

Роберт Бетс

# ВЫБРАСЫВАЕМ СТАРЫЕ БОТИНКИ!

Даем жизни новое  
направление



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Помоги себе сам (Весь)

Роберт Бетс

**Выбрасываем старые ботинки!  
Даем жизни новое направление**

ИГ "Весь"

2008

## **Бетс Р.**

Выбрасываем старые ботинки! Даем жизни новое направление /  
Р. Бетс — ИГ "Весь", 2008 — (Помоги себе сам (Весь))

Роберт Бетс, известный психолог и преподаватель обрел мужество на радикально-честные изменения в собственной жизни и предлагает так же поступить каждому. Вместо утомительного существования с постоянными перегрузками для тела, духа и души автор предлагает найти дверь в жизнь, где сердце всегда будет петь от радости. Он уверен – отход от принятых образцов, программ и привычек возможен! «Старые ботинки», в которых мы ходим – это устоявшиеся обычаи, эталоны подражания и мышления, чувства и отношения, которые сформировались на протяжении длительного времени. Они передавались от поколения к поколению и являются тем, что большинство людей считает нормой. Способы, благодаря которым Роберт Бетс раз и навсегда изменил свою линию поведения и предлагает это сделать своим читателям, просты, но действенны. Вы узнаете, как правильно «распознать свои старые ботинки» и выбросить их; что нужно сделать, чтобы примириться со своим прошлым; почему нужно превращать боль, страх и злобу в позитивные эмоции; как вследствие этого принять осознанное решение жить жизнью, полной радости.

© Бетс Р., 2008

© ИГ "Весь", 2008

## Содержание

Предисловие Винфрида Нозэ	6
Эксперимент	6
Введение	8
Глава 1. Лев или овца?	9
Большинство людей проспало всю свою жизнь	9
Мало кто живет собственной жизнью	10
Человек толпы: нормальный, приспособленный, неосознающий	11
Живи своей жизнью – будь самим собой!	12
Человек рождается уникальным, а умирает как копия	13
Ото льва к овце – и снова ко льву	14
Будь предельно честным по отношению к самому себе!	15
Ты сделал это хорошо!	17
Настоящая жизнь начинается лет в пятьдесят	18
«Все, хватит!» или еще нет?	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Роберт Бетс**

## **Выбрасываем старые ботинки!**

### **Даем жизни новое направление**

© 2008 by Integral Verlag, отделение Verlagsgruppe Random House GmbH, Мюнхен, Германия

© Перевод на русский язык, издание на русском языке. ОАО «Издательская группа „Весь“», 2010

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

## Предисловие Винфрида Ноз

### Эксперимент

Разденьтесь, как-нибудь, полностью – догола! И встаньте так, во всей своей красе, перед самым большим зеркалом в вашей квартире.

Посмотрите на себя. Оставайтесь абсолютно спокойным...

Посмотрите себе в глаза и произнесите тоном, не терпящим возражений: «Я – крут!!!»

Как? Так не пойдет? Почему? Вы себе не доверяете? Вы этого не можете? В чем дело? В вашем животе? В вашей груди? В лысине? В целлюлите? Или, может, вы полностью довольны своим, хорошо натренированным, телом, но, несмотря на это, вы все равно несчастливы – потому что ваш партнер ходит «налево», потому что вы не получаете похвалы от своего шефа, несмотря на все ваши переработки, страдаете от школьных проблем вашего ребенка?

Напишите на листке бумаги, что вы сейчас чувствуете, стоя перед зеркалом. А после того как прочтете эту книгу, повторите эксперимент и сравните результат.

Могу поспорить, вы сможете сказать себе «ДА». Ваш образ мыслей, ощущения и чувства изменятся! Я могу вам здесь коротко объяснить, почему я в этом так уверен.

25 июня 2007 года я оказался на больничной койке; мне предстояло длительное лечение позвоночника. В приемном покое доктор, увидев мои разношенные, горячо любимые туфли, поднял их с пола и молча выкинул в бак для мусора. Заметив мое удивление, он рассмеялся: «Если в этих старых туфлях вы будете и дальше ходить после выписки, то ваше тело вновь примет прежнее, неправильное положение. Думаю, теперь вам придется выбросить всю вашу старую обувь и купить новую!»

Лечение длилось пять недель, на протяжении которых мне казалось, что я – в аду! Из Пекина прибыл китайский профессор, который мог вернуть в правильное положение каждый отдельный позвонок всего моего пришедшего в негодность позвоночника. Он применял порой и грубую физическую силу. Чтобы не свести на нет усилия профессора, я был вынужден все это время находиться исключительно в положении лежа на спине, неподвижно, на жесткой и неудобной деревянной доске.

Никогда еще до тех пор я не испытывал в своей жизни таких сильных болей, от которых кричал и выл.

Хуже всего мне было на пятый день, когда я не мог даже потянуться, то есть, по сути, был без хребта! Я не мог даже читать книгу, поскольку для этого требовалось шевелить руками. Единственное, что я мог делать и делал – это слушал доклады и медитации Роберта Бетса.

После пройденной терапии я должен был на сто дней погрузиться в полный покой. Это означало, что теперь мне надо было проводить еще больше времени лежа на деревянной доске, только уже дома. Впрочем, поправился я довольно быстро, но поскользнулся в душе и снова оказался в больнице.

Снова пять недель!

Мантры моих старых башмаков вам, наверное, тоже знакомы: «Напрягись! Сделай что-нибудь! Используй время! Будь безупречен!»

Так протекали и мои дни до 25 июля – в метаниях с пяти часов утра до одиннадцати вечера между семьей, работой и спортзалом.

После 25 июля я вижу, я ощущаю, я чувствую многое по-другому. У меня наконец-то есть время! Я слушаю фортепианную игру Жака Лусье; я наслаждаюсь музыкой и уже могу смириться с тем фактом, что слушать музыку у меня получается намного лучше, чем играть самому...

У меня появилось настроение смотреть по телевизору на игру моих любимых актеров, в то время как раньше на это не было времени. Более того, меня злило, когда дети сидели перед телевизором вместо того, чтобы, например, поиграть со мной или с матерью. Сейчас, в феврале 2008 года, я все еще лежу на деревянной доске и лишь трижды в день доезжаю на инвалидном кресле-каталке до бассейна, чтобы сделать там упражнения, не нагружая спину. В остальное время я мечтаю, медитирую и наслаждаюсь покоем и тишиной вокруг.

После того как вы узнали мою историю и после того, как прочтете эту книгу, вернее, когда полностью примите ее содержание и впустите в себя, вам будет легче говорить «да» себе и своей жизни; даже более того – для вас это станет абсолютно само собой разумеющимся.

Без опыта последних десяти месяцев, когда Роберт Бетс открыл мне глаза на чудо жизни, я не мог бы сейчас, находясь на деревянной доске, наслаждаться многими приятными моментами. Например, тем, что мне приносят еду, что у меня появилось бесконечно много времени для общения с друзьями, которые навещают меня, что я могу читать книги и просто быть.

Внутренняя уверенность, которую я обрел в этом процессе, пришла через освобождение от необходимости все контролировать и все делать самому. От этого во мне установилось очень сильное чувство – словно «жизнь несет меня», и у меня нет необходимости что-то для этого делать. Я такой, какой есть, и я достоин любви; я чувствую себя живой частью творения – в этом для меня заключается осознание Бога.

Теперь я могу, наконец, встать перед зеркалом и с чистым сердцем сказать: «Я крут!»

Роберт Бетс указал мне путь, которым можно прийти к такому мировоззрению. Эта книга – сборник многих мыслительных импульсов – значительных, изменяющих сознание – таких, которых я желаю и вам.

*Сердечно ваш,  
Винфрид Ноз*

## Введение

Не важно, сколько тебе лет, на каком отрезке своего жизненного пути ты сейчас находишься – из этой книги ты<sup>1</sup> обязательно возьмешь что-нибудь для себя. Даже если ты будешь сердиться, читая какие-то определенные места, это тоже станет для тебя благом. Да, позволь себе удивиться.

Я написал эту книгу для каждого, кто еще ощущает в себе искру любопытства, у кого еще хватает мужества задавать такие важные вопросы, как: *Зачем я здесь? Что я должен здесь делать? Что здесь, собственно, происходит? Как я оказался там, где я сейчас нахожусь? Собственно говоря, кто я есть?*

*Воспринимай эту книгу всем своим телом, а не только головой.* Если ты попытаешься переработать ее лишь ментально, то ты пропустишь нечто значительное. Читай ее сердцем и позаботься о том, чтобы оно было открытым. Время от времени делай глубокий вдох. И оставь пятьдесят процентов своего внимания для своих внутренних реакций на тезисы этой книги. Ты можешь чувствовать и регистрировать эти реакции только тогда, когда глубоко дышишь. Если ты дышишь часто и поверхностно, ты остаешься только в своей голове, в области так называемого «разума». Когда ты дышишь глубоко, ты ощущаешь все свое тело, чувствуешь, как тебя что-то задевает, трогает. Дай до себя дотронуться – вне зависимости от того, приятно тебе это или нет. Если тебя что-то касается, то есть делает тебя сопричастным, оно тебя «затрагивает»! По крайней мере, в тот конкретный момент ты знаешь, что держишь в руках правильную книгу. Ее тебе прислали, потому что ты ее заказал. Эта книга – станет ответом на твои крики и призывы о помощи. И неважно, сознательно ты звал на помощь или нет.

*Читай эту книгу по возможности с листом бумаги и карандашом в руках.* Используй этот лист для своих пометок, замечаний или вопросов. Если ты сочтешь какую-то мысль бредом, тогда смело пиши: «Чепуха!» или «Бред!», или то, что посчитаешь нужным. Возможно, тебе позже доставит радость перечитать эту книгу во второй или в третий раз, и тогда «чепуха» может показаться любопытной.

Мы все время склоняемся к тому, чтобы считать хорошим только то, с чем уже соглашались раньше. Если люди читают книгу, которая подтверждает их взгляды, они называют ее «хорошей». Однако когда они читают книгу, которая противоречит их взглядам, то она быстро становится «плохой». Поэтому обращай внимание как раз на те места, с которыми твой разум не соглашается. Особенно подмечай свои внутренние реакции, мысли и чувства. Если ты будешь читать эту книгу «критически», ты найдешь много «критического» и достойного критики; ведь в конце концов ты всегда находишь то, что ищешь. Тебе отнюдь не надо выключать свой ум, но читай всем своим существом и с открытым сердцем.

---

<sup>1</sup> Даже если бы вам уже было семьдесят лет, я бы все равно хотел в этой книге обращаться к вам на «ты». Ведь что есть пятнадцать лет разницы по сравнению с вечностью, в которой мы оба находимся! Итак, не обижайтесь, дорогая моя или дорогой мой, сестра моя или брат мой.

## Глава 1. Лев или овца?

### Большинство людей проспало всю свою жизнь

Чем дольше я наблюдаю за окружающими меня людьми, тем сильнее крепнет мое убеждение в том, что большинство из них, проживающих здесь, в Западной Европе, пребывает в состоянии, подобному глубокой спячке. Они проживают свою жизнь таким образом, будто кто-то вколол им снотворное или анестетик, эффект от воздействия которого длится десятилетиями, если не всю жизнь. *Это означает, что многие люди, видимо, умирают, так и не зажив по-настоящему, так и не проснувшись.* Это довольно грустное обстоятельство.

*Как мы можем определить, что люди спят?* Большинство живет день за днем, год за годом, и при этом абсолютно ничего в их жизни не происходит нового и захватывающего. Лишь каждые, скажем, года два они покупают для себя новый автомобиль. Иногда у них появляется новый супруг или сожитель, время от времени – новая работа. Но никогда не происходит ничего действительно нового. Кажется, что жизнь очень многих людей состоит из *цепочки повторений*. Они живут *рутинной* жизнью, подчиненной единому алгоритму: вставать – ехать на работу – оправдывать ожидания шефа – возвращаться после работы домой – развлекаться и отдыхать – идти спать. И снова: встать – отработать – развлечься – прилечь поспать; встать – отработать – развлечься – прилечь, и в конце – остаться лежать и умереть...

Большинство людей спит, хотя они ужасно напрягаются и часто кажутся слишком уставшими или перегруженными. У них никогда по-настоящему ни на что не хватает времени, они часто производят впечатление загнанных, замотанных, усталых и ввергнутых в состояние хронического стресса; они все делают настолько быстро, будто за ними кто-то гонится; они то и дело бормочут: «У меня нет времени, у меня нет времени; я должен торопиться, должен торопиться; я опаздываю, опаздываю». Они стараются справиться со всем, с чем только можно, часто делают несколько дел одновременно, особенно женщины. Но они никогда ничего не заканчивают и никогда не испытывают настоящего удовлетворения.

Большинство людей отчаянно сопротивляются, когда кто-то пытается их разбудить. Если кто-то на примере своей жизни показывает им радикально новый путь, то люди в большинстве случаев враждебно указывают на такого человека пальцем, ругают и пытаются изолировать его. Судя по всему, они очень сильно боятся проснуться и внезапно осознать, что все, во что они раньше верили – неправда. В этом случае весь их мир, который они себе выстроили, может с треском обрушиться. И, видит Бог, их страх вполне обоснован.

## **Мало кто живет собственной жизнью**

Тот образ жизни, которого придерживается большинство людей, не является их собственной, самостоятельно выбранной жизнью. Мало кто на Западе уделяет себе достаточно времени, чтобы понять, какой действительно жизнью он мог и хотел быжить. Взрослеющий подросток в лучшем случае может услышать от родителей вопрос: «Кем бы ты хотел стать?» и задуматься над ним на какое-то время. Собственно говоря, под этим подразумевается: «Чем ты хочешь зарабатывать себе на жизнь?», но почему ни один отец, ни одна мать не скажет своему ребенку: «Подумай хорошенько, какой жизнью ты хочешь жить! Поразмысли об этом пораньше. Оглядишься, посмотри, как другие проживают свою жизнь, например мы, твои родители. Заимствуй все это не слепо, а принимай собственные решения для своей жизни, ведь она коротка, даже если тебе и суждено дожить до восьмидесяти. Поэтому поразмышляй хорошенько, какую жизнь ты хотел бы себе создать».

Правда, большинство подростков не в большом восторге от жизни, которую ведут их родители, и многие из них хотели бы все сделать «совсем по-другому». Однако, когда они, повзрослев, уезжают из дома и начинают жить собственной жизнью, эта их «новая» жизнь через пару-тройку лет начинает удивительным образом походить на жизнь их родителей: встать – отработать – развлечься и отдохнуть – поспать, встать – отработать – дотянуть до выходных, встать – отработать – дотянуть до пенсии и так далее, а впереди – что?

После, скажем, двадцати лет постоянного проживания под одной крышей с родителями, едва ли кто из молодежи объективно способен начать СВОЮ собственную, самостоятельную жизнь, даже если он этого и очень желает. Почему? Потому что его голова, его мышление переполнены установками, которые он тысячу раз слышал от своих родителей и других взрослых (учителей, наставников, священников) и которые должен был перенять у них, поскольку от этого зависело его выживание, его приспособление ко взрослым и его сосуществование с ними. Каждый ребенок желает и стремится выжить в психологическом плане; для этого ему необходимо получить определенный минимум признания, оценок, внимания и любви. Ради этого он готов почти на все.

У ребенка вначале есть определенное количество собственных импульсов, желаний и идей. Но его отговаривают или заставляют отвыкнуть от всего, что сколько-нибудь отклоняется от норм родителей и толпы. Его тренируют на человека толпы, на человека массы, на лемминга, который движется вместе с толпой и видит смысл жизни в том, чтобы работать, достигая какого-то результата – денег, некоторого престижа и, помимо работы, насладиться максимальным комфортом и удовольствием. Вот что большинство людей понимает под успешной жизнью.

То, что мы в течение тысячелетий называем воспитанием, при внимательном рассмотрении означает лишь дрессировку. Мы дрессируем детей и подростков, чтобы они переняли образ нашего мышления, речи и действия. Мы не хотим инакомыслящих, жалобщиков, тех, кто говорит «нет» или выбивается из общего ряда. Мы не желаем видеть мятежников, вышедших из общего дела, и отказников – ведь они заставляют нас злиться и бояться. Мы хотим соглашательства. Ведь родители могли бы прокричать: «Дети, не мешайте нашему сну! Делайте все так же, как и мы. Пусть через пень-колоду, но мы ведь справляемся с нашими задачами!», – разве нет?

## **Человек толпы: нормальный, приспособленный, неосознающий**

Мы здесь, на Западе, достигли – как говорится – высокого жизненного стандарта. Сегодня даже безработный может радоваться индустриальным достижениям, типа центрального отопления, телефонии и даже мобильной связи, а порой – что не редкость даже для безработных – и такой собственности, как велосипед или автомобиль, компьютер, холодильник. Современный человек в материальном плане имеет для жизни больше, чем ему требуется. В Германии, например, никто не голодает и не замерзает. Да, это так.

Наш «прогресс» воистину необычаен! Представь, что твоя прабабушка на неделю встала бы из своего гроба, а ты должен был бы ей объяснить, что значат все наши технические достижения, появившиеся здесь за то время, пока она пребывала на Небесах. Твоя прабабка открыла бы от удивления рот и вряд ли смогла бы его закрыть! Я хочу напомнить – в первую очередь молодому поколению: шестьдесят лет назад эта страна, Германия, еще вся лежала в развалинах.

В головах многих людей старшего поколения гордо раздается: «Мы кое-чего достигли». Но чего уж такого мы достигли? Я утверждаю: мы достигли появления народа, состоящего из спящих, потребляющих, напрягающихся, серьезно больных или страдающих каким-либо пороком (в Германии таких около восьми миллионов) людей, которые постоянно ругают руководство и политиков, экономику и религии – как дети – родителей и сваливают на них вину за все плохое. Кажется, их любимое занятие заключается в том, чтобы осуждать и говорить «нет» всему неприятному, что они только найдут в жизни. Они нисколько не задумываются о том, как все это неприятное (идет ли речь о болезнях, потерях, неудачах, разочарованиях, страхах или других эмоциях) могло прийти в их жизнь.

Мы – потребители, и наши определяющие черты: неосознанность, недовольство, осуждение, зависть, ревность и страх.

Мы добились большого прогресса в материальной области, в технике, во внешнем комфорте. Но в области нематериального, на уровне духовного, спиритического («спирит» – дух) мы, существа духовные и душевные, достигли обратного результата. В любом случае, между внешней стороной благополучия нашей жизни и стороной внутренней – ментальной, эмоциональной, спиритической – зияет дыра, которую нельзя назвать благополучным состоянием или благосостоянием как состоянием блага, благим состоянием. Одним словом, в нас самих не все обстоит наилучшим образом. У нас есть проблемы.

## **Живи своей жизнью – будь самим собой!**

Я приглашаю тебя критически переосмыслить все, что ты знал до сих пор, и что ты в настоящее время обнаруживаешь в своей жизни. Но, пожалуйста, не все сразу, а одно за другим, постепенно. С любовью исследуй все области своей жизни, как и свое отношение к ней.

Что относится к основным сферам нашей жизни?

- Наше отношение к нам самим (Я и «Я»);
- наше отношение к нашему физическому телу;
- наше отношение к уже прожитой нами жизни, включающей в себя нашу биографию и весь наш собственный опыт;
- наше внутреннее отношение к нашей семье, из которой мы произошли, особенно – к нашим родителям в том их образе, который запечатлен нашим детским и юношеским сознанием;
- наше отношение к работе и к успехам, к креативности и к выражению наших специфических способностей;
- наше отношение к противоположному полу и к своему;
- наше восприятие себя внутри семейного сообщества или как человека, не имеющего сексуального партнера;
- наше реально практикуемое отношение к друзьям;
- наше отношение к обществу, в котором мы живем, и к нашей роли в нем;
- наше отношение к Богу.

Честно, мужественно и внимательно исследуй каждую из этих областей. Насколько ты ощущаешь себя довольным и счастливым (или недовольным, раздраженным, разочарованным и несчастным) в той или иной области?

Подумай, ведь это состояние своей жизни создал ты сам, хотя, конечно же, неосознанно.

## Человек рождается уникальным, а умирает как копия

Большинство людей являет собой существ глубоко спящих, хотя и двигающихся. Они спят, прежде всего, в душе, в сознании. «Нормальный» человек – средний – живет без сознания; он не осознает свое бытие и свое живое существо. Он смотрит на других и начинает вести себя так же, как они. Примерно так поступают обезьяны.

- Если толпа спасается бегством – «нормальный» человек бежит вместе со всеми.
- Если все остаются и стоят – «нормальный» человек тоже останется.
- Если все смотрят телевизор – «нормальный» человек тоже смотрит телевизор.
- Если все жалуются – «нормальный» человек жалуется тоже.
- Если все ругаются – «нормальный» человек ругается тоже.
- Если все обвиняют – «нормальный» человек обвиняет тоже.
- Если все едут в отпуск – «нормальный» человек тоже поедет в отпуск и обязательно, как и все – «нормальные» люди – попадет в пробку.
- Если никто не задает вопросов – «нормальный» человек тоже не будет их задавать.

*Человек рождается уникальным, а умирает копией.* И большую часть своей жизни он проводит как копия своего соседа, даже если тот и ездит на машине другой марки. «Нормальная» жизнь – это жизнь толпы, жизнь копий, приспособленцев, леммингов, соглашателей, боязливых и оскорбленных маленьких детей в телах взрослых.

Скопированная жизнь недостойна человека. Но тот, кто не осознает свою истинную значимость и ценность, свою уникальность и божественность, святость и красоту, тот не знает и о своем достоинстве. Он обходится и с собой, и со своей жизнью, и со всеми своими близкими недостойно – без уважения, без внимания и почитания, без любви и заботы.

Так не должно быть! Мы можем это изменить. Спроси себя: *ты хочешь это изменить?* Или ты уже живешь как оригинал – уникальной жизнью? Мог бы ты назвать свою жизнь очень яркой и волнующе прекрасной? Ты считаешь ее приключением, во время которого каждый день открываешь для себя нечто новое? Идешь ли ты по жизни, словно ребенок – открыто, с любопытством в глазах, смеясь и играя, веселясь и любя все вокруг, любясь всем и многим наслаждаясь? Ты присутствуешь в своей жизни? Или ты, вернее даже не ты, а твое тело, лишь попросту бежит туда-сюда?

## Ото льва к овце – и снова ко льву

Мы рождаемся львами, однако растем среди овец и потому забываем, что мы – львы, полные неисчерпаемой силы, неиссякаемой оригинальности, бесконечной любви и радости жизни. Этот способ превращения в овцу на языке психологов называется «обусловленностью». Мы позволяем воспитывать себя приспособленными, приличными, послушными, запуганными овечками, пик жизненных достижений которых – благополучная пенсия. Кто этим довольствуется – пусть идет таким путем.

Я считаю этот способ жизни чуждым нашему естеству, то есть недостойным человека, поскольку человек изначально – исполненное силы божественное создание, но забывшее об этом. Возможно, однажды ты уже ощущал в своем сердце эту глубокую тоску по другой, действительной жизни, по жизни в свободе. Наш разум вряд ли сможет придумать, что ему делать с этой тоской, и потому он не желает заниматься этими внутренними устремлениями.

Пожалуйста, спроси себя, насколько свободно ты чувствуешь себя в своем быту? Насколько свободен ты в своих межполовых отношениях? Насколько ты свободен на своем рабочем месте или в своей профессии? Воспринимаешь ли ты свою профессию как призвание? Насколько свободно ты себя чувствуешь при встречах с другими людьми, коллегами, соседями, начальниками и так далее?

Для начала почувствуй эти состояния несвободы и ощути всю ту боль, что с ними связана. Каждый день идти на работу с мыслями «Я должен», «Я не могу по-другому», «У меня нет выбора», наверное, тяжело, но, как правило, овцы и слышать ничего не хотят о том, что они – львы. Каждая овца ищет стадо, а каждый лев находится в поиске одиночества, дающего ему возможность принятия осознанных личных решений. Кто признает в себе льва – тот выберется на путь Истины и откроет для себя дверь в Жизнь. Итак, спроси себя в спокойную минутку, *хочешь ли ты быть свободным?* Хочешь ли в этой жизни попробовать свободы? Готов ли поверить, что в этой жизни и для тебя есть уготованная свобода?

Я поощряю тебя к принятию этого основополагающего решения, которое можно было бы выразить так: *«Я хочу следовать страстному стремлению моего сердца и решаюсь здесь, в этой жизни, в этом теле, открыть и узнать, что я великолепное, свободное существо, обладающее достаточной силой и волей к тому, чтобы выразить мое настоящее внутреннее „Я“. Я хочу все больше и больше открывать, выражать и переживать это „Я“. И я прошу моего внутреннего проводника провести меня по этому пути».*

Это настоящее внутреннее «Я» существует в каждом из нас. Оно выражается в голосе нашего сердца, способного не только в любой момент подсказать нам, что для нас будет лучше и наиболее оптимально, но и сообщить об истинных устремлениях и глубоко сокрытых желаниях нашего «Я», связанных с огромной радостью.

## **Будь предельно честным по отношению к самому себе!**

Если ты купил эту книгу, значит ты в поиске, ты хочешь что-то изменить в своей жизни. Но, прежде чем ты начнешь это делать, проведи маленькую инвентаризацию. Дай себе время разглядеть то, что есть: где ты сегодня находишься, как обстоят твои дела в духовном, эмоциональном и телесном плане. В конце концов, эта книга предлагает хороший повод для такой основательной инвентаризации. Прояви мужество, будь честным по отношению к самому себе. Внимательно посмотри на все то, что ты сотворил к этому моменту.

Многие люди не хотят знать всего этого, когда речь заходит о них самих. Многим неприятно видеть то, что они сами и создали в своей жизни. Будь предельно честным по отношению к самому себе, и тебе за это воздастся сторицей. Помни: быть честным – не означает объявить себя виноватым, это значит – ничего не приукрашивать, ничего не вытеснять, смотреть правде в глаза. Итак, каково состояние твоего тела? Каково состояние твоего духа? Каково состояние твоих чувств? Как обстоит дело с межличностными отношениями? В чем заключены твои сокровенные стремления и желания? В чем кроются твои разочарования и надежды? Как выглядит все самое прекрасное из того, чем наполнена твоя жизнь? А самое некрасивое в тебе и в твоей жизни? Не бойся быть честным – правдивые ответы на эти вопросы тебя не убьют!

Если ты сам достаточно для себя важен, то ответь на вопросы, что приведены ниже. И сделай это по возможности письменно. Обзаведись специальной тетрадью (сделай ее своеобразным приложением к этой книге) и записывай в нее все, что придет тебе в голову во время чтения.

Опыт показывает, что всего пять процентов читателей (максимум) прорабатывает книги таким эффективным образом. Возможно, ты принадлежишь именно к этому меньшинству.

Вопросы о тебе и твоей жизни (для инвентаризации)

1. Чем я доволен в моей жизни? Что я считаю в ней хорошим?
2. Что я считаю хорошим в себе самом? Что в себе самом я люблю? За что я могу себя похвалить?
3. Что я люблю в своей жизни? Чем я люблю заниматься? Что я делаю с любовью?
4. С чем в своей жизни я не могу сладить, чем недоволен (возможно, это какие-то события, обстоятельства, состояние тела, финансовый вопрос, сексуальный партнер или супруг, семья, профессия, досуг и так далее)?
5. Какая область моей жизни уже давно требует изменений?
6. Рядом с какими людьми, присутствующими в моей жизни, я счастлив и нахожусь в мире? С кем я нахожусь в состоянии ссоры? (Родители, любовник/ца, бывший любовник/ца, дети, начальник/ца, бывшие начальники, учителя, братья/сестры, другие родственники, бывшие друзья и так далее.)
7. О чем я сожалею в моей жизни? Что бы я сегодня не стал делать?
8. Что было для меня самым важным и значимым в последнее время, например, за год?
9. Какие неприятные чувства все чаще появляются у меня?
10. Какие предупреждающие сигналы, жалобы, боли и болезни выказывало мое тело за последние десять лет? (Возможно, это нарушения сна, головные боли, боли в спине, покалывания в сердце, затруднение дыхания, проблемы с кожей, шум в ушах, боль в суставах?)
11. Какие мои страхи мне известны?

Вот некоторые основные вопросы. Посредством ответов на них ты можешь приблизиться к самому себе и к своей истинной жизни. В ходе чтения книги ты будешь вспоминать все

больше, и сможешь осознать многое из того, что пока еще продолжает оставаться для тебя туманным. Пиши в свою тетрадь как можно больше: записывай все свои мысли, фиксируй и описывай все свои чувства, что будут просыпаться в тебе, пока ты занят чтением этой книги. Проведи учет всех своих значимых убеждений и установок, существующих на твоём ментальном уровне. Разберись в своих эмоциях – знакомых, привычных и тех, что будут открываться тебе вновь во время чтения. Проведи исключительно честную инвентаризацию. По ходу книги я буду предлагать тебе еще много других вопросов, не ограничившись теми, что предложил чуть выше. Будь мужественным. Ищи в себе правдивые ответы. Это будет для тебя благом.

Жизнь – намного более ценный дар, чем мы могли бы себе представить. Однако это драгоценное сокровище теперь уже не откроется нам само, поскольку мы слишком долго спали и умудрились «заспать» его. Многим из нас повезло – в определенные моменты жизни нас так сильно трясло и било, что мы проснулись. Это мог быть несчастный случай, болезнь, утрата близкого человека, потеря работы, тяжелый конфликт или какое-либо иное негативное переживание. В большинстве случаев такие события потрясают человека в возрасте от тридцати пяти до пятидесяти лет. Я прошу тебя, пойми этот скрытый призыв жизни и ты: *Проснись! Живи своей жизнью! Будь самим собой!*

Наше сердце стремится к наполнению, к большой и глубокой радости, к осознанности, оно стремится вернуться домой. Я уверен и утверждаю: в глубине себя, в глубине своей души, в глубине своего «Я» каждый человек желает и стремится проснуться, чтобы обрести состояние «бытия-полного присутствия», «бытия-полного пробуждения», «бытия-мира со всеми и с собой самим», ибо только такое бытие со всех сторон окружено счастьем и радостью.

## Ты сделал это хорошо!

Неважно, откуда ты родом. Неважно, сколько тебе лет. Неважно, насколько успешным или неуспешным ты себя считаешь. Неважно, насколько ты сегодня здоров или болен, счастлив или несчастлив – ты сделал свое дело хорошо. Я это говорю абсолютно серьезно. Ты шел своим путем так, как ты мог. Была ли альтернатива? Конечно. И ты сделал свой выбор. Ты сделал то, что сделал. И ты выжил. Ты пошел своим путем, и на этом пути собрал свой – ценный опыт, даже если ты еще не способен его оценить. Ты сделал все хорошо! Похвали себя. За то, что ты сделал. Но почему же ты в поиске? Видимо, потому что в тебе живет вера в возможность чего-то большего. Вероятно, в тебе существует стремление к этому большому, другому, лучшему! И ты следуешь этому устремлению. Что тоже хорошо! Ты все делаешь правильно. Соберись с духом, чтобы громко сказать себе: *«Я сделал это хорошо! Я хвалю себя за проделанный путь!»*, и почувствуй, как тяжело (скорей всего) упадут эти слова с твоих губ.

Если ты хочешь считать свой путь плохим, ты можешь считать его таким. Но пусть это будет осознанно. Осознай, что произойдет в этом случае. Ты будешь обвинять себя, и ты сделаешь свою жизнь действительно плохой – потому что ты будешь плохо о ней думать, а не потому, что она и в самом деле плоха. Бог не осудит тебя за то, что было и есть в твоей жизни. Ты как считаешь? Если ты собираешься ругать и винить себя, то делай это осознанно; скажи себе: *«Я хочу и дальше обвинять себя за все, что только можно»*.

Никто не рассказал нам в начале нашей жизни о том, как и по каким правилам она будет проходить. Никто нам не объяснил, как жить счастливо, как обходиться со страхами, как достигать внутреннего мира. Ни наши родители, ни наши учителя этого не сделали. Прости им; они не могли по-другому. Они дали тебе то, что сами знали или о чем слышали – от своих родителей и учителей. Испытывай к ним сочувствие, ведь они сделали все, что могли. Точно так же, как и ты в своей предыдущей жизни. Поблаговари их! А если ты этого еще не можешь сделать, тогда обвиняй их, пожалуй, еще немного, но делай это осознанно. Скажи всему миру: *«Я обвиняю моих родителей в том, что они нагородили столько ошибок! Я обвиняю их потому, что они не были настолько хорошими, как я от них ожидал. Они виноваты во многом из того, что было плохого в моей жизни»*. Делай это сознательно. Возможно, когда-нибудь ты придешь к другой точке зрения. Возможно, когда-нибудь ты решишь простить своих родителей, своих учителей и себя самого.

## **Настоящая жизнь начинается лет в пятьдесят**

Если бы мы захотели узнать больше и о себе, и о жизни, нам понадобилось бы приглядеться к жизненному пути большинства людей с некоторой дистанции. Так мы смогли бы лучше понять нашу собственную жизнь, а главное – нашу текущую ситуацию. На первый взгляд, все индивидуальные биографии кажутся очень разными, но если к ним приглядеться внимательнее, то можно обнаружить много сходных моментов.

Первые десять-пятнадцать лет жизни почти все люди проводят в своеобразной темнице. Семья (или детский дом, где некоторые вынуждены расти) в ощущении ребенка не воспринимается им как место, где ему гарантированы защита и безопасность, а наоборот – «тюрьмой», причем независимо от благосостояния, профессии или уровня образования родителей. Каждый ребенок рождается в системе полной подчиненности, то есть несвободы. Он подвластен своему окружению не только физически, но, прежде всего, психически и ментально. Ребенок с первых дней начинает разучивать то, что думают его родители о мире и людях. Столь же стремительно, как малыш впитывает в себя молоко матери, он изучает мир ее мыслей и мыслей отца, их основные идеи, убеждения и принципы веры, а через это – основные образцы их поведения. У ребенка нет иного выбора, кроме как перенять основополагающие принципы от своего ближайшего окружения.

В конце первой фазы своей жизни каждый человек – повзрослевший ребенок, молодой взрослый, – оказывается наполненным до краев множественными мыслями о мире, о себе и о других, но все они, до единой, не его. И с этими мыслями – не своими – и соответствующими им чувствами молодой человек вступает в жизнь. Что делает «нормальный» человек в свои двадцать или тридцать лет? Он прилежен, он хочет чего-то достичь. Прежде всего, он хочет что-то создать или организовать во внешней жизни, в материальной области: изучить профессию и быть успешным, купить квартиру или дом и красиво его обставить, приобрести «правильный» автомобиль, обзавестись другом/подругой и жить с ним/ней под одной крышей (с брачным свидетельством или без оно), вероятно, воспитывая своих детей.

Почти всю нашу энергию мы вкладываем в эту цель – что-то иметь и чего-то достичь. Мы часто движимы мыслью: «Я должен справиться!», и это означает, что мы – прилежные дети, которых хотели бы видеть наши родители и которыми они бы наверняка могли гордиться. Мы напрягаемся, вкалываем и хотим справиться с трудностями, которые сами себе создаем.

После того как мы чего-то достигли (заняли высокую профессиональную позицию, застраховали жизнь, купили пару акций или выплатили половину кредита за свой уютный домик) и у нас, возможно, уже есть пара детей, к этому времени с большинством из нас начинается происходить нечто важное – некие коренные изменения. У людей в возрасте от тридцати пяти до пятидесяти лет происходит жизненный кризис. Это может случиться как внезапно, так и постепенно, и причины для этого кризиса могут быть самыми разными. Например, смерть кого-то из родителей, развод, увольнение, неизлечимая болезнь, вроде рака или инфаркта. Люди страдают нарушениями слуха, проблемами с позвоночником, приступами мигрени. Или же началом всех бед становится ужасное дорожно-транспортное происшествие. К этому добавляются разочарования в браке или семейной жизни – отношения становятся рутинным. Бессердечность, привычка и изощренная агрессия начинают задавать тон семьи спустя десять лет совместной жизни, потому что, оказывается, внутренний мир многих людей, мир их чувств и мыслей подобен хаосу, как и их внешняя жизнь.

Этот период кризиса может стать сигналом к пробуждению. Если сейчас ты находишься именно в таком кризисе, вероятно, ты размышляешь о том, что же сделал неправильно. Не изводи себя. Скорее всего, ты жил абсолютно нормальной жизнью современного человека.

Сейчас, в сорок или пятьдесят лет, а может и еще позже, жизнь предлагает тебе уникальную возможность начать жить заново – начать жить *свою* настоящую жизнь!

Для многих людей эта фаза жизни является временем перемен и переворотов. После того как внешние симптомы кризиса столкнули нас с привычного пути, мы едва ли не впервые оказываемся вынужденными заниматься собой и отвечать на значимые для нас вопросы бытия. Прежде всего, это болезни и несчастные случаи; как правило, именно они вынуждают нас выйти из вертикально ориентированной позиции, и мы принимаем тогда позицию горизонтальную. В этом положении человек больше не может убежать от себя, зато он может снова обрести способность размышлять. Будучи прикованным к постели, он впервые за столь долгое время, что предшествовало указанному событию, остается наедине с собой и может обратиться к своему «Я», заняться поиском себя настоящего. Не все используют эту возможность. Многие считают болезни и трагические происшествия неприятностями, недоразумениями, несчастьями, неудачами. В таком случае ситуация может усугубиться.

Эти годы, что несут с собой слабость, хаос, страхи, депрессии, пагубные пристрастия, болезни, а нередко и финансовую нужду, становятся в высшей степени благодатным временем, ибо они могут повлечь за собой новое рождение человека, перерождение, возвращение в себя через поиск утраченного «Я». Это, вообще говоря, и будет настоящим рождением уверенного в себе, самоопределяющегося, проснувшегося человека, любящего и благодарного существа, созданного Богом. Это и есть то самое рождение, к которому так стремится наша душа.

Наши первые сорок или пятьдесят лет были своего рода прелюдией к настоящей жизни, жизнью в большой неосознанности. Тем не менее, они очень ценны. Их необходимо ценить и признавать. Любая осознанность может произойти только из неосознанности. Я могу распознать свет как таковой и оценить его по достоинству лишь в том случае, если до этого вокруг меня царила тьма. Лишь тот, кто раньше видел страх и беспомощность, знает, что такое доверять жизни и внутренним силам.

Возможно, ты удивишься: «Пятьдесят лет прелюдии? Это не чересчур?», и я отвечу: «Если исходить из того, что мы называем „нормальным“ мышлением, это – безумие». «И все для того, чтобы затем прожить еще, может быть, лет десять, двадцать или тридцать?», – опять удивишься ты, и я снова отвечу: «Да». Знаешь, возможно, последующие поколения научатся проживать свою жизнь по-другому и просыпаться раньше. Но, на мой взгляд, решающим обстоятельством здесь является не количество лет, которое мы проживем наполненной жизнью, а то, что мы найдем путь к жизни – в своем сознании и самоопределении, мы найдем Радость и начнем жить в мире с миром, светом и собой. Даже если ты проживешь в этом состоянии один-единственный год в конце твоего земного пути, то и тогда твоя жизнь, с этой точки зрения, будет того стоить!

## **«Все, хватит!» или еще нет?**

Когда люди встречаются, они часто спрашивают друг друга: «Как дела?», и ответ обычно звучит как «Спасибо, хорошо!» или «Нормально». В области Альгой, где я много выступал со своими докладами, на местном наречии это звучит более ярко: «Гоот шо!» вместо традиционного «Гейт шеен!»<sup>2</sup>. У большинства людей дела идут нормально всегда, при любых обстоятельствах, и даже если у них рак, из их уст вы все равно не услышите ничего иного, кроме как «Нормально», «Более-менее» – «гоот шо». Они примиряются со своими страданиями – душевными и физическими, с жизнью по принципу «я как-нибудь справлюсь и с этими трудностями», что не имеет ничего общего со скромностью, скорее – с бесконечным поиском наиболее удобного положения и страхом перемен. Именно такое отношение к трудностям проповедовалось на протяжении жизней многих поколений как ведущая идея, смысл которой заключен в том, чтобы вынести и выдержать эту жизнь. К сожалению, именно такая позиция запечатлена в сознании и подсознании многих людей. У них нет более высокой цели в жизни, чем методично и планомерно справляться с текущими трудностями. А материальное благополучие отвлекает их от ощущения внутренней пустоты, одиночества и раздражения.

---

<sup>2</sup> «Гоот шо» (Gooht scho) – искаженное «Гейт шеен» (Geht schon – «дела нормально»), которое принято в большинстве регионов Германии. – *Примеч. пер.*

## **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.