

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	7
---------------	---

ЧАСТЬ I ПОЗНАЁМ СВОЙ РАЗУМ

Высший разум.....	15
Что же такое духовность?.....	31

ЧАСТЬ II РАЗВИВАЕМ ДУХОВНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Шаг первый. Расскажите историю о себе.....	43
Шаг второй. Выйдите из собственной Тени.....	61
Шаг третий. Танцуйте под собственную барабанную дробь.....	82
Шаг четвертый. За пределами времени.....	101
Шаг пятый. Реальность — это не то, что вы о ней думаете.....	123
Шаг шестой. Ослабьте хватку.....	142
Шаг седьмой. Стремитесь к покою.....	160
Шаг восьмой. Найдите жизненную силу.....	178
Шаг девятый. В контакте с природой.....	197
Шаг десятый. Поговорите с собой по душам.....	214
Идем дальше.....	231
Что еще почитать.....	233
Благодарности.....	235
Об авторе.....	237

ВВЕДЕНИЕ

Приключение не снаружи, а внутри человека.

Джордж Элиот

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

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

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

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

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

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

Это не пустые обещания. Все, о чем пишется в этой книге, проверено тысячелетиями и не раз опробовано. Эти практики

действительно работают; именно поэтому все больше людей во всем мире в поисках счастья и процветания обращаются к древним духовным традициям.

Книга состоит из двух частей. В первой вы познакомитесь с понятием «духовный интеллект» (SQ — spiritual intelligence). Именно на нем зиждется мудрость жизни, которую мы познаём благодаря великим духовным учителям; его может развить каждый из нас. А еще это зачастую недостающий элемент счастья. Используя древние карты, я нарисую вам картину нашего внутреннего мира. Его понимание в корне меняет правила игры, ведь независимо от образа жизни и происхождения наше счастье — да и, если на то пошло, наше психологическое благополучие — всецело зависит от состояния нашего разума.

Во второй части книги я опишу, как можно развить духовный интеллект. Эти десять шагов — наш путь к обретению счастья.

О ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ SQ

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

Плутарх

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

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

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

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

- Шаг первый — избавиться от всех историй и убеждений, которые мы сами себе навязываем, отпустить прошлое.
- Шаг второй — нырнуть глубже, проникнуть в тайны нашей психики. Столкнуться с собственными страхами, что называется, с поднятым забралом.
- Шаг третий — сорвать все маски, под которыми мы прячемся. Только так мы сможем постичь и принять свою

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

- индивидуальность и начать танцевать под собственную, а не чужую барабанную дробь.
- Шаг четвертый — выйти из режима автопилота, чтобы не пришлось потом недоумевать, на что ушел наш день, годы, а то и вся жизнь.
 - Шаг пятый — увидеть, что реальность не статична; она, словно картинка в калейдоскопе, зависит от нашего угла зрения и линзы, через которую мы смотрим на мир.
 - Шаг шестой — понять, что в жизни нет ничего постоянного и все, от нашего собственного тела до природы, постоянно меняется.
 - Шаг седьмой — научиться использовать преимущества внутреннего покоя даже посреди хаоса повседневной жизни.
 - Шаг восьмой — понять, как считывать и направлять энергию, как не истощать ее запасы и при необходимости восполнять их.
 - Шаг девятый — осознать, что через нас проходит та же энергия, что и через природу в целом.
 - Шаг десятый — стать автором своей судьбы, понять, что все мы герои собственной эпической истории.

В части II описывается ряд упражнений и практик из разных духовных традиций и из современной психологии. Медитации в основном позаимствованы из буддизма, а мудрые мысли и вопросы самопознания, как правило, взяты из школы дзен. Одни призваны помочь вам в конкретный момент, над другими стоит хорошенько подумать в перспективе. Шаманские практики — это обычно ритуалы и церемонии, пробуждающие в нас нечто глубинное, на самом базовом уровне. Их создавали, чтобы помочь человеку вырваться из тисков интеллекта и добраться до места, которое не описать словами. Они невероятно могутственны и способны направить энергию в обход проблемы

или ограничивающего убеждения, тем самым избавляя нас от необходимости понимать их на уровне разума.

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

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

Шаг первый

РАССКАЖИТЕ ИСТОРИЮ О СЕБЕ

ДЕТОКС РАЗУМА

Наш разум, и только он, сковывает нас или освобождает.

Дзонгсар Кхьенце Ринпоче

Закройте глаза и представьте, что ваш дом буквально нашпигован всем, чем вы когда-либо владели. Ящики и шкафы забиты вещами, скопившимися за долгие годы. Одежда, начиная с распашонок, которые вы носили в раннем детстве, засунута в гардеробы, а все горизонтальные поверхности отданы под бесконечную экспозицию семейных реликвий. Чердак и подвал, если таковые имеются, тоже заставлены коробками хлама, в которые вы не заглядывали годами, если вообще когда-либо заглядывали.

Вряд ли это точное описание вашего дома, но, к сожалению, именно так можно описать ваш разум.

Если мы хотим поддерживать дом в порядке, нужно хоть немного заботиться о чистоте и время от времени отправлять ненужную одежду в местный благотворительный центр — вместе с коллекцией фарфоровых китайских кошек, завещанных давно усопшей тетей Агатой. Однако многим и в голову не приходит, что в нашем разуме хранится постоянно растущая гора

убеждений, верований и историй, часть из которых уходят корнями в далекое детство. Все они напрямую влияют на то, как мы живем здесь и сейчас.

Детокс разума не имеет ничего общего с прочесыванием его частым гребешком и детальным анализом. Равно как и с загрузкой компьютерного приложения для майндфулнес-медитации в надежде передохнуть от бесконечного внутреннего диалога. Для многих из нас детокс разума — это очистка от всего ненужного, время для которой настало давным-давно. Но не волнуйтесь, это совсем не больно; на самом деле как раз наоборот. Это освобождает и восстанавливает силы — будто ты снимаешь тяжелый рюкзак, хотя раньше даже не осознавал, что тащишь его на плечах.

Это и есть первый шаг в развитии SQ, шанс заставить умолкнуть внутренний шум и отбросить давно устаревшие истории, которые мешают нам чувствовать себя счастливыми. Мы научимся бороться с токсинами, отравляющими жизнь, и поймем, что точно так же, как наш рацион сильно влияет на организм, наши мысли влияют на разум. Детокс разума — начало нашего путешествия к пониманию того, почему мы такие, какие есть, и как нам стать теми, кем мы хотим быть. Для этого потребуется та же любознательность, которая была присуща всем нам в детстве, — неистребимое желание найти ответ на вопрос «почему?». Мы заглянем за рамки нынешних историй, нужно будет копать очень глубоко. Как и в любом путешествии, временами придется трудно. Но наградой за мужественное развеивание заблуждений и разбиение привычных поведенческих паттернов станет неизмеримое чувство свободы.

Важно: речь идет не об обелении нашего прошлого и не о попытках притвориться, будто те или иные болезненные события не имели места. Мы не можем изменить того, что с нами уже произошло, но можем изменить историю-«обертку» этого опыта. Когда мы понимаем, что наши страдания не фактическое

событие, что они просто «живут» в истории, которую мы сами себе о них рассказываем, наша жизнь резко меняется к лучшему. Мы, и только мы решаем, как видеть тот или иной опыт. В отличие от самого события, наш рассказ о нем не железный факт, а лишь его интерпретация.

Мы все хотим счастья; никто не ищет, как бы ему пострадать. Поняв, что сами держимся за страдания, мы в корне меняем правила игры.

В одной буддийской притче рассказывается о двух монахах, путешествующих вместе, — старом и молодом. Вот идут они по тропе, подходят к быстрому ручью с сильным течением и видят молодую женщину, которая сидит на берегу и ждет кого-нибудь, боясь переходить поток в одиночку. Заметив монахов, она встает и просит их о помощи. Не говоря ни слова, старый монах поднимает женщину, переносит через реку и сажает на другом берегу. Молодой монах до глубины души потрясен тем, что его спутник без колебаний нарушил священный обет, но не говорит ни слова, и они продолжают свой путь.

Проходит час, два, три. В конце концов молодой монах, не в силах больше сдерживаться, выпаливает: «Зря ты перенес ту женщину. Ты же нарушил наш священный обет — никогда не прикасаться к женщинам». А старый монах спокойно отвечает: «Я посадил ее на берег четыре часа назад. Зачем же ты тащишь ее все это время?»

Когда мы видим многочисленные истории, которые скопились в нашей голове, регулярная «уборка» становится намного проще и быстрее. Мы, и только мы несем ответственность за свою ментальную гигиену; и мы должны наконец понять, какие массивы мыслей, мнений, суждений и страхов мы закладываем в собственную голову. Токсичные самосаботажные комментарии вроде «Я бесполезен», «Я глуп», «Я недостаточного хорош», «Меня никто не любит» не приносят нам пользы,

а только делают жизнь темной и бесцветной. А между тем дело здесь в простой дисциплинированности. В дисциплине — свобода, она служит надежным убежищем для беспокойного ума.

Большинство из нас не сомневаются в том, что вертится в голове. Мы думаем, что наш разум — *это мы сами*. Мы видим обоих как «нас». Но на самом деле чрезвычайно важно уметь отделять свои мысли от разума как такового. Наши мысли — это не наш разум. Они не «мы», и нам необязательно безоговорочно их принимать. Сам факт, что мы о чем-то думаем, еще не означает, что мы должны в это верить. То, что мысль крутится в голове, не делает ее фактом или истиной. Вот небольшое упражнение, которое пояснит вам, что я имею в виду.

Представьте себе орла, бесшумно кружащего высоко в небе; не пожалейте минутки, чтобы действительно нарисовать в воображении эту величественную картину. Далее представьте красивую полную луну на ясном небе; опять же полюбуйтесь ею. И наконец, вообразите огромный ярко-желтый треугольник. Итак, видящий полет орла, полную луну и желтый треугольник — это один и тот же наблюдатель, который изо дня в день, целыми днями напролет следит за потоком ваших мыслей. И точно так же, как вы позволяете орлу влетать и вылетать из вашего поля зрения, вы контролируете множество мыслей, теснящихся в голове. Вы не орел, и не луна, и не желтый треугольник; и вы — не ваши мысли. Вы должны относиться к своим мыслям так же осознанно, как к этим объектам. Для этого вам нужно создать некоторое пространство между собой как наблюдателем и своими мыслями. Чем больше будет этот промежуток, тем меньше власти будут иметь над вами мысли и тем меньше у вас будет шансов в них заблудиться.

То же относится и к негативным эмоциям. Признаем: мы все привыкли облекать эмоции в конкретные мысли: «Я злюсь», «Мне тревожно», «Я подавлен». Итак, когда в следующий раз поймаете себя на чем-то в этом роде, постарайтесь держать между

собой и негативной эмоцией некоторую дистанцию. Наблюдайте за ней так же, как знаменитый натуралист сэр Дэвид Аттенборо наблюдает за интересным биологическим видом. Считайте это отдельной формой жизни, от которой следует держаться дальше. Отступите и дайте ей пройти мимо. Ведь она рано или поздно пройдет, недаром же она называется эмоцией*.

С одной из самых вдохновляющих идей, которые я узнала во время учебы, меня познакомил знахарь из Амазонии. Он показал мне, что абсолютно все — от наших мыслей до тропического леса — состоит из энергии. Это был знаменитый и могущественный целитель, которого совершенно не интересовали ничьи истории, жизненные проблемы, мечты и чаяния. Все его внимание было сосредоточено исключительно на потоке энергии и восстановлении равновесия в нем. Он считал, что, когда течение энергии нарушается, это может проявляться в виде болезней и душевных страданий. Этот человек не был чудотворцем, но он снимал энергетические блоки — как убирают из реки камни.

Как только энергия начинает течь как нужно, баланс в организме восстанавливается, и он сам себя исцеляет. Чтобы это проверить, вовсе не обязательно ехать на Амазонку. Мы все способны управлять собственной энергией. Мы делаем это каждый день, когда то хохочем с друзьями, то с кем-то спорим, то читаем грустный рассказ, то идем в спортзал, то медитируем. Все это мощно влияет на нашу энергию. И чем лучше мы это понимаем, тем лучше контролируем жизнь.

Это прекрасно иллюстрирует старая индейская легенда. Однажды вечером, сидя у костра, старый воин решил рассказать внуку об ужасной битве.

«Эту битву ведут два волка, которые живут внутри каждого из нас. Один волк охвачен страхом, ненавистью к себе,

* E-motion — motion переводится с английского как «движение». *Прим. ред.*

беспокойством и негативными мыслями. Другой смел, уверен в себе, добр и очень любит жизнь».

Мальчик, с минуту подумав, с тревогой спросил деда: «Ну и что, какой же из волков победит?» А старик ответил: «Тот, которого ты кормишь».

КАК РОЖДАЮТСЯ НАШИ ИСТОРИИ?

Ты не можешь контролировать все происходящее с тобой в жизни, но можешь не позволять этому негативно на тебя влиять.

Майя Анжелу

Весь наш мир соткан из историй или, правильнее сказать, существует благодаря им. Они его оживляют. Все в нашей жизни — истории. Начиная с вечерних новостей с их вступлением «Сегодня мы первым делом сообщаем о...» и заканчивая историями, которые мы рассказываем о самих себе. История как наука — тоже кладезь историй (не зря же ее так назвали), и ее, как известно, обычно пишет победитель. Даже тот, кто наблюдает за событиями собственными глазами, не может не добавить к рассказу о них некоторой субъективности.

Наши личные истории, равно как и истории общие, глобальные, помогают нам определять свое место в мире, а еще — находить единомышленников, которые видят его так же. Наши истории объединяют нас и удерживают вместе. Рассказывание историй — древнейший инстинкт, помогающий нам находить «свои племена». У всех нас есть «племена», к которым мы принадлежим от рождения (наша семья, культура, вера), и «племена», которые мы выбираем сами (от друзей до любимой футбольной команды). И у каждого «племени» свои истории. Это замечательно — слушать чью-то историю и понимать, что

она находит отклик глубоко в душе. С незапамятных времен люди сидели у костра, что-то рассказывая друг другу. Истории учат, вдохновляют и утешают нас. Они формируют нашу реальность. Это золотые нити, которые помогают нам понимать жизнь. Они отмечают, откуда мы пришли, и указывают, куда мы хотим пойти. Но они также привязывают нас к прошлому опыту и усвоенному поведению, что зачастую ограничивает нас.

Усвоенное поведение — это привычные паттерны, определяющие нашу реакцию практически на все, и они есть у каждого из нас. Именно они стоят за нашими поспешными выводами, за масками, которые мы надеваем, чтобы спрятаться. И, как я упоминала ранее, именно в них «живут» наши страдания.

ВЫЙТИ ЗА РАМКИ СОБСТВЕННЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ

Открой глаза, загляни в себя. Доволен ли ты жизнью, которой живешь?

Боб Марли

Вы идете по улице, и на вас на полном ходу кто-то налетает. Вам больно. Вы третешибленную руку и понимаете, что этот парень не только не остановился проверить, все ли с вами в порядке, он уже прошел пол-улицы, не заметив, по-видимому, что чуть не сбил вас с ног. Как вы отреагируете?

Увидите в случившемся очередное доказательство того, что в мире полно бездушных эгоистов? Возмутитесь тем, что вам испортили настроение и вообще весь день? Махнете рукой, объяснив все несчастливый стечением обстоятельств, и пожелаете этому человеку в итоге получить то, что заставило его так спешить? А может, почувствуете себя неловко, потому что сами ловили ворон и не заметили, что на вас вот-вот налетят?

Итак, все это — кроме человека, который действительно с вами столкнулся, — ваша интерпретация, включая силу удара. Какой бы вариант вы ни выбрали, ваша реакция основана на ваших убеждениях, которые сформировались за предыдущие годы жизни.

Многие наши ограничивающие истории о себе не меняются с детства, зачастую мы продолжаем жить в соответствии с видением мира, характерным для ребенка. В детстве мы все мастерски создавали механизмы для преодоления трудностей. Природа от рождения награждает нас первобытными инстинктами выживания, благодаря которым даже совсем малыш может быстро понять, что делать и чего не делать, чтобы избежать опасности. Мы быстро усваиваем, к чему приводят те или иные сценарии, и далее действуем с учетом этих знаний. Например, если нас воспитывал чрезмерно вспыльчивый человек, мы учимся предотвращать вспышки ярости, бежать от конфронтации, не попадать на линию огня. Каждый из нас с раннего детства создает свою внутреннюю базу данных того, «что можно» и «чего нельзя» делать, если не хочешь неприятностей. И вуаля! Это и есть усвоенное (или внушенное) поведение, вызывающее впоследствии определенную реакцию.

Ограничивающие убеждения необязательно результат чего-то, что случилось с нами на самом деле, или даже того, чему мы были свидетелями. Они так же легко формируются на основе того, что нам кто-то рассказал, — например, из правил и верований нашего «племени» — или даже благодаря фильму, который мы посмотрели. Наш интеллект пытается осмыслить ситуацию, которая, по его мнению, может быть опасной, и избежать ее. Это наша личная система предупреждения говорит нам не делать того-то и того-то и приводит доказательства, что это чревато нежелательными последствиями.

Из-за чего бы ни формировались наши убеждения и поведенческие паттерны, мотив всегда один, и весьма правильный:

потребность в безопасности. Но у любого усвоенного поведения есть и обратная сторона: оно может породить страх там, где его раньше не было. Мы боимся делать что-либо отличное от того, что кажется нам «нормой». Мы ограничиваем себя рамками, которые установили давным-давно, когда бессознательно принимали решения относительно нашей жизни. Сетки безопасности, которые мы плетем сами (или это делают другие люди), могут в итоге задушить нас и приговорить к бледному, ограниченному, излишне осторожному существованию. Они фактически блокируют новый и потенциально прекрасный опыт в нашей жизни.

Так же как истории или «жизненные уроки», которые мы сами для себя сочиняем, наши ограничивающие убеждения лишь предположения о жизни, но не истина в последней инстанции. Это наглядный пример той самой дороги в ад, вымощенной благими намерениями. Они могут лишать нас жизненной силы и гасить наши мечты на корню — еще до того, как те сформируются во что-то более-менее полноценное. Мы отбрасываем эти мечты как нечто глупое, нереалистичное и совершенно невозможное для таких, как мы. Мы начинаем вредить самим себе. Такова суровая правда жизни: если мы живем не так, как хотим, винить в этом нужно только себя.

Но есть и хорошая новость: изменить свою историю и свою жизнь никогда не поздно. Просто нужно немного смелости, чтобы отбросить заученное.

Самый быстрый способ определить, какие убеждения и паттерны ограничивают вас, — просто спросить себя, в каких областях жизни все пока не так, как вам хотелось бы. И какие чувства у вас вызывает факт, что все здесь получилось не так, как вы рассчитывали? Какая бы эмоция ни выскочила при ответе на этот вопрос, задержите ее, потому что именно за ней, скорее всего, и прячется ограничивающее вас убеждение. Думая о «стеклянном потолке», через который никак не можете пробиться на своем карьерном пути, вы ощущаете безнадежность?

Возможно, за этой эмоцией стоит ваша вера в то, что вы недостаточно хороши для повышения, либо уверенность, что вас опять незаслуженно «прокатили». Вы из тех, кто предпочитает не лезть вперед на собраниях или в своей рабочей команде? Может, в детстве вам постоянно говорили, что вы глупый и что до ваших мыслей никому нет дела?

Итак, чтобы избавиться от ограничивающего убеждения, нужно проследить эмоциональный след, возвращающий нас к сформировавшей его истории. В ней мы знаем, что идем по правильному пути, ибо немедленно срабатывает система автоматической защиты. Она запускает вереницу оправданий и протестных речей типа «ты не понимаешь». Это то, во что мы безоговорочно верим, считая, будто наша ситуация совсем другая и что существуют вполне реальные причины, по которым мы чего-то не можем или как минимум пока не можем. Срабатывает это по-разному: мы не приглашаем симпатичного человека на свидание, потому что мы слишком стары, молоды, толсты, худы и так далее; или оттягиваем переход на работу мечты до тех пор, пока не обзаведемся еще двумя-тремя дипломами или сертификатами. Большинство из нас испытывали такие чувства, и, по сути, это воплощение дискомфорта. Друг что-то нам предлагает, а мы, словно крыса в крысоловке, начинаем ерзать, шарить глазами в поисках путей для побега и отчаянно пытаемся сменить тему. В этот момент нужно решить — намерены ли мы и дальше тратить силы на защиту ограничивающего убеждения или готовы столкнуться лицом к лицу со своими страхами? Возможно, окажется, что это убеждение не только больше не работает, но и активно блокирует наш потенциал.

После того как вы проанализировали истоки ограничивающего убеждения, самый эффективный способ освободиться от него — отпустить его энергию. Помните: все наши мысли и поведенческие паттерны — это энергия. Что происходит с вашим телом, когда вы думаете об убеждении, от которого

хотите избавиться? Какие это чувства? И где они отзываются? Может, это противная пустота в животе или тяжесть в груди; может, вам кажется, будто из вас высасывают силы или вас зажимают в тиски?

Отличный способ высвободить энергию — ритуал или церемония. Это не значит, что каждый раз, когда вы захотите немного подкорректировать свою энергию, придется заказывать марширующий оркестр или приглашать аборигенов с барабанами. Ритуалы издавна использовались, чтобы помочь нам пробиться сквозь стену слов и добраться до той части своего «я», которая находится глубже интеллекта и обычно бинарна. Ритуалы и церемонии — визуальное воплощение нашей трансформации. Подумайте о ритуалах, которые мы проводим и сегодня: о бар-мицве, свадьбе, похоронах. Все они нужны, чтобы торжественно отметить наш переход в новое состояние.

Испокон веков мастерами ритуалов были шаманы. Они понимают огромную важность обряда посвящения или инициации. Это ключевые моменты нашего персонального приключения; это вдохновляющая память о времени, когда в нас что-то сильно (и позитивно) поменялось.

Одна из древнейших шаманских практик — ритуал огня. Огонь используется в обрядах и церемониях по разным причинам, но мы задействуем его потому, что огонь означает быструю трансформацию, позволяет быстро отпустить все, чего мы не хотим, и призвать в свою жизнь желаемое. Традиционно этот ритуал проводится в полнолуние или новолуние, чтобы еще сильнее закрепить момент изменения, но это необязательно. Неважно и то, где вы это делаете. Если есть возможность, я рекомендую развести небольшой костер где-то на природе (но, пожалуйста, соблюдайте все правила пожарной безопасности и будьте осторожны); это дает замечательное ощущение связи с чем-то неизмеримо бóльшим, чем мы сами. Впрочем,

ритуал можно провести и в гостиной, воспользовавшись небольшой чайной свечой. Работайте с тем, что есть под рукой. Если вы делаете это на улице, вам понадобятся лишь небольшие веточки; если находитесь в помещении — несколько спичек. Здесь важно намерение, а не размер пламени.

Выделите себе время и пространство, надежно отгородившись от всего (и от всех), что может заставить вас спешить или чувствовать себя неловко. Чем глубже вы погрузитесь в ритуал, тем мощнее будет эффект. Наслаждайтесь им, украшайте его, сделайте его максимально душевным и приятным.

Ритуал огня «Три стрелы»

В зависимости от того, проводите вы ритуал дома или на улице, вам понадобятся либо три спички, либо три веточки-палочки. Это будут ваши символические стрелы: «стрела духа», «стрела смерти» и «стрела мечты».

Всякий раз, когда мы хотим избавиться от энергии, истощающей либо сдерживающей нас, чрезвычайно важно прежде всего признать все хорошее, что есть в нашей жизни. Разожгите пламя и посидите немного неподвижно. Даже если вы в компании, постарайтесь почувствовать себя так, будто на всем свете существуете только вы и этот огонь. Когда будете готовы, возьмите одну из палочек: это ваша «стрела духа». Подуйте на нее: вложите всю свою благодарность. Это осознанный акт выражения признательности, драгоценный момент, когда вы говорите Вселенной спасибо. Речь не о каком-то конкретном списке, а об одном простом действии, воплощающем в себе все, за что вы осознанно благодарны. А потом вы все это отдаете огню.

Сделайте небольшую паузу и возьмите следующую палочку. Это ваша «стрела смерти». Вспомните ограничивающее убеждение, от которого вам хочется избавиться. Вложите в палочку всю

боль и страдания, которые чувствуете в своем теле. Опять же, это символическое действие: дую, вы избавляетесь от всех связанных с ограничивающим убеждением чувств, которые невозможно объяснить словами. Высвобождая энергию, связанную с этим убеждением, вы избавляетесь от его власти. Передайте всю тяжелую энергию этой палочке, а ее саму отдайте огню, природе.

Сделайте небольшую паузу, а затем, когда будете готовы, возьмите последнюю палочку. Это ваша «стрела мечты». Вложите в нее все мечты о том, чего бы вы желали (не о том, что вы хотите делать, а о том, каким человеком хотите быть). Теперь бросьте и эту палочку в огонь. Представьте себе, что рассказываете миру, солнцу, луне и звездам о своих чаяниях и намерениях. Отдавая мечты огню, вы прокладываете себе путь к ним.

С особым вниманием отнеситесь к открытию и закрытию ритуала. Можно начать и завершить его минутой тишины или молитвой. Здесь нет правильного или неправильного способа. Слушайте свою интуицию.

КАКУЮ РОЛЬ ВЫ ИГРАЕТЕ?

Наклеивая на меня ярлык, вы меня отвергаете.

Серен Кьеркегор

Если бы вам надо было прямо сейчас встать и представиться, какие четыре-пять слов вы бы выбрали, чтобы присутствующие получили максимально полное представление о том, кто вы и что вы?

Скорее всего, в набор войдут ваша профессия и основные роли, которые вы играете в жизни. Стремительность

современного мира требует от нас умения максимально быстро объяснять окружающим, кто мы есть. Мы живем в эпоху, когда люди хотят знать, в чем состоит наше УТП (уникальное товарное предложение), причем не только в деловой, но и в социальной жизни. Короче говоря, современная жизнь предпочитает «готовые пакеты», позволяющие быстро и лаконично объяснять, кто мы и как вписываемся в более широкую картину. Мало кто готов выслушивать при первой встрече чью-то пространную историю — мы предпочитаем короткий и четкий трейлер.

Сегодня мы определяем место человека в мире исходя из всего, что он делает. Для этого нам надо четко знать наши роли в жизни: сын, дочь, родитель, муж, жена, врач, юрист, художник, дворник, шаман. Тогда мы можем обозначить человека ярлыком и поместить в общую систему в зависимости от того, видим ли мы его как друга или врага, единомышленника или угрозу. Некоторым эта информация также дает представление о нашей ценности и о том, интересны ли мы им вообще. Большинство из нас в какой-то момент жизни — например, от романтического партнера — слышали, что мы должны быть «таким-то и таким-то»: доктором, кинозвездой, богатым, высокопоставленным. Это яркий пример того, когда твоя роль в жизни превалирует над тем, каков ты на самом деле.

Мы разбиваем людей на группы в зависимости от того, с какой стороны их знаем: коллеги, родственники, новые друзья, старые друзья. Вы замечали, что ведете себя с разными людьми по-разному? Нам нравится, чтобы разные части нашей жизни были четко разделены. И мы с подозрением относимся к тем, кто мигрирует из группы в группу, ведь когда разные группы смешиваются, то мы не всегда знаем, как себя вести, какую роль выбрать. Представьте себе встречу с мамой, которая одновременно и ваш начальник. Какую роль — любящего сына/дочери или энергичного бизнесмена — вы стараетесь

играть, чтобы показать боссу, какой вы? Очевидно, что на работе мы ведем себя иначе, нежели в пабе с друзьями. И конечно же, мы по-разному разговариваем, беседуя с ребенком или общаясь с полицейским, ведя переговоры с продавцом автомобилей или присутствуя на аудиенции у королевы. И это естественно. Это просто вопрос хороших манер и проявления уважения к человеку или к его положению.

Актер обычно четко знает, что его роль всего лишь роль и, закончив работу, он может оставить ее на съемочной площадке. А вот мы иногда забываем, что мы — это далеко не наши роли. Нередко мы слишком вживаемся в какую-то роль и переносим ее значение в другие области жизни, а потом начинаем беспокоиться о том, что нас осудят, если мы из этой роли выйдем. Вдруг наше поведение будет восприниматься как неподобающее для матери, бизнес-лидера или полицейского? Окружающие тоже часто не позволяют нам выйти из роли, и в итоге мы оказываемся в ловушке, став персонажем какой-то пьесы, а не самими собой. Нужно быть очень осторожными, чтобы не потеряться в ярлыках, используемых для самоидентификации. Не стоит чрезмерно привязываться к какой-то роли и вести себя лишь определенным образом, рискуя в ней потеряться. Помните: все наши роли в жизни подобны одежде, которую мы носим. Это не мы сами. Даже если мы откажемся от них, то не перестанем существовать.

Вот вам вопрос, над которым стоит как следует подумать: как бы вы представились, если бы не могли использовать ни одну из своих нынешних ролей? Ну, кто вы теперь? Если мы хотим настоящей свободы, нужно отбросить представления о том, кем, по нашему мнению, мы должны быть; сорвать все ярлыки и забыть о ролях, которые мы играем. Надо символически все это отпустить. Отличный способ сделать это — записать их все на отдельных бумажках и сжечь во время ритуала огня или составить список, а затем разорвать на мелкие кусочки.

Это можно делать в одиночку, но полезнее вместе с друзьями. Помогите друг другу увидеть некоторые роли, которые вы подсознательно играете в жизни.

ПЕРЕСМАТРИВАЕМ СВОЮ ИСТОРИЮ

Стань загадкой для себя, а не суммой своей прошлой истории.

Альберто Виллолдо

Итак, мы избавились от ограничивающих убеждений и ролей, которые играем в жизни. Самое время обратить внимание на историю, которую мы о себе рассказываем.

Мы придаем ей очень большое значение. Это наш способ сказать миру, кем мы себя считаем. Наша история — личный рассказ, состоящий из набора опытов, который мы тщательно отобрали, пытаясь предстать перед другими в определенном виде. Этой историей мы объясняем, оправдываем и защищаем себя. Иногда мы даже используем ее как оружие. Мы очень рано понимаем, какие ее части важны, а какие нет, и соответствующим образом меняем акценты. С годами, после множества повторений, наша история редактируется, шлифуется и становится привычной до такой степени, что мы можем рассказать ее хоть во сне. Мы знаем ее назубок; мы даже точно знаем, в каком месте, рассказывая ее, нужно набрать в легкие воздуха.

Наша история о себе настолько впечатывается в сознание, что мы и не замечаем, когда она начинает перерождаться в нашу фиксированную идентичность. Мы уже не ставим под сомнение воспоминания — а с чего бы? А раз все это случилось с нами, мы, понятно, ни за что не примем попытки других это оспорить. Мы относимся к своей истории чрезвычайно бережно, защищаем ее, как ребенка. Мы забываем, что она состоит

из тщательно отобранных нами опытов, представленных в том виде, в каком мы сами себе их описали, и что это лишь история. Версия событий, а не факт.

Чтобы действительно прочувствовать это, а не просто понять, полезно заняться медитацией самоанализа.

«Кто я?» Медитация самоисследования

Спросите себя: кем бы вы были без истории о себе? Кто тот «я», у кого в голове вертятся эти мысли? Что останется, если убрать все, что вы используете для описания себя как личности? Прежде чем усядетесь на подушку и задумаетесь над вопросом, позвольте немного рассказать об этой медитации. Лично я, попробовав ее впервые, полностью упустила суть.

Дело было в Ришикеше — воротах Гималаев; один добрый молодой монах согласился научить меня нескольким стилям медитации. На ломаном английском он сказал мне сесть удобнее, закрыть глаза и задуматься над вопросом, который он мне задал, — над главным духовным вопросом: «Кто я?» Так я и сделала и каждые минут десять открывала глаза, чтобы ответить монаху. Каждый раз он прерывал меня и просил снова закрыть глаза. И в этот момент меня разобрал азарт. Это было похоже на игру, и я все сидела и сидела (хотя у меня уже страшно разболелась спина) и ломала голову. Чего я не поняла, так это того, что английский монах был не просто ломаным, а еще и очень ограниченным и ему не хватало слов, чтобы объяснить: вопрос задается не ради ответа. Я поняла это где-то через час, когда монах просто встал и ушел.

Духовные вопросы сильно отличаются от схоластических, учебных. Они предназначены не для того, чтобы пополнить наш запас знаний о том или ином предмете, а для того, чтобы разобраться нас, так сказать, по косточкам. Так что дело здесь не в ответе. И уж точно не в копировании чьего-то опыта.

Когда вы садитесь и задаете себе вопрос «Кто я?», сначала довольно трудно игнорировать интеллект, пытающийся найти ответ. Поэтому я рекомендую начать с вопроса, кем или чем вы не являетесь. Мы — далеко не наши мысли. Нам нужно выйти за их рамки, за пределы интеллекта.

Духовные вопросы используются во многих древних традициях, в частности в дзен, который славится своими коанами. Коан — это вопрос, загадка, диалог или рассказ, обычно без малейшей логической подоплеки, предназначенный для истощения аналитического ума. Духовный вопрос выводит вас за пределы аналитического разума, в глубину самих себя. В итоге я поняла, что никакого интеллектуального ответа от меня не требовалось. На самом деле лучше вообще не пытаться отвечать, а просто сосредоточиться на самом вопросе. Этот вопрос без границ, и со временем он раскроет ваше сознание. Ответ же ограничит вас, сразу же вернув в ваше аналитическое «я».

Нам нужно помнить, что мы больше, чем любая история, которую мы можем о себе сочинить. И мы способны сделать и так, чтобы наша история раскрывала наш потенциал, а не ограничивала его. Наш прошлый опыт может объяснять, почему мы таковы, каковы есть, но только нам выбирать, повлияет ли он на наше будущее. Старая индийская поговорка гласит: «Используй свои воспоминания, но не позволяй им использовать тебя». Нам нужно помнить: это мы выступаем рассказчиками, а значит, можем создать историю, которая не свяжет нас, а, напротив, поможет расти и развиваться, окрылит и даст свободу делать то, что пока кажется совершенно невозможным. Но главное — всегда помнить: мы неизмеримо больше, чем наша история.