

ДЖО БОУЛБИ
перевод Оксаны Медведь

ДУХОВНЫЙ интеллект

Как SQ помогает обойти
внутренние блоки на пути
к подлинному счастью

МИО

МИФ Культура

Джон Боулби

**Духовный интеллект. Как SQ
помогает обойти внутренние блоки
на пути к подлинному счастью**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2021

УДК 159.923.35
ББК 88.912

Боулби Д.

Духовный интеллект. Как SQ помогает обойти внутренние блоки на пути к подлинному счастью / Д. Боулби — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2021 — (МИФ Культура)

ISBN 978-5-0019-5359-3

Духовный интеллект (SQ) – «высший интеллект», заложенный в каждом из нас, и недостающий элемент счастья. Развить его – значит отправиться в удивительное путешествие по дороге самопознания. Понять, что влияет на тебя позитивно, а что сдерживает и ограничивает. Справиться со страхами, которые сужают твой мир, и быстро встать на ноги, если жизнь выбивает из равновесия. Докопаться до сути вещей и обрести баланс между разумом, телом и духом. Вдохновляющая книга профессионального психотерапевта Джо Боулби подарит свободу и жизненную мудрость. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.923.35

ББК 88.912

ISBN 978-5-0019-5359-3

© Боулби Д., 2021
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2021

Содержание

Введение	6
Часть I. Познаём свой разум	9
Высший разум	9
Что же такое духовность?	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Джо Боулби

Духовный интеллект. Как SQ

помогает обойти внутренние блоки

на пути к подлинному счастью

Jo Bowlby

**A BOOK FOR LIFE: 10 Steps to Spiritual Wisdom, a Clear Mind
and Lasting Happiness**

Научный редактор Тамара Шапошникова

Все права защищены.

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было
форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

*В тексте упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platform Inc.,
признанной экстремистской организацией на территории РФ.*

© Jo Bowlby 2021

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,
2022

* * *

Посвящается Лили и Фредди

Введение

*Приключение не снаружи, а внутри человека.
Джордж Элиот*

В школе нас учат множеству замечательных вещей, но, увы, не дают ответа на важнейший вопрос – как быть счастливыми. Основное внимание там уделяют умственному развитию, но не самопознанию; подготовке к тому, чем мы будем заниматься в жизни, но не к поиску самих себя. Счастье же рассматривается, скорее, как «побочный продукт» нашего существования либо как элемент везения (ну или невезения). Якобы оно совершенно нам неподконтрольно: мы либо наделены умением быть счастливыми от рождения, либо нет. Но это неправда, счастья может достичь каждый. Нужно просто этому научиться.

В своей книге я расскажу о тех навыках преобразования жизни, которые считаю самыми эффективными. Их я освоила за последние тридцать лет, общаясь с мудрейшими мужчинами и женщинами по всему миру: шаманами, живущими высоко в Андах, целителями из тропических лесов Амазонки, буддийскими мудрецами из Индии, мистиками, гуру, философами и психологами. Все они посвятили себя тому, чтобы нести в мир вневременную мудрость жизни. Благодаря им я и сумела собрать знания, которые легли в основу моей дальнейшей работы с клиентами в качестве шаманки и духовного наставника/ментора. Ею я занимаюсь уже более пятнадцати лет.

Признаться, я всегда любила докапываться до сути вещей, и как можно быстрее. Еще ребенком я, к огромному раздражению учителей, вечно спрашивала: «А почему?» Будучи природным скептиком, я уже тогда наотрез отказывалась принимать непроверенную информацию. Возможно, поэтому меня и привлекли древние духовные традиции. Они не требуют от тебя во что-либо верить; им вообще неважно, считаешь ты себя человеком духовным или нет. Там нет четких правил, только дорожные карты, которые помогают не заблудиться в лабиринтах разума. Они призваны поддерживать нас во всем, что мы переживаем на жизненном пути.

Я говорю об истинных древних учениях, а не о глубокомысленных изречениях, которыми пестрят наклейки на автомобильных бамперах; о кладезе полезных знаний и действенных практиках, способных в корне изменить нашу жизнь. Их авторы посвятили себя осмыслению не только того, что заставляет наше сердце биться быстрее, но и того, что действительно делает нашу жизнь лучше.

Эта книга – тщательная выборка из огромного массива материала. Возможно, она станет для вас чем-то вроде шпаргалки или краткой инструкции. Здесь описаны все те действенные навыки, которые помогут вам ориентироваться в неизбежных поворотах жизненного пути. С этими навыками вы сможете процветать в хорошие времена и быстро восстанавливаться после жизненных трудностей, выбивающих из колеи.

В книге вы найдете множество простых и быстрых практик, которые помогут вам в моменты тревоги и стресса, подавленности и психологического истощения. Также вас ждет ряд нетрудных шагов, которые возвращают нам глубокое чувство связи с миром, когда мы чувствуем себя одинокими, опустошенными и потерянными.

Это не пустые обещания. Все, о чем пишется в этой книге, проверено тысячами и не раз опробовано. Эти практики действительно работают; именно поэтому все больше людей во всем мире в поисках счастья и процветания обращаются к древним духовным традициям.

Книга состоит из двух частей. В [первой](#) вы познакомитесь с понятием «духовный интеллект» (SQ – spiritual intelligence). Именно на нем зиждется мудрость жизни, которую мы познаём благодаря великим духовным учителям; его может развить каждый из нас. А еще это зачастую недостающий элемент счастья. Используя древние карты, я нарисую вам картину

нашего внутреннего мира. Его понимание в корне меняет правила игры, ведь независимо от образа жизни и происхождения наше счастье – да и, если на то пошло, наше психологическое благополучие – всецело зависит от состояния нашего разума.

Во [второй части](#) книги я опишу, как можно развить духовный интеллект. Эти десять шагов – наш путь к обретению счастья.

О ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ SQ

То, чего мы достигаем внутри, может изменить внешнюю реальность.
Плутарх

Развитие SQ – увлекательное путешествие по дороге самопознания. Оно открывает для нас грани нашей же личности и помогает понять, что влияет на нас позитивно, а что сдерживает и ограничивает. Мы знакомимся со всеми теми историями и страхами, которые сужают наш мир и делают его тусклым. Пока мы не уберем все это с пути, мы не увидим ничего, кроме границ реальности, установленных нами же. Чтобы действительно ощущать все величие и великолепие жизни, первым делом нужно избавиться от соломки, которую мы все подсознательно любим подстилать себе для подстраховки.

Большинство людей, думая о любом процессе, представляют себе нечто линейное, с четко установленной начальной точкой и финишной чертой. Но у самопознания нет логической точки, где мы могли бы сказать: «Ну вот, дело сделано, теперь я знаю все, что мне нужно знать о себе и о жизни». Мы развиваемся постоянно. Это процесс, не имеющий конца.

В чем-то развитие SQ похоже на древнее «Медицинское колесо»¹ (колесо стихий), вариации которого используются во многих мировых традициях, чтобы сориентироваться на пути личностного развития и трансформации. Оно состоит из конкретных шагов и практик. Это колесо позволяет нам что-то отпустить и впустить, лицом к лицу встретить страхи, задействовать мощь собственного видения и бесстрашно дать волю воображению. И каждый раз, когда мы проходим это колесо по кругу, на следующем витке нам становится легче, и дело спорится все быстрее.

Развитие SQ включает десять основных шагов. Они ведут к пониманию того, почему мы такие, какие есть, и как нам стать теми, кем мы хотим быть.

- [Шаг первый](#) – избавиться от всех историй и убеждений, которые мы сами себе навязываем, отпустить прошлое.
- [Шаг второй](#) – нырнуть глубже, проникнуть в тайны нашей психики. Столкнуться с собственными страхами, что называется, с поднятым забралом.
- [Шаг третий](#) – сорвать все маски, под которыми мы прячемся. Только так мы сможем постичь и принять свою индивидуальность и начать танцевать под собственную, а не чужую барабанную дробь.
- [Шаг четвертый](#) – выйти из режима автопилота, чтобы не пришлось потом недоумевать, на что ушел наш день, годы, а то и вся жизнь.
- [Шаг пятый](#) – увидеть, что реальность не статична; она, словно картинка в калейдоскопе, зависит от нашего угла зрения и линзы, через которую мы смотрим на мир.
- [Шаг шестой](#) – понять, что в жизни нет ничего постоянного и все, от нашего собственного тела до природы, постоянно меняется.

¹ Колесо Биг-Хорн, или «Медицинское колесо», находится на высоте трех тысяч метров над уровнем моря в штате Вайоминг (США) и представляет собой большой каменный круг диаметром двадцать пять метров. Круг имеет двадцать восемь спиц, и на внешнем ободе лежат кучи камней в форме буквы «U» различной величины. «Медицинское» подразумевает «магическое». *Прим. науч. ред.*

- [Шаг седьмой](#) – научиться использовать преимущества внутреннего покоя даже посреди хаоса повседневной жизни.
- [Шаг восьмой](#) – понять, как считывать и направлять энергию, как не истощать ее запасы и при необходимости восполнять их.
- [Шаг девятый](#) – осознать, что через нас проходит та же энергия, что и через природу в целом.
- [Шаг десятый](#) – стать автором своей судьбы, понять, что все мы герои собственной эпической истории.

В [части II](#) описывается ряд упражнений и практик из разных духовных традиций и из современной психологии. Медитации в основном позаимствованы из буддизма, а мудрые мысли и вопросы самопознания, как правило, взяты из школы дзен. Одни призваны помочь вам в конкретный момент, над другими стоит хорошенько подумать в перспективе. Шаманские практики – это обычно ритуалы и церемонии, пробуждающие в нас нечто глубинное, на самом базовом уровне. Их создавали, чтобы помочь человеку вырваться из тисков интеллекта и добраться до места, которое не описать словами. Они невероятно могущественны и способны направить энергию в обход проблемы или ограничивающего убеждения, тем самым избавляя нас от необходимости понимать их на уровне разума.

Каждый из нас может развить SQ – на любом этапе жизни, где бы мы ни находились, чем бы ни занимались. И это величайшее приключение, личная одиссея, которую мы все должны предпринять, если хотим наконец обрести собственный голос, использовать по максимуму свою врожденную мощь и начать жить ярко и полноценно.

Но в этом процессе нужно принимать активное участие. Ничего из того, что в него входит, не случится с вами само собой. Прежде всего определитесь: что вы хотите получить в результате? Это важно, ибо четкое намерение дает четкое направление и потом, уже в процессе, при необходимости напомним вам, зачем вы это делаете. Намерение становится чем-то вроде вашей персональной мантры, привносит и смысл, и цель.

Часть I. Познаём свой разум

Высший разум

Когда я пошел в школу, меня спросили, кем я хочу стать, когда вырасту. Я написал «счастливым». Мне сказали – «ты не понял задание», а я ответил – «вы не поняли жизнь».
Джон Леннон

На вопрос о цели жизни Его Святейшество далай-лама ответил просто: «Быть счастливым». Этот ответ на столь серьезный вопрос может показаться слишком красивым и довольно пустым, но разве мы все не хотим счастья, разве не к нему стремимся? Страдать не хочется никому, и, если вдуматься, почему мы делаем в жизни все, что делаем, становится понятно: выбор в огромной степени обусловлен нашими надеждами на то, что именно он принесет нам счастье, какой бы смысл мы ни вкладывали в это слово.

Для полной ясности уточним: Его Святейшество говорит не о сиюминутном счастье вроде того, которое мы чувствуем, купив любимое мороженое или, скажем, «фerrари». И не о счастье, которое приносит передышка от вечной повседневной суеты. Он имеет в виду нечто более глубокое, внутреннюю безмятежность, мощнейшее чувство благополучия, которое служит нам крепким фундаментом и сохраняется всю жизнь – как в хорошие, так и в скверные времена. Это в его понимании и есть настоящее счастье.

Здесь вы могли подумать, что все это скорее годится в качестве идеала, а для тех, кто живет в условиях прессинга современной жизни, это, по сути, нереалистичная мечта. Но на самом деле такого счастья может достичь каждый из нас – независимо от того, живем ли мы в роскошном дворце или в тюремной камере.

Мы все можем достичь внутреннего покоя и глубинного счастья, развивая тот самый «духовный интеллект», заложенный в нас от рождения. Вопреки названию, SQ не имеет ничего общего с религией, так же как и с верой, надеждой или убеждениями. А вот к чему он имеет самое непосредственное отношение, так это к общему улучшению нашего душевного состояния. Он дает нам то, что нужно для счастья, самореализации и наполненной смыслом жизни. Развитый духовный интеллект обеспечивает нас бесценными всесторонними знаниями не только о себе, но и о природе жизни как таковой. Это чем-то похоже на внезапное понимание того, как иллюзионисту удаются его фокусы. Разгадав секреты, мы все еще можем наслаждаться представлением, но больше нас никому не обмануть.

В школе о духовном интеллекте совсем не рассказывают. Большинство людей мало о нем знают. Но факт остается фактом – духовный интеллект существует уже тысячи лет, и сегодня это, по сути, секрет Полишинеля, который так долго скрывали от нас все древние духовные традиции.

Мы все что-то узнаём о нем то здесь, то там, кусочками и фрагментами, по мере жизненных взлетов и падений. Но с реальной необходимостью развить духовный интеллект мы сталкиваемся только в моменты сильных кризисов, после серьезных потерь или трагедий. А между тем не имеет значения, все ли у нас в порядке (или даже замечательно) или мы живем в полном хаосе и нам бы, что называется, хоть день простоять да ночь продержаться. Жизнь без духовного интеллекта в любом случае полна трудностей; с тем же риском мы можем прыгнуть в штормящее море, не умея плавать. Так что, ничего не зная об SQ, вы многое упускаете, ведь развитый духовный интеллект даст вам неоценимые преимущества.

Еще духовный интеллект можно рассматривать на практике – как эффективный набор навыков, позволяющий делать отличные моменты еще лучше и быстро преодолевать трудные времена. Это интеллектуальное ядро всех духовных традиций, равно как и большинства современных школ психологии. На нем зиждется наше психоэмоциональное здоровье. Благодаря нему мы многое понимаем: что наша жизнь в огромной степени определяется нашим внутренним миром (читай: разумом); что мы все способны выйти за рамки собственной жизни и увидеть свое место в куда более всеобъемлющей картине мира. Но прежде всего развитый духовный интеллект помогает осознать, что, хотя нам и нравится думать о себе как о существах совершенно независимых, на деле это не совсем так. Даже йог, уединившийся в пещере где-то высоко в Гималаях, зависит от реки, воду из которой пьет; от стен, укрывающих его от непогоды; и от воздуха, необходимого ему для дыхания. Все мы часть огромной и сложной паутины жизни; наши отношения и взаимосвязь как с природой, так и с другими людьми критически важны для нашего благополучия в целом.

В отличие от когнитивного и эмоционального интеллекта, которыми оценивается наша способность усваивать и обрабатывать повседневную информацию по ходу жизни, духовный интеллект – понимание самой жизни. Для примера представим, что мы в театре, смотрим спектакль. Интеллект помогает нам разобраться в сюжете; эмоции вовлекают в историю и заставляют сопереживать персонажам. Духовный же интеллект включает и то и другое, но помогает увидеть еще и все происходящее вне сцены. Развитый SQ все равно что пропуск всюду, без ограничений. Если, как это принято считать, интеллект живет в левом полушарии нашего мозга, а эмоции – в правом, то духовный интеллект охватывает весь мозг в целом. В сущности, это сумма всех интеллектов. Его можно назвать «высшим интеллектом», и заложен он абсолютно во всех нас. Ответственные люди регулярно занимаются спортом для развития мускулов, поддерживая тем самым здоровье тела. Не менее необходимо постоянно развивать свой духовный интеллект и поддерживать здоровье психическое.

НЕУЛОВИМЫЙ РАЗУМ

Я никому не позволю топтаться по моему разуму своими грязными ногами.

Махатма Ганди

Тому, кто действительно заботится о ментальном благополучии, в первую очередь нужно познать собственный разум. Пытаясь сделать это, мы склонны думать не о разуме как таковом, а о том, что в нем происходит. Это все равно что сосредоточиваться на облаках, не обращая никакого внимания на небо. Разум нечто гораздо большее, чем просто дом для наших мыслей или инструмент для учебы и исследований. Это сама наша суть, душа и сердце.

Всем в окружающем мире – абсолютно всем, что связано с нашей жизнью и с тем, как мы ее проживаем, – управляет разум. Каждая наша мысль, страх, эмоция, наше восприятие и вера контролируются им. В шутку говоря, разум – наш нематериальный и невидимый босс, и он неуловим по самой своей природе. Не только потому, что у него множество имен (психика, внутреннее «я», внутренний мир, осознанность и так далее), но еще и потому, что люди до сих пор не пришли к согласию по вопросу, что это такое или хотя бы где это находится.

Если нас попросят показать, где, по нашему мнению, «живет» разум, большинство людей, скорее всего, укажут на свой лоб. Нам кажется, что разум «гнездится» у нас в мозге или по крайней мере в черепе, где-то за глазами. Но если бы нейрохирург вскрыл нам голову и распотрошил мозг, он не нашел бы там ничего похожего. Возможно, потому, что разум – это не мозг, точно так же, как вечерние новости не телевизор. И точно так же, как нам для доступа к телепрограмме нужен телевизор или какое-то другое устройство, для доступа к разуму нам необ-

ходим мозг. При этом лучший в мире телевизор совершенно бесполезен без передач, которые он транслирует, а наш мозг лишен смысла без опыта, пережитого разумом. Проще говоря, без разума мы перестаем существовать. Без него все исчезает.

Одна из главных причин, по которым он столь неуловим, – то, что это не просто материальный орган наподобие мозга. Это осознанная, свободно текущая энергия, которая снабжает нас жизненным опытом, и, возможно, именно она связывает нас с универсальным объективным интеллектом, с универсальным разумом. Наш разум – персональная часть этого объективного чистого разума; та часть, где хранится наш личный опыт. И где именно эти двое сливаются воедино, так же неопределимо, как место, где небо сливается с космосом.

Словом, единственное, с чем согласны все люди, когда речь заходит о человеческом разуме, – то, что он имеется у всех и что жизнь наша неизмеримо лучше, если он работает на нас, а не против.

СЛИШКОМ ЗАНЯТ, ЧТОБЫ ПРИСУТСТВОВАТЬ

Остерегайся бесплодия занятой жизни.

Сократ

У умопомрачительного прогресса, которого мы добились за предыдущее столетие, имеется обратная сторона: наша жизнь не становится легче и счастливее, а лишь все более напряженной и депрессивной. Многие люди с трудом справляются с сильнейшим прессингом, «белым шумом» и подавляюще суматошным ритмом современной цивилизации. Мы живем в мире, который никогда не выключается, практически без передышек от постоянной занятости чем-либо. Более того, занятость воспринимается нами как нечто исключительно позитивное, как верный признак того, что тебя ценят, что ты нужен. Будь то выполнение бесконечного списка дел, попытки хоть как-то сбалансировать трудовую и личную жизнь, воспитание детей или череда непоследовательных, но, как нам кажется, совершенно необходимых мероприятий и встреч – мы вечно чем-то заняты. Мы постоянно жонглируем своими потребностями, желаниями и ожиданиями. В нашем обществе бытует коллективная вера в то, что, если мы всегда при деле, значит, мы не только важны, но и успешны, у нас все хорошо. Быть постоянно занятым считается нормальным и правильным способом жизни.

Проблема в том, что мы живем в стремительном мире, с каждым годом лишь разгоняющемся, словно поезд. И, стараясь от него не отстать, мы начинаем походить на переевших сладкого гиперактивных детей. Чего бы мы ни достигли, что бы уже ни сделали, этого недостаточно. Нам нужно больше. Нам нужно исправиться. Мы с нетерпением ждем следующего успеха. Мы постоянно испытываем давление со стороны окружающих, так же как, впрочем, и со стороны самих себя: сделай еще больше, стань еще лучше. Наша способность (да и желание) сколько-нибудь долго концентрироваться на чем-либо давно канула в Лету – нам хочется всего и сразу. Нам просто необходимо как можно быстрее закончить одно дело и заняться следующим. Мы пребываем в постоянной тревожности. Мы не знаем, как отказаться от того, чтобы постоянно что-либо делать или как минимум как-то развлекаться; и стресс от этого, конечно же, не проходит бесследно.

Такой образ жизни вреден для здоровья, в том числе психического. Наш разум постепенно вообще лишается способности отдыхать. Мы психологически истощены, а любой, у кого есть маленькие дети, знает: переутомившийся ребенок – это истерики и слезы. И мы, взрослые, в этом ничем не отличаемся, но все же мы уже не дети и можем научиться расшифровывать сигналы, посылаемые организмом. А значит, когда наши эмоции притупляются, нарушается сон, портится настроение и мы вдруг начинаем гавкать на всех вокруг, у нас есть выбор: либо игнорировать эти тревожные звоночки и продолжать в том же духе, пока побочные эффекты

буквально не вынудят нас остановиться; либо принять их как сигнал о необходимости что-то подкорректировать в своем ритме жизни.

Если вы не можете вспомнить, когда в последний раз нормально выспались или посмотрели интересный фильм, не хватаясь каждые пять минут за телефон, значит, высока вероятность, что вы попались в сети состояния «бей или беги», то есть первобытного рефлекса выживания в чрезвычайной ситуации.

Сегодня о реакции «бей или беги» говорят много, поскольку уже установлено и общепризнано, что именно это состояние – корень целого ряда психических и физических заболеваний. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), тревожность, хроническая усталость, бессонница, а также проблемы с кишечником – вот лишь несколько примеров. Речь идет об автоматической реакции организма на все, что он считает опасным для жизни, или, в другой терминологии, «острой реакции на стресс». Она позволяет нам стать сверхлюдьми и потому задумывалась природой как нечто кратковременное. Она резко повышает уровень нашей осознанности и открывает доступ к сверхбыстрым рефлексам, давая наилучший шанс спастись от опасности. Тот же рефлекс часто встречается в мире животных, но с принципиальным отличием: в нашем случае относительная развитость разума, по сути, идет во вред. Полезная и важная способность запоминать и анализировать информацию здесь играет против нас.

Представьте, например, молодую зебру, которая спокойно пасется со своим стадом на огромной открытой равнине. И вдруг появляется лев. Неминуемая угроза запускает во всех зебрах реакцию «бей или беги». Сердце молодой зебры начинает бешено колотиться, дыхание учащается, кровь из ЖКТ перенаправляется в другие жизненно важные органы, мышцы и конечности, чтобы животное могло как можно быстрее убежать, спастись. Если зебре посчастливится убежать ото льва, то через какое-то время она почувствует, что угроза миновала; уровень гормонов стресса в ее крови снизится, и весь организм вернется в нормальное состояние. Возможно, она начнет сильно трястись всем телом, будто бы стряхивая с себя энергию страха, а затем, через несколько мгновений, примется как ни в чем не бывало щипать травку.

Мы, в отличие от этой зебры, давно разучились столь быстро восстанавливаться. Из-за способности все концептуализировать мы не можем так легко избавиться от стресса. Конечно, большинству из нас вряд ли грозит встреча с диким львом, но рефлекс «бей или беги» может сработать от любого предполагаемого травмирующего события. Эта примитивная система не отличает готового к броску хищника от орущего босса. И эта способность человека снова и снова воспроизводить в сознании угрозу жизни – неважно, реальную или нет, – означает, что мы долго остаемся в состоянии повышенной возбужденности. Уровень стресса зашкаливает; мы заблокированы в крайне вредном состоянии повышенной тревожности и бдительности. Мы готовы к реакции, словно солдат на передовой. А это очень утомительно с физической, психологической и эмоциональной точек зрения; это нас истощает. Позже я опишу несколько упражнений, которые помогают в таких случаях расслабиться полностью, на глубоком уровне.

Именно постоянно запускаемым рефлексом «бей или беги» объясняется, почему многим из нас так трудно заставить свой разум прекратить бессмысленную гонку и хоть на время отключиться. Учеными подсчитано, что в среднем в голове человека проносится более двух тысяч мыслей в час – в два с лишним раза больше, чем количество вдохов, которые мы делаем за то же время. Даже просто думать об этом бывает утомительно. Так что добро пожаловать в состояние, которое буддисты окрестили «обезьяньим умом». Эксперты считают, что нас посещает от 60 до 90 тысяч мыслей в день, так что эта бедная обезьяна очень и очень занята. Еще хуже то, что мы постоянно думаем, но редко доводим мысли до конца. Что-то внутри одной мысли заставляет нас вспомнить еще о чем-то, и мы хаотично мечемся от одной мысли к другой, затем к третьей и так далее и тому подобное.

Когда в следующий раз затеряетесь в бесконечном потоке мыслей, попробуйте вернуться назад и проанализировать, как вы там оказались. Найдите исходную мысль и посмотрите, смо-

жете ли удерживать ее достаточно долго, действительно додумать до конца. Это небольшое, но очень мощное упражнение для приручения «обезьяньего ума». А еще это забавно – наблюдать, насколько нелепо и произвольно скачут наши мысли!

Нашим древнейшим предкам не оставалось ничего иного, как подчиняться законам природы. Зато в конце дня они могли расслабиться. У них не было такой роскоши, как электричество, и потому приходилось следовать циркадному ритму. Телевизор им заменял костер: они сидели у огня, смотрели на него, а потом ложились рядом спать. Это помогало их разуму расслабиться и стряхнуть рефлекторную стимуляцию минувшего дня. Они естественным образом находили гармонию с окружающим миром и всегда могли ощутить самих себя в суете повседневной жизни. А вот нам для этого не помешает, например, завести дневник. Один из самых ценных подарков, которые мы можем себе сделать, – на несколько минут замереть в моменте, даже в самый занятой день. В противном случае, вечно мечась от одного дела к другому, немудрено потерять себя в рутине. В наши дни чрезвычайно важно выделить время и нажать на паузу, хотя бы на мгновение почувствовать, что мы стоим на ногах, а ноги наши стоят на земле.

Медитация на глубокое дыхание

Вот простая одноминутная медитация, которая поможет вам восстановить дыхание.

- Положите одну руку на живот, а другую на сердце.
- Закройте глаза и начните глубоко дышать; сначала почувствуйте, как живот соприкасается с вашей ладонью, а затем – как движение распространяется до груди.
- На выдохе сначала выпускайте воздух из груди, а затем из живота. Обе кисти будут двигаться при каждом вдохе вверх-вниз.
- На вдохе сначала движется рука на животе, затем рука на груди, а на выдохе все наоборот.
- На вдохе представляйте, что вдыхаете живительную очищающую энергию и позволяете ей распространиться по всему вашему телу.
- На выдохе представляйте, что выдыхаете накопленные стресс и токсины.

Некоторым людям, чтобы остановиться, требуется немалая смелость. Мы часто находим в извечной занятости что-то вроде убежища: она позволяет нам не оставаться наедине с собой. Многие бегут так от себя большую часть жизни. Мы очень не хотим сталкиваться с собой из страха перед тем, что можем увидеть – или, еще хуже, впустить внутрь, – ведь в этом случае наши внутренние голоса (да, да, они имеются у всех нас) непременно начнут отпускать комментарии о том, что мы неправильно живем и недостаточно хороши. А между тем вполне возможно, что, сбавив темп, каждый из нас понял бы: он понятия не имеет, что делает.

ЭТО ДЕЛО ЛИЧНОЕ

Знание других приносит мудрость, познание себя дает просветление.

Лао-цзы

Сегодня все больше людей становятся жертвами экзистенциального кризиса, изнурительного стресса или депрессии, независимо от возраста, пола, культуры, религии и статуса. Психическим заболеваниям все равно, на кого нападать. Тема психоэмоциональных проблем регулярно занимает первые полосы новостных материалов; многие люди, олицетворяющие, казалось бы, успех, рассказывают о своей борьбе с депрессией, психологическими травмами,

тревожностью и отчаянием, с чувством потерянности и подавленности, с моментами, когда не видят в жизни ни смысла, ни цели.

Любой, кто когда-либо страдал от таких страхов и эмоций, знает: рай и ад существуют не только в загробной жизни. Каждый из нас сталкивается с ними прямо сейчас, пока живет и дышит. Тревога или депрессия могут ввергнуть нас в настоящий ад, а вот когда мы любим и любимы или наслаждаемся прекрасным моментом, это похоже на рай. Состояние нашего разума в полной мере определяет, процветаем мы или вязнем в болоте, и напрямую влияет на качество жизни. Развив свой духовный интеллект, мы перестаем бояться собственного разума; он становится нашим надежным союзником.

Психические расстройства субъективны. У каждого они возникают по своей причине и протекают с разной степенью тяжести. Одному депрессия может казаться просто черным облаком, несколько затмевающим свет, а для другого – быть настолько изнуряющей, что он не в силах встать с постели. Но, по сути, как бы мы ни пытались дифференцировать широкий спектр этих болезней, все сводится к конкретному факту – что нашему разуму трудно найти равновесие. Все это формы внутреннего беспокойства и признаки того, что мы по той или иной причине вышли из строя. У всех психических заболеваний один общий знаменатель – разум. Вот почему так важно познать его природу и то, как он работает.

Для этого чрезвычайно полезно понимать истинную природу человека. Способность выйти за рамки привычного поведения и четко увидеть, как наш разум контролирует все, что мы делаем, в корне меняет жизнь. Но большинство людей фокусируют внимание на самом разуме, только когда у них что-то не так. До этого момента мы предоставляем ему свободу думать, что он хочет и когда хочет. Нам и в голову не приходит в нем сомневаться. Когда наш разум пугается какой-то ерунды или формирует хор голосов, которые рассказывают нам, какие мы жалкие да бесполезные, мы принимаем это как факт. Мы полностью доверяем всему, что разум нам сообщает, считая это точным и объективным отражением реальности. Именно такая слепая вера и лежит в основе многих наших психоэмоциональных страданий.

На самом деле наш разум в том виде, каким мы его знаем, не является ни точным, ни объективным. Ведь, думая о нем, мы думаем о том, что в нем, а не о самой его сути – об облаках, а не о самом небе. В нашем сознании запечатлен наш опыт и интерпретации практически всего – не только из собственной жизни, но и с опорой на унаследованные нами верования и установки. Следы прошлых реакций на прошлый опыт вписаны в наш разум, словно облака в небо, и каждый из них влияет на то, как мы сегодня интерпретируем окружающий мир и воспринимаем жизнь.

Если, например, вы росли, играя с «Маленькими пони» и мечтая однажды о собственной лошади – лучшем друге, с которым вас ждут замечательные приключения, то ваше отношение к этим животным будет резко контрастировать с чувствами того, кого в детстве лягнули или укусил разъяренный конь. Или того, кого родители постоянно «радовали» катанием на лошади – просто потому, что сами любили это делать в детстве, – да еще и твердили, как же ему повезло. Словом, наше отношение к лошадям полностью зависит от предыдущего опыта (либо его отсутствия). Эти переживания и их интерпретации оставляют эмоциональные отпечатки в сознании, как самые обычные грязные следы. Они продолжают влиять на нас до тех пор, пока мы их не вычистим. Развивая духовный интеллект, мы начинаем распознавать и стирать эти отпечатки, благодаря чему все меньше зависим от прихотей разума. Наши мысли, страхи и эмоции перестают швырять нас туда-сюда, словно какое-то перекаати-поле.

Осознав тот факт, что содержимое нашего разума состоит из субъективных интерпретаций, мы можем начать восстанавливать контроль над ним. Потому что раз разум субъективен, значит, он пластичен, и мы должны либо управлять им, либо просто терпеть. В наших силах не только приручить его, но и подружиться с ним и начать процветать благодаря его поддержке. Да, мы не можем полностью избежать негативных эмоций и моментов, когда нас застает врас-

плох хор голосов-критиканов в голове. Но мы очень многое можем сделать, чтобы лишить их силы и взять над ними верх.

Избавиться от токсичных паттернов мышления и утихомирить внутренние голоса поможет простая, но эффективная медитация «Пять органов чувств». Ею можно заниматься где угодно: в постели, в автобусе или на собрании. Проходя через все чувства (зрение, слух, обоняние, вкус и осязание), вы, по сути, выходите из виртуальной реальности мыслей и входите в свое тело на время, достаточное, чтобы стало невозможно вернуться в мыслях туда, откуда вы выходили. Кстати, можете попробовать эту медитацию сейчас же, даже не откладывая книгу.

Медитация «Пять органов чувств»

- Первым делом посмотритесь, последовательно называя про себя все, что видите вокруг: стул, окно, красная машина... пять-шесть вещей в вашем поле зрения.
- Теперь обратите внимание на самый отдаленный звук, который слышите. Это может быть гул дорожного движения, рокот летящего в небе самолета, чей-то голос и так далее.
- Обратите внимание на ближайший слышимый вам звук. Это может быть крик птицы за окном или, если сидеть очень-очень тихо, едва слышное гудение в ушах или собственное дыхание.
- Сосредоточьтесь на ощущениях в носу. Если их вообще нет, понюхайте тыльную сторону ладони или рукав.
- Далее обратите внимание на то, что вы чувствуете во рту.
- И наконец, сфокусируйтесь на ощущениях своего тела на стуле, в кресле, в кровати – словом, везде, где бы вы ни находились в этот момент.

Все упражнение займет не более полуминуты, но при желании можно растянуть его на любое время. Закончив, можете вернуться к тому, о чем думали до медитации... если, конечно, сможете. Вы непременно заметите, что на втором раунде токсичный паттерн мышления уже не оказывает на вас такого влияния. Это упражнение можно выполнять когда захочется и с любой периодичностью – и ежечасно, и время от времени при необходимости. Выход из головы в тело – эффективный способ установить некоторую дистанцию между собой и негативным внутренним диалогом.

ВЫБОИНЫ НА ДОРОГЕ

Опыт не то, что с нами происходит, а то, что мы с этим делаем.
Олдос Хаксли

Развитый духовный интеллект очень помогает нам в жизни, но все же не спасает от своей доли испытаний и неприятностей. Как бы нам ни хотелось, мы не можем контролировать все превратности судьбы, зато в полной мере способны контролировать свою реакцию на них. Эта реакция – наш, и только наш выбор. Нужно принять тот факт, что жизнь постоянно будет бросать вызов, иногда сбивать нас с ног и повергать наземь. Но наше счастье и благополучие зависят не от умения не терять равновесия, а от духовного интеллекта. Он повышает нашу жизнестойкость, когда все идет как попало, и позволяет быстрее восстанавливаться после невзгод.

Одно из самых мощных преимуществ, которые дает нам развитый духовный интеллект, – признание факта, что никто из нас не идеален, даже самые уважаемые духовные учителя нашего времени.

Развивая духовный интеллект, мы понимаем, что сами несем ответственность за свою жизнь. Это вовсе не суровая правда жизни, а идея, которая освобождает нас и наделяет невероятной силой. Только мы выбираем, как прожить жизнь; никто на свете не может и не должен

делать этого за нас. Вот почему чем больше мы будем знать о своем разуме, тем больше у нас шансов прожить жизнь так, как хочется. Духовный интеллект возвращает судьбу в наши руки. Он напоминает нам, что мы авторы собственной истории, а не просто эпизодические персонажи в чужой пьесе.

Что же такое духовность?

Человек не сможет открыть новые океаны, пока не наберется смелости потерять из виду берег.

Андре Жид

На сегодня понятие духовности обременено множеством коннотаций и интерпретаций. Порой очень трудно понять, что же на самом деле имеет в виду человек, когда называет себя «духовным» или говорит, что занимается духовной практикой. Не менее сложно понять, что имеют в виду люди, утверждающие, что совершенно чужды духовности. Сегодня этот термин применяется к величайшему разнообразию школ, традиций, практик и процессов – от древних до совершенно новых.

Сама духовная терминология тоже не слишком проясняет ситуацию. Помимо фразочек в стиле нью-эйдж и многозначительных взглядов, словно перенесшихся в наше время из «Лета любви» 1960-х, она кишит метафорами, по самой природе допускающими множество интерпретаций. Как и в любой сфере деятельности, здесь тоже имеется собственный язык. Но большинство специальных терминов и жаргонизмов, которые используют посвященные, становятся вполне понятными, если их объяснить; а вот язык духовности, судя по всему, имеет прямо противоположное предназначение. Он состоит сплошь из загадочных слов и фраз, которые скорее запутывают, нежели что-то проясняют. Попросите сотню людей, которые занимаются духовными практиками, дать определение таким понятиям, как «просветление», «высшее сознание», «пробужденный», «осознанность», «истинная природа» и «единение со Вселенной», и, бьюсь об заклад, их ответы ничуть вам не помогут.

Этим, очевидно, и объясняется, почему многие стараются избегать слова «духовный» или же просто хранят интерес к духовности в секрете от окружающих, опасаясь, что их не воспримут всерьез, а то и сочтут не от мира сего. Кстати, ребята из Кремниевой долины пытаются изменить образ духовности, заменяя странные высокопарные фразы четкими, конкретными определениями; и там это понятие уже не окутано метафорами, а представлено динамичными техническими терминами вроде «хакерство разума», «подсознательное перепрограммирование» и «апгрейд жизни».

То, что язык духовности расширяется и она объясняется способом, который может прийти по душе более широкой аудитории, безусловно, позитивно. Это еще раз подтверждает: древние традиции хранят в себе вневременную мудрость, которая остается актуальной для всех нас в современном мире, даже с его мощным техническим прогрессом. И показывает, что самые успешные люди считают развитие духовного интеллекта делом нужным и полезным.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.