

ФРЭНК КИНСЛОУ

**КТО НИЧЕГО
НЕ ИЩЕТ—
НАХОДИТ ВСЁ**

**Секрет
истинного
счастья**



софия

Фрэнк Кинслоу

Кто ничего не ищет – находит все. Секрет истинного счастья

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68704446

Кто ничего не ищет – находит все: Секрет истинного счастья / Кинслоу Фрэнк, Перев. с англ. Е. Мирошниченко – М.: ООО Книжное издательство «София», 2022.: София медиа; Москва; 2022 ISBN 978-5-907337-11-4

Аннотация

В своей глубокой книге «Кто ничего не ищет – находит все» Фрэнк Кинслоу показывает нам путь за пределы ума, чтобы ощутить жизнь в полную силу – так, как она была задумана.

Автор приглашает нас в чудесное путешествие – просто быть... просто найти себя... просто обрести блаженство. Он подлинный мастер, ибо за его словами стоит личный опыт.

Если выполнять приведенные в книге упражнения регулярно, вы ощутите прилив энергии на физическом и психологическом уровне; внутреннее напряжение исчезнет, недомогания отступят, повысится сопротивляемость стрессу на умственном и эмоциональном уровнях, лучше станут отношения с окружающими.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Отзывы о книге «Кто ничего не ищет – находит все»	6
Введение	10
Проблема не в проблемах	10
Цель этой книги	18
Как работает эта книга	20
Глава 1	24
Я вышел из игры	24
Пробуждение	30
Импульс	33
Чего ты хочешь?	36
Чем «Я» отличается от «я»	46
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Фрэнк Кинслоу

Кто ничего не ищет – находит все: Секрет истинного счастья

*Посвящаю Мартине – живому воплощению
невинности, сострадания и любви*

FRANK J. KINSLOW
BEYOND HAPPINESS

How You Can Fulfill Your Deepest Desire

«СОФИЯ»  2023

Информация

от издательства

Перевод с английского Е. Мирошниченко

Кинслоу Фрэнк

Beyond Happiness

How You Can Fulfill Your Deepest Desire

Copyright © 2008 Frank Kinslow

All rights reserved. Lucid Sea, LLC.

Доктор Фрэнк Кинслоу является единственным в мире учителем Квантового Смещения. Quantum Entrainment® и Eufeeling® – зарегистрированные товарные знаки Grumpy Owl LLC и VAK Verlags GmbH (Германия). Kinslow® и Kinslow System® – зарегистрированные товарные знаки Grumpy Owl LLC. Awefeeling® – зарегистрированный товарный знак Grumpy Owl LLC. QE® – зарегистрированный товарный знак Grumpy Owl LLC и VAK Verlags GmbH (Германия). EuStillness® – зарегистрированный товарный знак Grumpy Owl LLC. Все товарные знаки могут использоваться только с разрешения владельцев. © 2022 Quantum Entrainment.



© ООО Книжное издательство «София», 2022

Отзывы о книге «Кто ничего не ищет – находит все»

Доктор Кинслоу приглашает нас в чудесное путешествие – просто быть... просто найти себя... просто обрести блаженство. Он подлинный мастер, ибо за его словами стоит личный опыт. Он показал мне, что можно испытывать блаженство даже тогда, когда тебе лечат зубы.

Кимберли Фабре, стоматолог

Я получил огромное удовольствие от книги. В каждой главе, в каждом предложении, в каждой аналогии я находил что-то по-настоящему ценное для себя. Я носил эти идеи с собой, а когда замечал, что в моем сознании они начинают звучать тише, это был знак, что пора читать следующую главу.

Майкл Левеске, врач

Путь, на который я ступила, раскрыв книгу «Кто ничего не ищет – находит все», незаметно увел меня из привычного комфортного гнезда, и я попала в пространство глубочайшего осознания своего *Я*. Меня наполнило непреходящее чувство радости и безмятежности. Я очень благодарна этой книге и ее автору.

Роуз Летьер, специалист по фэн-шуй

К сорока годам я перепробовала множество техник исцеления, посещала самые разные семинары... Но только после прочтения книги «Кто ничего не ищет – находит все» и практики разработанной Фрэнком системы самоисследования я смогла по-настоящему исполниться безмятежности. Его техники просты и удивительно эффективны.

Лайза Толе, преподавательница испанского языка

Эта книга ведет нас даже дальше, чем обещано в названии, – она приглашает к глубочайшему удовлетворению и самореализации, которые есть наивысшее состояние для каждого человека.

Джеймс Э. Хансон, журналист

Уже одно только чтение книги «Кто ничего не ищет – находит все» приносит радость и удовлетворение – еще до того, как порожденная этим текстом внутренняя работа начинает приносить практические результаты. Книга навела меня на очень важные мысли о жизни и помогла понять, насколько призрачны грани между моей работой, отдыхом и бытом.

Дик Бисбинг, судебный эксперт

Слава Богу, Фрэнк наконец изложил на бумаге кое-что из того, что творится у него в голове. Теперь те из нас, у кого нет

ключей к тайнам мироздания (а также те, у кого есть целая связка ключей, но кто не знаком с «тайной историей» Вселенной), наконец обрели доступ к его едва различимым тропам счастья и к простым инструментам, позволяющим жить радостно. Я очень благодарна за эту книгу.

Рэй Бёрд Бэйлз, психолог-консультант, групп-лидер и преподаватель литературного художественного творчества для женщин

Я в восторге от книги. Она указывает прямую дорогу к Чистому Сознанию. Это дивное напоминание о том, что для обретения Чистой Любви нам ничего не нужно делать и не нужно никуда идти.

Роб Уттаро, преподаватель *Техники Александра*

«Кто ничего не ищет – находит все» – книга, от которой невозможно оторваться. Легкие для понимания и применения техники помогли мне побороть стресс, наполнив свою повседневную жизнь радостью и покоем. Уверенно рекомендую эту книгу всем, кто хочет освободиться от нервозности и изменить свое отношение к жизни.

Брайс Филлипс, бухгалтер

В своей глубокой книге «Кто ничего не ищет – находит все» Фрэнк Кинслоу показывает нам путь за пределы ума, чтобы ощутить жизнь в полную силу – так, как она была за-

думана. «Кто ничего не ищет – находит все» принадлежит к числу книг, которые хочется перечитать самому и дать почитать друзьям.

Кэти Кох, медсестра

Я знаю Фрэнка Кинслоу много лет – как друга, как целителя и как учителя. В этой книге собраны ценнейшие мысли и техники, которые способны очень помочь нам в борьбе со стрессом и жизненными трудностями.

Майкл Д. Перкинс, адвокат

В главе, посвященной квантовой механике, доктор Кинслоу подчеркивает, что экспериментатор может влиять на результаты эксперимента. А благодаря осознанию собственного *Я* мы становимся одновременно и экспериментом, и экспериментатором! Эта книга может научить многому.

Джон А. Томпсон, изобретатель, инженер, один из изобретателей *QR Powder*

Введение

Проблема не в проблемах

Существует проблема, разрушающая наш мир, – ее держат от тебя в тайне. Наши родители и учителя невольно берегли и скрывали эту тайну – причем вовсе не по злому умыслу, а из невежества. Век за веком эта проблема непрестанно усугублялась – в результате какой-то непостижимой магии накопления ошибок. Если мы и дальше не попытаемся решить ее, вполне вероятно, что в течение ближайших поколений наше человечество *просто исчезнет с лица Земли*.

Даже самые эгоистичные, поглощенные только собой люди ощущают тихую пульсацию безумия, пронизывающую повседневное существование. Тут не обязательно задумываться о чем-то далеком, вроде состояния дождевых лесов или мирового океана. Разрушающие окружающую среду силы действуют у нас под самым носом – на наших кухнях и в ванных комнатах. То, что происходит со средой, очень важно – и все же проблема в другом. Многие нации настолько не доверяют друг другу, что порой дело доходит до войн, в границах отдельных государств люди тоже не чувствуют ни покоя, ни удовлетворения.

Однако проблема не в беспокойстве целых стран и отдель-

ных граждан. Социальные структуры далеки от нужд людей и обезличены. Утрачивает свое значение семья как таковая, несмотря на наши отчаянные попытки углубить семейные связи. Поддаваясь влиянию этого больного мира, мы страдаем от все новых и новых недугов – физических и психологических. При этом мы до сих пор не способны понять исходную проблему – источник всех наших невзгод.

Это плохие новости. А хорошая новость в том, что есть уже люди, которые обнаружили причину нашего плачевного состояния. Они не принадлежат к какому-то единому культурному, образовательному или экономическому слою и не объединены какими-то общими философскими или религиозными взглядами. Единственное, что их объединяет, – это их умение нейтрализовать все проблемы, устраняя их «корень».

А теперь самая хорошая новость. Жизнь таких людей полностью изменилась к лучшему. Они энергичны, продуктивны и исполнены любви. Они сохраняют безмятежность даже в самых сложных обстоятельствах. На самом деле спокойствие, безмятежность и радость естественны для человека, живущего *за пределами проблем*.

Мы словно спали все это время. Сон был глубоким, сновидения сладкими. Но сновидения – это иллюзия. А ведь после пробуждения нас ждет исполненная чудес фантастически богатая жизнь. Однако мы все еще спим. Нельзя жить в дрёме. Наш шанс получить свое подлинное человеческое

наследство – быстро стряхнуть с себя сон. Некоторое количество людей уже пробудились и сейчас пытаются растормошить остальных. *Если ты еще спишь, если у тебя есть проблемы, я призываю тебя проснуться и встать в полный рост.* Можно ли представить себе более важную и приятную задачу?

Есть одно расхожее определение безумия, которое очень хорошо подходит к теме нашего разговора. Формулировка приблизительно такова: *«Безумен тот, кто, продолжая действовать по-старому, ожидает новых результатов»*. Так почему результаты остаются прежними, даже когда мы действуем по-новому? Стоит нам преодолеть старые трудности, как на их месте возникают новые. Наши проблемы не только множатся, но и усугубляются. Войны, глобальное потепление, «супервирусы», порожденные злоупотреблением антибиотиками, угрожают самому выживанию человечества. Штамм нашего безумия матереет с каждой проблемой, которую мы решаем.

Почему так? Почему новые знания порождают потребность в еще больших знаниях? И почему мы чувствуем, что все меньше контролируем ситуацию? Сколько бы нового мы ни узнавали о разуме, теле и взаимоотношениях, это не приносит желаемого эффекта. Мы живем в эпицентре информационного взрыва. Данные из всех уголков Земли текут сплошным потоком со сверхсветовой скоростью. Они нарастают экспоненциально – а вместе с ними количество и глу-

бина наших проблем!

Как и большинство людей, я пытался решить свои проблемы при помощи манипулирования средой. Я изучил множество методов и философий, призванных разрешать наши повседневные противоречия. Естественно, изучение – это усвоение *умом*. И ум мой приветствовал все поставляемые ему идеи. Я, подобно мухе, запутался в паутине собственной ментальной матрицы – и каждая идея была заражена ядом моего эго, которое само же и является творцом губительной сети. Это очень коварный яд, который истощает, не убивая. Когда ты отравлен, все эти идеи кажутся вполне здоровыми. Они вроде бы должны устранять проблемы – однако на деле лишь множат их. А я прилежно изучал новые техники для их решения. Зарабатывал больше денег, налаживал взаимоотношения с людьми, становился «духовнее»... Однако количество разнообразных неудач, трудностей и бед в моей жизни не уменьшалось. Проблемы накатывались на меня одна за другой, как прибой на морском берегу.

Наконец я понял, что накапливание информации просто не способно избавить меня от проблем. И тогда меня объяло ни с чем не сравнимое умиротворение. Я осознал, что упорная работа, тщательное планирование и добрые намерения не дают рецепта безмятежности. Уже само по себе это осознание принесло мне больше покоя, чем планирование всей моей жизни.

Я всегда считал, что не являюсь безумцем, поскольку

«действую *иначе*». Но, остановившись на мгновение и оглянувшись назад, я честно признался себе, что единственное слово, которое адекватно описывает мою жизнь, – это слово «безумие». Моя жизнь в значительной мере состояла из длительных периодов своего рода бессознательного «тихого отчаяния». Затем, когда отчаяние всплывало на сознательный уровень, я окунался в неистовую и хаотичную деятельность. Я думал, будто у меня в обрез времени на достижение моих целей – на обретение счастья. Между тем возделенное счастье все же иногда наносило мне краткие визиты. Эти счастливые периоды сосредоточивались вокруг какого-нибудь события – приобретения новой машины, влюбленности, серьезных денежных поступлений. Однако счастье никогда не заглядывало ко мне надолго. Оно длилось несколько часов или даже дней, а затем снова удалялось на недели или месяцы. Дошло даже до того, что я уже не мог наслаждаться своим счастьем, ибо с самого начала тревожно предчувствовал его утрату. Моя жизнь была всего лишь отражением всеобщего перманентного безумия, которое мы принимаем за норму жизни.

Приведенное выше определение безумия предлагает нам не ожидать новых результатов, выполняя одни и те же действия. Когда мы собираем свежую информацию и используем ее для решения своих проблем, нам кажется, будто мы делаем что-то новое. Так что источник наших трудностей – не в монотонности действий. Так в чем же основная проблема?

Чтобы ответить на этот вопрос, нужно спросить себя: «Какая часть процесса решения проблем всегда остается неизменной?»

Лишь один аспект этого процесса все время остается одним и тем же: *ум*. Каждая наша проблема вначале фильтруется через ум. Получается, что исходная, ответственная за все остальные проблема – это ум. Или, если быть более точным, – то, как этот ум работает, когда остается без присмотра. Ум – это инструмент. Он нуждается в управлении. Нельзя позволять ему работать по своему усмотрению. *Ты – не ум*. Ты контролируешь свой ум. По меньшей мере – *должен контролировать*. Однако наш ум присвоил себе управление, пока мы спали, подобно тому как это сделал Хэл – вышедший из-под контроля компьютер в фантастическом фильме «Космическая одиссея 2001».

Во время этого «лунатического сна» твой ум работает на автопилоте. Он оперирует рефлексам и реакциями. Он механически повторяет те же действия, какие выполнял и в прошлом, – ведь ты *отсутствуешь* и сознательно направлять его некому. Видишь, в чем дилемма? Если ум управляется рефлексам и памятью, как он может решать проблему, вставшую перед тобой в данный момент? Если тебе предложат решить арифметическую задачу и скажут, что это задача на сложение, тогда как на самом деле она на вычитание, ты получишь неверный ответ. Твои арифметические навыки безупречны, а ответ все равно неверен. Вот мы вроде бы

и решаем свои жизненные задачи правильно, но ответы не сходятся, – а если и сходятся, то далеко не всегда. Мы удивляемся, почему у нас ничего не получается, перепроверяем свои вычисления... Но до тех пор, пока мы думаем, будто наша задача *на сложение*, правильного решения не будет. Мы все делаем верно, а в ответе – ошибка.

Вот и в жизни мы используем *сложение* в мире *вычитания*. Сколько бы мы ни старались решить свои жизненные задачи-проблемы, в итоге они только накапливаются: больше страданий, больше боли, больше разрухи. Мы оглядываемся по сторонам и видим: все вокруг делают то же самое... Не могут же ошибаться *все*? Так что, по-видимому, и мы ведем себя правильно. Остается только предположить, что люди рождены для страданий. «Люди всегда страдали и всегда будут страдать», – убеждаем мы себя, стараясь утешить свои глубоко обеспокоенные души. Но это никак не объясняет некоторые отклонения от «нормы» – наличие индивидуумов, которые поднялись над страданиями и утверждают, будто все мы можем и должны сделать то же самое. Да, наши родители, и учителя, и лидеры всю дорогу лгали нам – поверив лжи своих собственных родителей, учителей и лидеров. Однако с этой ложью можно покончить – и времени на это нужно ровно столько, сколько на один удар сердца одного поколения.

Мы упустили одну-единственную фундаментальную истину. Очень простую истину, которая так легко ускользает от

внимания ума. Я нашел ее лишь после сорока лет поисков, и то лишь путем отрицания – путем *вычитания*, если хочешь. И я поделюсь с тобой этой истиной в своей книге. Я не считаю себя авторитетом или большим знатоком в этой области. Нет у меня и каких-то особых талантов, которые помогли бы мне стать более успешным, чем сможешь ты. ***Внутренняя безмятежность и свобода от проблем – врожденное право каждого из нас.*** Я просто делюсь тем, что узнал. Мне не кажется, что я уже закончил постижение чуда собственной жизни. На самом деле работа над этой книгой раскрыла меня для еще более полной реализации того блаженства и любви, которое есть мое *Истинное Я*. Пока я писал, часы и недели омывали меня, словно океан – глубокий и безмолвный. Прежде всего я писал для себя. Но при этом всегда помнил и о тебе – обо всех вас.

Цель этой книги

Эта книга – практический путеводитель к обретению безмятежности. В ней четко определено, что такое безмятежность, почему люди так редко чувствуют ее, почему она так важна для полноты жизни и как ее обрести, не изменяя своего образа жизни.

Эта книга уникальна среди множества селф-хелповских и духовно ориентированных текстов, поскольку сочетает в себе три основных метода обучения, слитые воедино: *простое представление, углубленное рассмотрение материала и практические методы работы*. Взяв в руки эту книгу, любой человек может в считанные минуты обрести безмятежность – мать-одиночка и директор большой компании, святой и грешник.

Нам часто твердят, что за деньги счастье не купишь. Однако я из собственного опыта знаю, что купить за деньги счастье можно. Точно так же, как секс, веру и положение в обществе. При этом счастье – это штука, обусловленная целым рядом факторов. И эти факторы, или условия, определяются самым индивидуумом. Например, заработав за день сто долларов, бедняк станет плясать от счастья, а какой-нибудь олигарх разрыдается. Что осчастливит тебя сегодня, может опечалить завтра. Повышение по службе может стать причиной стресса, который совершенно обесценит рост зарпла-

ты и статуса. Обретенное счастье очень быстро превращается в бесплотный пар воспоминаний, заставляя нас жить прошлым.

Покой не обусловлен. Он везде и всегда. Безмятежность не купишь за деньги. Ее не обретишь ни упорным трудом, ни усилием воли, ни изнурительными духовными практиками. В нашу жизнь закралась коварная ошибка. Именно безмятежность, а не счастье гасит неугомонное пламя желаний и дарует сердцу удовлетворение. Мир в душе составляет самую суть эмоций и мыслей и все же находится вне досягаемости их обоих.

Устойчивый внутренний покой – редкая штука. Даже самое мимолетное соприкосновение с ним неведомо многим людям. Существует почти всеобщее непонимание в отношении того, что он собой являет и какой практической ценностью обладает. Лишь немногие осознают, что внутренняя безмятежность представляет собой одну из характеристик того, как мы ощущаем свое *Истинное Я*. *Истинное Я* – это основа, из которой приходят все наши чувства, мысли и действия. Именно безграничное и неизменное *Истинное Я* является источником безмятежности. В этом секрет – в этом высшая тайна.

Как работает эта книга

Книга раскрывает этот секрет уникальным способом. Она рассматривает непостижимую особенность *Истинного Я* с многих точек зрения, обращаясь к твоему опыту и тем самым пробуждая твой интерес. ***Процесс обучения внутреннему покою глубоко парадоксален, поскольку обучить безмятежности нельзя.*** Однако мы можем преодолеть это кажущееся противоречие. Каждый предложенный здесь шаг к обретению безмятежности подразумевает стимуляцию как интеллекта, так и сердца.

Мой метод подходит и тем читателям, у кого преобладает левое полушарие, и тем, кому привычнее работать правым.

Существует целая традиция интеллектуального прояснения сложнейших духовных концепций, когда мы шаг за шагом разбираем их при помощи простого логического языка. С другой стороны, мы используем случаи из жизни, аналогии, анекдоты и трогательные истории – все это помогает тебе глубже погрузиться в материал и обрести живую связь с книгой.

Третий шип нашего трезубца – реальный опыт покоя, обеспечиваемый интерактивными упражнениями. *Самоосознанию* научить нельзя, но при помощи уникального метода *Не-знания*, основанного на восьми внутренних исследовательских «опытах», нам удастся мягко и безошибочно при-

вести твое сознание к восприятию *Истинного Я*. Этот троичный процесс работы с сердцем, умом и опытом тихо проходит на заднем фоне. На переднем же плане присутствует порождаемая этим процессом радость, исследовательский задор и тихий восторг от раскрытия все более глубоких проявлений твоего *Я*.

И все же: как мы разрешим парадокс, что *безмятежности нельзя научить*? Техника – это мост, который остается позади, как только препятствие преодолено. Привычка полагаться на технику делает нас зависимыми от этой самой техники, а внутренний покой должен расцветать без зависимостей. Привязанность к технике заставляет нас ходить по мосту взад-вперед всякий раз, когда хочется покоя. В таких условиях устойчивая безмятежность невозможна. На страницах этой книги я призываю тебя понемногу избавляться от потребности в технике. На это направлен и текст, и упражнения. Закончив читать книгу, ты станешь ощущать внутренний покой без помощи со стороны учителя или техники.

В конце концов освобождение от техники приводит к обретению того, что я называю «импульсом». *Импульс* – это свойство, позволяющее тебе интуитивно возвращаться к безмятежности всякий раз, когда ты ее на какое-то время утратишь. Те, кто изо всех сил стараются обрести внутренний покой, скоро убеждаются, что их усилия сами по себе отгоняют это состояние. В травмирующие моменты безмятежность совсем теряется из виду – ее уносит ураганом про-

тиворечивых эмоций и неотступных мыслей. Когда же ты обретаешь *импульс*, то при утрате внутреннего покоя он всякий раз восстанавливается сам по себе – тебе не нужно прилагать дополнительных усилий и даже вообще о чем-то таком задумываться. На этом этапе проблемы больше не липнут к тебе, жизнь становится свободной и непринужденной.

Книга написана простым языком. *Это рабочее пособие, не требующее работы.* Такой практичный подход к принципам, которые принято излагать тяжеловесно и сложно, позволит твоему уму работать эффективно, а упражнения помогут избавиться от суеты и обеспечат ясность мышления. Я потрудился дать определение ключевым словам, которые могут вызвать недопонимание. Поэтому почаще обращай к глоссарию в конце книги. Он очень облегчит для тебя обретение *импульса*.

Я ни в коем случае не предлагаю тебе принять мои слова на веру. Опирайся на собственный опыт и проверяй все спорные концепции на практике, выполняя соответствующие упражнения из книги. Лишь тогда ты сможешь разложить необъятную тайну своего *Истинного Я* на удобоваримые маленькие кусочки. Такие порции ясного понимания в сочетании с соответствующим этому пониманию опытом обеспечат тебе живое и непосредственное восприятие собственного *Истинного Я*.

Пожалуйста, прими мое приглашение – прочти эту книгу и поделись изложенными здесь идеями с другими людьми.

Это искреннее приглашение присоединиться к празднованию жизни. Это подношение от сердца к сердцу, от *Истинного Я* к *Истинному Я*.

Фрэнк Кинслоу

Сарасота, штат Флорида, 2005, Новый год

Глава 1

Кто я?

Я есть то, что я есть.
Моряк Папай¹

Я вышел из игры

Я так и не стал взрослым окончательно. До сих пор прекрасно помню, какое это блаженство – рисовать на асфальте обмакнутой в грязь палкой или созерцать, как белоснежные облака проплывают по лазурному небу. Или же наблюдать дивную картину, как росинка с дружественной помощью ветерка пытается вырваться из паутины. Глаза ребенка – глаза святого.

Я всегда думал, что детство и зрелость не должны враждовать друг с другом. Я чувствовал это еще в детстве, когда учился быть взрослым. Большинство из нас просто предают детство. Ты об этом знаешь? И тогда мы забываем. Нас соблазняет чистая сила зрелости. Мое детство прошло в по-

¹ Персонаж комиксов и мультфильмов (с 1929 года), особенно популярных в 1930-е гг., смешной морячок, обладавший способностью превращаться в суперсилача каждый раз, когда он съедал банку консервированного шпината. Художник Э. Сигар. (Ссылка приведена дословно из словаря *Lingvo 12.*)

слевоенной Японии. Мне было десять лет, когда я впервые осознал битву между невинностью простого бытия и ответственностью владения собой. А случилось это так.

Я занимался дзюдо. Каждый день после обеда я перекидывал через плечо свернутую в рулон и перевязанную коричневым поясом *дзюдо-ги*² и шел в *додзё*³. Я проходил мимо маленьких тускло освещенных домишек, которые толпились вдоль узких извилистых улиц Иокогамы, словно сельяне, опершись локтями о забор и торопливо обменивающиеся последними сплетнями, пока темнота не разделила их стеной молчания. Тонкие серые дымки от дровяных жаровен *хибачи* поднимались в неподвижный воздух, как духи змей. Зависнув над городом, они вдыхали тьму, а затем поднимались выше, тихо крадучись над крытыми деревом крышами. Вскоре на улицы выходил продавец *собы*⁴. «Со-оооо-бааааа!» – кричал он, и его голос проходил сквозь дома, собирая мысли жильцов. Я сворачивал с улицы в один из бесчисленных тесных проулочков, которые разделяли дома. Всего несколько шагов – и я оказывался в крохотном дворике мастера дзюдо, где чудом помещался сад и дом.

Сэнсэй был одним из четырех людей в мире, которые на тот момент обладали черным поясом 10-го дана – наивысший ранг в дзюдо. Я чувствовал – хотя и не был уверен до

² По-русски эту одежду принято называть «кимono».

³ *Додзё* (яп.) – зал для занятий боевыми искусствами.

⁴ *Соба* (яп.) – гречневая лапша.

определенного момента, — что этот человек исполнен покоя. Говорил он мало, но, если уж говорил, безмятежности в его словах было намного больше, чем мыслей.

Мой же покой в то время стремительно таял. Я учился быть взрослым. Как американец, я был крупнее своих японских ровесников. Вместо техники я использовал против своих противников грубую силу. Однажды вечером сэнсэй объявил, что я — самый сильный в группе. И тем же вечером он задал мне *рандори* (учебный поединок) против мальчишки, который мне практически в пуп дышал. Окрыленный недавними похвалами мастера, я был уверен в исходе схватки. До сих пор помню, как мне представлялась моя победа. Я собирался провести сложный и довольно экзотический прием, в результате которого этот недомерок вылетит через бумажное окно прямо во двор. Однако, к счастью для меня, все получилось далеко не так, как я задумал. История неприятная, поэтому буду краток. Проворный соперник упорно отказывался от моих настойчивых предложений покинуть зал через окно, — более того, он делал встречные предложения, от которых я не мог отказаться. Тем вечером я несколько раз подряд созерцал потолок *dodzё*.

Хотя я изначально и не был готов к такому повороту, однако каким-то образом мне удалось принять ситуацию. Произошла поведенческая коррекция, которую люди называют «перевоспитанием». Моя спина и татами — до того момента практически не знакомые друг с другом — быстро ста-

новились добрыми друзьями. Хотя поединок, по-видимому, длился всего минут десять, мне показалось, что прошло десять часов. Когда мы с Дьяволом Цунами (так я прозвал про себя этого малыша) обменивались поклонами в ознаменование окончания поединка, все присутствующие в *dodzё* вежливо прятали улыбки... В довершение ко всему кто-то из учеников сказал мне, что моему противнику всего шесть лет, – эти слова были как соль на свежие раны. Ни до, ни после занятия я больше не видел этого мальчишку в *dodzё*. Полагаю, он слишком превосходил всех нас в технике, чтобы заниматься с нами в одной группе. И вообще, я уверен, что основное его занятие состояло в том, чтобы ездить из *dodzё* в *dodzё* и умирять раздувшиеся эго, наряженные в *дзюдо-ги*.

Уже на следующий вечер – когда я угрюмо размышлял над тем, как же это получилось, что я вот так вдруг все потерял, – сэнсэй обучил нас системе *вода в животе (Belly Water System)*. Это техника, предполагающая верховенство сознания над материей и направленная на укрепление силы тела через успокоение ума. При выполнении этого упражнения весь гнев и чувство унижения, переполнявшие меня с предыдущего вечера, утекли без следа, словно вода из треснувшего кувшина. Я был пуст. И образовавшуюся пустоту заполнило *присутствие*, которое лишь созерцало со стороны все, что я делал. Мне удалось воссоединиться со своим *Истинным Я* – и его присутствие переполнило меня чувством защищенности и завершенности. Я ощутил нерушимую безмятежность,

никогда не возникающую из каких-либо других источников. Я помню этот опыт столь отчетливо из-за контраста: гнев и разочарование сменились покоем и ощущением внутренней силы – и на это ушли считанные секунды. Сегодня, оглядываясь назад, я не сомневаюсь, что сэнсэй изначально так все и задумал.

И есть еще одна причина, почему тот опыт покоя так отчетливо отпечатался в моем сознании. В том возрасте (целых десять лет) подобного рода переживания уже стали для меня редкостью. Чудо жизни понемногу тускнело. Я соблазнялся обещанием могущества, обретаемого через силу. Учителя, родители и даже ровесники всячески демонстрировали мне, что, если я задумал получить то, чего хочу от жизни (или то, чего хотят от меня они), мне нужно быть дисциплинированным, волевым и трудолюбивым. Но теперь в этой бочке меда появилась ложка дегтя: мне снова открылась безмятежная сила детства – и она очень мне понравилась. И вот, с одной стороны, я почувствовал, что в непосредственной близости от меня есть некое легкое игривое присутствие. А с другой – все вокруг заверяли меня, что мне необходимо научиться контролировать себя и свою среду – только в этом случае я смогу добиться блестящих успехов в жизни.

Прошло еще полвека, прежде чем я вновь открыл для себя безмятежность, объявшую меня в *додзё* в Йокагаме. И я все же научился контролировать среду – но не так, как меня побуждали учителя. Я просто позволяю своему *Истинному Я*

делать это за меня. *Я вышел из игры.*

Пробуждение

Безмятежность, которую я открыл, – это симптом определенного состояния. Она не является результатом постижения или каких-то особых усилий. К большинству людей она приходит слишком редко и не тогда, когда они сознательно ищут, – за исключением случаев, когда человек хорошо знает, где и как искать.

На страницах этой книги мы откроем тайну обретения безмятежности. Я отдал поискам безмятежности всю свою взрослую жизнь. Я проводил годы в глубоких размышлениях, уединившись в горах далеких экзотических стран. Я год за годом посвящал медитации по несколько часов ежедневно – в попытках обрести и удержать покой. После тридцати пяти лет упорной «духовной» работы я был не ближе к обретению стабильного внутреннего покоя, чем в самом начале своего путешествия. Исполненный уныния и разочарования, я наконец отказался от дальнейших попыток. Отказался от всего, что определяло мою жизнь, и обнаружил на освободившемся месте лишь пустыню. Но и там безмятежности не было. Все, что у меня осталось, так это малая искорка надежды.

Однажды, когда я сидел в кафе при книжном магазине *Borders* в городе Флинт, штат Мичиган, глядя в пластиковую чашку с безвкусным зеленым чаем, эта последняя ис-

корка надежды угасла. Когда это произошло, все замерло. Сама Вселенная перестала дышать. И едва различимая в этой недвижимости присутствовала песчинка безмятежности. Когда мое сознание было привлечено к ней, я ощутил себя подобно Алисе, падающей в кроличью нору. Падая, я стремительно уменьшался в размере, словно камешек, летящий с высокого моста. Через миг произошел взрыв. Он был похож на Большой Взрыв, но только вместо огня и камней образовалась безмятежность. В результате этого взрыва моя Вселенная наполнилась веществом покоя.

Столик в кафе. Солнце, пробиваясь сквозь облака, грело мою спину. Зал гудел голосами, а в динамиках под потолком тихо журчал джаз. Я сидел, сжимая в ладонях чуть теплую чашку с чаем. Все было так же, как прежде, за исключением того, что помещение теперь наполнилось ясным живым светом – светом безмятежности. Каким образом целая вселенная уместилась в тот маленький зальчик, и без того наполненный людьми и книгами, мне неизвестно. Но она появилась там – и никто не заметил. Галактики и катаклизмы творения легко проходили сквозь наши тела – и никто этого не замечал. Дыхание мое не изменилось, но по лицу заструились слезы, падая на стол возле чашки. Студентка, занимавшаяся вместе с друзьями за соседним столиком, встретила со мной взглядом и быстро отвела глаза.

Словно по какому-то незримому сигналу мое сознание сжалось в бесконечно малую точку – мерцающую вспышку

меньше самой малой субатомной частицы. Я наблюдал, как из лучистой энергии сгущались облака и смешивались друг с другом. Из этих лучистых паров прорастали живые духи деревьев, и морей, и плодородных полей – лишь для того, чтобы снова раствориться в бесформенной энергии. Я был повсюду – больше всего самого большого и меньше всего самого малого.

Когда эти вихрящиеся энергии творения померкли, я снова обнаружил себя в обыденном настоящем, которое мы так уверенно называем «реальным миром». В мое сознание вновь ворвались голоса людей, и музыка, и запах кофе, и гренок. Однако все это перестало быть обыденным. Слезы подсыхали, и я видел все вокруг более отчетливо. Все казалось свежим и чистым, озаренным изнутри. Все формы одновременно ощущались как энергия. Однако было еще нечто, скрытое глубоко в самых тонких формах энергии. Это нечто непознаваемо, и все же я его осознавал. Оно было разумным и сознательным. Но в первую очередь – сострадательным. Это и было Состраданием. И каким-то образом я был Этим.

Импульс

Состояние внутренней безмятежности и блаженства продолжалось около пяти недель. Занимаясь повседневными делами, я замечал, что рутина наполнилась особого рода непринужденностью. Иногда я чувствовал себя отделенным от явлений мира, как будто безмятежность подняла меня над суетой, но при этом я оставался неотъемлемой частью происходящего – был един со всем этим. Не думаю, что такая перемена стала заметна для родных и друзей. Она была столь же тонка, сколь и глубока. Вполне возможно, что на самом деле это состояние вовсе даже и не стало менее интенсивным со временем – просто я его ассимилировал. Я привык к нему, и жизнь стала казаться мне такой же нормальной, как и прежде, за исключением одного – в ней появилось нечто настолько невообразимо приятное и в то же время совершенно естественное, что я решил рассказать вам об этом в книге.

С того дня мне больше не нужно искать безмятежности. Да, порой я утрачиваю ее на полдня... иногда на более долгий срок. Но она всегда возвращается. И мне для этого не приходится прилагать ни малейших усилий. Внутренний покой приходит ко мне, как ребенок к матери после долгого отсутствия. Мы обнимаемся, словно родитель и дитя, и продолжаем свою совместную жизнь, не особенно заботясь о тяготах повседневности.

Я называю это спонтанное возвращение к состоянию безмятежности «импульсом». Суть процесса в том, что напряжение и разочарование, тревога и неудовлетворенность просто угасают, теряя свою власть над тобой. Негативные силы в отсутствие бурных эмоций, которые их изначально питали, превращаются в безвредных призраков. Большинство людей могут пребывать в негативном состоянии дни, месяцы или даже годы. Наш ум полностью занят проблемами, он вновь и вновь переживает травмирующие события и репетирует пламенную речь для своего внутреннего суда. В плену у негативных мыслей ум совершенно упускает хрупкую прелесть каждого текущего момента. На самом деле, для того чтобы мышление вышло из-под контроля, даже не требуется какое-то из ряда вон выходящее событие, которое отвлекло бы ум от настоящего. Приходилось ли тебе, приехав на машине на работу, вдруг понять, что ты совсем не помнишь саму поездку? Тело в сотрудничестве с автомобилем доставило твой ум куда надо, а он сам в это время был занят чем-то совсем другим. Ты можешь сказать, что по пути на работу не произошло ничего достойного внимания, однако вопрос в другом. Дело в том, что такое авто-мышление само по себе составляет проблему. Или, если быть более точным, оно является симптомом кое-чего глубоко неправильного.

Вот поэтому я и написал эту книгу.

Во-первых, мне хочется заинтересовать тебя поиском внутренней безмятежности. Стоящий перед тобой выбор

предельно прост: безмятежность или проблемы. По большому счету, это единственный доступный нам выбор.

Во-вторых, я хочу, чтобы ты знал, насколько легко пребывать в состоянии безмятежности. Тебе вовсе не нужно посвящать свою жизнь поиску этого состояния, как делал я. На самом деле *поиск безмятежности – гарантия того, что ты ее не найдешь*. Я хочу, чтобы ты на личном опыте прочувствовал, как безмятежность устраняет все проблемы, позволяя тебе наслаждаться богатством и красотой жизни.

Наконец, я хочу, чтобы ты обрел *импульс*. Когда безмятежность непринужденно заполнит твою жизнь, я смогу считать свою работу выполненной. Но прежде, чем мы перейдем к собственно опыту безмятежности, нам необходимо ответить на два вопроса. Давай их рассмотрим.

Чего ты хочешь?

На первый взгляд, совершенно невинный вопрос: *«Чего ты хочешь?»*

Желание произвольно. И его механизм кажется совсем простым. Приходит желание, и ты хочешь получить объект этого желания. Если ты голоден, тебе хочется пищи. Если одинок, тебе хочется компании. Но откуда приходят эти желания? Нам известно, что некоторые из них обусловлены физическими и психологическими потребностями – например, жажда и любовь. Однако есть и такие, с которыми вроде бы не связаны никакие конкретные потребности. Возможно, тебе хочется купить красный гоночный кабриолет вместо более практичного семейного седана. А что ты скажешь по поводу желания иметь хромированный бампер, тогда как и твой теперешний вполне функционален?

Что порождает «желание без потребности» – страсть, которая бывает столь неумной и в конечном счете столь разрушительной?

Если ты предпримешь вместе со мной небольшое исследование этого простого вопроса, обещаю: твоя жизнь изменится – причем не чуть-чуть, а очень и очень глубоко. Ты обнаружишь целый мир, спрятанный под поверхностью своих мыслей. Это не мир теней и не отражение других уже из-

вестных тебе миров. Мир, скрывающийся за этим вопросом, широк, и глубок, и чист. Это мир, откуда твоя жизнь миг за мигом черпает воздух для дыхания. И вход туда открывается ответом на вопрос: «*Чего ты хочешь?*»

Эта книга может открыть перед тобой много удивительных дверей, но на самом деле есть лишь одна дверь, куда тебе действительно нужно войти. И нет никакой необходимости искать чего-то большего, чем это простое откровение. Возможно, тебе потребуется некоторая подготовка, чтобы войти в эту дверь, – и осуществить такую подготовку совсем не сложно. Тебе предстоит немало работы и еще больше радости. Сейчас тебя ждет путешествие – не из точки А в точку Б, но из слепоты в прозрение. Ты поймешь, что для обретения завершенности тебе никуда не нужно идти. Ничего тебе не нужно! Так что лучше представить себе это путешествие как расширение – своего рода раскрытие восприятия, ведущее к осознанию того, что *жизнь совершенна как она есть*.

Если это утверждение кажется тебе фантастическим или невероятным, тогда пристегни ремни. Мы с тобой отправимся в головокружительное путешествие, и ты вдруг осознаешь, как много прекрасного в жизни до сих пор проходило мимо тебя. Ты освоишь искусство видения и науку бытия. У природы нет проблем. Проблемы бывают только у людей. Когда человек осознает свою истинную природу, проблемы растворяются, как солнечный диск в безмятежной морской глади.

Вначале я предложу тебе учиться так, как ты привык на протяжении всей своей жизни: в линейной манере, с ориентацией на цель.

Мы приучены манипулировать вещами, чтобы обрести некоторую власть над окружающей средой. Это нормально, но противно природе. И такой подход сулит ряд опасностей. Есть другой, намного более масштабный подход к жизни, тоже подразумевающий ориентацию на цель, но в более широком смысле. Речь идет о функционировании, которое опирается не на ум, но на нечто *за пределами ума*. Это трудно объяснить, но очень легко пережить на опыте, если только применить определенный метод. Читая эту книгу, ты совершенно непроизвольно овладеешь искусством «бытия». И свидетельством тому будут непринужденность и радость, которые наполнят твою повседневную жизнь. Течение времени станет ненапряженным, проблемы ослабят свою хватку. Собственная способность ярко и глубоко воспринимать даже самые обычные повседневные события будет порой просто ошеломлять тебя, наполняя сердце радостью и благодарностью. Подобно влюбленному в мир ребенку, ты снова начнешь смотреть вокруг невинными глазами.

Твое понимание будет всегда идти рука об руку с опытом, обеспечивая полноту познания. Например, если я излагаю тебе идею о том, что *безмятежность можно найти в промежутке между мыслями*, это имеет смысл лишь в том случае, если я научу тебя ощущать этот внутренний покой.

Ты не должен принимать на веру ничего из сказанного мной. Ты убедишься, прав я или ошибаюсь, на собственном опыте, когда выполнишь упражнения. И если уж мы затронули тему этих упражнений (которые я называю *опытами*), то сейчас самое время заглянуть вперед и рассказать, что ждет тебя на страницах книги.

В ходе первого *опыта* ты научишься останавливать свое мышление.

Этот опыт призван подтвердить и проиллюстрировать идею о том, что ты не тождествен своим мыслям. Ты существуешь даже тогда, когда твой ум безмолвствует. Помимо того, что это упражнение является иллюстрацией упомянутой идеи, оно вдобавок исключительно функционально.

Даже если ты решишь ограничиться только первым упражнением (кстати, не волнуйся, если прежде ты уже пытался очистить свой ум от мыслей, но не сумел, – на этот раз у тебя точно получится), то уже оно одно добавит тебе энергии, укрепит здоровье и даст возможность более ярко и близко общаться с родными и друзьями. А ведь это только первое упражнение.

Есть еще семь других, которые научат тебя стимулировать иммунную систему, нейтрализовать последствия стресса (например, проблемы с пищеварением и повышение артериального давления), повышать свою энергетику и обострять ясность ума.

Но важнее то, что ты научишься преодолевать боль

(физическую и эмоциональную), избавишься от страха смерти, а также сможешь полностью устранять любые проблемы.

Если ты уже заинтересовался, тогда держись за шляпу: *преодоление боли и устранение проблем – это только начало.* Эти восемь опытов-упражнений представляют собой ценнейшие инструменты для достижения более значительных результатов: если ты стремишься стать мастером в жизни, тогда тебе нужно отойти от *делания* и научиться *быть*. Именно об этом я намерен тебе рассказать.

Основная идея этой книги такова: *бытие более эффективно, чем делание.* Если ты хочешь обрести наивысшую радость и безмятежность, какие только может подарить тебе жизнь, то *сделать* что-либо для этого просто невозможно. Невозможно постичь целостность жизни по частям. И сколько бы у нас ни было денег, власти или друзей, этого всегда недостаточно для полного счастья. *Чтобы быть счастливым, необходимо пребывать в состоянии безмятежности.* Приобретая новые умения или налаживая новые взаимоотношения, мы руководствуемся мыслью, что это поможет нам лучше контролировать то, что нас окружает. Мы думаем, что больше контроля означает больше счастья. Где-то в глубине нашей души теплится надежда, что мы можем в достаточной степени контролировать среду, чтобы обрести стабильное счастье. Опасное заблуждение. И значительная часть моей книги посвящена тому, чтобы это заблужде-

ние рассеять. *Власть над частями никому и никогда не давала возможности контролировать целое.* Знаешь ли ты кого-нибудь, кто был бы счастлив постоянно? То-то же.

И вообще, что такое счастье? Действительно ли это то, что нам нужно, или же оно представляет собой лишь мираж? Позже мы поговорим об этом подробнее, но пока тебе важно понять, что счастье – это отнюдь не то, чего мы хотим в конечном счете. Оно не предмет наших самых сокровенных желаний. Счастье является частью проблемы, а не средством ее решения. Счастье подобно спортивной машине – это то, чего ты хочешь, а не то, что тебе нужно. Ты убедишься, что, сколь бы ни преуспел человек в погоне за счастьем, оно никогда не приносит того, что ему действительно нужно. Счастье всегда зависит от тех или иных условий. Если условия соответствуют твоим представлениям о счастье, ты счастлив. Если что-то выбивается из этих представлений, тогда ты не вполне счастлив. А когда дела идут совсем вопреки задуманному, то счастья как не бывало. Замечал ли ты когда-нибудь, что чем упорнее цепляешься за счастье, тем меньше его у тебя? Почему? Почему счастье столь неуловимо?

Мы счастливы, когда все идет хорошо. Но как часто события отвечают нашим ожиданиям? Оглянувшись на свою жизнь, легко убедиться, что моменты полного счастья были очень краткими – всего лишь пики. Эти пики счастья окружены обширными долинами обыденности. Понятно, что нас наполняет пьянящее чувство успеха, когда удастся заарка-

нить счастье, сколь бы кратким оно ни было. Это становится своего рода подтверждением, что в нашей жизни все идет хорошо, а будет еще лучше. Но мы почти никогда не заглядываем за пределы этого зыбкого чувства удовлетворенности, боясь незримых сил, которые бурлят чуть глубже в уме – сразу за границами света. Растревожив их, мы разрушили бы с таким трудом поддерживаемую хрупкую иллюзию. К счастью, нам не придется вечно плавать в этих пугающих мутных водах.

В непостоянстве счастья заключается глубокий урок. Но, боюсь, из нас никудышные ученики. Мы спим прямо за партой. И приходится повторять этот один-единственный урок снова и снова. А мы блаженно похрапываем, с каждым выдохом выпуская из себя жизнь, и все, что от нее остается, – это немножко слюны в уголках рта. Когда же нам все-таки удастся проснуться, мы осознаем, что суть урока в следующем: *бытие есть свобода. Делание без бытия – рабство*. Бытие – это простой акт *не-делания*. *Не-делание* состоит в том, чтобы вначале осознать свое *Истинное Я*, а потом наблюдать, как посредством *Истинного Я* и создается наш мир. Познание *Истинного Я* без всяких усилий растворяет любые проблемы и сопутствующие им страдания. Результат – внутренняя безмятежность и процветание, превосходящее самые смелые мечты.

Внутренняя безмятежность – результат *бытия*. Под бытием я подразумеваю *осознанность*. «Однако, – скажешь ты, –

я и так осознаю происходящее». В какой-то степени это верно. Ты осознаешь некоторые мысли и действия. Но осознаешь ли ты себя – осознаешь ли свое *Истинное Я*? «Конечно, я осознаю себя, – ответишь ты негодуя, – я осознаю, что читаю эту книгу. И еще я осознаю свое тело и тот факт, что у меня есть работа и семья». Все эти вещи составляют то, что в этой книге мы будем называть «я». Это частности твоей личной жизни. Твое *Истинное Я* – не то же самое. Как ты убедишься, оно неописуемо и неразруσιμο. В результате осознания *Истинного Я* твое существование тоже приобретает черты неразрушимости. Когда ты неразрушим, исчезает любой повод для беспокойства, тебя охватывает внутренний покой. Вот как всё просто. Результатом осознания своего *Истинного Я* становится безмятежность. Внутренний покой – залог жизни без проблем. Но он также представляет собой нечто намного, намного большее.

По мере работы над этой книгой ты претерпишь глубокую внутреннюю трансформацию. Поначалу у тебя может возникнуть желание научиться решать конкретные задачи – например, гасить тревожные эмоции или преодолевать страх перед смертью. И я поощряю такое желание – по меньшей мере на первых порах. Такого рода обучение подобно овладению воинским искусством. Цель сражения – победить проблему при помощи знания и техники.

Нет ничего плохого в том, чтобы научиться эффективно устранять отдельные негативные факторы своей жизни, – од-

нако не нужно думать, будто ты когда-либо сможешь узнать и сделать достаточно, чтобы стать свободным от всех проблем или свободным для безмятежности. Фактически ты можешь обойтись без глубокого понимания того, что есть внутренний покой, – и вообще не стремиться к такому пониманию. В любом случае это не главное. Здесь речь идет об очень индивидуальном путешествии, и предпринять его можешь только ты сам. У меня нет специального плана для тебя. Да, я обнаружил образ бытия, не только включающий в себя «нормальную» жизнь, но невероятно обогащающий ее. И я готов начать с тобой оттуда, откуда тебе удобно. Хотя дверь только одна, но путей к ней много.

Я освещу мой единственный урок с разных сторон, чтобы ты мог выбрать для себя тот подход, который тебе ближе. Я покажу, как малейший сдвиг в восприятии освободит тебя от склонности к борьбе, заменяя ее текучей непринужденностью, которая позволяет *принимать* жизнь, вместо того чтобы *противостоять* ей. И тебе не придется отказываться ни от чего, кроме страха и страдания. Это чистая жизнь, которую может вести каждый, если только таков будет его выбор. Фактически твое глубочайшее желание – из которого происходят все остальные – состоит в том, чтобы «Познать Себя» (иными словами, познать свое *Истинное Я*). Это исходная точка и пункт назначения. Я не позволю, чтобы ты забыл о ней, путешествуя от главы к главе. Ибо это не только ведущая тема нашей книги, но и движущий поток самой жизни.

Пока что я задал много вопросов и дал лишь намеки на некоторые ответы. Подожди еще совсем немного. Вначале нам нужно еще кое-что обсудить, но уже через несколько страниц я предложу тебе первое практическое упражнение – первый «опыт» твоего *Истинного Я*.

Чтобы упражнения принесли плоды, выполняй их добросовестно. Я хочу, чтобы мои слова ожили для тебя, а это возможно лишь в том случае, если ты слышишь музыку, для которой написан текст.

Чем «Я» отличается от «я»

Слова оказывают на нас намного большее влияние, чем принято думать. Я стараюсь всегда очень четко прояснять для себя, что означает то или иное слово и как оно используется. Многим людям свойственна непродуктивная и даже разрушительная привычка отстаивать ту или иную позицию по какому-то вопросу, не дав себе точного определения ключевых слов, которые они при этом используют. Например, женщина спрашивает своего мужчину: «Ты меня любишь?» – и он отвечает: «Да, очень». Взявшись за руки, они вприпрыжку устремляются вперед по дороге блаженства, и каждый из них верит, что для обоих слово «любовь» означает одно и то же. Если блаженство равнозначно невежеству, то им предстоит пребывать в этом состоянии совсем недолго. Реалии жизни очень скоро вынудят их прояснить, что означает «любовь» для каждого, иначе их взаимоотношения понемногу разрушатся изнутри.

Ты все еще сомневаешься, что многие люди пытаются строить прочный фундамент на шатких словах? Тогда попроси кого-то из друзей точно сформулировать, что для него означает слово «друг» или «террорист», или просто описать вкус банана. Это упражнение может открыть для тебя много нового. Наверняка определение друга будет отличаться от твоего и, вполне вероятно, отличия окажутся весьма значи-

тельными. Мы привыкли думать, что люди видят вещи так же, как видим их мы, но на самом деле так никогда не бывает. Единственное, что можно с уверенностью сказать о людях, – это то, что все мы разные. И у каждого из нас свой уникальный взгляд на мир, не совпадающий ни с чьим другим. Мы – существа относительные. Во всяком случае, именно так мы живем – как будто нет никакой единой основы, никакой общей точки отсчета, которая была бы верна для всех людей. Мы – словно пылинки в луче, бесцельно кружащиеся по комнате.

А если бы существовала некая единая точка отсчета, какой бы она была, как ты думаешь? Находилась бы она во внешнем пространстве или во внутреннем – в сознании или за его пределами? А ведь такая общая для всего человечества точка отсчета есть. И она едина не только для человечества, но для всего живого – для всего мироздания. Это достояние мудрецов. И эта точка – *Истинное Я*

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.