

УДК 159.92  
ББК 88.52  
Ш85

Все права защищены, включая право  
на воспроизведение полностью или частично в любой форме.

Напечатано с разрешения издательства Viking,  
подразделения Penguin Publishing Group  
и Penguin Random House LLC.

### **Шрайвер, Мария.**

Ш85 Во что мы верим: размышления, молитвы и медитации для осмысленной жизни / Мария Шрайвер ; [иллюстрации Татьяны Красновой] ; [перевод с английского Е.А. Лахтычкиной]. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 224 с. — (Книга для души).

ISBN 978-5-17-118987-7.

Книга «Во что мы верим» станет вашим лучшим другом и спутником в любой ситуации. В расстроенных чувствах или на седьмом небе от счастья — откройте эту книгу, и вы найдете в ней вдохновение или утешение: смотря что вам нужно в конкретный момент. Жизненная и искренняя философия Марии Шрайвер обязательно вас покорит. Если вы хотите научиться осознанности и самообладанию, вы нашли своего автора. Под одной обложкой собрана бесценная коллекция вдохновляющих цитат, молитв и размышлений на любой случай.

УДК 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-118987-7.

Copyright © 2018 by Maria Schriver  
© Е.А. Лахтычкина, перевод, 2019  
©bigshot.se , photo, 2020  
© ООО «Издательство АСТ», 2020

*Для Кэтрин, Кристины,  
Патрика и Кристофера.*

*Безгранично люблю вас.*



## Вступление

Давайте начистоту: жизнь — это адская карусель. Мы то всецело контролируем ситуацию и наслаждаемся полетом, то чувствуем себя полностью разбитыми и бесповоротно теряем контроль. Мы то сильные, то слабые. Ликование сменяется депрессией, решительность — безволием. Сегодня мы — часть сообщества, а завтра — изгои. Мы гордимся нашими достижениями, и тут же со стыдом скрываем свои ошибки.

Все это я испытала на себе. Я выросла в непростой семье. Ее члены баллотировались в президенты, производили судьбоносные для страны речи, в общем, совершали всякие великие дела, меняющие этот мир к лучшему. Само собой, и я искала собственный, но достойный моей семьи, путь. На это потрачено много времени и размышлений. Я совершала ошибки, снова и снова начинала все заново. Падала и поднималась, падала и поднималась. Это требовало сил, надежды, веры и любви. Я справилась.

Но поиск смысла жизни преследует не только меня. Каждый из нас находится на этой земле не случайно. И всем нам важно разобраться, кто мы такие, каковы наши способности и предназначение, потому что у нас есть только одна жизнь.

Данная книга родилась из моей еженедельной колонки «Во что мы верим» в электронном журнале «Воскресная газета». Это размышления, которые помогли мне преодолеть суету повседневности, найти себя и смысл своей единственной жизни. Друзья и семья часто шутят,

МАРИЯ

Шрайвер

что я много думаю и мне необходимо больше отдыхать. Но без этих размышлений мне было бы трудно обрести умиротворение. Надеюсь, что моя книга позволит и вам достигнуть ясности ума и четкости цели. Мои мысли могут отличаться от ваших. Молитвы, которые успокаивают мою душу, могут не помочь вам. А могут и помочь. Как говорится, «возьми что хочешь, а остальное оставь».

С любовью, *Мари*



Каждое утро я начинаю с молитвы Святой Терезы:

*«Пусть сегодня внутри вас будет мир.  
Доверьтесь Богу — вы именно там, где вам  
предназначено быть.»*

*Помните и о бесконечных возможностях,  
рождаемых верой.*

*Используйте полученные вами дары, и де-  
литесь данной вам любовью.*

*Будете довольны тем, что вы — дитя Бога.  
Пусть его присутствие в вашей душе по-  
зволит вам свободно петь, танцевать, мо-  
литься и любить.*

*Бог есть в каждом».*

— Святая Тереза Авильская\*

---

\* Тереза Авильская (имя в миру — Тереса Санчес Сепеда д'Авила-и-Аумáда; 28 марта 1515 г. — 4 октября 1582 г.) — испанская монахиня-кармелитка, католическая святая, автор мистических сочинений, реформатор кармелитского ордена, создательница орденской ветви «Босоногие кармелитки».

## *Я та, кем решила стать*

*Я не то, что со мной случилось,  
я — то, чем я решил стать.*

Карл Юнг

С самого детства меня интересовали люди. Как они мирятся со своими взлетами и падениями, какие принимают решения на распутье, с какими препятствиями сталкиваются. Другими словами, какой выбор они делают. Я с жадностью изучала сотни биографий и автобиографий, опросила бесчисленное количество людей из всех слоев общества. И вот что я поняла: жизнь каждого идет по своему единственному пути, и ничья жизнь не избавлена от ошибок, боли и сожаления.

Никто не живет идеальной жизнью, в какой бы семье ни родился.

Никто не защищен от разного рода провокаций и внутренних конфликтов в умственной, эмоциональной, физиологической, финансовой или профессиональной сфере. У всех нас есть что-то, над чем нужно работать, с чем нужно сражаться и одерживать победы. И чаще всего эта борьба ведет через страх и одиночество. Но каждый день дает шанс выбора, шанс начать все заново.

Поэтому сегодня сделайте свой первый шаг в желанное вам будущее с того места, где вы находитесь прямо сейчас, а не с того, где бы вам хотелось оказаться.

Я растратила много времени, истязая себя за решения, казавшиеся мне на тот момент верными. Я сожалела об упущенных возможностях, которые побоялась реализовать, и была уверена, что они мне больше не представятся, или же обманывала себя, сосредотачиваясь на воображаемом будущем, фантазируя, что волшебным образом все сложится именно так, как я мечтала.

Но я поняла, что созданный мной нереальный мир прошлого или будущего, лишает меня настоящего.

Поэтому теперь я выбираю жизнь здесь и сейчас. Моя цель — быть самой собой, такой, какой я являюсь сегодня. Я стараюсь объективно смотреть на вещи и не судить себя и других. А те время и силы, которые у меня остались, больше не транжирую на пустые сожаления и иллюзии, а трачу на мою семью, друзей, мои цели и мою миссию — другими словами, на настоящую жизнь.

Одно из моих любимых высказываний принадлежит Ральфу Уолдо Эмерсону: «Всё то, что лежит позади нас и что лежит перед нами, — мелочи по сравнению с тем, что лежит внутри нас».

Поэтому начните отсюда, где находитесь. Прошлого не вернуть. Будущее не наступило. Этот день дает нам возможность стать теми, кем мы хотим быть. Не личностью, которой хотели быть вчера или захотим быть завтра, но тем, кем уже являемся.



МАРИЯ  
Шрайвер

*Дорогой Бог, я верю, Ты там, где я нахожусь. Помоги же сделать выбор, который будет хорош для меня и тех, кого я люблю. Помоги стать тем, кем я должна быть. Помоги поверить, что я этого достойна. Помоги понять, что каждый день — это дар, и я смогу начать все заново. Аминь.*



## Видеть драгоценность внутри

*Самая существенная агрессия по отношению к себе, самый основной вред, который мы можем причинить себе, — это оставаться невежественными, не имея мужества и уважения смотреть на себя честно и мягко.*

Пема Чодрон

Вас привлекает подарочная упаковка или драгоценный камень внутри? Не важно кто вы, сколько вам лет, задача всегда одна: как отвлечься от сверкающей обертки, которую мы считаем своей сущностью, и сосредоточиться на истинных сокровищах, которые есть внутри нас?

Это сложно. Я думаю о марафоне по имени «жизнь» и о выносливости, которая для него требуется. Я думаю о том, насколько сложно приспособиться к переменам — взрослеть, наблюдать, как меняется твоя семья, друзья, твои собственные перспективы.

Иногда все это затрудняет восприятие внутренней красоты.

Правда заключается в том, что мы все хотим, чтобы кто-то увидел драгоценность внутри нас. Мы все хотим казаться ценными, независимо от того, сколько нам лет.

МАРИЯ

Шрайвер

И мы упорно работаем, пытаюсь заставить других признать нашу значимость, часто давая им право решить, являемся ли мы теми сокровищами, которые стоит беречь.

Но на самом деле это — ваше собственное право. И ничье больше. Не уступайте его никому. Я отдала и после с трудом возвращала.

Временами я с удивлением смотрю в зеркало на свое отражение. Но напоминаю себе, что родители постарели на моих глазах, и это не заставило меня любить их меньше.

Знайте: вы — сокровище. Не расстраивайтесь, что подарочная упаковка морщится или тускнеет. Внутри есть что-то ценное.

Поэтому я приняла решение сделать то же, что сделала для своих родителей: не прекращать любить себя за то, что я — старею. Относиться к себе не с осуждением и критикой, а с добрыми сочувственными мыслями, а затем брать эти мысли и проецировать их на других. Я собираюсь увидеть себя — мой дух, мою душу, мое сердце — сейчас.

Откройте глаза. Взгляните на себя. Осознайте свою красоту.

*Дорогой Бог, я унижена осознанием того, что, несмотря на мои недостатки, Ты любишь и ценишь меня, и для Тебя я не лучше и не хуже других. Научи меня уважать, любить и служить другим так, как Ты любишь меня. Аминь.*

## *Работа над Силой Духа*

*Неудача не смертельна,  
смертельно нежелание меняться.*

Джон Вуден

Я много думала о том, что называют силой духа. Что это такое? Где ее можно получить? Как взрастить, укрепить и сохранить? Я знаю, что в основе силы духа лежит вера. Сильная, непоколебимая вера строится из малых поступков на пути вашей жизни. Вера исходит непосредственно из вашего личного убеждения, что в вашей жизни действует сила, превосходящая вас — называете ли вы ее Богом, Иисусом, Буддой, Аллахом, Адонаем\*, Марией, Духом любящей доброты, Вселенским Разумом или чем-то еще. Эта вера, это знание помогает вернуться к себе, к своим основам, когда жизнь встряхивает вас до глубины души. Вот что такое сила духа!

Сильные духом люди готовы к потрясениям. Они излучают устойчивую, мощную, стабильную энергетику — такую, которой хотите быть окружены вы, за которой готовы следовать и развивать в себе. Внутренняя сила с вы-

---

\* Термин «Адон ай» используется иудеями вместо произнесения неприемлемого имени Бога в молитвах и во время публичного чтения Торы и книг пророков.