

Глава 1

Твердо стойте на ногах в мире, полном стрессов

Личная власть через ощущение *Я есть*

Приходилось ли вам, идя по улице и увидев приближающегося незнакомца, испытывать интуитивную потребность держаться от него подальше? Что-то, присутствующее в этом человек, включает внутри вас защитный механизм, и вы инстинктивно закрываетесь, когда он проходит мимо.

В таких случаях на кону может быть гораздо больше, чем просто защита вашей социальной личности, — весьма возможно, вы защищаете себя от опустошения в процессе обмена статичной энергией с кем-то, кто не созвучен вашей душе. Эта книга — о том, как *сознательно* активизировать внутри себя силу энергии, которая обеспечивает нам иммунитет от разрушительных внешних влияний. Она наделит вас способностью перемещаться в хаосе современного мира, сохраняя ощущение духовной власти, внутренней силы и личной безопасности.

Источник этой силы находится в самой основе вашего существа. Это ощущение *Я есть*, благодаря которому вы знаете, что существуете и живы. Научившись активизировать эту энергию по своему желанию во время дневных забот, вы сможете сохранять равновесие в любой социальной ситуации.

Быть духовно развитым — не значит пренебрегать общественной жизнью. Мы все имеем право быть сильными и предъявлять миру такое качество своего «Я», которое требует к себе уважения и обеспечивает достойное обращение с нами. Внутренний покой не означает, что

мы становимся внешне пассивными — подобная позиция может поставить под удар наше благополучие, что прекрасно иллюстрирует индийская притча.

Змея, которая не шипела

Жителей одной деревушки близ Ганга постоянно терроризировала злая змея. Каждый раз, когда кто-нибудь отваживался выйти за пределы поселка, змея бросалась на него. Все попытки поймать ее оканчивались неудачей, и люди жили в постоянном страхе и напряжении.

Однажды в деревню забрел странствующий святой. Почуввав в воздухе напряжение и увидев взволнованные лица жителей, он поинтересовался, что является источником их волнений.

«Наша жизнь — сплошное бедствие, и все из-за зловредной змеи, которой доставляет удовольствие устрашать нас, — сказал старейшина деревни. — Пожалуйста, помоги нам, мы уже не знаем, что и придумать».

Святой странник отправился в джунгли и увидел там змею, которая грелась на солнышке рядом со своей норой. Признавая высоко духовную сущность явившегося к ней гостя, змея слушала его с уважением, когда он начал говорить с ней от лица жителей деревни.

«Нехорошо держать людей в страхе, — сказал он. — Это Индия, родина Махатмы Ганди и ненасилия. Ты должна изменить свое поведение. Я скажу тебе мантру, священное слово, на которое ты должна будешь медитировать, чтобы научиться чувствовать в своем сердце сострадание ко всем живым существам. Прекрати нападать на жителей деревни и на всех остальных, а через год я вернусь и надеюсь увидеть, что ты заметно изменилась к лучшему».

Змея, боясь ослушаться святого человека, почтительно поклонилась и вернулась в нору в земле, чтобы подумать над своим поведением.

Пришло время, и святой странник вернулся в деревню. Он увидел, что все жители довольны и счастливы: змея больше не беспокоила их,

и жизнь людей снова стала безмятежной. Но когда святой отправился проведать змею, то нашел ее в самом жалком виде, беспомощно лежащей рядом с норой, в ранах и ушибах по всему телу.

«Как же так, змея! — воскликнул мудрец. — Что случилось с тобой?»

«Это твоя вина, — еле слышно прошипела змея. — Я делала все так, как ты сказал, и практиковала ненасилие, но когда жители деревни обнаружили, что я для них безопасна, они избili меня палками. Теперь каждый день приходят дети и бросают в меня камни. Посмотри, что со мной стало, — моя жизнь ничтожна, и это все твоя вина».

«Глупая змея, — сказал святой. — Я говорил тебе не кусаться, но я не говорил, что ты не должна *шипеть!*»

В глубине души все мы хотим верить в то, что в других людях победит их лучшее начало. Подобно этой змее, мы стараемся любить других людей и жить в согласии с ними, но всем нам знакомо разочарование от того, что нашей добротой злоупотребляют. Зрелый, духовно развитый человек понимает, что взаимодействие с другими людьми требует ясного понимания человеческой природы во всех ее проявлениях, самых возвышенных и самых низменных. Такой человек также знает, когда и как нужно шипеть.

Сила сознания Я есть, изменяющая жизнь в трудных условиях

Сегодня все больше и больше людей начинают осознавать, что они — души, живущие в человеческом теле. В прежние времена те, кто искал единения с высшим разумом, обычно удалялись от мира, уходя в монастыри, ашрамы и иные уединенные места. Теперь же эволюция человечества требует, чтобы мы духовно находили себя в самой гуще современной жизни со всей ее напряженностью, стрессами и противоречиями. Научившись ежедневно преобразовывать статическое электричество социальной суеты в высоковольтный заряд позитивной

энергии, способный повысить самосознание, можно заметно ускорить свое духовное развитие. И благодаря этой высшей позитивной энергии, которую мы излучаем, формируя осязаемое и ощущаемое сознание *Я есть* внутри и вокруг себя, мы исцеляем мир, передвигаясь в его пространстве.

Личность каждого человека подобна городу, населенному тысячами людей, которые называют себя «Я», но при этом все являются нелегалами. Одно «Я» возникает в нашем мозгу на несколько секунд, чтобы что-то сказать нашим голосом, а затем исчезает, уступая свое место другому «Я». Одно маленькое «Я» подписывает чек, а все остальные должны по нему платить. Группа «Я» решает в четверг вечером сесть на диету, но, когда мы просыпаемся на следующее утро, наш мозг уже оккупирован другой группой этих нелегалов, называющих себя «Я»: они ничего не знают о диете и заставляют нас есть все, что захочется. А все, чего хотим *мы*, — это перманентное ощущение себя, чтобы принимать решения и следовать им, говорить «Я» и знать, что имеем в виду именно себя, потому что в самой основе нашего существования пребывает сознание *Я есть*, направляющее наши мысли, слова, действия и стремления.

Погружаясь в ощущение *Я есть*, в ощущение настоящих себя, в ситуации стресса, страха и неопределенности, мы в состоянии поддерживать внутреннее равновесие в самых безумных обстоятельствах. А также мы можем использовать энергию, генерируемую в процессе трения от вынужденного общения с людьми, являющимися заложниками эгоцентричной, коллективной современной кошмарной фантазии, которую они воспринимают как реальность. Такое умение необходимо нам для того, чтобы самим очнуться от этого массового транса, который поработывает миллионы людей. Каждый раз, когда люди ведут себя по отношению к нам грубо, недружелюбно, неискренне, эгоистично или агрессивно, они на самом деле оказывают нам услугу. Если, вместо того чтобы поддаваться какой-либо мечте или иллюзии, которую другие проецируют на нас, и забывать, кто мы есть на самом деле, мы осуществляем «самовспоминание», то тут же перестаем поддаваться гипнозу нашей

собственной реактивности. Мы становимся проактивными*. Энергия и ощущение *Я есть* поступают в наше сознание и наполняют тело, разум и эмоции невероятным чувством силы и благополучия. И тогда мы можем говорить и делать все, что хотим, с ощущением самоопределенности, которое требует к себе уважения и обращает внешние обстоятельства в нашу пользу.

Мы можем подпитываться стрессовыми ситуациями, преобразуя потенциально негативную статическую энергию в топливо для жизни. Драмы, возникающие в результате борьбы света и тени, разума и невежества, весьма характерны для нашего мира и должны восприниматься реалистично. То, как мы лично реагируем на давление внешних обстоятельств, крайне важно. В школе жизни мы постоянно проходим проверку обстоятельствами, чтобы увидеть, какой уровень сознания, совести и поведения мы проявим перед лицом трудностей.

Способны мы быть добрыми и любящими, или же мы закрываемся, убегаем или впадаем в гнев, когда кто-то задевает нас? Способны ли мы отстаивать свою правду перед лицом непонимания и вырасти в этой ситуации? Или нас одолеют сомнения в себе и чувство собственной неполноценности? На каком уровне наша способность к всепрощению вступает в конфликт с нашим прагматизмом или жаждой мести? Можем ли мы простить все долги и ответить твердо, но без проявления враждебности к тому, кто ведет себя по отношению к нам неподобающе? Это серьезные вопросы, и мы отвечаем на них день за днем собственными поступками.

Я заметил такую вещь: когда я применяю техники, о которых вы скоро узнаете из этой книги, в ситуации межличностного конфликта, я

* *Проактивность* — основа психики человека, с точки зрения гуманистической психологии. Согласно этому представлению, между воздействующими на человека раздражителями и его реакцией на них лежит свободная воля. То есть мы сами выбираем свою реакцию на те или иные воздействия. Альтернативой проактивности является реактивность, когда выбор определяется внешними обстоятельствами, стимуляцией. Быть проактивным человеком означает осознать свои глубинные ценности и цели и действовать в соответствии со своими жизненными принципами, независимо от условий и обстоятельств. — *Примеч. ред.*

ощущаю внезапное изменение сознания. Во-первых, количество энергии во мне растет в геометрической прогрессии, и это как будто провоцирует слияние моего духа, или души, если угодно, и моего человеческого «Я». Я становлюсь очень сосредоточенным и целеустремленным и внезапно понимаю, кто и что я есть на уровне, далеко превосходящем любые представления о себе, которыми я обычно довольствуюсь при отождествлении со структурой моей личности. Как будто на некоей космической фондовой бирже стоимость моих акций резко повышается, и я чувствую связь с неким образцом, гораздо более величественным, чем мое обычное представление о себе. Возникает ощущение *Я*, связанного с вечностью. Это *Я* наблюдает из-за сцены за всеми переменами, которым подверглась моя переменчивая человеческая личность. Я узнаю это *Я* по определенному внутреннему ощущению и воспоминанию о том, что оно уже появлялось раньше, в различные кризисные периоды моей жизни. Например, когда меня в шесть лет срочно увезли в больницу, чтобы удалить аппендикс. Оно также появлялось каждый раз, когда я влюблялся, и его явление говорило мне о том, что та любовь, которую я ощущал, была истинной природой этого *Я*, а значит, и меня самого. Это *Я* и есть ощущение *Я есть*, вечная субстанция в основе всего живого.

Поскольку *Я есть* — это основа меня самого, основа моего существа, оно также является исходной сущностью всех, кого я встречаю, включая грубых, невежественных, дурно воспитанных и плохо ведущих себя людей. Люди, которые ведут себя плохо, просто забыли о присутствии *Я есть* внутри себя. Когда я вспоминаю о нем и соединяюсь с ним внутри себя, в то время как другие пытаются атаковать меня своими эгоцентричными помыслами, *Я есть* заполняет все мое существо и смотрит на них моими глазами. Этот *взгляд* излучает определенную необычную энергию, представляющую разум высшего порядка, как будто высший мир смотрит на менее гармоничный мир внизу. Атмосфера, формируемая этим процессом, вполне осязаема и способна произвести серьезные изменения в ходе напряженного межличностного столкновения. Появление *Я есть* останавливает психологических террористов, желающих превратить прекрасную жизнь, которую нам назначено прожить, в невротическую борьбу. Подобные индивидуумы стремятся вызвать

трение, поэтому могут раздувать свое эго, утверждаясь за счет тех, кто хочет жить в мире и гармонии.

Я есть вкладывает мудрые слова в мои уста, оно бьет смутьянов их же оружием, обезглавливает энергетических вампиров, помогая моей истинной сущности бодрствовать и не поддаваться антисоциальному безумию. То есть речь идет не о побеге в какое-то иное измерение от кошмаров этой жизни, а о том, чтобы задействовать высший разум для того, чтобы справляться с ситуациями, с которыми мы сталкиваемся каждый день в реальном мире. Пребывая в гармонии с тем, кем и чем мы на самом деле являемся, и позволяя ему пронизывать и наполнять нас, несмотря на все иллюзии нашей якобы отделенности друг от друга, мы подаем другим наглядный личный пример. Этот процесс представляет собой одну из высших форм сострадания, поскольку он дает практические результаты. Он меняет все вокруг нас и в то же время способствует нашей собственной эволюции, поскольку для того, чтобы действовать таким образом, нам необходимо стать более сознательными внутри, справляясь при этом с давлением извне, а любое настоящее развитие основано на расширении сознания.