чем больше у человека власти, тем проще ему передавать накопившийся яд тем, кто не в состоянии защититься.

Разумеется, сейчас речь идет о взаимоотношениях в аду. Мы говорим о душевной болезни, царящей на нашей планете. Винить в ее появлении некого. Дело не в том, хорошо это или плохо, правильно или неправильно. Это просто естественная патология, вызванная болезнью. Никто не виноват в том, что ведет себя жестоко, - точно так же как обитатели той, воображаемой планеты ничуть не виноваты в том, что страдают кожной болезнью. Мы не виноваты в том, что у нас есть раны, зараженные эмоциональным ядом. Ведь мы не виним себя, когда просто болеем? Так почему же мы должны чувствовать себя виновными в том, что недугом страдает наше эмоциональное тело?

Важно другое: осознать, в чем заключается проблема. Благодаря этому пониманию у нас появится возможность исцелить свое эмоциональное тело и эмоциональный ум, прекратить эти страдания. Без осознания ничего не выйдет. Единственное, что может избавить нас от страданий, - общение с другими людьми, и даже не только и не столько с другими, но и со своим Я, поскольку мы нередко наказываем самих себя, дотрагиваясь до собственных ран.

\* \* \*

В своем разуме мы создаем ту часть нашей личности, которая постоянно выносит суждения. Этот *Судья* оценивает все, что мы делаем и чего не делаем, чувствуем и не чувствуем. Мы непрестанно оцениваем самих себя и всех, кто нас окружает, опираясь при этом на свои убеждения, а также на "чувство справедливости". Разумеется, во многих случаях мы выносим обвинительный приговор себе и требуем для себя наказания. Другой частью разума, которая выслушивает этот приговор и испытывает потребность в наказании, является *Жертва*. Эта сторона нашей личности причитает: "Ах я бедняжка! Я плохой, я слабый, я слишком глупый. На что мне надеяться?"

В детстве у нас нет возможности выбирать, во что верить, а во что нет. *Судья* и *Жертва* опираются на ложные убеждения, которых мы не выбирали. Когда эти сведения поступали в наш мозг, мы еще были невинны. Мы верили всему. Система Убеждений была вложена в нас внешним Сном, словно компьютерная программа. Толтеки называют эту программу *Паразитом*. Человеческий ум болен, потому что в нем сидит *Паразит*, отнимающий жизненную энергию и обкрадывающий человека, лишаящий его радости. *Паразит* - это убеждения, причиняющие нам страдания. Они настолько сильны, что наша жизнь подчиняется им и годы спустя, когда мы усваиваем новые концепции и пытаемся принимать самостоятельные решения.

Иногда на поверхность пробивается тот малыш, которым мы когда-то были, - наше истинное Я, навсегда остающееся в двух-трехлетнем возрасте. В эти мгновения мы живем настоящим и радуемся жизни, но затем что-то тянет нас назад: нечто внутри считает, что мы недостойны такого счастья. Внутренний голос подсказывает, что радость эта слишком бесконечна, чтобы быть правдой, что быть таким счастливым просто неправильно. Давний стыд, чувство вины, эмоциональный яд, скопившийся в нашем эмоциональном теле, - все это вынуждает нас вернуться в мир трагедии.

*Паразит* распространяется, словно заразная болезнь: дедушки и бабушки передали его нашим родителям, те - нам, а мы, в свою очередь, заражаем им собственных детей. Мы программируем своих детей точно так же, как дрессируют собак. Люди - животные одомашненные, и это приручение вызывает у нас сон про ад, где мы живем в постоянном страхе. Пищей *Паразита* являются все чувства, порождаемые страхом. До заражения мы наслаждаемся жизнью, играем и веселимся, как свойственно малым детям. Но после того, как наш разум наполняют грудой мусора, мы теряем способность радоваться. Мы учимся тому, что мы правы, а все вокруг ошибаются. Стремление доказывать свою правоту - результат попыток укрепить тот образ себя, который мы навязываем внешнему миру. Для этого приходится навязывать всем свой образ мышления - и не только другим людям, но и самим себе.

Осознание этого позволяет понять, почему у нас не ладятся взаимоотношения с родителями и детьми, друзьями и спутниками жизни, даже с самими собой. Почему мы не находим общего языка с самими собой? Потому мы изранены, переполнены эмоциональным ядом, с которым уже не в силах бороться. А яду прибавляется по той причине, что мы растем с *идеальным образом* себя, но образ этот лжив, он вообще не существует - и наш разум считает, что это несправедливо.

Мы уже знаем, как создаем этот идеальный образ, чтобы угодить окружающим (хотя каждый из них творит собственный сон, не имеющий ничего общего с нами). Мы стараемся угодить папе и маме, учителю и священнику, своей религии и своему богу. Правда же заключается в том, что с их точки зрения *мы никогда не совершенны*. Идеальный образ подсказывает нам, какими следует быть, чтобы считать себя хорошими, чтобы примириться с собой. Но знаете что? Это самая страшная ложь, в которую мы верим, потому что совершенными нам не стать *никогда*. И в то же время мы никогда не простим себя за то, что до сих пор несовершенны...

Идеальный образ меняет стиль нашего сна. Мы приучаемся ненавидеть себя, отвергать себя. Мы всегда "недостаточно хороши", "не до конца правы", "не совсем чисты" и "не очень-то здоровы" - разумеется, по меркам собственных представлений. Непременно найдется *хоть что-то*, что *Судья* не одобрит, чего он не простит. Вот почему мы отвергаем в себе человеческое, вот почему полагаем, будто не заслуживаем счастья, вот почему постоянно ищем кого-то, кто нас обидит и накажет. Идеальный образ заставляет нас все время наказывать самих себя.

Когда мы отвергаем и осуждаем себя, признаем себя виновными и караем себя за несоответствие идеальному образу, возникает такое впечатление, будто на свете нет любви. Все выглядит так, словно есть только наказания, страдания и новые судилища. Ад состоит из множества кругов. Одни люди пребывают в самой сердцевине, другие - лишь на самых

внешних уровнях, но, так или иначе, все мы живем в аду. А там есть и крайне жестокие взаимоотношения, и оскорбительные отношения.

Однако мы уже не дети, и, если вы вступаете в оскорбительные отношения, то лишь потому, что миритесь с обидами - поскольку считаете, будто их заслужили. Разумеется, оскорблениям есть свой предел, но никто на свете не ведет себя с нами более жестоко, чем мы сами. Предел оскорблений по отношению к самому себе как раз и определяет наши границы терпимости к оскорблениям со стороны других. Если некто оскорбляет нас больше, чем мы сами оскорбляем себя, мы отходим прочь, убегаем, избегаем общения. Но, если он остается в рамках нашего собственного отношения к себе, мы не торопимся, так как считаем, что *такого* вполне заслуживаем.

Для ада это вполне нормальные отношения: своеобразная плата за несправедливость. Мы просто сводим счеты - я оскорбляю вас настолько, насколько вам это нужно, вы делаете то же самое по отношению ко мне. Отличное равновесие! Полный порядок. Разумеется, любая энергия притягивается к сходной энергии, к той же вибрации. И когда кто-то приходит и говорит: "Ой, меня так обижают!", а ты спрашиваешь: "А почему же ты поддерживаешь такие отношения?", человек даже не знает, что ответить. А правда заключается в том, что ему нужны эти оскорбления - так он наказывает самого себя.

Жизнь дает нам именно то, чего мы хотим. В аду царит безупречная справедливость. Никого нельзя ни в чем винить. Можно даже сказать, что наши страдания - это дар свыше. Но, если бы мы просто прозрели и увидели, что происходит вокруг, этого уже было бы достаточно, чтобы избавиться от яда, заживить свои раны, примириться с собой и вырваться из этого ада.

### 3. Человек, который не верил в любовь

Я хочу рассказать вам старинную историю о человеке, который не верил в любовь. Это был самый обыкновенный человек, такой же, как я и вы, но выделялся он именно складом ума: он был убежден, что *любви нет*. Конечно, прежде он и сам долго пытался ее найти и наблюдал за окружающими. Большая часть его жизни прошла в поисках любви, но в итоге он пришел к выводу, что любви нет.

Куда бы ни приходил тот человек, он непременно всем рассказывал, что любовь - это всего лишь фантазия поэтов или выдумка религии, предназначенная для того, чтобы манипулировать слабостями человеческого ума и управлять людьми, заставить их верить. Он говорил, что любви не бывает - именно поэтому никому из людей не суждено найти любовь, сколько ни старайся.

Человек тот был очень разумный и умел говорить убедительно. Он прочел много книг, он учился в университете и стал авторитетным ученым. Он умел выступать перед публикой, умел общаться с людьми самого разного уровня, а логика его была безупречна. Он говорил, что любовь - это нечто вроде наркотика: она приносит счастье, но вызывает сильную привязанность. К любви можно пристраститься, но что будет, если не получишь своей ежедневной "дозы"? А ведь в любви, как и в наркотиках, нужна ежедневная доза.

Еще он говорил, что отношения между влюбленными в точности напоминают отношения между наркоманом и торговцем наркотиками. Тот, чья потребность выше, похож на наркомана, а другой - на продавца. Взаимоотношениями управляет тот, кому любовь нужна меньше. Динамика ясна, поскольку в любых близких отношениях один обычно любит сильнее, а другой - вообще не любит и лишь пользуется тем, кто отдает ему всю свою душу. Понятно и то, как они манипулируют друг другом, понятны поступки и реакции. Так или иначе, отношения те же, что между наркоманом и торговцем наркотиками.

Наркоман - тот, чья потребность в любви сильнее, - живет в постоянном страхе. Он боится, что не получит следующую дозу своего наркотика, любви. Он думает: "Что я буду делать, если он или она меня бросит?" Этот страх вызывает у наркомана стремление

обладать: "Это мое!" Пристрастившись, он становится ревнивым и требовательным - и все потому, что боится не получить очередную дозу. А продавец может манипулировать наркоманом, меняя дозу: давая то больше, то меньше, то вообще ничего. Тот, чья потребность выше, целиком во власти продавца и сделает что угодно, лишь бы его не бросили.

Далее тот человек начинал объяснять, что любви вообще не бывает. То, что называют "любовью", - не что иное, как страх; такие отношения основаны на манипулировании. Где уважение? Где та любовь, которую люди провозглашают на словах? Любви нет! Перед лицом священника, на глазах у своих родных и близких молодые пары дают друг другу торжественное обещание: жить вместе до самой смерти, любить и уважать друг друга, делить между собой и горе, и счастье. Они обещают любить и чтить друг друга. Множество обещаний... Но после свадьбы - через неделю, месяц или несколько месяцев, - никто уже не выполняет этих обещаний.

Начинается война за контроль: кто кем будет манипулировать, кто станет продавцом, а кто - наркоманом. Уже несколько месяцев спустя того уважения, в котором они клялись друг другу, нет и в помине. Есть лишь взаимные обиды и эмоциональный яд; оба причиняют друг другу боль. Мало-помалу все нарастает, усиливается - а потом они вдруг и сами не могут понять, куда же подевалась любовь. Но они остаются вместе, потому что боятся одиночества, сплетен и осуждения окружающих. А еще они боятся собственных мнений, самоосуждения. Но где же любовь?

Тот человек часто говорил, что видел много пожилых пар, проживших вместе тридцать, сорок, пятьдесят лет, и все они очень гордились тем, что живут бок о бок так долго. Однако, рассуждая о своих отношениях, они заявляли: "Нам удалось сохранить наш брак". Это означает, что один из них целиком подчинился другому. В определенный момент кто-то сдался и решил просто терпеть эти страдания. Тот, чья воля была сильнее, а зависимость меньше, победил в этой войне, но где же то пламя, которое они называли любовью? Теперь они относятся друг к другу как к вещам: "Она моя...", "Он мой..."

Затем тот человек переходил к причинам, по которым не верил в существование любви. Он пояснял, что сам прошел через все это, но больше не позволит никому манипулировать своим умом и руководить его жизнью, прикрываясь идеей любви. Доводы его были очень логичны, и ему удалось убедить в своей правоте многих людей. *Любви не существует.*

Но в один прекрасный день тот человек гулял по парку и увидел на скамейке прекрасную даму. Заметив, что она плачет, он испытал укол сострадания. Он присел рядом и спросил, может ли чем-нибудь помочь. Он поинтересовался, почему она плачет. И представьте себе: она призналась, что ей горько оттого, что на свете нет любви.

- Поразительно! - воскликнул тот человек. - Женщина, которая не верит в любовь!

Разумеется, ему захотелось узнать ее получше.

- Почему вы считаете, что любви нет? - спросил он.

- Долгая история... - вздохнула она. - Я вышла замуж совсем молоденькой, я верила в любовь и прочие иллюзии, я искренне надеялась разделить с тем мужчиной всю свою жизнь. Мы поклялись друг другу в верности, уважении и любви. И поженились. Но скоро все изменилось. Я была верной женой, я заботилась о доме и детях. А муж упорно делал карьеру, и для него успехи вне дома были намного важнее, чем семья. Он перестал уважать меня, а я - его. Мы причиняли друг другу боль, и в какой-то момент я поняла, что никогда не любила его, а он не любил меня. Но детям нужен отец - во всяком случае, так я оправдывала то, что оставалась рядом с ним и всеми силами его поддерживала. Потом дети выросли и начали жить отдельно. У меня больше не было повода оставаться с ним: зачем, если нет ни уважения, ни доброты? И я знаю, что даже если бы вышла замуж за другого, все было бы точно так же. Ведь любви не существует. Какой смысл гоняться за тем, чего нет? Но мне все равно грустно.

Тот человек прекрасно ее понял. Он обнял ее за плечи и сказал:

- Вы правы, любви не бывает. Мы ищем любви, мы распахиваем свою душу и

становимся уязвимыми - но находим только эгоизм. И это причиняет нам боль, даже если нам кажется, будто все будет замечательно. Не важно, сколько раз мы женимся и выходим замуж: снова и снова происходит одно и то же. Так зачем пытаться искать любовь?

Эти двое были так похожи, что стали лучшими друзьями. Это были чудесные взаимоотношения: взаимное уважение, один никогда не огорчал другого. Каждая минута общения приносила им радость. Между ними не было ни зависти, ни ревности, ни попыток навязать свой контроль, ни стремления обладать друг другом. С ходом времени отношения только крепли. Им нравилось общаться, вместе им всегда было интересно, а в разлуке они очень скучали друг без друга.

И однажды, уехав в командировку, тому человеку вдруг пришла в голову безумная мысль.

"Хм, - подумал он, - а вдруг мои чувства к ней - это любовь? Но ведь они так отличаются от всего, что было раньше. Это совсем не то, о чем говорят поэты, о чем твердят священники. Я ведь за нее не в ответе. Она мне ничего не должна, она мне особенно не нужна - я и без нее могу о себе позаботиться. Мне и в голову не приходит винить ее в своих трудностях, мы не срываем друг на друге свой гнев. Нам просто очень хорошо вместе, мы нравимся друг другу. Она ничем меня не попрекает, вообще не доставляет никаких неприятностей. Я не чувствую ревности, когда вижу ее с другими. Я не испытываю зависти к ее успехам. Быть может, любовь все же *есть*, просто она совсем не такая, как принято считать?"

Ему нетерпелось вернуться домой и поговорить с ней, рассказать о своей странной идее. Но, едва он заговорил, она сказала:

- Я прекрасно понимаю, что ты имеешь в виду. Я уже давно об этом думала, но боялась признаться, потому что знаю: ты не веришь в любовь. Возможно, любовь и правда существует, а мы просто не знали, какая она на самом деле.

Они решили стать любовниками и жить вместе. Самое удивительное, что ничего в их отношениях не изменилось! Они по-прежнему уважали и поддерживали друг друга, а любовь их становилась все крепче. Они были так счастливы, что сердца их пели от любви даже в самые обыденные минуты.

Сердце того человека было настолько переполнено любовью, что однажды ночью случилось настоящее чудо. Он смотрел на звезды, отыскал на небе самую прекрасную - и сила его любви оказалась так велика, что звезда покатила с неба и упала прямо ему в ладони. А потом случилось другое чудо: душа его слилась с этой звездой. Он был невероятно счастлив, и он помчался к своей прекрасной даме, чтобы вложить звезду ей в руки и доказать тем самым свою любовь. Но в тот миг, когда звезда легла в ее ладонь, она на секунду засомневалась. Его любовь была слишком всепоглощающей. Звезда выскользнула из ее рук и разбилась на миллионы осколков...

До сих пор скитается по миру древний старик, провозглашающий, что любви не бывает. И есть на свете красивая женщина - она сидит дома у окна, ждет одного человека и утирает слезы, вспоминая о рае, который когда-то был у нее в руках и который она, усомнившись, потеряла. Вот и вся история о человеке, который не верил в любовь.

Кто же допустил ошибку? Хотите разобраться, что было не так? Ошибку совершил тот человек: он решил, что сможет подарить женщине свое счастье. Звезда была его счастьем, а ошибкой стала попытка вложить его в ее ладони. Счастье никогда не приходит извне. Он был счастлив, потому что излучал любовь; она была счастлива, потому что тоже излучала любовь. Но как только он передал ей ответственность за собственное счастье, она выронила звезду и разбила, поскольку просто не была способна нести эту ответственность.

Как бы ни любила его та женщина, она не могла "сделать" его счастливым - хотя бы потому, что не умела читать его мысли. Она просто не могла знать, в чем заключаются его надежды, о чем он мечтает.

Если берешь свое счастье и передаешь его в чужие руки, его рано или поздно разобьют. Если передоверишь свое счастье другому, непременно лишишься его. Счастье исходит

только изнутри, оно - следствие любви, и потому каждый человек сам отвечает за свое счастье. Ответственность за него невозможно передать другому, однако первое, что делают в церкви на венчании, - обмениваются кольцами. Мы передаем свои звезды в руки невесты или жениха и сами надеемся сделать спутника жизни счастливым. И не важно, насколько сильно любишь человека, - нам все равно никогда не стать такими, какими нас хотят видеть другие.

Вот главная ошибка, которую большинство из нас допускает в самом начале: мы считаем, что счастливым нас сделает спутник жизни, а так никогда не бывает. Мы даем обещания, которые не в силах сдержать, и заведомо обрекаем себя на провал.

#### 4. Путь любви, путь страха

Вся наша жизнь - не что иное, как сон. Мы живем в фантазии, где все, что нам известно о себе, выполняется только для нас. Наша истина не совпадает с чужими истинами, не исключая истин наших детей и родителей. Сравните, например, каким считаете себя вы сами и каким видит вас мать. Она может твердить, что знает вас как облупленного, но на самом деле не имеет ни малейшего представления о том, какой вы в реальности. Да вы и так это знаете. С другой стороны, вы тоже можете полагать, что прекрасно знаете свою маму, но это неправда. У нее в голове есть мысли, которыми она никогда ни с кем не делилась. Даже вам не известно, о чем она думает.

Если вы попытаетесь припомнить, что делали, когда вам было лет одиннадцать-двенадцать, то едва ли вспомните хотя бы двадцатую часть событий. А ведь это ваша собственная жизнь! Конечно, самое важное мы не забудем никогда (например, свое имя), потому что это самое важное постоянно повторяется. А вот имена друзей и даже собственных детей иногда все же вылетают из головы. Причина в том, что наша жизнь соткана из снов - множества коротких сновидений, непрестанно сменяющих друг друга. А сны часто забываются, такое уж у них свойство. Этим и объясняется наша "плохая память".

У каждого человека есть свой, личный сон о жизни, и этот сон полностью отличается от чужих сновидений. Наш сон определяется тем, во что мы верим, и мы меняем его в соответствии со своими суждениями - и в соответствии с тем, каким способом делаем себя *Жертвами*. Вот почему всем людям снятся разные сны. В близких взаимоотношениях мы стараемся делать вид, будто едины со спутником жизни - мыслим и чувствуем одинаково, видим одни и те же сны, - но на самом деле так не бывает. Если есть два спящих, то есть и два сновидения. Каждый видит свои собственные сны. Нам просто нужно смириться с различиями между спящими - и научиться *уважать* чужие сны.

Мы можем одновременно поддерживать тысячи отношений, но любые такие отношения всегда взаимны, они связывают двоих и только двоих. Меня, например, связывают отношения со многими друзьями, но в каждом случае это отношения *между двумя* людьми.

Мои взаимоотношения с каждым из моих детей совершенно отличаются от отношений с остальными. В зависимости от того, как видят свои сны два человека, возникает определенное направление этого сна - это и есть их *взаимоотношения*. Все наши взаимоотношения - с мамой и папой, братьями, сестрами и друзьями - уникальны, поскольку мы вдвоем видим свой, особый небольшой сон. Любая связь становится живым существом, порожденным двумя сновидящими.

Как тело человека состоит из клеток, так и сны его сотканы из эмоций. У эмоций есть два главных источника: страх (и все чувства, порождаемые страхом) и любовь (и все чувства, основанные на любви). Мы испытываем и то и другое, но в повседневной жизни у большинства людей преобладает *страх*. Можно сказать, что обычные для нашего мира отношения между людьми на 95% состоят из страха и лишь на 5% - из любви. Конечно, в разных случаях это соотношение меняется, но даже 60% страха против 40% любви - это все равно преобладание страха.

Для того чтобы понять эти чувства, нужно определить некоторые характерные

особенности любви и страха, которые я называю "Путем любви" и "Путем страха". Эти два пути - лишь точки отсчета, помогающие разобраться, на чем основана наша жизнь. Такое разделение вводится в помощь логическому разуму, чтобы тому легче было понять происходящее и получить некоторый контроль над принимаемыми нами решениями. Давайте поговорим об этих характерных особенностях.

Любовь не налагает обязательств. Страх - это сплошные обязательства. Следуя пути страха, мы делаем то или другое, потому что *должны*; от других мы тоже ожидаем, что они будут поступать так-то и так-то, потому что *обязаны*. У нас есть обязательства, но, как только появляется нечто такое, что мы *должны* сделать, мы тут же начинаем сопротивляться. И чем сильнее это сопротивление, тем больше мы страдаем. Рано или поздно у нас возникает стремление избежать этих обязательств. Любовь же, напротив, не противится ничему. Что бы ни делали, мы делаем это просто потому, что *хотим*. Все превращается в удовольствие - это своеобразная игра, она приносит радость.

Любовь ничего не ждет. Страх полон ожиданий. В страхе мы делаем то или это, потому что думаем, будто обязаны это делать, и от других ждем того же. Вот почему страх причиняет боль, а любовь - никогда. Мы на что-то рассчитываем, а если это не происходит, нам больно - мы считаем это несправедливостью. Мы обвиняем других в том, что они не соответствуют нашим ожиданиям. Однако когда любишь, ничего не ждешь: мы любим, потому что хотим этого, и если другие люди делают что-то или не делают, то тоже лишь потому, что хотят или не хотят, - и в этом нет ничего личного. Если не надеешься на что-то и этого не случается, так в чем беда? У нас нет никаких неприятных чувств: что бы ни происходило, все подойдет. Вот почему влюбленных почти ничто не задевает: они просто *ничего не требуют* от возлюбленного, не связывают друг друга никакими обязательствами.

Любовь основана на уважении. Страх не уважает ничего, в том числе и сам страх. Если я жалею кого-то, это означает, что я его не уважаю. Он не умеет принимать решения? Но если мне приходится принимать решения за кого-то другого, значит, я проявляю к нему неуважение. А если я кого-то не уважаю, то пытаюсь этим человеком управлять.

В большинстве тех случаев, когда мы втолковываем детям, как им жить, мы проявляем к ним неуважение. Мы жалеем их и пытаемся делать за них то, что они должны делать сами. А если я не уважаю самого себя, то начинаю *жалеть себя*. Мне кажется, что я недостаточно хорош, чтобы жить в этом мире. Как определить, что не проявляешь уважения к самому себе? По мыслям: "Ах я бедняжка! Мне не хватает способностей, я слишком глуп, я слишком некрасив, чтобы у меня получилось..." Жалость к себе - следствие неуважения.

Любовь *безжалостна*: она не испытывает ни к кому жалости, но у нее есть *сострадание*. Страх полон жалости, он жалеет всех. Мы жалеем тех, к кому не питаем уважения, потому что не верим, что эти люди достаточно сильны, чтобы с чем-то справиться. А любовь уважает других. Если мы любим человека, то верим, что он справится. Мы знаем, что он достаточно силен, умен и хорош, чтобы воплотить в жизнь свои намерения. Мы не обязаны решать что-то за него. Он сам справится. А если не получится, мы протягиваем ему руку, помогаем подняться на ноги и говорим: "Ты можешь! Попробуй еще!" Это сострадание, но не жалость. Сострадание - следствие уважения и любви, а жалость - проявление неуважения и следствие страха.

Любовь без колебаний принимает на себя ответственность. Страх избегает ответственности - но это не значит, что он ни за что не отвечает. Попытки избежать ответственности - это одна из самых серьезных наших ошибок, поскольку у любого поступка есть последствия. Все, что мы делаем и о чем думаем, имеет последствия. Когда мы делаем выбор, нас ждет соответствующий результат, определенная реакция. Но результат и последствия непременно возникают и в том случае, если мы *не делаем* выбора. И действие, и бездействие влекут за собой последствия. Вот почему каждый человек целиком и полностью отвечает за свои поступки. Даже если не хочет! Да, порой наши оплошности пытаются исправить другие люди, но мы все равно платим за допущенные ошибки - и в итоге расплачиваемся вдвойне. Когда кто-то другой пытается нести ответственность за нас,

это приводит лишь к еще более серьезным неприятностям.

Любовь всегда добра. Страху доброта не свойственна. На пути страха у нас множество обязательств и ожиданий. На этом пути мы не питаем уважения, избегаем ответственности и испытываем жалость. Но разве добрые чувства могут возникать у того, кто страдает от неизбывного страха? Мы чувствуем себя жертвой всего вокруг, мы постоянно злы и печальны, мы ревнуем и считаем, что нас предают.

Гнев - это не что иное, как маска страха. Печаль - это страх под личиной. Ревность - страх под маской. Испытывая подобные чувства, основанные на страхе и причиняющие страдания, мы можем лишь притворяться добрыми. На самом деле мы вовсе не добры, потому что чувствуем себя плохо, не испытываем счастья. Но когда идешь по пути любви, у тебя нет ни обязательств, ни ожиданий. Ты не жалеешь ни себя, ни своего спутника жизни. Все хорошо как оно есть - и потому на лице твоём неизменно сияет улыбка. Ты доволен собой, и это счастье делает тебя добрым. Любовь всегда добра, а доброта делает нас великодушными и открывает перед нами все двери. Любовь щедра. Страх жаден: он хочет только для себя. Эгоистичность запирает любую дверь.

Любовь безусловна. Страх всегда выдвигает условия. На пути страха мы любим человека, *если* он позволяет собой помыкать, *если* он добр к нам, *если* он соответствует тому образу, который у нас сложился. Мы придумываем, какими должны быть окружающие, но другие люди не такие, и никогда *такими* не станут, - и мы осуждаем их за это, выносим им обвинительный приговор. Мы стыдимся за человека, если он не такой, каким мы хотели бы его видеть. Когда он не вписывается в придуманный нами образ, он нас смущает, раздражает, выводит из себя. Но это лишь притворная любовь. На пути любви не бывает *если*, там нет никаких условий. Мы любим человека таким, какой он есть, и мы сами имеем право быть собой. И если нам не нравится, какой он, лучше просто найти другого - того, кто нравится нам больше. Мы не имеем права никого менять, и никто не имеет права пытаться изменить нас. Если нам и суждено измениться, то лишь в том случае, если мы сами этого хотим - например, когда намерены прекратить былые страдания.

Большинство людей всю свою жизнь идут по пути страха. Они поддерживают отношения, потому что считают, будто обязаны это делать. В рамках этих взаимоотношений они связывают со спутником жизни и с самими собой многочисленные ожидания. Все драмы и страдания вызваны тем, что мы используем те каналы общения, которые возникли задолго до нашего рождения. Люди осуждают других и сами становятся жертвами, они постоянно сплетничают - с друзьями и о друзьях, дома и в баре. Они пробуждают в членах семьи ненависть друг к другу. Они накапливают эмоциональный яд и передают его своим детям. "Посмотри-ка на своего папашу! Гляди, что он натворил! Надеюсь, ты вырастешь не таким, как он. Все мужчины мерзавцы! Все женщины - стервы!" Вот что мы делаем с людьми, которых так любим, - со своими детьми, друзьями и спутниками жизни.

На пути страха мы придумываем столько условий, надежд и обязательств, что в конце концов создаем правила - лишь для того, чтобы защититься от эмоциональных страданий. На самом же деле, никаких правил быть не должно. Однако эти правила оказывают влияние на количество каналов общения между нами, поскольку, когда люди напуганы, они начинают лгать. Если мы надеемся, что человек должен быть таким-то и таким-то, то он чувствует себя обязанным быть именно таким. Беда в том, что он вовсе не такой, каким его хотят видеть. Когда он честен перед нами и остается таким, какой есть, это нас задает, доводит до бешенства. И потому он лжет нам - ведь он боится нашего осуждения. Он боится, что мы начнем его в чем-то обвинять, вынесем приговор и накажем. И всякий раз, вспоминая о каком-то его поступке, мы наказываем его снова и снова - много раз за одну и ту же ошибку.

На пути любви царит справедливость. Если человек допустил ошибку, он расплачивается за один-единственный раз. И если он по-настоящему любит себя, то извлечет из этой ошибки урок. На пути страха справедливости нет. Мы ведем себя так, что расплачиваемся за одну и ту же оплошность тысячи раз. И своего спутника жизни, своих друзей мы заставляем расплачиваться за одну ошибку многократно. Это вызывает ощущение

несправедливости и причиняет все новые эмоциональные раны. Разумеется, в результате мы просто настраиваемся на поражение. Люди умудряются делать драмы из чего угодно, даже из самых простых и незначительных событий. И мы видим, что все эти драмы - естественная форма отношений в аду, ведь практически все семейные пары идут по пути страха.

\* \* \*

Любые взаимоотношения состоят из двух половинок. Одна - это мы, другая - наш сын, дочь, отец или мать, друг или спутник жизни. Однако мы сами отвечаем только за свою половинку отношений. За другую мы не несем никакой ответственности. И не важно, насколько близкие отношения связывают нас с другим человеком, не важно, насколько сильно - как нам кажется! - мы его любим. Мы просто не в состоянии нести ответственность за то, что происходит у него в голове. Нам никогда не узнать в точности, что этот человек чувствует, во что он верит, какие выводы делает. По существу, мы ничего о нем не знаем. Такова уж правда. Но что мы делаем? Мы пытаемся нести ответственность за его половинку - вот почему взаимоотношения в аду опираются на драмы страха и борьбу за контроль над другим человеком.

Если мы вступаем в борьбу за контроль, это значит, что у нас нет уважения. Правда заключается в том, что мы не любим по-настоящему. Это не любовь, а эгоизм: нам просто нужна маленькая "доза", чтобы почувствовать себя лучше. Когда нет уважения, начинается война за власть: каждый чувствует себя ответственным за другого. Один обязан управлять другим, потому что не уважает его. Он должен нести за него ответственность, потому что все, что делает другой, может причинить боль первому, - а он стремится избежать боли. А потом, когда он видит, что другой снял с себя ответственность, он принимается постоянно изводить его, заставляя стать ответственным. Разумеется, "ответственность" первый понимает по-своему, но это вовсе не означает, что он прав.

Вот что происходит, когда идешь по пути страха. Поскольку там нет уважения, я действую так, словно ты недостаточно умен или умел, чтобы самостоятельно разобраться, что для тебя хорошо, а что плохо. Я исхожу из допущения, что ты слишком слаб, чтобы справиться с определенными обстоятельствами и позаботиться о себе. Я хочу все контролировать и заявляю: "Давай я сделаю это за тебя" или: "Не делай этого!" Я стремлюсь подчинить себе твою половинку взаимоотношений, распоряжаться отношениями во всей их полноте. Но если я контролирую отношения целиком, где же твоя часть? Это не работает.

Со второй половинкой можно делиться самым дорогим, ей можно радоваться, вместе с ней можно творить самый чудесный сон. Но у той, другой половинки всегда есть и собственный сон, свои желания - и нам, сколько мы ни старайся, никогда не удастся обрести контроль над этим сном. Тогда возникает выбор: либо вступить в конфликт, развязать войну за власть, либо стать настоящим спутником и играть "в одной команде". Напарники, соратники, помощники друг другу - но не враги.

Когда играешь в теннис, у тебя есть партнер. Вы команда, и потому никогда - никогда! - не пойдете друг против друга. Даже если у каждого свой стиль игры, цель общая: получить удовольствие, вместе поиграть, быть партнерами. Но если твой партнер хочет взять всю игру на себя, если он говорит: "Ты не так играй, а вот так. Нет, ты неправильно играешь", игра не принесет никакого удовольствия. Рано или поздно ты просто перестанешь играть с таким партнером. Ему не нужна команда, ему хочется только контролировать твою игру. Если не умеешь играть в команде, непременно будешь вступать в конфликты. Но если видишь в своих близких романтических отношениях командную игру, все тут же начинает меняться к лучшему. В личных отношениях, как и в игре, вопрос не в том, кто выиграет, а кто проиграет: важно просто играть и получать от этого удовольствие.

На пути любви отдаешь больше, чем получаешь. И, разумеется, любишь себя достаточно сильно, чтобы не позволять корыстным людям тобой пользоваться. Речь не о мстительности - просто ты делаешь отношения простыми и ясными. Можно сказать,

например: "Мне не нравится, что ты пытаешься меня использовать. Мне не нравится, когда меня не уважают, когда со мной плохо обращаются. Я не хочу, чтобы меня оскорбляли ни словами, ни чувствами, ни действием. Я не стану выслушивать постоянные обвинения. Дело не в том, что я лучше тебя, просто я люблю красивое, я люблю улыбаться и веселиться, я люблю любить. Я не эгоистичен, но не стану терпеть рядом с собой жертву обстоятельств. Это даже не означает, что я тебя не люблю, - просто я не могу нести ответственность за *твой сон*. И если нас с тобой связывают близкие отношения, твоему *Паразиту* будет очень трудно все это выдержать, потому что я не буду реагировать на всякую чушь". И это действительно не эгоизм, не самовлюбленность - это любовь к себе. Эгоизм, власть и страх способны погубить любые взаимоотношения. Щедрость, свобода и любовь творят самые чудесные отношения между людьми: вечную влюбленность.

\* \* \*

Научиться налаживать взаимоотношения по плечу каждому. Первый шаг - осознание, понимание того, что у *каждого свой сон*. Когда постигаешь это, без труда принимаешь на себя ответственность за свою половинку взаимоотношений, за самого себя. Если осознаешь, что за эту часть отношений отвечаешь только ты сам, тебе уже очень легко управлять своей собственной половинкой. Другую половинку контролировать не тебе. Если питаешь уважение к другому человеку, то знаешь, что он - твой спутник жизни, друг, сын или мать - сам несет полную ответственность за свою половинку отношений. И уважение к чужой половинке непременно означает мирные взаимоотношения. Войны никогда не случится.

Далее, если понимаешь, что такое любовь и что такое страх, начинаешь сознавать и то, как ты передаешь другим свой сон. Качество общения зависит от решений, принимаемых каждый миг, - от того, настроено твое эмоциональное тело на любовь или на страх. И когда ловишь себя на том, что ступаешь на путь страха, самого осознания этого уже достаточно, чтобы перенести внимание на путь любви. Довольно и того, что видишь, где находишься. А когда смещаешь внимание, меняется и все вокруг.

Наконец, если осознаешь, что никто другой не сделает тебя счастливым, а счастье - результат исходящей от тебя любви, овладеваешь величайшим мастерством Толтеков: *Мастерством Любви*.

Можно бесконечно долго рассуждать о любви, можно написать о ней сотни книг, но для каждого любовь - это нечто свое, особенное, потому что ее нужно пережить самому. Любовь - не умозрительные теории, любовь - это действие. И только любовь в действии способна принести счастье. А страх в действии приносит лишь страдания.

Единственный способ научиться любви - любить. Не нужно оправдывать свою любовь, не нужно искать ей объяснения. Нужно просто практиковать любовь. Мастерство приходит с практикой.

## 5. Идеальные взаимоотношения

Попробуем представить себе идеальные взаимоотношения. Ты постоянно счастлив, потому что рядом с тобой - идеальная женщина или идеальный мужчина. Как можно описать жизнь с таким человеком?

По существу, то, как ты к нему относишься, в точности напоминает твои отношения с собакой. Собака есть собака. Что с ней ни делай, она останется собакой. Мы же не пытаемся перевоспитать собаку, чтобы она стала похожей на кота или лошадь, - ничего не выйдет.

Для человеческих отношений очень важно само осознание этого факта: *другого человека не изменишь*. Ты или любишь его таким, какой он есть, или не любишь; принимаешь его как есть - или не принимаешь. Но пытаться изменить его, сделать таким, каким ты хотел бы его видеть, - все равно что пытаться превратить собаку в кота или кота в

коня. Такова уж правда. Он такой, какой есть, и мы такие, какие есть. Ты либо танцуешь, либо нет. Нужно быть честным перед собой: признаться самому себе, чего хочешь, и решить, хочется танцевать или не хочется. Это очень важно понять! Если поймешь это, то, скорее всего, начнешь видеть в людях то, что есть, а не то, что тебе хотелось бы видеть.

Если у вас есть кошка или собака, задумайтесь над тем, какие отношения вас связывают. Скажем, у вас есть собака. Животное чудесно знает, как наладить с вами идеальные взаимоотношения. Если ваш пес ведет себя неправильно, как вы поступаете? Собаке все равно, что вы делаете, она просто вас любит. Она ничего не ждет и не требует. Разве это не прекрасно? А теперь подумаем об отношениях с невестой или женихом, женой или мужем. Они связывают с вами множество надежд, причем ожидания эти постоянно меняются.

Собака несет полную ответственность за свою половинку взаимоотношений с вами. Одна из этих половинок совершенно естественная - та, что принадлежит собаке. Когда вы возвращаетесь домой, она радостно лает, виляет хвостом, захлебывается от счастья, потому что искренне рада вас видеть. Она превосходно справляется со своей половинкой отношений - и вы знаете, что ваша собака безупречна. Вы тоже справляетесь со своей половиной отношений почти безукоризненно. Вы сознаете свою меру ответственности: собаку нужно кормить и выгуливать, с ней нужно играть. Вы любите своего пса без всяких условий, вы сделаете для него что угодно. Оба - и вы, и собака - безупречно справляетесь со своими половинками отношений.

Большинство людей без труда понимают такие отношения с собакой, так почему же мы не умеем так же относиться к людям? Разве на свете есть не идеальные мужчины и женщины? Собака - это собака, с этим мы легко миримся. У нас не возникает потребности нести ответственность за ее сущность и делать ее "настоящей" собакой. И собака не пытается переделать нас, сделать из нас идеального человека, идеального хозяина. Так почему мы не можем позволить женщине быть женщиной, мужчине - мужчиной и любить этого человека таким, какой он есть, без попыток его изменить?

Возможно, сейчас вы задумались: "А что, если я просто нашел не ту женщину или не того мужчину?" Это действительно важный вопрос. Конечно, у нас есть право выбирать того, кто нам больше подходит. Но кого можно назвать "подходящим человеком"? Того, кто хочет идти в том же направлении, что и вы, чьи взгляды и ценности совпадают с вашими - эмоционально, физически, финансово, духовно.

Как узнать, подходит ли тебе тот или иной человек? Давайте представим, что это вас кто-то выбирает. Допустим, есть сотня женщин, и каждая рассматривает вас, мужчину, как потенциальную возможность выбора. Сколько из них сочли бы вас "подходящим"? Ответ простой: *вы этого не знаете!* Вот почему приходится выбирать тщательно и идти на риск. Но я могу сказать следующее: подходящая для вас женщина - та, которую вы любите такой, какая она есть, которую вам не хочется менять. Это и есть самая подходящая кандидатура. И если вам удалось ее найти и вы сами, в свою очередь, оказались подходящими для нее, то вы просто счастливчик.

Вы станете для женщины подходящим мужчиной, если она любит вас таким, какой вы есть, и не намерена вас изменять. Она не обязана нести за вас ответственность. Она может целиком положиться на то, что вы будете таким, каким себя считаете, каким хотите казаться другим. Она может быть совершенно честной перед вами и предстать перед вами такой, какой захочет. Она не станет притворяться кем-то другим, ведь рано или поздно вы все равно поймете, что она не такая. Тот, кто тебя любит, *любит тебя таким, какой ты есть*. А если кто-то пытается тебя изменить, это значит, что ты - не тот, о ком он мечтает. Но тогда зачем он выбрал тебя?

Собаку любить легко, потому что она не составляет о хозяине никаких мнений. Собака любит без условий. Это очень важно. И если спутник жизни любит тебя таким, какой ты есть, его любовь очень напоминает любовь собаки. Рядом с таким человеком можно быть самим собой, можно быть мужчиной или женщиной - точно так же как собака рядом с нами

всегда остается собакой.

Когда знакомишься с человеком, он сразу после обмена приветствиями начинает передавать информацию о себе. Людям не терпится поделиться друг с другом своими снами. Они открываются, даже не сознавая того. В принципе, увидеть каждого таким, какой он есть, очень легко: достаточно не обманывать самого себя. Нужно просто смотреть, "что покупаешь", - и решать, подходит тебе это или нет. Но нельзя винить другие существа в том, что они - собаки, кошки или лошади. Если мечтаешь о собаке, то зачем берешь кошку? И если хочешь завести кошку, зачем тебе конь или курица?

Вы знаете, о какой женщине или о каком мужчине мечтаете? Это должен быть человек, рядом с которым сердце поет, который настроен "на твою волну" и любит тебя таким, какой ты есть. Так зачем искать кого-то другого? Почему не найти именно того, кто нужен? Зачем делать вид, будто кто-то тебе подходит, если это не так? Нет, это не значит, что вы не любите другого человека. Это означает лишь, что нужно делать выбор, говорить "да" или "нет", поскольку, кроме других, мы любим и самих себя. Мы делаем свой выбор - и только мы несем за него ответственность. И если выбор оказался неудачным, нет смысла винить себя. Вы просто делаете другой выбор.

Давайте, однако, представим, что мы все же завели собаку, хотя любим кошек. И теперь мы хотим, чтобы собака вела себя как кот, пытаемся изменить ее, научить мяукать. Но зачем мучить собаку? Заведи себе кошку! Это единственный путь к хорошим отношениям. Сначала нужно понять, чего хочешь, как ты хочешь, когда ты хочешь этого. Следует точно сознавать, каковы потребности твоего тела, какие потребности у твоего ума, какие черты тебе больше всего подойдут.

На свете миллиарды мужчин и женщин, и все они разные. Одни нам подходят, другие нет. Любить можно всех вокруг, но для того, чтобы жить рядом с человеком изо дня в день, нужно нечто большее, нужна точная настройка. Такой человек совсем не обязательно должен быть похож на тебя, просто вы вдвоем должны быть похожими на бороздки одного ключа - тем сочетанием, которое отпирает замок.

Нужно быть честным и перед собой, и перед другими. Старайся казаться именно таким, каким себя считаешь, и не притворяться тем, кем не являешься. Это своеобразный рынок: ты "продаешь" себя и намерен кого-то "купить". Чтобы купить, нужно оценить качество товара, а чтобы продать, нужно честно показать другим свой товар. Речь не о том, что кто-то лучше, а кто-то хуже; речь о том, чтобы быть самим собой.

Если ты видишь то, что тебе нужно, так почему не рискнуть? Но если видишь нечто явно не подходящее, ты должен понимать, за что платишь. Не стоит потом плакаться: "Спутник жизни меня оскорбляет". То, что так будет, было ясно с самого начала. Не нужно обманывать себя. И не стоит выдумывать то, чего нет. Это послание. Если знаешь, чего хочешь, то сразу это почувствуешь. Это как отношения с твоей собакой, только еще лучше.

Смотрите на то, что перед вами, не будьте слепыми, не притворяйтесь, будто видите то, чего нет. Не отрицайте то, что видите, не покупайте ради покупки то, что вам совсем не подходит. Если покупаешь ненужную вещь, она рано или поздно попадет в чулан. Конечно, иногда мы усваиваем горькие уроки на протяжении долгих лет, но хорошее начало - половина дела. Если начало хорошее, то и все остальное пойдет легко, потому что в этом случае мы можем быть самими собой.

Возможно, вы уже связаны с кем-то давними отношениями. И если вы решили их продолжать, то вполне можете начать все с самого начала - принять своего спутника жизни таким, какой он есть, и любить его. Но сначала следует сделать как бы "шаг назад": примириться с собой и полюбить себя таким, какой ты есть. Только это позволит по-настоящему быть собой и показать настоящего себя другим. Мы такие, какие есть, и больше в нас нет ничего. Не нужно притворяться кем-то другим. Сколько ни старайся, все равно не получится.

И вот, когда примешь себя таким, какой ты есть, можно сделать следующий шаг и принять своего спутника жизни. Если решил остаться с этим человеком, не пытайся его

изменить. Пусть он будет собой, как кошка или собака. У него есть право быть собой, у него есть право на свободу. Лишая свободы другого человека, ограничиваешь и свою свободу, потому что тогда ты обязан постоянно быть рядом и следить, "правильно" этот человек себя ведет или нет. Но, если по-настоящему любишь себя, никогда не лишишь себя личной свободы.

Сознаете ли вы потенциальные возможности своих взаимоотношений? Изучайте их. Будьте собой. Найдите человека, который вам подходит. Идите на риск, но будьте честными перед собой. Если все в порядке, то все в порядке. Если что-то не ладится, то сделайте одолжение себе и другому человеку: разойдитеесь в стороны, подарите друг другу свободу. Не будьте эгоистичными. Позвольте своему спутнику жизни самостоятельно понять, чего он хочет. Разумеется, дайте такое право и себе. Если что-то не получается, нужно попытаться искать в другом направлении. Если вам не удастся любить человека таким, какой он есть, то непременно найдется кто-то другой, у кого это получится. Не тратьте свое и чужое время. Это и есть уважение.

Если ты - "продавец наркотиков", а твой спутник жизни - "наркоман", но тебя не устраивают такие отношения, то, быть может, ты найдешь свое счастье с кем-то другим. Но, если ты все же решил сберечь эти отношения, приложи все силы. Не жалея усилий, ведь именно тебе достанется награда. Если ты сможешь любить человека таким, какой он есть, если тебе удастся искренне открыть ему свое сердце, такая любовь вознесет обоих до небес.

Что делать, если у вас есть кот, а хочется собаку? Можно начать готовиться прямо сейчас. Нужно нацелиться на новое начало, на грядущий разрыв с прошлым и попытку начать все заново. Мы не обязаны держаться прошлого. Все мы можем меняться, и очень часто - к лучшему. Чтобы начать сначала, нужно простить себя и спутника жизни, забыть все, что было раньше. Выбросьте это из головы, не было ничего, кроме чувства собственной важности. Не было ничего, кроме взаимного непонимания. Просто кому-то стало больно и он решил поквитаться. Что бы ни случилось в прошлом, это не стоит того, чтобы лишать себя возможности вместе подняться к небесам. Нужно либо решиться на это, направить на это все свои силы, либо вообще не браться. Забудьте о прошлом и начинайте каждый новый день с еще более высокого уровня любви. Это поддержит огонь отношений, сделает любовь намного крепче.

Конечно, сначала нужно разобраться, что считать хорошими моментами, а что плохими. Если плохое - это эмоциональная или физическая жестокость, то я сомневаюсь, что такой паре следует оставаться вместе. Если же плохое для вас - это потеря одним из супругов работы, какие-то неприятности на работе, несчастные случаи, то это совсем другое дело. Если понятие "плохого" основано на страхе, вызвано отсутствием взаимного уважения, оскорблениями или ненавистью, то я не берусь судить, сколько таких "неприятных моментов" может выдержать семейная пара.

Во взаимоотношениях с собакой тоже бывают плохие моменты. Бывает всякое: неприятности, неудачный день на работе, что угодно. Приходишь домой, а собака встречает тебя счастливым лаем, виляет хвостом, требует внимания. Ты не в настроении, тебе не хочется играть, но собака все равно рядом. Ее не огорчает твое нежелание играть, она не принимает это на свой счет. Если, порадовавшись твоему приходу, собака выясняет, что играть с ней ты не будешь, она просто идет и играет одна. Она ни на чем не настаивает, она не требует, чтобы ты веселился.

Иногда общение с собакой приятнее, чем со спутником жизни, который требует, чтобы ты веселился. Если ты не в настроении и хочешь просто спокойно посидеть, это не должно никого задевать. Это никак не связано с другим человеком. Может, тебе просто нужно хорошенько что-нибудь обдумать. Но твое молчание часто вызывает у спутника жизни самые разнообразные предположения: "Что я сделал не так? Это все из-за меня?" На самом деле он тут ни при чем, здесь нет ничего личного. Тебе просто нужно побыть одному; когда напряжение уйдет, тебе снова станет хорошо на душе.

Вот почему бороздки ключа должны соответствовать друг другу: если одному человеку

грустно, если он переживает, другой знает, что нужно лишь позволить ему быть таким, какой он есть. И тогда взаимоотношения превращаются в нечто иное: это совершенно другой образ жизни, самый прекрасный.

Близкие отношения - это искусство. Сном, который создан двоими людьми, овладеть намного труднее, чем сновидением одного человека. Для того чтобы оба были счастливы, каждый должен навести на своей половинке отношений безупречный порядок. Человек отвечает только за свою половину, но там у каждого из нас найдется куча хлама. Наш хлам - это только наш хлам. И прибирать там должны мы сами, а не кто-то другой. Если спутник жизни захочет навести там порядок за тебя, закончится все расквашенным носом. Нужно научиться не совать свой нос туда, куда не велено.

То же самое касается и чужой половинки. У другого человека там тоже хватает мусора. Зная это, нужно позволить ему самому с ним разобраться. Ваша задача - любить его и принимать этого человека таким, какой он есть, со всем его "хламом". Относитесь к его "хламу" с уважением! Не вам решать, что выбрасывать, а что оставить, - в этом ваш спутник жизни разберется сам.

И даже если он попросит у вас помощи, вы имеете полное право отказаться. Отказ не означает, что вы его не любите. Вы просто осознаете, что не можете или не хотите играть в подобные игры. Например, если супруг злится, вы можете сказать: "Ты имеешь полное право выходить из себя. Но я вовсе не обязан злиться из-за того, что злишься ты. Я не сделал ничего такого, из-за чего стоило бы на меня злиться". Вы не обязаны мириться с гневом своего спутника жизни, но вполне можете позволить ему злиться. Нет смысла спорить: пусть он будет таким, какой есть, пусть придет в себя без вмешательства с вашей стороны. Точно так же и вы можете запретить вмешиваться в ваш собственный процесс исцеления.

Допустим, вы мужчина и вам сейчас весело, а вашей партнерше по той или иной причине - нет. У нее какие-то свои проблемы, именно сейчас она разбирается со своим "хламом" и потому не в настроении. Если вы любите ее, то непременно поддержите, но поддержка вовсе не означает, что вы тоже должны ходить расстроенным. Это совсем не поддержка. Если вам обоим станет скверно на душе, вы потянете друг друга еще глубже. Но если вы по-прежнему в хорошем настроении, то есть шансы поднять настроение и жене.

Если же грустно вам, а она весела, то ее радость станет поддержкой для вас. Позвольте ей радоваться ради своего же блага. Зачем портить ей настроение? Что бы ни случилось у вас на работе, не нужно изливать накопившийся яд на жену. Просто молчите, дайте ей понять, что она тут ни при чем, вам просто нужно разобраться в себе. Скажите: "Радуйся, веселись - когда у меня поднимется настроение, мы будем радоваться вместе. Но сейчас мне нужно побыть наедине с собой".

\* \* \*

Если вы поняли концепцию израненного ума, то поймете и причину того, почему романтические отношения полны сложностей. Эмоциональное тело страдает болезнью. Оно покрыто ранами, в них скапливается яд. Если не осознаешь, что ты и любимый человек больны, воспринимаешь все эгоистически. Раны болят, и их приходится скрывать даже от человека, которого любишь. Но, если понимаешь, что происходит, можно прийти к совершенно иным соглашениям. Когда любишь кого-то и знаешь, что у него есть эмоциональные раны, то стараешься их не касаться. Ты просто не пытаешься заставить его исцелиться и не хочешь, чтобы он подгонял в лечении тебя.

Не бойтесь рискнуть, возьмите на себя ответственность и попробуйте заключить с любимым человеком новое соглашение - но не вычитанное в какой-нибудь книге, а свое собственное, пригодное именно для вас. Если оно не поможет, отмените его и придумайте другое. Направьте свое воображение на поиск новых возможностей, путь оно создаст новые соглашения, основанные на уважении и любви. Общение с уважением и любовью - вот весь секрет сохранения любви живой и отсутствия скуки во взаимоотношениях. Нужно найти

верный тон и правильные слова, чтобы высказать свои потребности. Я говорю о доверии к себе и доверии к любимому человеку.

Чем нужно делиться с партнером? Разумеется, не "хламом", а любовью, романтической привязанностью, пониманием. Цель обоих - стать еще счастливее, а для этого нужно все больше любви. Вы - идеальные человек, и ваш спутник жизни - идеальный человек. Вы оба совершенны, как любая собака - идеальная собака. И если относишься к любимому человеку с любовью и уважением, то кто от этого выигрывает? Ты сам!

Исцелите свою половинку отношений - и станете счастливыми. Если вам удастся исцелить свою половину, вы будете готовы ко взаимоотношениям, в которых нет страха, нет взаимных требований. Но помните, что вы можете исцелить только свою часть. Пусть каждый из вас двоих займется своей половинкой - и вы сами увидите, насколько быстро улучшатся ваши отношения. Счастливыми нас делает любовь; если и вы, и ваш спутник жизни станете служить любви, трудно даже представить, какие богатые возможности перед вами откроются. Наступит тот день, когда вы будете жить без чувства вины, без осуждения, без злости и печали. И это будет прекрасный день: вы сможете быть совершенно открытыми. Вы начнете делиться только хорошим, будете только помогать друг другу, только дарить друг другу свою любовь.

Соединяя свои судьбы, вы признаете, что будете служить любимому человеку, своему избраннику. Вы оба будете дарить любовь, станете друг для друга верными слугами. Каждый поцелуй, каждое прикосновение будет напоминать, что вы вместе для того, чтобы радовать любимого человека, не требуя ничего взамен. Это больше чем секс, - это общая жизнь. Секс тоже становится чудесным, но это нечто совсем иное. Секс превращается в общение, это полная самоотдача, танец, искусство, высшее выражение прекрасного.

Можно, например, заключить такое соглашение: "Ты мне нравишься, ты прекрасна, мне с тобой очень хорошо. Я буду дарить тебе цветы, а ты мне - нежную музыку. Мы будем танцевать и летать выше облаков". Это красиво, это чудесно и романтично. Нет больше войны за власть, это обоюдное *служение*. Но добиться этого можно лишь в том случае, если достаточно сильно любишь самого себя.

## 6. Скатерть-самобранка

Представьте, что у вас есть скатерть-самобранка. Благодаря ей можно попробовать любые блюда из любого уголка мира - и в любых количествах. О еде можно вообще не беспокоиться: чего ни пожелаешь, все тут же появляется на столе. Разумеется, вы щедро делитесь едой со всеми, раздаете ее - не взамен за что-то, а просто так. Кто бы к вам ни заглянул, вы просто ради удовольствия потчуете гостя изысканными блюдами, и потому в доме у вас всегда много народу - все приходят попробовать яства волшебной скатерти-самобранки.

И вот однажды раздается стук в дверь - и на пороге стоит кто-то с пиццей в руках. Вы открываете дверь, он смотрит на вас и говорит: "Эй, видишь эту пиццу? Она твоя, если позволишь мне контролировать свою жизнь, если будешь делать то, что я скажу. Голодать не будешь, я гарантирую тебе пиццу каждый день. А ты будешь меня слушаться".

Можете представить свою реакцию? Ваша волшебная скатерть даст вам сколько угодно и всего что угодно, причем намного лучше на вкус. А этот парень предлагает вам свою пиццу, да еще при *при условии*, что вы будете беспрекословно ему подчиняться. Думаю, вы просто рассмеетесь и скажете в ответ: "Нет уж, спасибо! Не нужна мне твоя пицца. У меня у самой еды хватает. Можешь зайти и поесть, что желаешь, - просто так, я угощаю. Даже не надеюсь, что я буду плясать под твою дудку. Едой меня не удивишь!"

Теперь вообразим противоположную ситуацию: вы не ели несколько дней. Вы голодаете, а в карманах пусто, купить еду не на что. И тут появляется человек с пиццей и говорит: "Эй, смотри, как вкусно. Можешь съесть, но тогда будешь делать все, что я скажу".

Вы чувствуете аромат, текут слюнки. И вы готовы взять еду и сделать все, что этот человек ни потребует. И вы съедаете пиццу, после чего он говорит: "Хочешь еще? Я принесу, сколько захочешь, - ты только продолжай меня слушаться".

Да, сегодня вы сыты, но завтра еды может опять не быть, и потому ради нее вы соглашаетесь. Голод может превратить человека в раба, потому что без еды не прожить. А через некоторое время возникают такие мысли: "Что я буду делать, если останусь без пиццы? Мне без нее не выжить. А что, если этот человек начнет носить пиццу - между прочим, мою пиццу! - кому-то другому?"

А теперь проведем аналогию: заменим слово "пицца" на "любовь". Наше сердце переполнено любовью. У нас хватит любви не только для себя, но и для целого мира. Мы любим так сильно, что нам просто не нужно "одалживать" любовь. Мы способны делиться своей любовью без условий, любить *просто так*, а не *взамен за что-то*. Мы - миллионеры любви, а тут кто-то стучит в дверь и заявляет: "Эй, у меня есть любовь. Можешь пользоваться, но тогда делай все, что я велю".

Что вы скажете в ответ, если вас переполняет любовь? Засмеетесь: "Спасибо, но мне не нужна чужая любовь. У меня хватает любви в собственном сердце, она еще больше и чище, и я поделюсь ею безо всяких условий".

Но что, если вы страдаете от отсутствия любви, если не чувствуете ее в своей душе и вам предлагают: "Хочешь любви? Ты получишь мою любовь, если сделаешь то, что я хочу" - что тогда? Вы изголодались по любви, и вы хватаете ее, вы готовы сделать ради нее что угодно. Порой люди так мечтают о любви, что готовы душу продать даже за мимолетное внимание к себе.

Наше сердце - как скатерть-самобранка. Если заглянуть в сердце, станет ясно, что у нас уже есть вся необходимая любовь. Нет нужды бродить по свету и просить: "Подайте немного любви. Мне так одиноко. Я слишком плохой, чтобы любить, мне нужно, чтобы хоть кто-то полюбил меня, только тогда я поверю, что достоин любви". Любовь уже есть, она внутри нас, просто мы ее не замечаем.

Посмотрите, сколько трагедий происходит в нашем мире из-за того, что многие не верят, что у них есть сколько угодно любви? Люди стремятся к любви и, испробовав хоть немного чужой любви, становятся одержимыми. Это наркотическая зависимость, страстная потребность. А потом случаются драмы: "Что мне делать, если он уйдет?", "Как мне жить без этой женщины?" Такие люди не в силах выжить без торговца наркотиками - того человека, который дает им ежедневную "дозу" любви. И, поскольку эти люди голодны, они готовы отдать за глоток любви всю свою жизнь, то есть позволить кому-то управлять своей жизнью. Им говорят, что делать, чего не делать, что носить и чего не надевать, как себя вести, во что верить. "Я буду любить тебя, если ты поступишь так-то. Я буду любить тебя, пока ты у меня под каблуком. Я буду любить тебя, пока ты меня устраиваешь. А если не будешь таким, как я хочу, разлюблю..."

Все проблемы сводятся к одному: люди не подозревают, что в душе у них есть "скатерть-самобранка". Все страдания начинаются с того, что еще в детстве мы заперли свое сердце на замок и уже забыли, что там есть любовь. Рано или поздно мы просто начинаем бояться любить, потому что считаем, будто любовь всегда "несчастлива". Любовь причиняет боль. Мы так стараемся быть достойными кого-то, мы отчаянно пытаемся примириться с ним, но ничего не выходит... У нас уже второй, третий партнер - и столько же разбитых сердец. Нет, влюбляться еще раз слишком опасно.

Конечно, мы так часто осуждаем самих себя, что просто не в состоянии себя любить. А если нет любви к самому себе, то как можно притворяться, будто можешь поделиться любовью с кем-то еще?

Погружаясь в близкие отношения, мы становимся эгоистичными, потому что *испытываем потребность*. Все сводится к нашим желаниям. Мы так сосредоточены на себе, что требуем от другого человека, чтобы он зависел от нас не меньше, чем мы от него. Нам нужен тот, кому нужны мы, - иначе нам нечем оправдать собственное существование,

иначе мы не почувствуем, что у нас есть причина жить. Нам кажется, что мы ищем любовь, но на самом деле нам нужен "кто-то, кому нужны мы" - тот, кого мы сможем контролировать, кем сможем управлять.

Человеческие взаимоотношения превращаются в войну за власть, поскольку нас приручили и внушили необходимость состязаться за контроль над чужим вниманием. То, что мы называем любовью - кто-то нуждается во мне, кто-то заботится обо мне, - совсем не любовь, а эгоизм. Разве такие отношения могут быть хорошими? Эгоистичность не может породить хороших отношений, потому что в ней нет любви. Оба человека жаждут, чтобы их любили. В их сексуальных отношениях мало любви, но оба становятся зависимыми от секса, потому что изголодались по любви. А потом начинаются взаимные обвинения. Слишком много страха, слишком много осуждения, слишком много драм.

И тогда мы начинаем искать советы о любви и о сексе. Об этом написано множество книг, но почти все эти книги можно было бы озаглавить "Как заниматься сексом эгоистично". Намерения у всех авторов самые благие, но где же любовь? Эти книги не рассказывают, как научиться любить, о любви в них нет ни слова. Все уже заложено в наших генах, в нашем естестве. Нам не нужно ничему учиться - ничему, кроме того, что мы изобретаем в мире иллюзий. Мы ищем любовь повсюду, но ведь вокруг нас нет ничего, кроме любви! Любовь везде, мы просто слепы и не видим ее. Наше эмоциональное тело не настроено на любовь.

Мы боимся любить, потому что это небезопасно. Нас пугает страх быть отвергнутыми. Мы вынуждены притворяться кем-то другим, мы хотим, чтобы нас полюбили, хотя сами себя не любим. Но проблема не в том, что кто-то нас отвергает. Проблема в том, что мы сами отвергаем себя, считаем себя недостойными - вот в это мы почему-то *верим*.

Самоотрицание - вот главная проблема. Мы никогда не станем достаточно хорошими в собственных глазах, поскольку порочна сама идея о совершенстве. Наш идеальный образ ложен, он просто нереален. Но мы в него верим. А когда ты несовершенен, ты отвергаешь себя. Глубина самоотрицания зависит от того, насколько сильно взрослым удалось расщепить нашу целостность.

После "приручения" вопрос сводится уже не к тому, достаточно ли ты хорош в чужих глазах. Ты перестаешь быть достойным в собственных глазах, потому что за спиной всегда есть *Судья* - и он постоянно напоминает, что ты несовершенен. Как я уже говорил, мы никогда не можем простить себе, что не такие, какими хотели бы быть, - в этом и вся проблема. Если удастся изменить этот подход, удастся и навести порядок на своей половине взаимоотношений. Другая половинка - не наша забота.

И даже если ты признаешься другому человеку в любви и он отвечает: "Ну а я тебя не люблю", то разве это повод для мучений? Если кто-то и отверг тебя, это вовсе не значит, что ты тоже должен себя отвергать. Если он тебя не любит, полюбит кто-нибудь другой - и такой человек непременно найдется. Намного лучше быть рядом с тем, кто *хочет* быть рядом с тобой, чем с тем, кто чувствует себя *обязанным* быть рядом с тобой.

Нужно сосредоточиться на самых прекрасных взаимоотношениях - отношениях с самим собой. Речь не о самовлюбленности, а о *любви к себе*. Это не одно и то же. Самовлюбленность означает, что любви нет. Нужно любить самого себя, и любовь эта должна крепнуть с каждым днем. А когда появляется возможность вступить в близкие отношения с кем-то другим, ты уже не торопишься оттого, что хочешь, чтобы тебя любили. Это вопрос выбора. Человека выбираешь, если сам хочешь, если видишь, какой он на самом деле. И если тебе не нужна его любовь, то не стоит обманывать самого себя.

Мы целостные. Когда от тебя исходит любовь, ты не стремишься к ней лишь потому, что боишься одиночества. Когда у тебя хватает любви для самого себя, одиночество не пугает, это не проблема. Ты счастлив и наедине с собой, и в общении с другими.

Если два человека нравятся друг другу и вместе выходят погулять, то не потому ли, что мечтают поревновать, - не потому ли, что каждый хочет добиться контроля над другим? Если так, это вовсе не радостно. Если все сводится к взаимным упрекам, обвинениям и

испорченному настроению, то - нет уж, спасибо! Если и приходится страдать, то лучше делать это в одиночестве. Для чего люди сходятся? Чтобы закатывать сцены, осуждать и наказывать друг друга? Неужели ради этого? Конечно, у каждого из нас есть право выбора. Но чего мы хотим на самом деле?

В детстве, когда нам пять, шесть или семь лет, нас тянет к другим детям, потому что мы хотим поиграть, повеселиться. Мы вступаем в общение не ради того, чтобы подраться или закатывать сцены. Да, случается и такое, но это быстро забывается. Мы просто играем. А когда становится скучно, начинаем играть во что-то другое, меняем правила - и все же каждый миг изучаем этот мир.

Но если вступаешь в близкие отношения, потому что хочешь устраивать сцены, ревновать, получить полную власть над другим человеком, контролировать его жизнь, то стремишься не к удовольствию, а к страданиям - и, разумеется, не получишь ничего, кроме боли. Когда вступаешь в отношения с эгоизмом, ожидая, что кто-то другой сделает тебя счастливым, ничего не получится. И виноват будет не тот, другой человек, а ты сам.

Мы вступаем в любого рода взаимоотношения потому, что хотим чем-то поделиться, получить удовольствие, порадоваться - и уж совсем не для того, чтобы скучать. Если мы ищем спутника жизни, то потому, что хотим играть, хотим быть счастливыми и довольными собой. Мы ведь выбираем другого вовсе не ради того, чтобы вывалить на человека, которого, по нашим словам, любим, весь свой "хлам", всю свою ревность, злость и эгоистичность. Как можно говорить: "Я тебя люблю" - и при этом обращаться с человеком жестоко, оскорблять и унижать его, относиться к нему с полным неуважением? Разве любовь на словах - это настоящая любовь? Когда любишь, желаешь любимому человеку только самого лучшего. Зачем же заваливать "хламом" собственного ребенка? Зачем оскорблять его, когда нас переполняет страх и эмоциональный яд? Зачем винить родителей в своей собственной "захламленности"?

Люди учатся самовлюбленности, привыкают крепко-накрепко запирают свои сердца. Они жаждут любви, не осознавая, что наша душа - это скатерть-самобранка. Распахните душу. Разверните свою "волшебную скатерть" и перестаньте скитаться по миру, выпрашивая любовь. В нашем сердце уже достаточно много любви. И в нем может появиться сколько угодно любви, ее хватит не только нам, но и всем на свете. Эту любовь можно раздавать без каких-либо условий, с таким изобилием можно быть бесконечно щедрым, потому что в душе у нас - "скатерть-самобранка". И тогда вокруг вас неизменно будут все те изголодавшиеся люди, которые считают, будто их сердца наглухо заперты.

Счастливыми нас делает любовь, исходящая из нашей собственной души. И если ты щедро делишься ею, тебя будут любить все вокруг. Щедрые люди никогда не бывают одиноки. А жадный и эгоистичный одинок всегда, и ему некого винить в этом, кроме самого себя. Щедрость, а не эгоизм - вот что открывает все двери.

Эгоизм рождается от нищеты души, от убежденности в том, что любви слишком мало. Мы становимся эгоистичными, когда боимся, что завтра пиццы уже не будет. Но если знаешь, что сердце твое - волшебная скатерть-самобранка, то всегда будешь щедр, и любовь твоя будет совершенно безусловной.

## **7. Мастер сновидения**

Любые взаимоотношения можно наладить, все они могут стать прекрасными, но начинать всегда нужно с себя. Нужно набраться смелости видеть правду, говорить правду самому себе, быть перед собой совершенно честным. Быть может, вам и не обязательно быть честным перед всем миром, но перед самим собой честным быть необходимо. Вы, быть может, и не в силах контролировать происходящее вокруг, но контролировать свои собственные реакции вполне в состоянии. Эти реакции и будут определять ваш сон о жизни, ваше личное сновидение. Именно наши реакции и делают нас счастливыми или несчастными.

Наши реакции - вот ключ к замечательной жизни. Если научиться контролировать свои реакции, то можно изменить привычные схемы поведения и всю свою жизнь.

Мы несем ответственность за последствия любых своих поступков и мыслей, слов и чувств. Подчас мы не замечаем, какие именно поступки, эмоции или мысли привели к тем или иным последствиям, но сами последствия очевидны, потому что приносят нам либо страдания, либо радость. Контроль над личным сновидением осуществляется, когда мы делаем выбор. Нужно стараться представить, понравятся нам последствия нашего выбора или нет. Если последствия будут приятными, можно делать то, что намерен делать. Все хорошо. Но если нам не нравится то, что происходит в нашей жизни, если сон не доставляет нам удовольствия, следует попытаться понять, что именно вызвало те последствия, которые нам не по душе. Это и есть способ изменения своего сна.

Наша жизнь - это воплощение нашего личного сна. Если умеешь изменять программу своего личного сна, становишься мастером сновидения. Хозяин сна превращает свою жизнь в шедевр искусства. Но научиться управлять сном - великий вызов, потому что большинство людей - рабы своего сновидения. То, как мы учимся видеть сны, - установка программы. И, поскольку нас переполняет убежденность в том, что нам мало что по силам, избежать Страшного Сна довольно трудно. Для того чтобы проснуться, нужно стать хозяином своего Сна.

Для этого Толтеки и создали *Мастерство Трансформации* - чтобы освободиться от прежнего Сна и создать новый сон, где возможно все, в том числе и выход из Сна. В практике *Мастерства Трансформации* Толтеки делят людей на *Сновидящих* и *Сталкеров*. *Сновидящие* знают, что сон - это иллюзия, и играют в мире иллюзий, понимая, что это лишь иллюзия. *Сталкеры* похожи на тигров или ягуаров - они выслеживают каждый поступок и каждую реакцию.

Нужно выслеживать собственные реакции, нужно каждую секунду работать над собой. Это требует времени и большой отваги, ведь намного проще принимать все на свой счет и реагировать так, как привык. Но это ведет ко множеству ошибок, к страданиям и боли, поскольку наши привычные реакции лишь порождают новый эмоциональный яд и усиливают трагичность жизни.

Если контролировать свои реакции, то очень быстро выясняется, что по-настоящему *видишь*, то есть воспринимаешь все как есть. Разум всегда воспринимает все как есть, но в силу мощного программирования, влияния многочисленных внушенных нам убеждений, мы интерпретируем воспринимаемое, услышанное и увиденное.

Между тем, как и что люди видят во Сне, и способностью видеть все как есть, без предвзятости, - огромная разница. Заключается она в том, как реагирует на воспринимаемое наше эмоциональное тело. Например, идешь ты по улице, а какой-то совершенно незнакомый человек вдруг обзывает тебя дураком. Мы можем воспринять ситуацию и отреагировать на нее очень по-разному. Можно согласиться с услышанным и подумать: "Да, я, пожалуй, и правда глуп". Можно выйти из себя, сгорать от стыда или просто выбросить случившееся из головы.

Правда же сводится к тому, что человек этот выплескивает свой эмоциональный яд. Мы просто оказались первыми, кто подвернулся ему под руку. Его слова не имеют к нам никакого отношения. Тут нет ничего личного. И когда понимаешь это, у тебя не возникает никакой реакции.

Можно сказать себе просто: "Бедный парень, он так страдает". Главное - не принимать услышанное на свой счет. Конечно, это только пример, но сам принцип относится почти ко всему, что вокруг нас происходит. У нас есть наше маленькое эго, которое принимает все на свой счет, а это приводит к чрезмерно эмоциональным реакциям. Мы не сознаем, что происходит на самом деле, потому что первым делом реагируем - и тем самым делаем случившееся частью своего сна.

Наши реакции основаны на глубинных убеждениях. Мы реагировали так уже многократно, тысячи раз, и потому та или иная форма реакции входит в привычку. Мы

запрограммировали себя на определенное реагирование. В том-то и трудность: нужно изменить привычные реакции, свернуть с накатанной колеи, пойти на риск и попытаться сделать иной выбор. Если последствия окажутся нежелательными, нужно изменить еще что-то - снова и снова, пока не добьешься желаемого результата.

Я говорил, что мы никогда не выбираем *Паразита*, то есть *Судью*, *Жертву* и *Систему Убеждений*. И сознавая, что у нас просто не было выбора и что все это - лишь сон, мы возвращаем себе нечто важное, но некогда утраченное, - то, что в религиях именуют "свободной волей". Говорят, что, создав человека, Бог наделил его свободой воли. Это правда, но Сон отнял ее у нас, поскольку воля большинства людей подчиняется Сну.

Некоторые люди говорят: "Я хочу измениться, *действительно* хочу. Нет никаких причин быть несчастным. Я умный. Я заслуживаю счастливой жизни, я заслуживаю большего заработка, чем сейчас". Они всё понимают, но эти слова идут *от ума*. Что же потом? Эти люди идут, включают телевизор и часами сидят перед экраном. И это называется сильной волей?

Вместе с осознанием появляется и возможность выбора. Если бы мы постоянно поддерживали в себе осознанность, то смогли бы изменить свои привычки и реакции, изменить всю свою жизнь. Осознание возвращает свободу воли. А когда есть свободная воля, есть и возможность выбора: каждый миг помнить, кто мы на самом деле. Даже если мы вдруг забудем об этом, то можем снова сделать выбор и вспомнить. Но только если есть осознание! Если его нет, невозможен и выбор.

Осознанность тесно связана с ответственностью за собственную жизнь. Мы не в ответе за то, что происходит вокруг. Мы отвечаем только за себя. Мы не создавали этот мир таким, какой он есть; он был таким задолго до нашего рождения. Мы пришли сюда не с великой миссией изменения всего мира и целого общества. Однако у нас все же есть важная и довольно серьезная миссия. Цель нашей жизни - сделать себя счастливым, а для этого нужно понять, во что мы верим, как оцениваем самих себя, как превращаем себя в жертву.

Будьте совершенно честными перед собой в отношении собственного счастья. Не навязывайте себе и другим ложные идеи счастья. Если на самом деле вы недовольны собой, не стоит твердить всем вокруг: "Гляньте на меня! Моя жизнь удалась! У меня есть все, что надо, я просто счастлив!"

Да, мы можем добиться всего, чего хотим, но сначала нужно набраться смелости и открыть глаза, увидеть правду, увидеть то, что есть на самом деле. Люди слепы, а слепы они потому, что просто не хотят видеть. Давайте рассмотрим еще один пример.

Молодая женщина знакомится с мужчиной и с первого взгляда испытывает к нему страстное влечение. Гормоны берут свое: ей просто хочется этого мужчину. Все подружки, однако, сразу видят, что он за человек: он наркоман, нигде не работает и обладает всеми чертами характера, которые делают женщину несчастной. Та женщина тоже смотрит на него - но что она видит? Только то, что ей хочется видеть: он высокий, симпатичный, сильный и обаятельный. Она придумывает образ этого человека и старается не замечать того, чего видеть не хочет. Она обманывает себя. Ей искренне хочется поверить, что их отношения будут складываться замечательно. Подруги твердят: "Но он же наркоман, алкоголик, безработный", а она в ответ: "Да, но моя любовь его изменит".

Конечно, и ее мать, и отец начинают ненавидеть этого молодого человека. Родители тревожатся за дочь, потому что тоже ясно видят, что происходит. Они настаивают: "Он тебе не пара", а наша героиня и слушать не хочет: "Не учите меня жить". Она идет против отца и матери, подчиняясь зову гормонов, и обманывает себя, пытаясь оправдать свой выбор: "Это моя жизнь, и я сама решу, какой она будет".

Несколько месяцев спустя их отношения уже таковы, что она начинает трезво смотреть на действительность. Правду уже нельзя не замечать, и женщина обвиняет мужчину в том, чего не хотела видеть с самого начала. Уважения никакого, сплошные оскорбления, но теперь для нее важнее собственная гордость. Если она вернется домой, то тем самым признает, что отец и мать были правы, а доставлять им подобное удовольствие она не

желает! Сколько же времени нужно этой женщине, чтобы усвоить урок? Как сильно она любит себя? Где предел издевательств на самой собой?

Все подобные несчастья происходят потому, что мы не желаем замечать совершенно очевидные вещи. Даже если мы встречаем человека, который притворяется из всех сил и носит лживую маску, отсутствие любви, отсутствие уважения не скроешь. Но мы просто не хотим их замечать, не желаем ничего слушать. Древний пророк сказал: "Нет большего слепца, чем тот, кто не желает увидеть. Нет хуже глухого, чем тот, кто не желает слышать. И нет большего невежды, чем тот, кто не хочет понять".

Мы слепы, это правда, - и мы расплачиваемся за это. Но если открыть глаза и увидеть жизнь как есть, то можно избежать эмоциональной боли. Это не значит, что прекращаешь идти на риск. Все мы люди, и рисковать необходимо. Если и не получится, так что? Кого это волнует? Это не важно. Главное - учиться и идти вперед без суждений.

Не нужно оценивать и осуждать, не нужно винить других и страдать от чувства вины. Нужно лишь принять свою истину и направить свое намерение на новое начало. Если умеешь видеть себя таким, какой ты есть, это уже первый шаг к примирению с собой, к отказу от самоотрицания. Как только нам удастся принять себя такими, какие мы есть, все начинает меняться.

У каждого своя цена, и Жизнь относится к этой цене с уважением. Но измеряется она не деньгами, не золотом, а любовью. Больше того, она измеряется любовью к себе. Насколько сильно любишь себя, такова тебе и цена, - и Жизнь учитывает именно эту цену. Когда любишь себя, твоя цена высока; это означает, что твоя терпимость к оскорблениям самого себя очень низкая. Ты себя уважаешь! Ты любишь себя таким, какой ты есть, и это повышает твою цену. А если тебе что-то в себе не нравится, цена падает.

Осуждение себя порой настолько сильно, что люди ищут способы забыться, поскольку общение с самим собой невыносимо. Если тебе не нравится другой человек, можно просто прекратить с ним общаться. Если не нравится компания, можно просто уйти. Но от самого себя никуда не денешься, от себя не убежишь. И чтобы избежать общения с собой, нужно что-то предпринять, притупить свои чувства, заставить ум не обращать внимание на самого себя. Одни пьют, другие принимают наркотики, третьи едят - просто едят и едят без остановки. Но оскорбление самого себя может принимать и худшие формы. Есть люди, которые просто ненавидят себя. Это ведет к самоуничтожению, медленному самоубийству - потому что таким людям обычно не хватает смелости покончить с собой быстро.

И если понаблюдать за людьми, занимающимися саморазрушением, станет ясно, что их влечет друг к другу. Что делать, когда ненавидишь себя? Притупить чувства спиртным, чтобы забыть о собственных страданиях. Этим такие люди и оправдываются. Куда идут, чтобы напиться? В бар. А кого там можно встретить? Точно таких же людей: они тоже пытаются убежать от самих себя, забыться. И тогда вы занимаетесь этим вместе, ведете долгие разговоры о своих страданиях - и понимаете друг друга с полуслова. Это даже начинает нравиться. Мы прекрасно понимаем друг друга, потому что вибрируем на одной и той же частоте. Мы оба занимаемся саморазрушением. Я буду делать больно вам, вы мне - взаимоотношения как раз для ада!

Что же происходит, когда меняешься? Спиртное тебе уже не нужно. Отныне ты вполне устраиваешь самого себя, ты себе нравишься. Пить ты уже не пьешь, но друзья остаются прежние, а они продолжают пьянствовать. Им все еще нужно забыться, это приносит им радость, но ты уже ясно видишь, что такое счастье - ненастоящее. То, что кажется им счастьем, - это бунт против эмоциональных страданий. И это "счастье" причиняет столько новых мучений, что люди начинают получать удовольствие, когда причиняют боль другим и самим себе.

Но тебя это больше не устраивает, а бывшие друзья, разумеется, обижаются на то, что ты перестал быть похожим на них: "Эй, ты меня уважаешь? А почему перестал пить со мной? Возмнил, что ты лучше меня?" И тогда ты оказываешься на распутье: можно вернуться к прошлому или перейти на другой "частотный диапазон", познакомиться с теми

людьми, которые примут тебя таким, какой ты есть. Второй путь ведет в совершенно иную действительность - к принципиально новым отношениям, когда ты уже не миришься с тем, что тебя оскорбляет.

## 8. Секс - самый страшный демон ада

Если исключить из устройства Вселенной людей, станет ясно, что все сотворенное - звезды и планеты, растения, животные и все остальное - уже в том виде, какое оно есть, - совершенно. Живому не нужны суждения и оценки; оно живет как есть и без нас. И если вернуть в картину мироздания людей, лишив их способности оценивать, то мы будем похожими на все прочее в природе: не хорошие и не плохие, не правильные и не неправильные, просто такие, какие мы есть.

В Сновидении Планеты у нас существует потребность выносить суждения обо всем вокруг, расценивать все как хорошее или плохое, верное и ошибочное, хотя на самом деле все, что нас окружает, просто такое, как есть, - и точка. Люди накапливают кучу познаний, перенимают у родителей, общества, священников многочисленные убеждения, моральные принципы и правила поведения. И большая часть наших поступков и чувств опирается на эти познания. Мы творим ангелов и демонов, и самым страшным демоном этого ада становится, конечно же, секс. Секс - ужаснейший грех человека, несмотря на то, что человеческое тело создано именно для секса.

С биологической точки зрения мы - существа сексуальные. Так устроен мир. У нас очень мудрое тело. Эта разумность вложена в наши гены, в ДНК. А ДНК не нужно что-либо понимать или расценивать: она просто *знает*. Проблема не в самом сексе, а в том, как мы манипулируем этим знанием и своими суждениями, хотя в действительности оценивать здесь нечего. Но разуму очень трудно сдаться, принять все как есть. У нас существует целый ряд представлений о том, что такое секс и близкие отношения, причем все взгляды эти совершенно искаженные.

В аду за сексуальные отношения платят высокую цену, но инстинкты так сильны, что мы все равно занимаемся сексом. И это внушает чувство вины и стыда, кругом только и шепчутся: "Господи, посмотрите, чем она занимается! Гляньте только на этого мужика - какой ужас!" У нас есть жесткие представления о том, кто такие женщины и кто такие мужчины, как первые и вторые должны вести себя с сексуальной точки зрения. Мужчины - всегда либо "мачо", либо "тряпки" (в зависимости от того, кто оценивает). Женщины - либо слишком худые, либо чересчур толстые. У нас есть твердые представления о том, какой должна быть красивая женщина. Для этого нужна соответствующая одежда и "правильный" образ. Человек сексуально привлекателен, только если вписывается в этот образ. Если же ты не соответствуешь канону красоты, то начинаешь считать себя "недостойным" и верить, что тебя никто никогда не полюбит.

У нас так много ложных представлений о сексе, что мы просто не умеем ему радоваться. Секс, на наш взгляд, - это нечто животное. Это зло. Сексуальных переживаний нужно стыдиться. Все правила, связанные с сексом, идут вразрез с природой, - они всего лишь сон, но мы в них свято верим. А наше подлинное естество, которое не соответствует этим правилам, все равно вырывается на поверхность. И мы терзаемся *чувством вины*. Мы не такие, какими должны быть. Мы осуждаем себя, превращаем себя в жертв, караем себя - хотя это совершенно несправедливо. В итоге появляются раны, которые затем заражаются эмоциональным ядом.

Во все эти игры играет разум, но телу все равно, во что верит ум, тело просто ощущает половое влечение. В определенный период жизни полового влечения невозможно избежать. Это совершенно нормально, тут нет ничего плохого. Тело тянется к сексу, испытывает возбуждение, когда его касаются или когда им любят. Организм возбуждается, когда перед ним открывается возможность заняться сексом. Тело возбуждается, а спустя несколько мгновений уже может перестать испытывать влечение. Если стимуляция прекратилась, тело

перестает испытывать потребность в сексе. Другое дело - разум!

Представим замужнюю женщину, воспитанную в католических традициях. У нее уже сложились определенные представления о том, каким должен быть секс: что в нем хорошо, что плохо, что правильно, а что неправильно, что греховно, а что приемлемо. Прежде всего, чтобы секс не был грехом, нужно обвенчаться. На свадьбе жених и невеста дают другу клятву верности, но рано или поздно наступает тот день, когда она идет по улице, видит другого мужчину - и испытывает сильное возбуждение. Это влечение *тела*. Нет ничего страшного, это еще не означает никаких последующих поступков. И подобных ощущений не избежать, они совершенно нормальны. Когда исчезнет стимуляция, расслабится и тело. Однако разуму необходимо вынести суждение об этих телесных чувствах.

Разум *знает* - вот в чем проблема. Разум знает, *она* знает, но что именно ей известно? Мы знаем то, во что верим. Не важно, хорошо это или плохо, правильно или неправильно, верно или ошибочно. Нам передали убеждения: то-то и то-то - плохо, и мы мгновенно выносим свои суждения. С этого и начинаются трагедии и конфликты.

Позднее жена вновь вспоминает о том, другом мужчине, - и одной лишь мысли достаточно, чтобы в организме вновь закипели гормоны. Разум хранит мощные воспоминания о случившемся, а телу кажется, будто тот человек снова здесь, рядом. Тело откликается на мысли. Если бы разум оставил тело в покое, эта реакция опять исчезла бы без следа. Но разум помнит, а мы "знаем", что это "плохо", - и вновь принимаемся осуждать себя. Разум твердит, что это плохо, и пытается подавить возникающие чувства. А что случится, если попробовать подавить свои мысли? Да ты просто уже не можешь выбросить их из головы! Воспоминания о том, другом мужчине возвращаются вновь и вновь, и в следующий раз, уже в иных обстоятельствах, тело начинает реагировать намного мощнее.

Если бы в самый первый раз она не оценивала свою реакцию и выбросила ее из головы, то, вполне возможно, при второй встрече с тем мужчиной ее тело уже никак не отреагировало бы. Но обычно при возникновении полового влечения к другому человеку мы осуждаем эти чувства, мы думаем: "Боже мой, это ненормально! Я испорченный человек!" Нам кажется, что мы виновны и заслуживаем наказания, что мы уже покатались по наклонной, - и совершенно зря, потому что все это только в голове. Не исключено, что тот мужчина не обратил на нее никакого внимания. А она уже вообразила себе целую интрижку, построила множество предположений - и все больше его желает. Да, это случилось: встретился человек, ты с ним обменялся парой слов и он показался очень привлекательным. Воспоминания об этом превращаются в одержимость, они очень возбуждают, но мы боимся!

Наконец жена вступает с тем мужчиной в любовную связь - это одновременно и прекрасно, и ужасно. Теперь-то она действительно заслуживает кары! "Что ты за женщина, если твое половое влечение сильнее моральных принципов?!" Кто знает, какие игры способен затеять разум? Ей больно, но она пытается отрицать свои чувства, оправдать свои поступки, чтобы избежать эмоциональной боли: "В конце концов, мой муж наверняка ведет себя так же!"

Влечение усиливается, но теперь причина уже не телесная, просто разум продолжает начатую игру. Страх превращается в одержимость, боязнь полового влечения нарастает. Занятия любовью с тем мужчиной приносят ей огромное удовольствие, но не потому, что он такой уж замечательный человек или прекрасный любовник, а потому, что во время секса высвобождается накопившееся напряжение, проходит страх. Но разум продолжает игру: чтобы накопить больше страха, он внушает, будто все это случилось из-за того мужчины, хотя это неправда.

Драматичность ситуации усиливается, но это не что иное, как обычная ментальная игра. Она нереальна. С другой стороны, это и не любовь, поскольку подобные близкие отношения губительны. Это саморазрушение, потому что женщина причиняет боль самой себе, а сильнее всего болит то, во что искренне веришь. И не важно, правильны твои убеждения или нет, хороши они или плохи. Так или иначе, ты разрушаешь их - и это в определенном смысле полезно, но только когда идешь по пути духовного воина, а не по пути

*жертвы*. В данном примере эти переживания еще больше загоняют в ад, а не помогают выбраться из него.

\* \* \*

У разума и тела совершенно разные потребности, но ум обладает властью над телом. У тела есть потребности, которых никак не избежать: нам необходима пища и вода, крыша над головой, сон и секс. Все эти телесные потребности совершенно нормальны, и удовлетворять их совсем не трудно. Проблема лишь в разуме, который постоянно твердит про *свои* нужды.

Посредством разума мы создаем в этом *пузыре восприятия* целую картину мира, после чего ум берет на себя ответственность за все. Он считает, что именно у него есть потребность в пище, воде, крыше над головой, одежде и сексе. Но у самого ума нет никаких нужд - во всяком случае, физических. Ему не нужны ни еда, ни кислород, ни вода, ни секс. Как в этом убедиться? Когда разум заявляет: "Я голоден", мы едим, и тело уже полностью утолило голод, однако ум по-прежнему полагает, будто голоден. И мы едим, едим, едим... Но едой разум не насытишь, поскольку его потребность нереальна.

Другой пример: потребность в тепле, в одежде. Да, нам нужно прикрывать тело, потому что есть холодные ветра и слишком жаркое солнце. Но это чисто телесная потребность, и ее довольно легко удовлетворить. Однако, когда потребность эта "в голове", люди покупают тонны одежды - а разуму все мало. Открываешь шкаф, там полно разной одежды, но ум все еще не удовлетворен. Что он заявляет? "Мне нечего надеть!"

Разуму нужны новые машины, очередной отпуск и отдельный домик для гостей. Все потребности, которые нам никогда не удастся по-настоящему удовлетворить, гнездятся в голове. То же самое относится и к сексу: когда потребность возникает в голове, ее невозможно удовлетворить до конца. Кроме того, когда разум чего-то хочет, он дополняет требования суждениями и "познаниями". Потому-то с сексом и возникают такие сложности. На самом деле разуму не нужен секс. Что ему нужно, так это любовь. Более того, любовь нужна не столько разуму, сколько самой душе, потому что разум способен выжить и в страхе. Страх - это тоже энергия, он тоже может служить пищей для разума. Конечно, еда эта не самая вкусная, но прокормиться можно.

Нужно предоставить телу свободу от тирании разума. Если в голове не будет потребности в пище или сексе, все станет намного проще. Первый шаг - разделить свои потребности на две категории: нужды тела и нужды ума.

Разум путает телесные потребности со своими собственными, потому что стремится понять: "Кто я?" Мы живем в иллюзорном мире и совершенно не представляем, кто мы. Вопросы "Кто я?" и "Что я?" создает разум. *Кто я?* - вот величайшая тайна, и любой придуманный ответ удовлетворяет потребность ума в надежности своего положения. Разум говорит: "Я - это тело. Я - то, что я вижу, что думаю и что чувствую. *Мне* больно. *У меня* течет кровь".

Разум настолько тесно связан с телом, что верит, будто является телом. У тела есть потребности, и разум говорит себе: "Это мои потребности". Разум принимает на свой счет все, что касается тела, поскольку стремится понять: *Кто я?* Иначе говоря, то, что в определенный момент разум захватывает власть над телом, - явление совершенно нормальное. И мы живем такой жизнью до тех пор, пока не случается какое-нибудь потрясение, которое позволяет нам постичь, что мы не те, кем себя считали.

Тогда начинаешь осознавать, что ты - не то, что думал. Разум начинает понимать, что он - не тело. Разум спрашивает: "Но тогда кто я? Рука? Но если мне отрезать руку, я останусь собой. Следовательно, я - не рука". Все, чем мы не являемся, постепенно "отсекается", и в конце концов остается лишь то, кто ты есть на самом деле. Это долгий процесс, в котором разум ищет самое себя. Попутно он избавляется от личной истории, от всего того, что придавало ощущение надежности, - и так до тех пор, пока не постигаешь, кто ты в действительности.

Ты осознаешь, что ты - не тот, кем считал себя прежде, ибо ты не выбирал свои представления. Эти убеждения существовали задолго до твоего рождения. Но теперь ты понимаешь, что ты - не твоё тело, поскольку ты начинаешь функционировать и вне тела. Ты начинаешь понимать, что ты - не придуманный сон, ты даже не твой разум. А погружаясь еще глубже, ты осознаешь, что ты - и не твоя душа. В конце концов ты приходишь к невероятному, казалось бы, итогу. Ты осознаешь, что являешься просто *Силой* - той силой, что дает твоему телу возможность жить, а твоему разуму - видеть сон.

Не будь тебя, этой силы, тело просто рухнуло бы на землю. Не будь тебя, весь твой сон обратился бы в ничто. Кто ты на самом деле? Сила, имя которой *Жизнь*. И если пристально заглянуть в глаза любого человека, можно заметить там это самоосознание, сквозящее в его взгляде проявление Жизни. Жизнь - это не тело, не разум и не душа. Это *Сила*. Благодаря этой силе младенец становится малышом, подростком и взрослым человеком, воспроизводит себя и стареет. Когда Жизнь покидает тело, тело разлагается и обращается в прах.

Мы - Жизнь, пронизывающая наше тело, наш разум и нашу душу. Как только постигаешь это - не логикой, не рассудком, а благодаря самому *ощущению* Жизни, - осознаешь и то, что ты - сила, которая заставляет лепестки цветов открываться и смыкаться, а колибри - порхать с цветка на цветок. Ты осознаешь, что ты - в каждом дереве, в каждом животном, в каждой травинке и камешке. Ты - та сила, что направляет ветер и дышит в клетках твоего тела. Вся Вселенная - живое существо, движимое этой силой, которая и есть ты. *Ты - сама Жизнь.*

## 9. Богиня-охотница

В греческой мифологии есть легенда об Артемиде, божественной охотнице. Артемиды была непревзойденной охотницей, поскольку охотилась, не прилагая усилий. Она удовлетворяла все свои потребности без труда и жила в совершенной гармонии с лесом. Все в лесу любили Артемиду, и охотиться вместе с ней считалось огромной честью. Казалось, ей вообще не приходится выслеживать дичь - все, что нужно, давалось ей как бы само собой. Вот почему она была лучшей охотницей, но, с другой стороны, и самой неуловимой дичью: она умела принимать облик волшебной лани, которую никто не мог поймать.

Артемиды жила в безупречной гармонии с лесом вплоть до того дня, когда один царь поручил сыну Зевса, Геркулесу, который стремился стать богом на земле, сложное задание: поймать волшебную лань, Артемиду. Непобедимый отпрыск верховного бога Зевса не отказался и от этой невыполнимой задачи. Он отправился в лес выслеживать лань. Артемиды заметила Геркулеса и не испугалась его. Она позволила ему подойти ближе, но, как только Геркулес попытался поймать ее, легко ускакала прочь. У Геркулеса был только один шанс поймать лань - превзойти Артемиду в искусстве охоты.

Тогда Геркулес обратился к божественному гонцу Гермесу, самому быстрому из богов, с просьбой одолжить ему крылья. Теперь Геркулес стал быстрым, как сам Гермес, и вскоре ценная дичь уже была в его руках. Легко представить, что чувствовала Артемиды! Геркулес выследил ее, и она, разумеется, жаждала поквитаться с ним. Она начала охоту на Геркулеса и направила все свое умение на то, чтобы пленить его, но теперь именно Геркулес был самой неуловимой дичью. Он был великолепен, и, как ни старалась Артемиды, ей так и не удалось его поймать.

Сам Геркулес был Артемиде совершенно не нужен. Да, она чувствовала, что больше всего на свете хочет поймать его, но это была иллюзия. Ей казалось, что она влюблена в Геркулеса, и потому она мечтала "добыть" его для себя. В голове у нее застряла одна мысль: пленить Геркулеса. Это была одержимость, и Артемиды утратила былое счастье. Она изменилась. Не было прежней гармонии с лесом, потому что теперь она охотилась *ради добычи*. Артемиды поступила собственными принципами и стала хищницей. Теперь звери боялись ее, лес отвергал ее, но Артемиды ничего не замечала. Она не видела правды, все ее

мысли были сосредоточены на Геркулесе.

У Геркулеса дел было по горло, но время от времени он заглядывал в тот лес, "в гости" к Артемиде. И всякий раз, когда он там появлялся, она выбивалась из сил, лишь бы его пленить. Рядом с Геркулесом она чувствовала себя счастливой, но, заранее зная, что скоро он уйдет, начинала ревновать и мечтать о том, чтобы он принадлежал только ей. Когда Геркулес уходил, она страдала и плакала. Она одновременно и любила его, и ненавидела.

Геркулес не подозревал, что на уме у Артемиды; он даже не замечал, что она на него охотится. Ему и в голову не приходило, что он - дичь. Геркулес любил и уважал Артемиду, но она мечтала не об этом. Она хотела полностью владеть им, охотиться на него, быть по отношению к нему хищницей. Конечно, все в лесу заметили, насколько Артемиды переменялась, - все, кроме нее самой. В собственных глазах она по-прежнему была богиней-охотницей. Она не сознавала, что утратила былую безупречность. Она не замечала, что рай, которым был когда-то ее лес, превратился в ад: после того как изменилась она, иными стали и все остальные охотники - они тоже превратились в хищников.

И вот однажды Гермес принял облик дикого зверя, но, когда Артемиды уже готова была убить животное, вновь обернувшись богом - и Артемиды осознала, что с ней случилось. Гермес дал ей понять, что она изменилась в дурную сторону. К Артемиде вернулась прежняя мудрость, и она пришла к Геркулесу просить прощения. Ее падение было вызвано не чем иным, как *чувством собственной важности*. Беседуя с Геркулесом, Артемиды поняла также, что он ничуть не обижен, поскольку даже не подозревал, что с ней происходит. И тогда она оглянулась на свой лес и увидела наконец, что она с ним сделала. Артемиды попросила прощения у каждого цветка и зверька - только это вернуло ей их былую любовь. Артемиды вновь стала богиней-охотницей.

Я рассказал эту историю, чтобы показать: все мы - и охотники, и дичь. В нас сосуществуют охотник и объект охоты. Зачем мы охотимся? Чтобы удовлетворить свои потребности. Я уже говорил о разнице между нуждами тела и ума. Когда разум считает себя телом, возникающие у него потребности иллюзорны, их просто невозможно удовлетворить. И, если начать охоту ради удовлетворения тех нереальных нужд, какие возникают у разума, станешь хищником - только хищники охотятся на то, что им совершенно не нужно.

Люди охотятся на любовь. Мы чувствуем потребность в любви, потому что убеждены, будто у нас ее нет, - а все из-за того, что не любим себя. Мы охотимся на чужую любовь, пытаемся отобрать ее у таких же, как мы, потому что объекты нашей охоты тоже надеются отобрать любовь у кого-то, если представится удобный случай. Однако они тоже не любят себя, так есть ли надежда отнять у них любовь? Мы лишь усиливаем совершенно нереальную потребность; мы неумолимо охотимся, но ищем не так и не там, потому что у других тоже нет любви, которая нам нужна.

Осознав свое падение, Артемиды пришла в себя. Все необходимое было в ней самой. То же относится и к каждому из нас, потому что все мы похожи на Артемиду, какой она была после омрачения рассудка и до пробуждения. Мы охотимся на любовь. Мы преследуем справедливость и счастье. Мы охотимся на Бога, но Бог - внутри нас!

\* \* \*

Легенда об охоте на волшебную лань дает нам важный урок: охотиться нужно внутри собственной души. Это прекрасная притча, ее стоит запомнить. Если мы не будем забывать об истории с Артемидой, то непременно найдем любовь в самих себе. Те, кто охотятся на чужую любовь, никогда не получают удовлетворения - ни в ком другом необходимой любви не найти. Разум испытывает эту потребность, но ее невозможно удовлетворить, поскольку на самом деле ее нет. *Извне любовь не найти.*

Любовь, на которую нужно охотиться, - внутри нас, но это ловкая дичь, и поймать ее трудно. Охотиться внутри себя и поймать кроющуюся в тебе любовь очень трудно. Нужно быть очень быстрым - быстрым, как Гермес, потому что есть много такого, что отвлекает от

намеченной цели. Все, что привлекает наше внимание, одновременно отвлекает от достижения цели, от поимки добычи - внутренней любви. Но если удастся поймать ее, сразу увидишь, что эта любовь способна разрастаться и укрепляться и что ее хватает на все нужды. А это главное, что необходимо для счастья.

Обычно люди вступают во взаимоотношения с позиции охотников. Они ищут то, что, по их мнению, им необходимо, надеются найти искомое в другом человеке - и выясняют, что "там" этого нет... А вот когда вступаешь в отношения без такой потребности, все происходит совсем иначе.

Как охотиться внутри самого себя? Чтобы пленить таящуюся в нас любовь, нужно *сдаться* себе как охотнику и как дичи. У нас в разуме есть и охотник, и объект охоты. Кто охотник, кто дичь? Обычно охотник - это *Паразит*. *Паразиту* известно о нас все, а нужны ему те эмоции, которые основаны на страхе. *Паразит* - пожиратель "хлама". Он обожает страхи и трагедии, злость, ревность и зависть. Он любит все чувства, вызывающие у нас страдания. *Паразит* хочет свести счеты, ему необходим *контроль*.

Самоистязание (это и есть *Паразит*) охотится на нас круглыми сутками, идет по пятам, словно тень. И мы становимся жертвой *Паразита*, причем легкой добычей. *Паразит* - это тот, кто нас оскорбляет. Он не просто охотник, он хищник, он пожирает нас заживо. Жертва, эмоциональное тело, - это та часть нашего существа, которая постоянно страдает. Это та частица нас, которая мечтает о спасении.

В греческой мифологии есть также легенда о прикованном к скале Прометее. Днем прилетает орел и клюет его внутренности; ночью раны Прометея немного заживают. На следующий день снова появляется орел и оставляет на теле Прометея свежие раны. Что это означает? Когда Прометей бодрствует, у него есть физическое и эмоциональное тело. Орел - это *Паразит*, пожирающий нас изнутри. Во сне человек избавляется от эмоционального тела и поправляется. Он рождается заново, чтобы в очередной раз пасть жертвой орла - и так до тех пор, пока не придет Геркулес и не освободит нас. Геркулес здесь подобен Христу, Будде или Моисею, которые разрывают цепи страданий и даруют свободу.

Охотиться внутри себя означает начать охоту на все свои реакции. Предстоит поочередно изменить каждую привычку. Это освободительная война против Сна, властвующего над твоей жизнью. Это война между тобой и хищником, а Истина пребывает где-то между вами. Во всех западных традициях, от Канады до Аргентины, мы называем себя воинами, потому что воин - это охотник, отслеживающий самого себя, ведущий охоту на самого себя. Это серьезная война, поскольку это война с самим *Паразитом*. Быть воином еще не значит выиграть эту войну, но, по крайней мере, ты восстаешь против *Паразита* и уже не миришься с тем, что он пожирает тебя живьем.

Стать охотником - это первый шаг. Когда Геркулес вошел в чащу в поисках Артемиды, у него не было шансов поймать волшебную лань. Тогда он обратился за помощью к Гермесу, высшему Учителю, и тот сделал из Геркулеса хорошего охотника. Для того чтобы поймать Артемиду, нужно было быть прекрасным охотником. А для того чтобы охотиться на самого себя, нужно превзойти *Паразита* в охотничьем искусстве. И если *Паразит* занят своей охотой круглые сутки, то и нам нужно бороться с ним без передышки. У *Паразита* есть преимущество: он очень хорошо нас знает. От него не спрячешься. *Паразит* - самая неуловимая дичь. Это та часть нас, которая пытается оправдать наше поведение перед окружающими; однако, когда мы остаемся наедине с собой, он превращается в самого жестокого *Судью*. Он вечно осуждает и обвиняет нас, внушает нам чувство вины.

В отношениях, нормальных для условий ада, наш *Паразит* объединяется с *Паразитом* нашего спутника жизни, и они сообща подавляют наше истинное естество. Против нас выступает не только наш собственный *Паразит*, но и *Паразит* другого человека: они становятся союзниками и стремятся сделать наши страдания вечными. Когда осознаешь это, кое-что уже меняется: ты испытываешь больше сочувствия к спутнику жизни и позволяешь ему вести борьбу с собственным *Паразитом*. Нужно радоваться каждому случаю, когда партнер делает очередной шаг к свободе. Следует понимать, что, если он

чем-то расстроен, если он грустит или ревнует, все это происходит не с тем человеком, которого ты любишь. Это его *Паразит*, который снова на время обрел контроль.

Когда знаешь о существовании *Паразита* и понимаешь, что происходит с близким человеком, легче предоставить ему свободу действий. Поскольку каждый из нас несет ответственность лишь за свою половинку взаимоотношений, единственное, что мы можем, - это предоставить любимому человеку возможность самостоятельно разобраться со своим личным сновидением. А это означает, что мы не должны принимать поступки партнера на свой счет. Такой подход очень помогает во взаимоотношениях: каждый сам разбирается со своим "хламом". И если не принимать поведение спутника жизни на свой счет, будет очень легко наладить с ним чудесные отношения.

## 10. Глазами любви

Задумаемся о своем теле: оно состоит из миллиардов живых существ, которые зависят от нас. Каждая клеточка организма - это зависящее от нас живое существо. Мы в ответе за все эти существа. Для них, наших клеток, мы - Боги. Мы даем им все необходимое; мы можем любить их или относиться к ним с пренебрежением.

Клетки нашего тела целиком преданны нам, они сообща трудятся нам во благо. Они, можно сказать, молятся на нас. Мы для них - Боги. Это истинная правда. Хорошо, но что следует из осознания этого?

Вспомним, как изначально весь лес пребывал в полной гармонии с Артемидой. Изменившись к худшему, она утратила почтение леса. Когда она вновь стала такой, как прежде, она подошла к каждому цветочку и сказала: "Прости меня, отныне я опять буду заботиться о тебе". И отношения между Артемидой и лесом вновь стали любящими.

Лес - это наше тело, и если мы по-настоящему постигнем эту истину, то скажем своему телу: "Прости меня, отныне я вновь буду заботиться о тебе". Отношения между нами и нашим телом, всеми теми живыми клеточками, которые зависят от нас, могут стать самыми чудесными отношениями на свете. Наше тело и его живые клетки безупречно справляются со своей половинкой взаимоотношений - точь-в-точь как домашние любимцы, собаки и кошки. За другую половинку отношений отвечает наш разум. Тело заботится о своей половине, но разум оскорбляет тело, пренебрегает им, обращается с ним дурно.

Вспомним, как мы ласковы к своим котам и собакам. И если мы начнем относиться с такой же нежностью к своему телу, то быстро поймем, что все дело в любви. Наше тело жаждет завоевать любовь разума, но ум твердит: "Нет, вот эту часть своего тела я не люблю. Гляньте только, какой жуткий нос! Нет, мой нос мне решительно не нравится. А уши! Как у слона! И вообще, тело у меня слишком толстое, а ноги - чересчур короткие..." Ум часто думает о нашем теле разные гадости.

Но наше тело совершенно уже сейчас, просто мы пребываем во власти представлений о правильном и неправильном, хорошем и плохом, красивом и безобразном. Это лишь умозрительные концепции, но мы верим в них - в том-то и беда. Завидуя сложившемуся у нас в голове образу совершенства, мы хотели бы, чтобы наше тело выглядело и функционировало так-то и так-то. Мы отвергаем его, хотя само тело целиком и полностью преданно нам. И даже если оно не способно на какие-то действия в силу природных ограничений, мы вынуждаем его делать это - и оно тщетно пытается.

Посмотрите только, как мы обращаемся со своими телами! Но ведь если ты сам отвергаешь свое тело, чего должны ждать от тебя окружающие? Если же ты *принимает* свое тело, то сможешь наладить отношения с кем угодно и с чем угодно. Это очень важный момент, поскольку он непосредственно касается проблемы взаимоотношений. Близкие отношения с самим собой отражаются на отношениях с другими. Если отвергаешь собственное тело, то при попытках поделить любовью со спутником жизни страдаешь от стеснительности. Ты думаешь: "Какое ужасное у меня тело. Как он может любить меня, если

мое тело такое некрасивое?" Так мы отвергаем себя сами и приходим к выводу, что по той же причине нас непременно отвергнет и другой человек. И когда мы сами отвергаем кого-то, это происходит по тем же причинам, по которым мы отвергаем самих себя.

Для того чтобы выстроить взаимоотношения, которые вознесут нас к небесам, нужно целиком и полностью принять свое тело. Нужно любить его и позволить ему быть собой, просто быть, свободно, без ложной стыдливости дарить радость и получать ее, поскольку стыд - это не что иное, как страх.

Вспомните, как мы смотрим на свою собаку. Мы видим ее глазами любви и радуемся тому, что наш пес прекрасен. И не важно, красив он или нет. Мы замечаем в нем только красивое, и это приносит нам счастье, потому что дело не в какой-то абсолютной красоте. Красота - это лишь усвоенная нами умозрительная концепция.

Можно ли назвать черепаху или жабу уродливыми? Посмотрите на жабу: она прекрасна, она просто царевна-лягушка! А черепаха? Она тоже прекрасна. Все сущее прекрасно - все без исключения. Но мы говорим: "Брр, какая уродина!" И все лишь потому, что кто-то заставил нас верить, будто одно безобразно, а другое красиво, одно хорошо, а другое - плохо.

Красивый ты или безобразный, высокий или маленький, толстый или худой - не в этом дело. Дело не во внешнем великолепии. Даже если будешь идти через толпу и все вокруг станут твердить: "Ах, как вы прекрасны!", достаточно ответить: "Спасибо, я знаю" и идти себе дальше. Нам должно быть просто все равно. Но если не веришь в собственную красоту, а кто-то называет тебя красивым, ты удивляешься: "Неужели правда?" Такое суждение производит на нас огромное впечатление - и, разумеется, делает легкой добычей.

На самом деле как раз это нам и хотелось услышать, ведь сами мы убеждены, что совсем не красивы. Помните историю о скатерти-самобранке? Когда у тебя вдоволь еды, а кто-то предлагает покориться ему ради пищи, ты просто смеешься: "Нет уж, спасибо!" Если хочешь быть красивым, но сам не веришь, что красив, а кто-то вдруг говорит: "Я буду постоянно говорить тебе, как ты прекрасен, - ты только делай, что я велю", ты уже готов отдать себя в рабство, ты отвечаешь: "Да, конечно, что угодно, лишь бы ты повторял это снова и снова!" Да, ты готов пойти на это, ведь ты так хочешь опять и опять слышать слова похвалы.

Но по-настоящему важны не чужие мнения, а наше собственное. Мы прекрасны независимо от того, что об этом думает разум. Это просто факт. Не нужно ничего доказывать, мы *уже* красивы. Мы никому ничем не обязаны - мы красивы и так. Окружающие имеют полное право видеть то, что предпочитают видеть. Пусть они смотрят, пусть выносят свои суждения о том, красивы мы или безобразны, но, если мы сознаем собственную красоту, чужие оценки уже не имеют для нас никакого значения.

Многие люди с детства считают себя непривлекательными и завидуют красоте других. Оправдывая эту зависть, они говорят себе: "Красота - не главное, я и без нее обойдусь". У некоторых даже появляется страх, им боязно быть красивыми. Такой страх может выражаться по-разному, у каждого по-своему, но в большинстве случаев это страх перед собственным могуществом. Красивые женщины обладают властью над мужчинами - и не только над мужчинами, но и над другими женщинами. Остальные, не такие красивые женщины, часто завидуют им, поскольку те привлекают внимание мужчин. Если женщина изысканно одевается и все мужчины сходят от нее с ума, другие женщины твердят: "Ах, какая она распущенная!" И красивые женщины боятся таких суждений. Разумеется, это тоже не более чем умозрительные концепции, в них нет ничего, кроме ложных представлений, оставляющих раны в эмоциональном теле. А потом эти раны, само собой, приходится прикрывать ложью и системой отрицаний.

Зависть - еще одна черта, от которой легко избавиться с помощью осознания. Мы вполне можем научиться бороться с завистью к другим женщинам и мужчинам, если усвоим ту истину, что каждый из нас и так прекрасен. Единственное, что отличает красоту одного человека от красоты другого, - это общепринятые представления о прекрасном.

Красота - не что иное, как умозрительная концепция, сложившиеся убеждения. Мы верим в эту концепцию и основываем на ней все свои мнения. Но время идет, и рано или поздно замечаешь, что стареешь. Возможно, теперь мы не так красивы, как прежде (разумеется, с нашей точки зрения), а мимо проходят юные женщины, и сейчас красота - их привилегия. Пришла пора пластических операций, попыток сберечь былую власть, ведь мы не сомневались, что наша власть - именно в красоте. Надвигающаяся старость вызывает страдания: "Боже мой, где же моя прежняя красота? Ну разве кто-нибудь полюбит меня теперь, когда я стала такой непривлекательной? Нет, мужчины будут смотреть на других женщин, помоложе..."

Мы сражаемся с увяданием; мы убеждены, что старый человек красивым быть не может. Это совершенно ошибочное представление. Посмотрите на новорожденного младенца: он прекрасен, но и старики тоже красивы. Проблемы в тех чувствах, какие мы испытываем, когда воспринимаем одно как прекрасное, а другое - как некрасивое. В нас заложена предубежденность, которая подталкивает к отрицанию и себя, и других людей. Замечаем ли мы, как разыгрываем все эти драмы, как настраиваем себя на неудачи силой всех этих представлений?

Старость не менее прекрасна, чем взросление. Мы превращаемся из малышей в подростков, из подростков - в молодых людей. Это замечательно. Но стать пожилым человеком не менее прекрасно. В человеческой жизни есть период, когда мы готовы к активному воспроизводству. В эти годы мы стремимся быть сексуально привлекательными - просто так требует природа. С точки зрения природы, по окончании этого периода нам уже не нужно быть сексуально привлекательными, но это вовсе не означает, что мы перестаем быть красивыми.

Мы такие, какими себя считаем. Не нужно ничего делать, достаточно просто быть собой. Мы имеем полное право чувствовать себя прекрасными и радоваться этому. Нужно с почтением относиться к своему телу и принимать его как есть. И не обязательно, чтобы нас любил кто-то другой. Любовь приходит изнутри. Она живет в нас и всегда здесь, рядом, просто мы не видим ее за стеной тумана. А ту красоту, которая пребывает извне, мы научимся замечать лишь тогда, когда *почувствуем* красоту в самих себе.

У вас есть представления о том, что прекрасно, а что безобразно. Если мы сумеем изменить эти представления, тогда переменится и вся наша жизнь. Конечно, легко сказать, но не так просто сделать. Тот, кто властвует над своими убеждениями, управляет и Сном. Когда сновидящий добивается власти над сновидением, его Сон превращается в шедевр, произведение искусства.

\* \* \*

Начать можно с ежедневного проведения *пуджи* в отношении своего тела. В Индии *пуджи*, или ритуалы, проводят для различных богов и богинь: преклоняют перед их изображениями колени, украшают их цветами, окружают любовью и заботой, поскольку эти статуи - олицетворения божеств. Таким же поклонением с искренней любовью можно ежедневно окружить и свое тело. Принимая душ или ванну, относитесь к телу со всей любовью, почтительностью, заботливостью и благодарностью. Во время еды подержите кусочек пищи во рту, прикройте глаза и наслаждайтесь вкусом. Эта еда - ваш дар собственному телу, храму, где обитает Бог. Делайте это каждодневно, и вы сами почувствуете, как крепнет ваша любовь к своему телу, как вы все реже отвергаете самого себя.

Представьте, как будете чувствовать себя в тот день, когда станете поклоняться собственному телу! Приняв себя таким, как есть, вы испытаете такое удовольствие от своего тела, что почувствуете себя совершенно счастливым. И в общении с окружающими степень унижительного отношения к себе сведется к нулю. Это и есть любовь к себе. Речь отнюдь не о чувстве собственной важности, поскольку любовь к себе автоматически влечет столь же

любящее, уважительное, заботливое и благодарное отношение и ко всем вокруг. Представляете, насколько безупречными могут быть такие взаимоотношения? Все дело лишь в почитительности к Богу, пребывающему в каждом из нас.

Когда ставишь перед собой цель установить безупречные взаимоотношения со своим телом, одновременно учишься и налаживать гармоничные отношения со всеми близкими, включая мать, друзей, партнера, детей и свою собаку. Безупречные отношения между тобой и твоим телом означают, что ты целиком и полностью упорядочиваешь свою половинку взаимоотношений со всеми вокруг. Ты уже не зависишь от чего-то внешнего.

Когда проводишь для своего тела *луджу*, когда знаешь, как поклоняться собственному телу, с равным почтением, заботой и любовью, с той же признательностью прикасаешься и к телу любимого человека. И когда он касается твоего тела, ты совершенно открыт: нет ни страха, ни ожиданий - только любовь.

Представьте, какие возможности открывает такое умение делиться своей любовью! Не нужно даже прикосновений: чтобы исполнить все потребности разума и желания души, достаточно просто заглянуть друг другу в глаза. Тело уже довольно, ведь у него есть вся твоя любовь. Ты уже никогда не чувствуешь себя одиноким, потому что переполнен собственной любовью.

Куда ни придешь, всюду тебя будет переполнять любовь, но приходит она будет не только от других людей. Посмотришь на дерево - и почувствуешь, как от дерева к тебе приходит любовь. Посмотришь на небо - и оно тоже удовлетворит все потребности разума в любви. Повсюду ты будешь видеть Бога, Он перестанет быть "теорией". *Бог - всюду, Жизнь - везде.*

Все сотворено *Любовью*, *Жизнью*. Даже страх - тоже своеобразное отражение любви, но страх - он в разуме, в людях, этот страх властвует над умом. И мы истолковываем все в соответствии с тем, что у нас в голове. Если там страх, то мы анализируем все, что воспринимаем, со страхом. Если мы в ярости, то воспринимаем все вокруг сквозь призму гнева. Наши эмоции играют роль фильтра, через который мы видим окружающий мир.

Можно сказать, что зрение - это отражение наших чувств. Мы воспринимаем внешний Сон согласно тому, как смотрим. В гневе мы видим все рассерженными глазами. Если глаза наши полны ревности, то реакция будет уже другой, потому что тогда мы видим мир сквозь фильтр ревности. Если смотришь глазами безумия, все вокруг начинает раздражать. Печальный взгляд приведет к тому, что зарыдаешь уже от того, что идет дождь, что вокруг так шумно - из-за чего угодно. Но дождь - это просто дождь. Тут нечего оценивать, ничего анализировать. Однако мы видим дождь тем или иным в зависимости от состояния своего эмоционального тела. Если мы печальны, то смотрим глазами печали - и все, что мы воспринимаем, кажется нам полным скорби.

Но если смотришь глазами любви, то, куда ни глянешь, всюду увидишь любовь. Деревья? Они полны любви. Животные? Они сотканы из любви. Вода переливается любовью. Когда воспринимаешь мир глазами любви, можешь соединить свою волю с волей другого сновидящего - и ваш сон станет общим. Когда воспринимаешь все с любовью, становишься единым с птицами, с природой, другими людьми и всем вокруг. И тогда ты сможешь видеть глазами орла и превратиться в любую форму живого. Благодаря любви можно слиться с орлом и обрести крылья, или стать дождем, облаками... Но для всего этого нужно очистить разум от страха и смотреть на все глазами любви. Нужно развивать свою волю, пока она не станет так сильна, что ее хватит, чтобы слиться с чужой волей, стать единой с ней. И тогда появятся крылья, способность летать. Тогда сможешь превратиться в ветер, побывать там и тут, разогнать тучи, чтобы засияло солнце. Вот на что способна сила любви.

Когда нужды нашего ума и нашего тела удовлетворены, наши глаза смотрят с любовью. Мы повсюду видим Бога. Мы видим Его даже за *Паразитами* других людей. В каждом человеке есть Земля Обетованная, которую обещал своему народу Моисей. Земля Обетованная - в царстве человеческого разума, открывается она только тому разуму,

который богат Любовью, ибо именно там живет Бог. Если же посмотреть на ум обычного человека, то это тоже плодородная почва, но *Паразит* выращивает на ней лишь зерна зависти, гнева, ревности и страха.

В христианской традиции часто говорят о том, как придет Гавриил с трубой, возвещая Воскрешение, и как восстанут люди из могил, чтобы обрести Жизнь Вечную. Эта могила - *Паразит*, Воскрешение - возвращение к *Жизни*. Мы живы лишь тогда, когда глаза наши видят *Жизнь*, которая есть *Любовь*.

Можно сделать свои взаимоотношения такими, что они осуществят наш сон о Рае небесном; да, этот Рай можно создать, но начать нужно с себя. Начните с отношений со своим телом. Ведите охоту на *Паразита*, заставьте его сдаться. Тогда разум полюбит тело и уже не будет мешать любви. Все зависит от нас и ни от кого другого. Но сначала нужно научиться исцелять свое эмоциональное тело...

## 11. Исцеление эмоционального тела

Давайте снова представим, что вся наша кожа страдает недугом и покрыта зараженными ядом ранами. Для того чтобы вылечиться, нужно пойти к врачу: доктор возьмет в руки скальпель и вскрыет нарывы. Затем он промоет раны, смажет лекарством и перевяжет, чтобы раны оставались чистыми, пока не заживут и не перестанут болеть.

Примерно то же нужно и для исцеления эмоционального тела: вскрыть раны, прочистить их, приложить лекарство и соблюдать чистоту до полного выздоровления. Как же вскрываются раны? Роль скальпеля в этом случае исполняет *правда*. Две тысячи лет назад один из великих Учителей сказал: "И познаете истину, и истина сделает вас свободными" (Иоанн 8:32).

Истина подобна скальпелю, поскольку, причиняя боль, вскрывает раны и выявляет всякую ложь. Раны нашего эмоционального тела прикрыты системой отрицания, комплексом лжи, созданным для того, чтобы уберечь себя от страданий. Глядя на свои раны глазами истины, мы наконец-то можем их исцелить.

Начни с правды по отношению к самому себе. Когда правдив по отношению к себе, начинаешь видеть все таким, какое оно есть, а не каким тебе хотелось бы это видеть. В качестве примера рассмотрим очень эмоциональную аналогию: изнасилование.

Предположим, десять лет назад тебя кто-то изнасиловал. Это правда: тогда изнасилование было. Но сейчас, годы спустя, это уже неправда. Это был сон, в котором кто-то оскорбил тебя чудовищным насилием. Ты в этом не виновата. Тут не было ничего, связанного лично с тобой. По неведомой причине это случилось с тобой - и может случиться с любым другим человеком. Но разве, пережив изнасилование, ты обязана на всю оставшуюся жизнь обрекать себя на мучения в сексуальной жизни? Насилие не обрекало тебя на такую участь. Ты была жертвой, так почему вершишь над собой суд и выносишь себе приговор? Как долго ты будешь наказывать себя, не получая никакой радости от одного из самых прекрасных занятий на свете?

Пережитое изнасилование порой навсегда губит в людях сексуальность. Но где справедливость? Не они же насиловали, почему же именно пострадавшие продолжают страдать всю оставшуюся жизнь, обвиняя себя в том, в чем совершенно не виновны? Они не виноваты в том, что их изнасиловали, однако Судья у них в голове заставляет их страдать, долгие годы терзаться чувством стыда.

Конечно, подобная несправедливость вызывает страшную эмоциональную рану, где в обилии копится эмоциональный яд, на избавление от которого могут потребоваться долгие годы психотерапии. Да, это правда: изнасилование было. Неправда в другом: в том, что вы обязаны переживать случившееся вновь и вновь. Тут уже выбирать вам.

Это и есть первый шаг, когда истина применяется как скальпель. Нужно осознать, что несправедливость, причинившая рану, давно закончилась, и сейчас, в этот самый миг, ее уже

нет. И тогда понимаешь: возможно, то, что, как тебе кажется, причиняет столь острую боль, никогда и не было правдой. Но даже если когда-то и было, *сейчас* это уже неправда. Пользуясь истиной, ты вскрываешь рану и видишь несправедливость с иной точки зрения.

В нашем мире истина относительна, она непрестанно меняется, поскольку это мир иллюзий. Нынешняя правда станет неправдой позже, а потом снова может стать правдой. В аду истина тоже может оказаться лишь очередной умозрительной концепцией, еще одной ложью, которую можно обратить против себя. Наша собственная система отрицания так могущественна и крепка, что становится все более запутанной. Она содержит истины, перемежающиеся с ложью. И так слой за слоем. Истину находят постепенно, словно очищая луковицу, мало-помалу - и до самого конца, пока не откроются глаза и не осознаешь, что все вокруг, включая тебя самого, окутано вечной ложью.

Почти все в этом мире иллюзий - ложь. Вот почему я советую своим ученикам следовать в поисках истины трем правилам.

**Первое правило: *Не верьте мне.***

Вы не обязаны мне верить, вы просто думайте, делайте свой выбор. Верьте в те мои слова, в которые вам хочется верить, но только если считаете их осмысленными, только если они делают вас счастливее. Если что-то приближает вас к пробуждению, то делайте выбор - и верьте в это. Конечно, я несу ответственность за свои слова, но не могу отвечать за ваше понимание. Мы живем в совершенно разных сновидениях. Даже если то, о чем я говорю, является для меня самого несомненной истиной, для вас это не обязательно правда. Итак, **первое правило** очень простое: *Не верьте мне.*

**Правило номер два** чуть сложнее: ***Не верьте себе.***

Не верьте всей той лжи, которую твердите самим себе, - той лжи, которую вы не выбирали и которую вам просто внушили. Не верьте, если мысленно говорите себе, что вы недостаточно хороши, слишком слабы или не так уж умны. Не верьте в те границы и условности, которыми себя сдерживаете. Не верьте, будто недостойны счастья и любви. Не верьте, что вы некрасивы. Не верьте в то, что заставляет вас страдать. Не верьте в трагичность своего существования. Не верьте ни своему *Судье*, ни своей *Жертве*. Не верьте тому внутреннему голосу, что твердит, будто вы глупы, и советует просто покончить с собой. Не верьте всему этому, ибо это неправда. Прислушайтесь, распахните душу - просто слушайте. И когда услышите, как сердце зовет вас навстречу счастью, сделайте свой выбор и держитесь его. Но не верьте себе лишь потому, что вы так сказали: процентов восемьдесят из того, во что мы верим, чистая ложь. *Обман!* Вот оно, **второе правило**, и это сложнее: *Не верьте себе.*

**Наконец, правило третье: *Не верьте никому.***

Не верьте другим людям, ведь они тоже постоянно лгут. Когда исцеляешь эмоциональные раны, когда у тебя уже нет потребности верить другим лишь ради того, чтобы к тебе хорошо относились, видишь все намного яснее. Ты уже видишь, что черное и что белое, а что в черно-белую шкалу не вмещается. То, что правда сейчас, уже через пару мгновений может стать неправдой. Все меняется очень быстро, но, если осознаешь происходящее, то сможешь уследить и за этими переменами.

Не верьте другим, ибо они пользуются чужим простодушием, чтобы манипулировать вашим разумом. Не верьте никому, кто говорит, будто явился с Плеяд, чтобы спасти мир. Увы, это неправда! Нам не нужны спасители со стороны. Для спасения этому миру не требуются пришельцы извне. Мир и так жив, это живое существо, причем оно разумнее всех нас вместе взятых. Если веришь, будто мир нужно спасать, то рано или поздно появляется некто и заявляет: "Вот летит комета! Пора уходить с Земли! Достаточно покончить с собой - и вуаля! Попадешь на комету, а оттуда - прямо на небеса!" Не верьте этим сказкам. Мы сами творим свой сон о Небесах, никто другой за нас этого не сделает. Только здравый смысл и ничто иное ведет нас к нашему собственному счастью, нашему собственному созиданию.

**Правило номер три** очень трудное, поскольку мы нуждаемся в том, чтобы верить другим. И все же *не верьте никому*.

***Не верьте мне, не верьте себе, не верьте никому.*** Когда не веришь, любой обман в этом мире иллюзий рассеивается, как дым. Все такое, какое оно есть. Нет нужды оправдывать истину, нет смысла искать объяснения правде. Что истинно, то просто не требует доказательств. Подтверждения нужны только лжи. Ложь всегда нуждается в поддержке. И для того чтобы обосновать исходную ложь, мы придумываем еще одну, а ее, в свою очередь, подкрепляем другой ложью: так обман влечет за собой все больший обман. Мы сооружаем гигантское нагромождение неправды, но, когда истина вырывается на поверхность, это здание рушится. Так уж все устроено. *Не стоит винить себя в том, что мы лжем.*

Чаще всего ложь, в которую веришь, рассеивается, как только пересташь в нее верить. Неправдивое, в отличие от истины, не выдерживает здорового скепсиса. Что правда, то правда, веришь в это или нет. Наше тело состоит из атомов - можно этому не верить, но это так. Вселенная состоит из звезд: верь не верь, но это правда. Сомнения не затрагивают только истинное - это относится и к нашим представлениям о самих себе.

Уже говорилось, что в детстве у нас не было возможности выбирать, во что верить, а во что нет. Но сейчас-то все иначе! Мы уже взрослые, у нас есть право и возможность выбора. Мы можем как верить, так и не верить. И даже в неправду мы можем верить, если таков наш выбор, и мы верим лишь потому, что *хотим* этого. Каждый может выбирать, как ему хочется прожить свою жизнь. И если честен перед собой, то поймешь, что всегда стремился к свободе, поскольку она предлагает все новые и новые возможности выбора.

Если хочешь смотреть глазами истины, то найдешь в себе ложь, вскрыешь рану. Однако в ране этой все еще так много яда...

\* \* \*

Вскрыв рану, нужно вымыть из нее всю заразу, весь яд. Как это сделать? Тот же великий Учитель еще два тысячелетия назад предложил нам решение: *прощать*. Ничто, кроме прощения, не в силах очистить раны от яда.

Нужно простить всех, кто причинил нам боль, *даже если кажется, что содеянное ими простить невозможно*. Простите их не потому, что они заслуживают прощения, но потому, что не хотите больше страдать и терпеть эту боль всякий раз, когда вспоминаете, как с вами обошлись. И не важно, чем именно вас обидели, - простите их, ведь вам не хочется болеть и дальше. Прощение необходимо для вашего собственного душевного исцеления. Вы прощаете, потому что страдаете самому себе. Прощение - это проявление любви к себе.

Возьмем, например, разведенную женщину. Представьте, что она была замужем десять лет, а затем поссорилась с мужем из-за какого-то ужасного его проступка. Она развелась и искренне ненавидит бывшего супруга. Даже упоминание его имени вызывает у нее спазмы в животе и тошноту. Эмоциональный яд так силен, что она уже не в силах это терпеть. Ей нужна помощь, и она идет к психотерапевту. Она говорит: "Мне больно. Все во мне кипит гневом, ревностью, возмущением. Такое не прощают! Я ненавижу этого человека!"

Психотерапевт отвечает: "Вам нужно выплеснуть эмоции, выговориться, выпустить свой гнев. Дайте волю своему раздражению: возьмите подушку и кусайте ее, бейте! Пусть ярость выйдет наружу!" Она идет и закатывает сама себе истерику, устраивает сознательный взрыв эмоций. Становится легче. Женщина вручает психотерапевту сотню долларов со словами: "Спасибо, доктор! Мне намного лучше!" На лице у нее впервые за долгое время появляется широкая улыбка.

И вот выходит она из кабинета - и угадайте только, кто проезжает по улице мимо нее? При виде бывшего мужа ее ярость разгорается пуще прежнего. Она стрелой мчится к психотерапевту, сует ему еще сотню и проводит еще одну "разрядку". Взрыв эмоций в данном случае может принести лишь временное облегчение. Да, он помогает избавиться от доли яда, на какое-то время человеку становится лучше, но саму рану этот прием не исцеляет.

Единственный путь исцелить раны - прощение. Той женщине нужно простить бывшего мужа за нанесенную ей обиду. Как узнать, простил ли человека по-настоящему? Встреча с ним уже не пробуждает былых чувств. Имя этого человека больше не вызывает бурной эмоциональной реакции. Иначе говоря, прикосновение к ране уже не причиняет боли - это и означает, что ты простил по-настоящему. Конечно, шрам останется; на эмоциональном теле, как и на коже, остаются следы. Случившееся остается в памяти, ты помнишь обо всем, что переживал, но ведь, когда рана затянулась, она уже не болит.

Возможно, вы сейчас думаете: "Прости других: легко сказать! Я и рад бы, да не получается". У нас есть сотни причин и оправданий тому, что мы не в силах простить. Но это неправда. Правда заключается в том, что мы не умеем прощать, потому что привыкли *не прощать*. Мы никогда не пробовали прощать, мы осваивали только мастерство *непрощения*.

Было время, когда у нас, детей, прощение было в крови. Прежде чем заразиться всеобщим душевным недугом, мы прощали без каких-либо усилий, это происходило само собой. Обычно мы прощали практически сразу. Посмотрите на играющих вместе детей: вот они поссорились, даже подрались, и один со слезами на глазах бежит к маме: "Мамочка, он меня ударил!" Две мамы вступают в разговор, быстро перетекающий в громкую сцену, а дети уже через пять минут как ни в чем не бывало играют вместе. А что их мамы? Они возненавидели друг друга до конца жизни!

Дело даже не в том, что нужно учиться прощать - мы обладаем врожденной способностью делать это. Но что происходит? Нас учат совершенно противоположному, и мы неустанно упражняемся в *не-прощении*. Конечно, со временем мы просто отвыкаем прощать. Какую бы обиду ни нанес нам человек - не простим ни за что, навсегда вычеркнем его из своей жизни. Начинается война самолюбий. Почему? Потому что, когда мы не прощаем, укрепляется наше чувство собственной важности. Наше мнение звучит как бы более веско, если мы заявляем: "Как бы там ни было, а я ее никогда не прощу! Такое не прощают!"

Но подлинная проблема - в гордыне. Гордость, самолюбие заставляют нас подливать масла в огонь нанесенной обиды, постоянно напоминать себе, что простить это невозможно! Но давайте подумаем, кто при этом страдает, у кого накапливается все больше эмоционального яда? Мы терзаем себя тем, что совершили другие, хотя сами не сделали ничего предосудительного.

Больше того, мы привыкаем страдать лишь для того, чтобы наказать обидчика. Мы ведем себя, как маленькие дети, которые закатывают истерики, хотя на самом деле просто хотят привлечь к себе внимание. Мы причиняем боль себе же, заявляя: "Смотри, что я вытворяю! А все из-за тебя!" Шутки шутками, но именно так все и происходит. На самом деле нам хочется сказать: "Господи, прости меня", но гордость не позволяет произнести это - разве что сам Господь спустится с небес и попросит нас простить обидчика. Во многих случаях мы даже не понимаем, почему так раздраженно реагируем на родителей, друзей, спутника жизни. Мы расстроены, но, если другой человек просит простить его, мы тут же кидаемся в слезы и повторяем: "О нет, это ты меня прости".

Найдите внутри себя ребенка, бьющегося в уголке в истерике. Вышвырните на помойку свое самолюбие, отбросьте его! Забудьте о чувстве собственной важности и просто попросите прощения. Простите всех остальных, и вы сами увидите, какие чудесные перемены настанут в вашей жизни.

Сначала составьте список всех тех, у кого, по вашему мнению, нужно попросить прощения, а затем извинитесь перед каждым. Если у вас нет времени повидаться с кем-то или возможности позвонить, просите у них прощения в молитвах и во сне. Затем составьте список тех, кто обижал вас, - тех, кого вам нужно простить. Начните со своих родителей, братьев и сестер, детей и супруга, друзей, возлюбленных, кота и собаки, правительства и Бога.

Простите их всех, осознайте: что бы они ни сделали, вы тут ни при чем. Помните, каждому снится его собственный Сон. Слова и поступки, причинившие вам боль, были

только реакцией того человека на демонов в его разуме. Он видит сон про ад, вы в его сновидении - герой второго плана. Вы не виноваты в том, что он сделал. И когда появится такое осознание, когда вы перестанете принимать все это на свой счет, сочувствие и понимание непременно помогут вам простить каждого.

Начните с прощения, с практического умения прощать. В первое время будет трудно, но потом войдет в привычку. Единственный способ вернуть себе способность прощать - делать это на практике. Упражнения, практика - и так до тех пор, пока не сможешь простить самого себя. Рано или поздно понимаешь, что нужно простить самого себя за все раны и весь яд, за все страдания, которые ты причинил себе, создав именно такой сон. И когда прощаешь себя, наступает гармония с самим собой, укрепляется любовь к себе. Это и есть высшее прощение - когда наконец-то прощаешь самого себя.

Создайте акт силы и простите себя за все, что сделали на протяжении всей своей жизни. А если вы верите в реинкарнацию, простите себя и за все то, что, по-вашему, совершили в прошлых жизнях. Идея кармы верна лишь тогда, когда мы искренне верим в ее истинность. Убеждения о добре и зле вызывают у нас стыд за то, что мы считаем дурным. Мы признаем себя виновными, мы уверены, что заслуживаем наказания, - и караем самих себя. Мы убеждены, что содеянное нами настолько грязно, что требует очищения. А если искренне веришь, то - "*Да будет воля Твоя*" - это становится совершенно реальным. В этом смысле мы творим свою карму и обязаны расплачиваться за то, что создали своим верованием.

Это в очередной раз показывает, насколько мы могущественны. Однако избавиться от старой кармы просто: достаточно отбросить это представление, отказаться верить в него - и кармы уже нет. Не нужно страдать, не нужно ни за что расплачиваться: делу конец. Если сможешь простить себя, карма просто исчезает. С этого момента жизнь как бы начинается заново. И она становится легкой, поскольку прощение - единственный способ очистить эмоциональные раны, единственный путь к их исцелению.

\* \* \*

Очистив раны, нужно воспользоваться целебной мазью, ускоряющей заживление. Конечно, и об этом лекарстве говорил Великий Учитель: Любовь! Любовь - вот то чудодейственное средство, что способствует заживлению. Нет иного лекарства, кроме безусловной любви. Она означает, что любишь не *при условии*. Нет ни условий, ни обоснований, ни подтверждений. Есть только сама любовь. Любите себя, любите своих близких, возлюбите врагов ваших. Это так просто, это обычный здравый смысл, но мы не в силах полюбить других, пока не полюбим себя. Вот почему все начинается с любви к себе.

Есть миллионы форм выражения счастья, но только один настоящий способ быть счастливым - любить. Другого пути нет. Невозможно быть счастливым, если не любишь себя. Это факт: если не любишь себя, просто не сможешь стать счастливым. Нельзя ощутить то, чего в тебе нет. Если не любишь себя, не сможешь любить и никого другого. Но при этом есть потребность в том, чтобы тебя любили; когда же люди находят кого-то, кому нужны, это они почему-то и называют любовью. Но это зависимость, стремление обладать, эгоизм, тяга к власти без подлинного уважения. Не обманывайте себя: это не любовь.

Любовь, исходящая от тебя, - вот единственный путь к счастью. Безусловная любовь к себе! Полная самоотдача этой любви в себе! И тогда ты перестаешь противиться жизни. Ты уже не отвергаешь себя. Ты сбрасываешь бремя стыда и чувства вины, принимаешь себя и всех остальных такими, как есть. Ты имеешь право любить, улыбаться, быть счастливым, дарить свою любовь другим и не бояться ее получать.

\* \* \*

Вот что такое исцеление. Три простых условия: правдивость, прощение и любовь к

себе. С помощью этих трех вещей весь мир может исцелиться и перестать быть похожим на клинику для душевнобольных.

Эти три ключа к исцелению разума дарованы нам Иисусом, хотя он был не единственным, кто указывал путь к выздоровлению. О том же говорили и Будда, и Кришна; к тем же выводам пришли многие великие Учителя, они давали те же самые уроки. Во всех уголках земли - от Японии до Мексики, от Перу до Египта и Греции - существовали люди, которым удалось выздороветь. Они ясно видели недуг человеческого ума и неизменно пользовались этими тремя средствами: истиной, прощением и любовью к себе. Если мы постигнем, что наш разум болен, то найдем и лекарство. Мы не обязаны терпеть боль; если мы осознали, что наш разум страдает болезнью, что наше эмоциональное тело покрыто ранами, то сможем и исцелиться.

Только представьте, как изменится мир, если все люди будут правдивы, начнут прощать друг друга и любить всех вокруг! Если бы каждый вел себя именно так, не осталось бы эгоистичных людей: любой человек смог бы открыто дарить и получать, никто бы не осуждал других. Прекратились бы сплетни, а эмоциональный яд просто рассеялся, как дым.

Сейчас мы говорим о принципиально ином Сне Планеты. Земля вообще стала бы не похожа на себя. Именно это Иисус называл "Царством Небесным на Земле", Будда - "нирваной", а Моисей - "Землей Обетованной". Это такое место, где все мы могли бы жить в любви, ибо сосредоточились бы прежде всего на умении любить, сделали бы выбор в пользу любви.

Как ни называй этот новый Сон, он остается сновидением - столь же реальным или иллюзорным, как сновидение про ад. Однако мы имеем право выбирать, в каком сне нам жить. И теперь у нас в руках есть средства исцеления. Остался лишь один вопрос: воспользуетесь ли вы ими?

## 12. Бог внутри нас

Вы и есть та сила, что играет вашим разумом и использует тело для развлечения, как любимую игрушку. Для того вы и здесь: чтобы играть и получать удовольствие. Мы рождаемся с правом на счастье, с правом наслаждаться жизнью. Мы тут не для того, чтобы страдать. Кому хочется страдать - пусть страдает, но это вовсе не обязательно.

Так почему же мы все-таки страдаем? Потому что страдает весь мир, а мы начинаем считать, будто это нормально. Затем мы создаем систему верований, поддерживающую эту "истину". Религии заверяют, что мы явились сюда, чтобы страдать, что вся жизнь - это юдоль скорби. Страдай сегодня, просто терпи, - и после смерти получишь награду. Звучит соблазнительно, но это неправда.

Мы выбираем страдания, потому что научились страдать. И, если мы по-прежнему будем делать такой выбор, страдания продолжатся. Сон Планеты внушает нам историю человечества, человеческой эволюции и страданий как следствия этой эволюции. Люди страдают, потому что мы *знаем* - мы *знаем*, во что верим, знаем всю эту ложь, и страдаем, поскольку она неосуществима.

Нет, мы не попадем в рай или ад после смерти. Мы уже, прямо сейчас, живем в раю или в аду. Небеса и преисподняя существуют в голове. Если мы страдаем *сейчас*, то будем страдать и после смерти, потому что разум не гибнет вместе с мозгом. Сон продолжается, а когда тебе снится ад, мозг может уже погибнуть, но ты по-прежнему будешь видеть во сне все тот же кошмар. Единственная разница между мертвым и спящим заключается в том, что спящий может проснуться - у него есть мозг. Мертвый не проснется, его мозг погиб, но сон продолжается.

Рай или ад - здесь и сейчас. Не нужно ждать до самой смерти. Если принять на себя ответственность за свою жизнь, за свои поступки, будущее - в твоих руках и ты можешь жить в раю уже сейчас, пока живешь на земле.

Большая часть людей на этой планете создает для себя сновидение про ад. Я не говорю, что это правильно или ошибочно, хорошо или плохо. Тут некого винить. Можно ли обвинять в этом родителей? Нет. Программируя нас, детей, они желали нам лучшего. В свое время с ними обошлись точно так же: их родители тоже желали им только добра. И если у вас есть дети, вы тоже, вероятно, не знаете иного пути. Но можно ли винить в этом себя? Осознание еще не означает, что нужно кого-то в чем-то винить или терзаться чувством вины за содеянное. Можно ли обвинять заболевшего человека в том, что он переносит очень заразный душевный недуг?

Мы уже знаем: все сущее безупречно. Мы совершенны именно такими, какие мы есть. Это истина. Мы - уже Мастера. И даже если мы в совершенстве овладели только гневом и ревностью, то эта ярость, эта ревность тоже безупречны. И даже если мы превратили свою жизнь в гигантскую драму, она безукоризненна - и этим прекрасна. Можно пойти в кино на "Унесенные ветром" и поплакать над трагичным сюжетом. Да и кто сказал, что ад не может быть прекрасен? Он тоже может воодушевлять. Даже ад по-своему совершенен, поскольку на свете нет ничего, кроме совершенства. И даже если твоя жизнь - это сон про ад, ты все равно безупречен уже таким, какой ты есть.

Знание - вот что заставляет нас верить, будто мы несовершенны. Но знание - это не что иное, как описание Сна. Сон нереален, потому нереально и знание. Любое знание реально только с одной-единственной точки восприятия. Если же восприятие смещается, знание тут же перестает быть реальным. Знания никогда не помогут найти себя, а мы в конечном счете именно к этому стремимся: найти себя, быть собой, жить своей жизнью, а не жизнью *Паразита*, то есть так, как нас запрограммировали.

Нет, не знания приведут нас к самим себе, а мудрость. Нужно различать знания и мудрость, это не одно и то же. Главное направление использования знания - общение друг с другом, поиск согласия в воспринимаемом. Знание - наше единственное средство общения, поскольку люди очень редко общаются на уровне сердец. Важно другое: понимать, как мы пользуемся знаниями, поскольку мы чаще всего превращаемся в его рабов, теряем свободу.

Мудрость не имеет ничего общего со знанием; мудрость - это свобода. Если ты мудр, у тебя есть свобода и возможность распоряжаться своим разумом и собственной жизнью. Здоровый ум свободен от *Паразита*, он снова становится таким же вольным, каким был до "приручения". Но, когда исцеляешь свой разум, когда освобождаешься от Сна, ты уже не невинен, как дитя, а мудр. Да, во многом ты опять похож на ребенка, за исключением одного очень важного факта: ребенок простодушен, потому-то его и удается вовлечь в мир страданий и отсутствия счастья. Но тот, кто вырывается из тисков Сна, по-настоящему мудр - он никогда больше не вернется в мир страданий, потому что теперь *знает*, *понимает*, что такое Сон.

Для того чтобы стать мудрым, не нужно накапливать знания. Мудрым может стать каждый. Любой человек! И когда становишься мудрым, жить легко, ведь теперь стал самим собой. Трудно быть лишь тем, кем ты не являешься, трудно убеждать себя и других в том, что ты не такой, как есть. А быть собой легко, это не требует никаких затрат энергии, никаких усилий.

Когда становишься мудрым, тебе уже не нужны ранее придуманные образы, нет смысла кем-то притворяться. Ты принимаешь себя таким, какой ты есть, и это полное примирение с собой одновременно означает и гармонию со всеми остальными. Ты уже не пытаешься менять других людей, навязывать им свои мнения. Ты уважаешь их взгляды. Ты миришься со своим телом, с тем, что ты человек, со всеми инстинктами своего тела. В нашем "животном" естестве нет ничего плохого. Да, мы животные, а животные следуют инстинктам. В то же время мы - люди, разумность заставляет нас подавлять инстинкты, но при этом мы перестаем слышать голос сердца. Вот почему мы настроены против своего тела и пытаемся подавлять его потребности, а то и вообще отрицать их существование. Но это не мудро.

Когда становишься мудрым, с равным уважением относишься к телу, разуму и душе.

Когда ты мудр, жизнь твоя подчиняется велениям сердца, а не ума. Ты уже не мешаешь самому себе, своему счастью и своей любви. Ты избавляешься от бремени стыда и чувства вины, от осуждения самого себя и окружающих. С этого мгновения все убеждения, которые делали тебя несчастным, подталкивали к борьбе с жизнью, усложняли твое существование, - все они просто рассеиваются.

Отбрось представления о том, что ты не такой, как есть, и стань настоящим собой. Принимая собственную природу, истинных себя, мы можем забыть о страданиях. Когда целиком сдаешься себе настоящему, примиряешься с самой Жизнью, ты вверяешь себя Богу. Полная самоотдача означает прекращение противостояния - нет ни борьбы, ни сопротивления, ни страданий.

Мудрый всегда идет легким путем, а самый простой путь - быть собой, кем бы ты ни был. Страдания - это не что иное, как сопротивление Богу. Все очень просто: чем больше противишься, тем сильнее страдаешь.

Представьте, что в один прекрасный день пробудились от Сна совершенно здоровыми. Нет больше ран, нет эмоционального яда. Представьте, какое ощущение свободы это принесет! Все вокруг приносит счастье, радостно просто жить. Почему? Потому что выздоровевший человек не боится выражать свою любовь. Он уже не боится жить, не боится любить. Представьте только, какой могла бы стать ваша жизнь и как бы вы относились к близким людям, если бы не страдали от ран и яда в эмоциональном теле.

В мистических школах всего мира это называют пробуждением: как если бы однажды ты проснулся - а на теле твоём уже нет эмоциональных ран. А когда на нем нет ран, исчезают все ограничения и начинаешь видеть все как есть, а не через призму своей системы представлений.

Когда открываешь глаза и видишь, что раны зарубцевались, становишься скептиком - но не для того, чтобы усилить чувство собственной важности, показывая всем вокруг, какой ты умный, и не для того, чтобы посмеяться над другими людьми, которые по-прежнему верят лжи. Нет, проснувшийся становится скептиком в том смысле, что теперь он отчетливо видит, что Сон - это обман. Его глаза открыты, он бодрствует, и все становится очевидным.

Пробудившись, ты пересекаешь черту - и возврата уже нет: ты никогда уже не сможешь видеть мир по-старому. Да, ты все еще спишь, ибо сновидения не избежать, сновидение - это сам принцип работы ума. Разница в том, что отныне ты знаешь: это сон. И, понимая это, ты можешь наслаждаться своим сновидением или терзаться им - выбор за тобой.

Пробудившийся чувствует себя как единственный трезвый человек в шумной компании, где вокруг тысячи пьяных. Он - единственный, кто не пьян. Вот что такое пробуждение, поскольку большинство людей в нашем мире видят мир сквозь пелену эмоциональных ран, сквозь дурман эмоционального яда. Они не сознают, что живут в сновидении про ад. Они не понимают, что спят, как рыба не отдает себе отчета в том, что живет в воде.

И когда ты проснулся и стал единственным трезвым в компании, где все остальные пьяны, тебя охватывает сострадание к окружающим, ведь ты тоже когда-то был пьяным. Не нужно их осуждать, не стоит осуждать даже тех, кто в аду, поскольку мы там тоже были.

Когда пробуждаешься, сердце твое - выражение Духа, проявление Любви, отражение самой Жизни. Проснуться - значит осознать, что *ты и есть Жизнь*. И когда сознаешь, что ты и есть сила, именуемая Жизнью, возможным становится все. Чудеса происходят постоянно, поскольку именно сердце творит чудеса. Сердце пребывает в прямом общении с человеческой душой, и когда оно говорит (пусть разум этому и противится), нечто в тебе меняется: твое сердце помогает раскрыться чужому сердцу. Так и рождается настоящая любовь.

\* \* \*

В Индии есть старинная легенда о боге Брахме, который был совершенно одинок. Не

существовало ничего, кроме Брахмы, и он очень скучал. Брахме захотелось поиграть в игру, но играть тоже было не с кем. Тогда он создал прекрасную богиню Майю, просто для развлечения. Когда Майя возникла, и Брахма объяснил ей смысл ее существования, она сказала: "Хорошо, давай поиграем в самую увлекательную игру, только ты будешь делать, что я скажу". Брахма согласился и, последовав указаниям Майи, создал Вселенную. Он сотворил Солнце и звезды, Луну и планеты. Затем он создал на Земле жизнь: животных, океаны, атмосферу и все остальное.

Майя сказала: "Как прекрасен созданный тобой иллюзорный мир! А теперь я хочу, чтобы ты создал животное настолько умное, чтобы оно смогло оценить красоту твоего творчества". И Брахма сотворил людей. Когда творение было завершено, он спросил Майю, скоро ли начнется игра.

"Прямо сейчас", - ответила она, схватила Брахму, рассекла на тысячи крошечных кусков, вложила эти кусочки в каждого человека и сказала: "Игра началась! Я буду пытаться заставить тебя забыть, кто ты, а ты попробуй снова себя найти!" Майя сотворила Сон, и Брахма до сих пор, до дня сегодняшнего, пытается вспомнить, кто он на самом деле. Брахма здесь, внутри нас, а Майя не дает ему выйти из забвения.

Пробуждаясь от Сна, мы снова становимся Брахмой, вспоминаем о своей Божественности. И когда Брахма внутри нас говорит: "Я проснулся! Но где остальные частички меня?", мы постигаем хитрость Майи и делимся правдой с другими людьми, которым тоже суждено когда-нибудь проснуться. В толпе пьяных трезвым не так тоскливо, если их хотя бы двое. Чем больше трезвых, тем им веселее. Начните с себя, тогда и другие начнут меняться - и так до тех пор, пока не протрезвеют все одурманенные, все собравшиеся.

\* \* \*

Учения, которые пришли к нам из Индии, от Толтеков, христиан, греков - всех культур мира, - возникли из одного источника истины. Они говорят о возвращении себе Божественности и поисках Бога внутри себя. Они говорят о том, чтобы стать мудрым и полностью распахнуть свое сердце. Представьте, каким стал бы наш мир, если бы все люди открыли свои души и нашли в себе любовь! Разумеется, это возможно. Каждый может сделать это, и каждый сделает это своим собственным путем. Дело не в том, чтобы последовать навязанной извне концепции, дело в поисках себя, уникальном, индивидуальном самовыражении. Вот почему наша жизнь - творчество, искусство. "Толтек" означает "художник духа". Толтеки - те, кто проявляется через свое сердце, кто излучает безусловную любовь.

Вы живы благодаря могуществу Бога, силе самой Жизни. Вы и есть сила под названием Жизнь, просто на нынешнем уровне своего мышления вы забыли, кем являетесь на самом деле. И потому вы ищете кого-то другого, вы твердите себе: "Ничего, где-то там есть Бог, Он за все и отвечает. Бог меня спасет". Нет! Бог приходит лишь для того, чтобы посоветовать нам - Богу внутри нас, - развивать осознанность, делать собственный выбор, иметь мужество посмотреть в лицо своим страхам и избавиться от них, чтобы перестать бояться любви. Боязнь любви - вот самый сильный страх человека. Почему? Потому что во Сне Планеты разбитое сердце означает "Ах, я бедняжка!.."

Быть может, сейчас вы недоумеваете: "Если мы действительно Жизнь, или Бог, то почему же не знаем об этом?" Потому, что нас так запрограммировали. Нам внушали: "Ты - человек, твои возможности ограничены". Мы сами ограничили себя своими страхами. Мы - те, кем себя считаем. Люди - могущественные волшебники: вот они и становятся такими, какими, по их убеждению, являются. А удастся это именно потому, что мы - Жизнь, Бог, Намерение. В нашей власти прямо сейчас сделать себя такими, какими захочется. Но этим могуществом распоряжается не разум, а сила искренней убежденности.

В конечном счете все сводится к убеждениям. То, во что мы верим, властвует над нашим существованием, правит нашей жизнью. Созданная нами система верований подобна

крохотному ящику, куда мы сами себя заперли; мы не можем убежать оттуда, поскольку искренне верим в невозможность побега. Вот чем объясняется наше положение. Люди сами определяют пределы своих возможностей, сами задают себе ограничения. Мы твердо "знаем", на что человек способен, а на что нет. И само верование делает эти представления правдой.

Пророчества Толтеков предвещают начало нового мира, появление нового человека, который будет нести ответственность за собственные убеждения и за свою жизнь. Близятся времена, когда *гуру* для нас станет наша воля. Чтобы постичь, что такое Воля Божья, нам не нужны ничьи писания: есть ты и есть Бог, лицом к лицу, без посредников. Ты искал Бога - и нашел Его в себе. Бог внутри нас, а не где-то там, снаружи.

Когда осознаешь, что сила под названием Жизнь - в тебе, принимаешь собственную Божественность, но в то же время остаешься скромным, поскольку видишь то же Божество во всех остальных. Теперь ты знаешь, как это просто - постичь Бога, ведь всё вокруг - Его проявления. Тело обречено на смерть, разум тоже рано или поздно растворяется, но не ты сам. Ты бессмертен, ты существуешь уже миллиарды лет в многообразных проявлениях, потому что ты - Жизнь, а Жизнь не умирает. Ты в деревьях, в бабочках и в рыбах, ты в воздухе, на Луне и на Солнце. Куда ни глянь, там - ты, ждущий самого себя.

Тело твое - храм, живой храм, обитель Бога. Разум твой - живое святилище, где пребывает Бог. Бог живет в тебе как Сама Жизнь, и доказательство тому - то, что ты жив. Твоя Жизнь и есть живое свидетельство. Конечно, в нашем разуме хватает "хлама" и эмоционального яда, но там все равно обитает Бог.

Для того чтобы достичь Бога, добиться просветления, пробудиться, ничего не нужно *делать*. Нет никого, кто смог бы *привести* тебя к Богу. И всякий, кто обещает это, просто лжец, потому что ты уже *там*. Есть одно-единственное живое существо, и - хочешь ты этого или нет, сопротивляешься этому или нет - ты уже сейчас един с Богом.

Остается только одно: наслаждаться жизнью, быть живым, исцелить свои эмоциональные раны и сделать свою жизнь такой, чтобы открыто делиться переполняющей тебя любовью.

Тебя может любить весь мир, но даже такой любви мало, чтобы принести счастье. Счастливым делает только любовь, исходящая от тебя самого. Именно *твоя* любовь преображает все вокруг, а не та любовь, которую питают к тебе. Твоя любовь ко всему вокруг - это твоя половинка, а другой половинкой может быть дерево, собака или облако. Ты - с одной стороны, с другой - то, что ты воспринимаешь. Ты - половинка, "сновидящий", а вторая половинка - сам Сон.

У нас всегда есть возможность любить. Какое это счастье, когда и наш выбор, и выбор другого человека - взаимен! Когда в отношениях с близким человеком нет больше ничего "адского", каждый любит себя так сильно, что вы просто не испытываете зависимости друг от друга. Вы вместе по собственной воле - и сообща творите прекрасное. И созданный вами двумя Сон непременно будет Сновидением про Рай.

Мы уже в совершенстве освоили искусство страха и самоотрицания. Пришло время вернуться к любви к себе. Мы так сильны и могущественны, что благодаря любви к себе можем преобразить свой личный сон, заменить страх любовью, а страдания - счастьем. И тогда мы, подобно солнцу, неизменно, без каких-либо условий излучаем свет и любовь. Когда любишь без условий, ты - человек и ты - Бог, пребывающий в гармонии со струящимся в тебе Духом Жизни. Тогда жизнь твоя становится выражением красоты Духа. Жизнь - не более чем сновидение, но, когда творишь свою жизнь силой Любви, сновидение это становится шедевром искусства.

## МОЛИТВЫ

Пожалуйста, найдите свободную минутку, закройте глаза, распахните сердце и ощутите исходящую из него любовь.

Я предлагаю вам вместе со мной произнести особую молитву, помогающую почувствовать единство с нашим Творцом.

Сосредоточьтесь на области легких, как если бы на свете не было ничего, кроме них. Насладитесь тем, как расширяются легкие, когда удовлетворяют самую важную потребность человеческого тела - необходимость дышать.

Сделайте глубокий вдох и ощутите, как легкие наполняются воздухом. Этот воздух соткан из любви. Почувствуйте, какие отношения связывают легкие и воздух; это взаимная любовь. Вдыхайте до тех пор, пока у тела не возникнет потребность выдохнуть. Сделайте плавный выдох, получите от него удовольствие. Удовлетворение любой потребности тела неизменно приносит наслаждение. Дышать приятно! Одного лишь дыхания уже достаточно, чтобы всегда испытывать счастье и радоваться жизни. Для этого достаточно просто быть живым. Почувствуйте, как это здорово - жить и испытывать любовь...

### **Молитва об осознании**

О Творец Вселенной, сегодня мы молимся о том, чтобы Ты открыл наши сердца и наши глаза и мы могли насладиться всем, что создано Тобой, погрузиться, подобно Тебе, в вечную любовь. Помоги же нам различить Тебя во всем, что мы видим глазами, слышим ушами, ощущаем сердцем и всеми органами чувств. Позволь нам смотреть глазами любви, чтобы находить Тебя всюду и замечать во всем, что создано Тобой. Позволь нам видеть Тебя в каждой клеточке нашего тела, в каждом чувстве, возникающем в уме, в каждом сне, в каждом цветке, в каждом человеке. Тебе не укрыться от нас, ибо Ты везде и мы едины с Тобой. Помоги же нам осознать эту истину.

Позволь нам осознать, что в наших силах создать Сновидение о Рае, где возможным становится все. Помоги нам обрести власть над своим воображением и изменить течение сна о нашей жизни, магию нашего творчества, чтобы мы могли жить без страха, без гнева, без зависти и ревности. Дай нам светоч, указующий путь, и пусть сегодняшний день станет тем днем, когда завершатся наши поиски любви и счастья. Пусть сегодня случится необычное, что навсегда изменит нашу жизнь. Пусть все, что мы делаем и говорим, станет отражением красоты в наших сердцах, живущих любовью.

Помоги нам быть такими, какой Ты Сам, любить, как Ты любишь, дарить, как даришь Ты, создавать, как Ты создаешь, шедевры красоты и любви, подобные всему, что сотворено Тобой. Помоги нам начиная с сегодняшнего дня непрестанно укреплять силу своей любви, чтобы создать подлинное произведение искусства - нашу собственную жизнь. Сегодня, о Творец, благодарим Тебя и отдаем Тебе свою любовь, ибо Ты даровал нам Жизнь.

Аминь.

### **Молитва о любви к себе**

О Творец Вселенной, сегодня молим Тебя помочь нам принять себя такими, какие мы есть, без суждений. Помоги нам принять свой разум, какой он есть, со всеми нашими чувствами, надеждами и мечтами, с нашим характером и уникальным способом быть. Помоги нам принять свое тело, каким бы оно ни было, во всей его красоте и совершенстве. Пусть наша любовь к самим себе будет так сильна, что мы никогда больше не отвергнем себя, не станем лишать себя счастья, свободы и любви.

Пусть каждый поступок, каждая наша реакция, каждая мысль и чувство будут отныне основаны на любви. О Творец, помоги нам укреплять любовь к себе, пока не преобразится весь наш сон о жизни, пока страхи и трагедии не сменятся любовью и радостью.

Пусть сила нашей любви к себе будет настолько велика, что рассеет всю ложь, в которую нас заставили верить, - ложь, заверяющую, будто мы недостойны, слишком слабы,

недостаточно умны и на что-либо неспособны.

Да будет сила нашей любви к себе так велика, что нам уже не придется строить свою жизнь, опираясь на чужие мнения. Помоги нам полностью довериться себе и принимать те решения, которые должны принимать лишь мы сами. Любовь к себе позволит нам не бояться никакой ответственности, не пугаться трудностей и решать их, если они возникнут. Пусть все, чего нам хочется достичь, свершается силой этой любви к себе.

Начиная с сегодняшнего дня помоги нам любить себя так сильно, чтобы мы никогда больше не создавали трудностей самим себе. Мы можем прожить свою Жизнь, оставаясь собой и не притворяясь кем-то другим лишь ради того, чтобы понравиться окружающим. Нам уже не нужно, чтобы другие люди соглашались с нами или рассказывали, какие мы хорошие, - мы и так знаем себя.

Пусть сила любви к себе позволит нам радоваться тому, что мы видим, когда смотрим в зеркало. Пусть же на лицах наших сияет широкая улыбка, придающая нам внутреннюю и внешнюю красоту. Помоги нам ощутить такую сильную любовь к себе, чтобы мы неизменно радовались общению с самими собой.

Помоги нам любить себя без осуждения, ибо осуждение влечет чувство стыда и вины, вызывает потребность в наказании и смещает с точки зрения любви. Укрепи же нашу волю и стремление прощать себя. Очисти умы наши от эмоционального яда и самоосуждения, чтобы мы могли жить в полном покое и любви.

Пусть наша любовь к себе станет той силой, которая изменит наш Сон о жизни. И когда в душах наших проснется эта новая сила, могучая любовь к себе, пусть преобразятся все наши близкие отношения, начиная с отношений с самими собой. Помоги нам избавиться от конфликтов с окружающими. Пусть нам будет радостно проводить время с любимыми и прощать им любые обиды. Помоги нам полюбить себя так крепко, чтобы мы могли простить любого, кто причинял нам боль.

Дай нам мужество любить свою семью и друзей без всяких условий, изменить свое отношение к другим, сделать их радостными и любящими. Помоги нам найти новые пути общения в близких взаимоотношениях, чтобы не было больше войны за контроль и власть, не было победителей и побежденных. Мы будем трудиться сообща как одно целое, направляя свои усилия на любовь, радость и гармонию.

Пусть наши отношения с семьей и друзьями опираются на уважение и счастье, чтобы не было у нас больше потребности твердить им, как думать и какими быть. Пусть наши романтические отношения будут самыми прекрасными на свете. Помоги нам испытывать радость всякий раз, когда мы отдаем себя любимому человеку. Помоги нам принимать других такими, какие они есть, без оценок и осуждения, ибо, отвергая их, мы отвергаем самих себя, а отрицая себя, отрицаем Тебя.

Сегодня - новое начало. Помоги же нам начать свою жизнь с самого начала, опираясь на силу любви к себе. Помоги нам радоваться этой жизни и своим взаимоотношениям, изучать жизнь, уметь рисковать, быть по-настоящему живыми и больше не бояться любви. Помоги нам распахнуть свои сердца врожденной любви. Помоги стать Мастерами Благодарности, Великодушия и Любви, чтобы мы могли радоваться всему сотворенному Тобой - во веки веков!

Аминь.

Спасибо, что скачали книгу в [бесплатной электронной библиотеке Royallib.ru](http://Royallib.ru)  
[Оставить отзыв о книге](#)  
[Все книги автора](#)