

## Освобождение: вчера, сегодня и завтра

Прошло уже почти восемнадцать лет с тех пор, как мой преподаватель, мудрый и выдающийся человек — «ВХ», как его прозвали самые близкие студенты, — предложил мне написать книгу. Тогда я мало понимал, о чем именно он меня просил, но за это я всю жизнь буду перед ним в долгу.

В свое время Вернон Ховард был автором более чем двадцати пяти замечательных душеспасительных книг. И его постоянное ободрение и прямолинейные редакторские комментарии к моим первоначальным наброскам были поистине бесценными. И вот через полтора года, в 1990 году, мои хорошие друзья из издательства Clewellyn опубликовали первую версию «Секрета освобождения». В своих руках вы держите новое издание.

За все эти годы, что я пишу о неограниченном жизненном потенциале освобождения, тысячи благодарных читателей со всего мира разделили со мной — тем или иным способом — результаты открытий, сделанных

ими по пути. Давайте я соберу для вас воедино эти особенные впечатления.

На разных уровнях каждый осознал, что освобождение и духовный рост подобны дождю для дикого луга; что мы расцветаем, только когда освобождаем себя от того, что нас ограничивает. Но зачем проводить эту работу в себе? Хотя это и очевидно, необходимо сказать: мы боремся со всем, что делаем — для того, чтобы почувствовать больше свободы. Можно сказать, что в таком свете освобождение — это действительно акт любви. Давайте ненадолго обратимся к этой неожиданной идее.

Что же именно происходит с нами в такие моменты искреннего самоанализа — каждый раз, когда мы сталкиваемся с необходимостью освободиться от чего-либо? От затягивающей нас вредной привычки; от отношений, которые нас не устраивают? От карьерного выбора, который не позволяет нам реализовать себя так, как мы о том мечтали? Или от несбыточных ожиданий, которые мы возлагаем на других людей и из-за которых в конечном итоге портим наши отношения с ними? Да что бы это ни было! Посмотрим, сможет ли этот простой ответ описать нашу ситуацию.

Разве кто-то внутри нас не «просит» отказаться от отношений, чтобы освободить место в нашей жизни для чего-то лучшего? Конечно, просит. Тогда почему мы не действуем, доверяя своей интуиции? В конце концов, кто не мечтает о жизни лучшей, более светлой и искренней? Вот почему многие из нас сомневаются, идти ли на такой обмен: настоящий вызов в такие моменты — это то, что мы не можем собственными глазами увидеть, на что именно меняем уже имеющееся. Видим ли мы правду этого?

Мы не сможем реализовать до конца истинную природу новых и лучших отношений, к которым стремимся, *пока не отпустим старые*. Святой Павел, которому принадлежат многочисленные послания Нового Завета, лучше всего описывает, что же, в конечном счете, это за момент: «Наша вера должна быть в невидимые вещи, а не в видимые; ибо кто надеется на то, что уже видел?»

Когда дело касается освобождения от того, кем мы были до настоящего времени, то сначала приходит постепенное осознание, что же нам больше всего не подходит, а затем начинается внутренняя работа. Тогда и только тогда открывается и осознается то, что является, во всех случаях, новым и лучшим внутренним порядком; наша жизнь меняется. Уверенность, удовлетворенность и сострадание становятся нашими постоянными спутниками.

И еще: *освобождение* приходит после того, как мы осознаем, что упорствование нам больше не нужно! Так или иначе, но мы начинаем видеть, что все наши прежние «проверенные» решения проблем действительно оказались «плохими друзьями». Несколько примеров прольют свет на эту важную идею.

Например, становится ясно, что винить себя за приносящую боль реакцию на проблему оказывается более чем бесполезным; и этот ответ превращает некоторых наших друзей во врагов!

Вместо того, чтобы доставлять нам наслаждение, как это всегда бывало раньше, наши новейшие планы и мечты лишь насмеются над нами своей пустотой; мы устали от стремительного бега в никуда.

Хотим мы этого или нет, но мы стоим на пороге этой незнакомой и сокровенной (лежащей глубоко внутри) территории, которую католический святой

Иоанн Креста назвал «черной ночью души». И вот мы ожидаем в своей неопределенности, пойманные, как и раньше, между двумя возможными путями, ни один из которых нам не нравится. С одной стороны, это «скала» нежелания пройти через необходимое; с другой — «труднопроходимая местность», то есть понимание, что никаких других вариантов нет. Наш самый большой страх заключается в том, что если мы освободимся, наша судьба будет предрешена раз и навсегда. Мы провалимся в темноту, в разверзшуюся перед нами бездну под названием «не знаю, что со мной станет», — место, из которого, мы полагаем, вряд ли можно убежать. Но это ложное заключение, основанное на таком же ложном ощущении. Это ложь, рожденная нашим ложным «я», чтобы не дать нам поддаться зову бросить все. Вот правда этой проблемы, которую вы сами осознаете каждый раз, когда решаетесь освободиться.

Как это возможно?

Спросите себя, что происходит с воздушным змеем, когда перерезают его веревку? Да, он поднимается вверх! Он стремится в открытое небо, ввысь, потому что такова его природа; он был создан, чтобы подниматься. Так же и мы рождены быть свободными и на меньшее не согласны!

Если я чему-то и научился за те почти двадцать пять лет, что я пишу и преподаю, так это одному: каждый из нас имеет — прямо здесь и сейчас — все, что нужно для успеха в поисках постоянной цельности и счастья, которых ищет каждое сердце. Проблема в том, что мы уверены — ради освобождения необходимо приложить усилие. Весьма странно, что единственной преградой между нами и жизнью без ограничений является эта ошибочная идея.

В нашей жизни нам никогда не приходилось и не придется прилагать усилия, подобные духовной работе по освобождению и приближению себя к нашей истинной праведности. Все начинается с того, что мы принимаем — чтобы затем осмелиться следовать ей — простую истину: к нашему Истинному «Я» нельзя ничего добавить. Только задумайтесь ненадолго, что может означать такое знание для нас, когда мы готовы принять проблему и сделать ее нашей собственной.

Например, вместо того чтобы тратить время на бесполезную борьбу по изменению окружающих нас людей в тех, кого мы сами хотели бы в них видеть, мы сможем увидеть всю ошибочность, уже заложенную в этом занятии. И тогда, не пытаясь изменить других в соответствии с нашими потребностями, мы выберем отказ от ложной идеи — будто кто-то еще отвечает за наше наполнение.

Свобода от бремени ложных обязанностей... подлинное понимание с любимыми, друзьями, семьей... красота абсолютного прощения наших прежних недругов... и растущее чувство любви и милосердной рассудительности со временем раскроются: эти и многие другие дары снизойдут на тех, кто учится освобождаться.

Итак, вот что я понял: недостающая часть нашей жизни — в освобождении. Сделайте это духовное открытие и будьте наполнены; наполнены без всяких усилий, и станьте свободны. Вдох был бы бесполезен без своей противофазы — выдоха; представьте, что освобождение — это наука о вдыхании самой жизни, что-то столь же естественное для вас, как свет для солнца.

К этому дополненному переизданию «Освобождения сознания» я добавил несколько новых разделов, касающихся непрерывно раскрывающегося открове-

ния о нашем праве освободиться и жить свободными. За многие годы в книге произвели генеральную уборку — освежили, если хотите, — возвратив в нее прежние идеи с новым подходом, накопленным за многие годы с тех пор, как были сделаны первые наброски этого материала.

Мои «старые», а также новые читатели — те из вас, кто в прошлом, настоящем или будущем стремится познать высшую любовь и жить в гармонии с собой и нашей планетой, не причиняя вреда, — воодушевитесь: священное знание, зародившее в вас желание жить свободной, праведной жизнью без страхов, вскоре расцветет, и вы будете лелеять это желание всем сердцем, умом и душой.

Позвольте поделиться с вами еще одной истиной в этом великом жизненном путешествии под названием «освобождение». Не передать словами, как часто свет этой истины оказывался настоящим другом в бедственном положении. Пусть и для вас он будет другом.

*Наша величайшая сила — не в способности представить светлые дни, которые нас ждут, а в том, что в каждый момент нашей жизни мы без усилий можем отказать от темных помыслов или чувств, которые разрушают наше счастье.*

## Как эта книга ПОМОЖЕТ ВАМ ОСВОБОДИТЬСЯ

Для маленького мальчика вот-вот должен был начаться первый урок по водным лыжам. Его раскачивало на воде, лыжи то погружались в нее, то вдруг неожиданно выныривали. Его отец находился на катере и выкрикивал ему последние инструкции. Затем раздался рев, и лодка понеслась. Державшая мальчика веревка сильно натянулась.

Поначалу казалось, что он не справится. Но затем медленно, словно сверкающий феникс, он стал подниматься в воде. Он оказался на ее поверхности. Он улыбался. А затем, в противоположность той грациозности, с которой он возник над водой, мальчик оказался под ней. Неплохое получилось падение.

Катер повернул, чтобы подобрать его. Отец смотрел и ждал, когда же в волнах, поднятых его первым падением, покажется голова сына, но мальчик так и не появился. Он все еще держался за веревку! Его тащил за собой катер, набиравший скорость как раз для того,

чтобы спасти его. Сразу же осознав, что произошло, отец заглушил мотор. Секундой позже вымокший, но улыбающийся мальчик показался из воды и повернулся к отцу в ожидании следующих инструкций. Отец улыбнулся ему в ответ и сказал: «Сынок, я забыл сказать тебе кое-что очень важное о водных лыжах. Когда падаешь, не забывай отпустить веревку!» Они оба рассмеялись над этим уроком, ведь то, что нужно было освободить руки, было так очевидно.

Я так отчетливо помню этот случай из-за глубокого впечатления, которое он на меня произвел. Я знаю — этот мальчик не отпустил троса не потому, что хотел и дальше за него держаться. Нет, он держался потому, что не знал, что еще делать в те жуткие минуты, пока его тащило по воде. В тот момент ему не приходило в голову просто отпустить трос. Вместо этого его разум заполнили перебивающие одна другую мысли. «Хоть бы никто не видел, какого дурака я сваял!», «Что же пошло не так?», «А папа разозлится?», «А он даст мне попробовать еще раз?», «Как я мог сваять такого дурака?» Инстинктивная и естественная мудрость подсказывала ему отпустить трос, но она не могла пробраться сквозь этот рой мыслей в его голове. Ей преградил путь поток неуместной и опасной, ложной заботы о себе. А причина, по которой я могу так точно описать этот случай, в том, что маленьким мальчиком в этой истории был я сам, мальчиком, который не освободился. Это был первый из многих уроков в моей жизни о тайных и бессмысленных внутренних силах, которые заставляют человека держаться за то, от чего ему лучше всего было бы освободиться.

Вот об этом и рассказывает моя книга: освобождение — освобождение от всего, что тащит нас сквозь



неприятные взаимоотношения и ситуации; освобождение от этих болезненных мыслей и чувств, которые гасят наш дух утомительным и ложным беспокойством.

Поначалу кое-что из этого нового материала может показаться вам странным и выбивающим из колеи, поскольку он полон неожиданных и высоких открытий, которые покажут вам, когда именно вы склонялись к решениям, которые вам совсем не подходили. Все мы страдаем, держась за то или иное жалкое положение вещей: постоянный компромисс с собой за сохранение чужого счастья; негативное отношение, бесплодные мечты, вредные привычки. И это лишь малая часть. Но то, что вы не смогли освободиться от этих настойчивых проблем, совсем не значит, что вы никогда этого не сможете. Все это означает лишь, что вы еще не научились секрету освобождения. Вот важный совет.

Одно из самых волнующих открытий, которые вы сделаете, читая эту книгу, — вам не нужно никакой особой силы, чтобы освободиться от чего бы то ни было. Все, что нужно, так это новый уровень самопонимания, и эта книга поможет вам стать — и оставаться — по-настоящему сильными и независимыми.

Шаг за шагом, благодаря полезным диалогам, вопросам и ответам, простым историям, полным глубокого смысла, вы узнаете об особой части себя, которую ничто не может превзойти или победить. Истинное «Я» — тайное сердце вашей души — всегда остается открытым и сочувствующим и следует лишь одному желанию — познать правду. В этом его сила. И она станет *вашей* силой — в которой содержится источник ума, сострадания и уверенности.

Эти новые отношения с самими собой навсегда обеспечат и вдохновят вас. С каждым новым открытием о своей натуре уровень вашей жизни будет автоматически подниматься. К своей бесконечной радости вы обнаружите, что каждая новая панорама на большей высоте куда более вдохновляющая, чем предыдущая, и это подтолкнет вас к тому, чтобы двигаться выше и больше увидеть. Такие удивительные отношения с собой действительно существуют в жизни. Все зависит только от вас. Нужно лишь желание построить их, большее, чем желание оставаться тем, кто вы есть сейчас.

Вы и не представляете, что для вас в запасе держит жизнь. Так что освободитесь! Эта книга прежде всего просветляющая. И если вы позволите ей и захотите, она поможет вам зажечь внутренний свет, который приведет к самоосвобождению. На этот счет у меня нет сомнений. Совершенно свободная жизнь — это не недостижимая мечта; это должно быть нашей целью. И в связи с этим я должен высказать последнюю мысль.

Не стоит судить о целом лишь по одной его части. Рассматривая шедевр живописи, вы упустите и взгляд художника, и всю красоту картины, если будете сосредоточены на мазках кисти или цветах. Всем известно, что холст целиком куда интереснее, чем его части; он трогает и вдохновляет нас, как само совершенство, только когда мы смотрим на весь холст. То же можно сказать и об идеях в этой книге. Ее страницы лишь намекают на особый новый мир, который невозможно передать словами, ведь даже самые правдивые и уместные слова — это все-таки только часть — кадр целого фильма, который невозможно понять, если не посмотреть целиком. Вот почему важно, чтобы вы не столько «прочитали» книгу, сколько позволили ей впитаться

в вас. *Будьте терпеливы.* Научитесь встречать эти принципы и откровения этой книги как старых добрых друзей; держите их поблизости. И пусть их компания делает сильнее вас и ваше желание освободиться.

Я хочу, чтобы вы знали: *ничто во всей вселенной не может помешать вам освободиться и начать сначала...* Ничто. Свет вашего Истинного «Я» больше не останется в тени. Так или иначе, каждый из нас подсознательно в это верит. Вот что поможет вам начать: отношения, которых вы ждете, — жизнь в истинной мудрости, красоте, силе, мужестве, сострадании и любви, — уже в вас заложены. Теперь вам остается только раскрыть их в себе, и, словно весенний источник, превращающий семена в прекрасные цветы, возвышенные уроки этой книги помогут вам освободиться.

## Глава 1

# Освободитесь и станьте счастливыми

Жил-был один археолог, всю свою жизнь упорно искавший древний и таинственный храм. Легенды о несметных богатствах, спрятанных в залах храма, передавались неудачливыми искателями из поколения в поколение. Никто так и не обнаружил храм с его богатствами. Вот почему, увидев небольшой, темный, укрытый мхом и лозой проход в склоне холма в глубине джунглей, археолог понял, что нельзя позволить своему воображению слишком разыграться.

Но это должен был быть тот самый храм. Все его существо это понимало. Многие годы исследований привели его к этому самому месту.

Археолог довольно быстро расширил проход так, что смог сам в него пролезть. Когда он поднялся на ноги, сердце его словно остановилось. В тусклом пыльном свете керосиновой лампы перед ним предстал грубый, вытесанный вручную тоннель. Безусловно, его опередили. В его голове тут же пронеслось множество

вопросов. Кто опередил его? Почему он до сих пор не слышал об этом открытии? Что стало с сокровищами, они были похищены? Неужели он ошибся местом? Но его острый взгляд погасил бушевавшие в нем мысли. Тоннель заканчивался тупиком. Возможно, секреты храма так и не раскрыты! После тщательного осмотра он обнаружил, что несколько залов справа и слева от тоннеля были раскопаны лишь частично. Что же произошло? Почему кто-то остановился на полдороги?

Археолог получил ответ, когда прислонился к одной из опорных балок. Он услышал громкий скрип, посыпались мелкие камушки, удушливая пыль наполнила воздух. Археолог бросился вперед — к остававшемуся открытым проходу, надеясь достичь его прежде, чем он будет навсегда погребен в этой пещере. Однако, к его удивлению, свод пещеры не обрушился. Археолог громко рассмеялся. Так вот почему сокровища храма до сих пор не были побеспокоены. Веками сквозь его своды проникали земля и увядшие растения, обваливались камни, двигать которые было опасно из-за их непрочного положения. Богатства были все еще там, и ему оставалось лишь найти к ним дорогу.

Итак, несмотря на явную опасность, он решил не останавливаться и продолжать раскопки.

Следующие месяцы и годы археолог работал тайно и совсем один. Его работу в лучшем случае можно было назвать медленной. Скромному прогрессу, которого ему удавалось добиться за день, препятствовало огромное количество тяжелых опорных балок, на которые он постоянно натывался. И, к его все растущему разочарованию, все больше времени уходило на то, чтобы удержать эти балки на их месте. Он то и дело слышал, как они трещат и прогибаются. Даже ночью, когда ар-

хеолог находился за пределами раскопок, под защитой костра, он слышал стон балок.

Археолог смертельно устал. К тому времени ему уже казалось, что он на собственных плечах вынес все внутренности горы — в каком-то смысле так и было. Один за другим, он полностью освободил внутренние залы храма от корней, камней и земли, которыми те были переполнены; и в каждом из них он находил только корни, камни и землю. Им начало овладевать отчаяние.

Ситуация изменилась на следующий день поздним вечером. Сначала археолог не придавал значения происходящему. Он уже видел подобное по меньшей мере тысячу раз — несколько столбов и балок в середине участка раскопок начали пошатываться. Он бросился к центральным опорам и налег на них всем своим весом, стараясь удержать их на месте. Стоя там, зажатый между земляной стеной и балкой, он понял, что началось нечто, что он уже не в силах остановить. Скрип балок у него над головой не затихал. Подобно чувствительным струнам огромной старой арфы, массивные балки одна за другой отзывались дрожью. Звук был такой, будто накапливаемое веками напряжение вот-вот прорвется. Археолог начал метаться от одних дрожавших опор к другим. И, стоя там, находясь практически на пороге смерти, он почувствовал себя так хорошо, как никогда в жизни. «Как странно», — подумал он, и все вокруг погрузилось в темноту. Археолог потерял сознание.

Вначале пробудился его слух. Во всяком случае, так ему показалось. Чувство было такое, что он изо всех сил старается что-нибудь услышать, но, к чему он так прислушивался, археолог не мог понять. Вокруг было так восхитительно тихо, что ему не хотелось открывать глаза, чтобы не нарушить эту удивительную тишину.

Постепенно он начал приходить в сознание. Теперь он вспомнил, где находится и что произошло. Ему повезло — он был жив. Археолог осмотрел и ощупал себя, чтобы убедиться, что ничего не повредил. Пора было двигаться. Он начал осторожно приподниматься, пока не сел уверенно. Его глаза все еще были закрыты; он отряхнул пыль с волос и приготовился взглянуть на руины, оставшиеся от продланной им огромной работы. И открыл глаза.

Опорные балки валялись тут и там, словно кто-то разбросал по земле горстку гигантских спичек. Археолог медленно поднял взгляд, чтобы лучше осмотреться вокруг. Но он был совершенно не готов к тому, что предстало его утомленному взору. Это было просто потрясающе. Он встряхнул головой, чтобы убедиться, что не спит. Но тупая боль в ноге, наполовину оказавшейся под завалом, говорила о том, что он совсем не спит. Неудивительно, что сокровища храма так и не были обнаружены, а великая древняя тайна все эти годы оставалась неразгаданной. Стремительный поток мыслей был прерван вырвавшимся из него громким, неконтролируемым смехом. Эхо собственного смеха вернулось к нему, словно подтверждая, что некая шутка очень удалась. Все, кто когда-либо был здесь до него, будь то расхитители или ученые, искали совсем не то и не в том месте. Археолог вновь громко засмеялся и запрокинул голову, чтобы увидеть, что находится сверху.

Высоко над ним нависал, словно усеянное звездами золотое небо, гигантский сводчатый купол храма: огромный купол из чистого золота, украшенный драгоценными камнями всех цветов и размеров. Обвал, который, как подумал археолог, все у него отнимет, вместо этого раскрыл ему Тайну Тайн: сокровища хра-

ма никогда не хранились *внутри* храма. *Настоящим сокровищем был сам храм!* И теперь оно принадлежало ему, и он мог наслаждаться им и распоряжаться по своему усмотрению. Он молча поблагодарил небеса за то, что придали ему мужества освободиться.

Вы также обладаете бесценной тайной, которая только ждет, чтобы ее открыли. Именно об этом и говорится в «Секрете Освобождения».

## Это не освобождение

Простого желания избавиться от несчастливого положения или ноющей эмоциональной боли недостаточно. Наши желания сменяют друг друга, как пчелы, ждущие своей очереди у раскрывшегося цветка. Вот почему нам так важно глубоко осознать, что же значит освобождение.

Давайте начнем с того, что мы знаем, — или по крайней мере должны знать, — об освобождении. Сейчас мы уже понимаем, чем освобождение *не* является. Этот проверенный временем подход — выяснить, чем что-либо не является, чтобы понять, чем оно является, — один из верных путей в поиске истины. Великие последователи мистицизма, философы и ученые во все времена понимали важность избавления от ложного для выявления истины. Давайте исходить из мудрости и смотреть на освобождение с этой точки зрения.

1. Освобождение не означает жизни с щемящими сердце мечтами о том, что могло бы быть.
2. Освобождение — это не уверенность в том, что кто-то другой был не прав.



3. Освободиться — не значит цепляться за пепел разочарования, нежась при этом в лучах выдуманной одержанной победы.
4. Освободиться — не значит найти новое решение для старой проблемы.
5. Освободиться — не значит научиться жить грузом неоправданных ожиданий.
6. Освободиться — не значит избегать мест и людей, которые вызывают болезненные воспоминания о привязанностях из прошлого.
7. Освободиться — не значит непременно убеждать себя, как правильно вы поступили, что освободились от чего-то.
8. Освободиться — не значит искать кого-нибудь, кто встанет на вашу сторону в споре.
9. Освободиться — не значит репетировать речь в уме, чтобы чувствовать себя уверенно.
10. Освободиться — не значит настаивать на том, что вы можете освободиться от (заполните пробел сами), когда пожелаете.

Следует упомянуть еще кое о чем, пока мы выясняем, чем освобождение не является.

Освобождение не имеет ничего общего с самопожертвованием и подавленностью или возмущением, которые мы испытываем всякий раз, когда совершаем продуманное самоотречение. Так, в целом, нам становится ясно, что освобождение не имеет ничего общего с дисциплиной, кардинальными изменениями в нашей жизни или борьбой за свободу в отношениях. На самом деле освобождение не означает, что мы что-то *от себя* отпускаем.

Все мы знаем, что значит быть уверенным в том, что мы освободились от чего-то, что приносит нам горе и беспокойство, а вскоре снова оказаться в таком же печальном состоянии. Постоянно меняя партнеров, мы не справимся с одиночеством, которое толкает нас на бесперспективные отношения. Это не освобождение. Так мы лишь заполняем пустоту. И если мы меняем работу только для того, чтобы сбежать от кого-то или чего-то, что преследует нас, то проблема наша не исчезнет. Этим мы лишь откладываем приступ гнева, который всегда охватывает тех, кто напуган. Наш гнев не защитит нас от бесчувственного мира; этот гнев и есть сама бесчувственность.

## Величайшая тайна на Земле

Правда в том, что освобождение — очень простое и прежде всего естественное действие; оно так же естественно для вас и для меня, как для дерева сбросить тяжелые, налившиеся солнцем плоды, когда они тянут ветви к земле. Почему? Да потому, что и в человеке, и в дереве, да и в любом другом живом существе заложено освобождение от того, в чем они больше не нуждаются. Так, плод дерева, полный зрелых семян, тянется к земле. И этой естественной тяги достаточно. Точно так же — то есть следуя более высоким, похожим законам — подобные дружественные силы готовы в любой момент помочь вам в том, чего вы не можете сделать для себя сами. Вам лишь нужно научиться сотрудничать с этими силами и вечными принципами, чтобы суметь избавиться от эмоциональной подавленности,

неотступных сожалений, постоянного беспокойства и тяжелых мыслей. Все остальное сделают за вас.

Вот в чем заключается секрет освобождения. Прежде всего необходимо признать, что все мы до сих пор храним воспоминания о поражениях всей своей жизни, и что эти воспоминания лишь добавляют волнения, но не делают нас особенными. Это может потрясти нас, но будет очень полезной встряской. Это будет первым в череде самоосвобождений, в результате которых мы поймем, что все это время жили от имени другого «я», для которого цепляться за обломки крушения и означает спасение! Теперь мы понимаем, почему после всех прежних попыток освободиться мы только сталкивались с новыми проблемами. Но мы теперь также, наконец, знаем, от чего именно нужно избавиться. Избавиться нужно от этого жалкого «я», которое уверено, что лучше страдать и *чувствовать* себя кем-то, чем освободиться и кем-то *стать*. Не беспокойтесь о том, как этого достичь. Об этом должна побеспокоиться сама реальность.

Это высшее знание, которое теперь постепенно открывается вам, вовсе не ментальное знание. Оно приходит к вам от возвышенной, мудрой, сильной части вас самих, которая выше ваших повседневных размышлений и непрестанных забот о том, что лучше, а что нет. Ваша только что пробудившаяся внутренняя природа *знает*, что для вас лучше, потому что она *видит* жизнь без болезненного замешательства и противоречий, которые всегда сопровождают несдержанный эгоизм. Этот высший разум, например, знает, что вам не стоит переживать, даже когда вам так не кажется. Как только вы установите связь с этим спокойным, Тайным внутренним «Я», оно сделает за вас все остальное.

Только высшая часть вас и обладает силой и мудростью, чтобы спокойно разжать ваши руки и отпустить все то, что делает вас несчастными.

Поверьте мне, вы на пороге величайшего открытия, которое только может совершить человек. В секрете освобождения заключается не только ключ к избавлению от всего нежеланного, но и начало вашей новой жизни — рождение нового существа, которое ни в чем не будет нуждаться, — ведь оно само по себе *является всем*. Наберитесь решимости и не останавливайтесь. Позвольте слегка подтолкнуть вас на вашем пути.

1. Освобождение от себя самих — это освобождение от проблем, ибо они есть одно и то же.
2. Продолжайте стремиться к неограниченности.
3. Прежде чем выяснять, что такое хорошо, необходимо понять, что такое плохо.
4. Вы можете стать свободными лишь настолько, насколько вы сами с собой честны.
5. Освобождение — это исключительно внутренняя работа.
6. Ничто в мире не останется для вас загадкой, если вы раскроетесь перед самими собой.
7. Вы можете жить с помощью истинного знания или с требовательностью к себе.
8. Освобождение не требует усилий — только желание увидеть необходимость в этом освобождении.
9. Вы можете действовать в любой ситуации только лишь в зависимости от вашего отношения к ней.
10. Как только вы увидели проблему, у вас уже есть решение.

11. Слабость, которую обнаружили, это уже слабость, от которой избавились.
12. Освобождение — это естественный выход, который наступает, когда вы понимаете, что, цепляясь за что-то, вы причиняете себе боль.
13. Несчастье не настигает вас, оно от вас исходит.
14. Страдание — это просто что-то, что вы по ошибке подобрали.
15. Что вам действительно стоит перестать делать — так это беспокоиться о себе.
16. Поражение приходит из-за того, что мы цепляемся за пустые решения.
17. Как только вы поймете, что другого выхода у вас нет, освобождение придет само собой.
18. Настоящая свобода — это отсутствие чувства внутреннего заточения, а не новых ловушек, в которые мы попадаемся, чтобы чувствовать себя свободными.
19. Хотеть познать себя и в то же время ограничивать свои поиски лишь тем, что вы хотите найти, это то же самое, что сказать: «Я хочу увидеть весь мир из своей спальни».
20. Когда вы освобождаетесь от того, без чего боитесь жить, единственное, чего вы лишаетесь, — это сам страх.

Будьте сильнее того, что вас пугает

— Я хочу быть смелым, когда придет время освободиться от саморазрушения, но каждый раз, когда я почти готов к этому, меня охватывает страх. И в страхе

я еще сильнее цепляюсь за все! Можно ли как-то избавиться от этого страха? Мне не хочется думать, что я, возможно, слишком напуган, чтобы найти свободу.

— Да. Есть способ избавиться от той части себя, которая склоняет вас цепляться. Однако чтобы навсегда избавиться от этих страхов, нужно сначала через них пройти.

— Я старался преодолеть свои страхи, старался изо всех сил, но, похоже, я просто не в состоянии избавиться от их темного и сковывающего влияния.

— Все потому, что вы стараетесь сдерживать эти страхи.

— А что же еще можно сделать с тем, что вас не отпускает? Разве не стоит попытаться победить его?

— Да, конечно, но борьба со страхом — это попытка отправить в нокаут страшную тень. Вы только выматаете себя. Чтобы искоренить свои страхи, мы должны забыть о сдерживании, но подумать об освещении.

— Освещении? Что вы имеете в виду?

— Я имею в виду толкование себя: чудо, происходящее с нами всякий раз, когда мы набираемся смелости и на первое место ставим свое желание *понять*, чего мы боимся, и рушим свою уверенность в том, что нам ничего больше не остается, как испытывать страх.

— Мне нравится то, что вы говорите, но объясните, каким образом это понимание избавит меня от страха?

— Если вы решитесь продолжать, с теми же страхами, но при этом добровольно встретитесь с ними лицом к лицу, вы поймете, что это дрожащее от ужаса существо вовсе не вы!

— Прошу вас, мне нужно знать больше об этом новом понимании.

Ваша проблема — это не положение, которое кажется пугающим, в чем бы оно ни заключалось. Страх заключен в самой вашей *реакции*. Вот почему, если вы будете точно понимать, что с вами происходит, вместо того, чтобы просто бояться происходящего, вы навсегда измените свое отношение к страху. Только такого рода внутреннее отношение к страху и безопасно, поскольку теперь вы находитесь на совершенно новом по отношению к страху уровне. Больше вы не позволите ему указывать вам, как себя вести и что делать. Напротив, зная все о своем страхе, вы бесстрастно наблюдаете за ним и изучаете его. И с каждым днем, по мере того, как вы узнаете что-то новое о непонятной и сомнительной природе собственной исполненной страха реакции, этот страх теряет над вами силу. Почему? Потому что вы, наконец, увидите, чем он на самом деле всегда был — нерациональной механической силой. Вы постепенно становитесь сильнее своих страхов, видите их такими, какие они есть — а не такими, какими они хотели бы, чтобы вы их видели. Вы помогли себе выбраться из-под их влияния и возвыситься над ними. Это озарение, к которому вы пришли самостоятельно, отличает человека, полностью управляющего своей жизнью, от того, кто всю свою жизнь трясется от страха.

Бояться сознательно означает знать, что вы напуганы, но также понимать, что, какими бы реальными ни казались ваши страхи, они — не вы. Стоит вам только увидеть их такими, какие они есть, и никакая неправильная реакция не сможет взять над вами верх. Страх есть и всегда был лишь ограничивающей себя реакцией, к которой мы тянемся из тьмы нашей нынешней

жизни, принимая его за средство самозащиты. Подобно самому слабому лучику утреннего солнца, который рассеивает ночную темноту, малейшая ясность в отношении постоянного страха приводит к освобождению от него.

Вы в любое время можете испытать на себе этот действенный принцип. Только решитесь идти дальше, несмотря на страх. Но помните: ваша новая цель не в том, чтобы проявить бесстрашие или пытаться вести себя смело перед лицом страха. Нет. Мы уже поняли, что так не пойдет. Вам бы скорее хотелось испытывать любопытство по отношению к своим полным страха мыслям и чувствам, чем верить в них. Если вы будете следовать этому простому, но проверенному временем совету, вы не только начнете *видеть* привычные реакции, которые раньше пугали вас и обращали в бегство, вы действительно начнете смотреть *сквозь* них. Вот где начинается настоящее чудо. Каждое новое понимание истинной природы этих негативных реакций ослабляет их власть над вами. И их поражение — это ваша победа. Вы стали сильнее, и вы об этом знаете. Вы также знаете, что эта новая сила никогда не подведет, ведь это вовсе не маска, за которой скрывается пустота. Эта новая сила в вас является отсутствием прежней слабости.

Давайте рассмотрим лишь один из путей, на котором этот принцип — предпочтение самостоятельное озарение психологической самозащите — превратит страх в бесстрашие. Есть ли такой человек, от которого вы предпочли бы скрыться, вместо того чтобы встретиться с ним? У большинства из нас есть такие знакомые! И, тем не менее, примите решение с этой



самой минуты никогда больше не избегать тех, кого вы боитесь. Не позволяйте страху руководить вами, а напротив, подойдите прямоком к этому критически настроенному мужчине или враждебно настроенной женщине и скажите или сделайте то, что хотите. И вообще, не думайте о том, что должно или не должно произойти. Вы здесь, чтобы изучать себя, а не для того, чтобы одержать победу над чужим эго. И пусть этот человек заметит вашу дрожь. Какая вам разница? Тем более что это только временное явление. Человек перед вами не ведает, что таков ваш способ подбодрить себя.

Вы впервые не обращаете внимания на свои реакции, не позволяете им обратить вас в бегство. Стоя там, на мгновение отстранившись от обычного самого себя и пытаясь изо всех сил оставаться внимательным внутри (настолько, насколько вы умеете), вы можете видеть, что этот поток ранее бессознательных реакций существует отдельно — и очень непрочен. До настоящего времени вы считали его частью себя, но теперь начинаете ясно все видеть. Страхи вам не принадлежат. И вот как это можно объяснить.

Вы никогда не боялись другого человека. В действительности, вас пугали *ваши собственные мысли* об этом человеке. Да, вы действительно *испытывали* страх, но он не был вашим и не был вызван кем-то, кто сильнее вас. Страх, который вы испытывали, заключался в том, что он или она о вас *думали*. Удивительно, не правда ли? Вы боялись своих собственных мыслей! И, поняв это, можно положить им конец. Теперь вы можете освободиться от них, потому что никто не цепляется за свой страх охотно.

## Верный путь повысить уровень вашей жизни

Почти любое тягостное переживание — это результат ошибочного принятия части за целое, в чем мы, в конце концов, и убедимся. А это означает, что, когда мы не видим целостной картины, скорее всего, будем совершать саморазрушающие поступки. В качестве одного из примеров можно привести ужасное чувство, которое приходит, когда после перенесенных страданий вы узнаете, что все на самом деле было совсем не так, как вы представляли. Что на самом деле именно вы недооценили или не поняли человека или событие, и теперь, когда вы видите целиком все, что произошло, не осталось причин для злости или печали, для волнения или страха. Как часто мы сожалеем о своих поступках после того, как узнаем все факты? Вот что мы всегда должны делать: собирать информацию. Я могу вас заверить: объяснить можно что угодно. Вы должны понимать причину всего, что случается с вами или *через* вас. Вместо того, чтобы внушить себе страх, вы можете просветить себя. У вас есть выбор. И это открытие — о том, что вы всегда можете выбрать то, что лучше для вас, — очень волнующее.

Вы не обязаны принимать ваш нынешний уровень жизни. Этот уровень говорит о том, плывете ли вы по жизни или тонете в ней. Сейчас вам иногда кажется, что бывают моменты, когда в собственной жизни у вас нет выбора. Я хочу, чтобы вы знали — это неправда. Это временное чувство, что вы в ловушке, является частью нынешнего уровня жизни, на котором вы искренне полагаете, что ограничены в выборе. Я хочу, чтобы вы знали — это заблуждение. Выбор есть всегда.

Проблема в том, что многие настаивают на верности сделанного ими выбора, и поэтому необходимо понять следующее: все, что мы испытывали в жизни, определялось выбором, который мы сделали. Зачем возвращаться к старым решениям? Мы уже считаем, что счастья они нам не принесут, и нужно лишь подтвердить наши сомнения. Ничего плохого не случится! На самом деле, стоит нам перестать цепляться за бесполезные идеи, и случиться сможет только что-нибудь хорошее!

Можно сказать, что ваш новый выбор – это перестать, принимая для себя решение, выбрать *из* себя. Это первый важный шаг на пути изменения уровня вашей жизни. И вот что поможет вам понять всю мудрость нового лучшего выбора.

Если до сих пор выборы, которые вы делали, оставляли в вас чувство разочарования и опустошенности, нужно перестать ссылаться на них и понять, что главный виновник – тот, кто делает выбор. *Вы сами*. Вы и то, что с вами происходит, – это отражение вашего уровня жизни. А мы ошибочно полагаем, что сама жизнь делает нас теми, кто мы есть. На самом деле то, что мы есть, – наш уровень жизни, – как раз и делает нашу жизнь такой, какая она есть. Вот почему ничто в ней не изменится, пока мы не поймем, что наше несчастье не связано с событием, мы сами выбираем, насколько сильно это несчастье испытывать. Давайте немного углубимся в это.

Мы верим, что сталкиваемся с плохими или хорошими событиями, приятными или тяжелыми. Другими словами, наши чувства – это отражение того, что с нами происходит. Вот почему, когда мы оказываемся в бедственном положении, мы первым делом предпочитаем изменить ситуацию, из-за которой, как нам

кажется, мы так себя чувствуем — мы верим, что, изменив неблагоприятное окружение, мы положим конец своим несчастьям. Но в реальности это никогда не действовало, да и не подействует, *поскольку неприятное или бедственное положение — это не само событие, а наша на него реакция.*

Что для вас означает это знание? Все!

1. Вы можете освободиться от этого чувства обиды и раздраженности на свою работу, поскольку однообразный труд — это не то, что вы делаете, а то, как вы думаете.
2. Вы можете освободиться от желания изменить других людей — то, что вам в них не нравится, заключено в вас.
3. Вы можете освободиться от страха непредвиденных перемен и вызовов, поскольку единственное, с чем вам придется столкнуться в самый напряженный момент, — это вы сами.

А лучше всего то, что вы освободитесь от ложной и невероятно жестокой по отношению к вашему «Я» мысли — будто вы в ответе за все, что происходит в мире. Единственный мир, за который вы отвечаете, — это ваш внутренний мир: мир ваших мыслей и чувств, стремлений и желаний. Уровень вашей жизни зависит от того, как ясно вы видите этот внутренний мир. И это новое видение является гарантией и основой вашего собственного успеха, потому что, когда вы знаете, куда не стоит ступать, вы идете по жизни безопасно и счастливо.

Вы ведь не пойдете искать неполадки на кухне соседей, когда сломана *ваша* раковина. Зачем пытаться изменить окружающий мир, если он лишь отражение

вашего внутреннего мира? Не старайтесь изменить внешний мир. Измените собственное отношение и взгляды. Изменяя себя, вы меняете и тот мир, который имеет к вам отношение, вы и есть собственный мир. Можно выразить это еще проще: *внутреннее определяет внешнее*.

Это не так сложно понять, как кажется на первый взгляд. Приведем пример. Ошибка в слове, которую делает человек, пишущий письмо, сначала рождается в его голове, а потом только оказывается на бумаге. Ему не исправить того, что написано, пока он не исправит свою собственную голову. Если он не прояснит свой ум, то ошибка на бумаге будет повторяться вновь и вновь. Вы, безусловно, заметили в этом сходство с проблемами людей. Люди стараются исправить внешние ошибки вместо того, чтобы исправить образ мышления, который оставляет их в растерянности, так как они, сами того не замечая, остаются прикованными к автомату по производству ошибок. Поэтому так важно уяснить этот урок. Неудовлетворенность жизнью проистекает из вашего восприятия — уровня жизни, — а не из того, к чему это восприятие вас приводит. Пытаться изменить свою жизнь, не меняя уровень, на котором вы находитесь — то же самое, что убеждать себя — карусель может куда-то привезти. Если вы устали от бесконечной езды по кругу, помните, что вы можете сойти, когда только пожелаете.

Подобные правдивые правила перечислены в этой книге, чтобы помочь вам сделать высший выбор — лучше понять себя. А подобное расширенное понимание в свою очередь повышает ваш уровень жизни. Тогда весь мир для вас замедляет свое движение, потому что вы понимаете — головокружение вызвано не жизнью, а тем, как вы думаете.

## Не останавливайтесь и освободитесь от себя

Любой человек, которому приходится держать себя в руках, может вот-вот распасться на куски. Ужасно прожить жизнь, в которой вам постоянно нужно сдерживать себя. И теперь наша задача — убедить в этом самих себя. Страх рассыпаться на части нельзя заглушить с помощью успеха или надежды на успех. С таким подходом к жизни вы быстрее вымотаете себя, потому что теперь в вашей жизни появится еще больше условий, которые, как вам кажется, нужно контролировать, чтобы сохранить цельность жизни. Как следует обдумайте следующую важную мысль. Она раскрывает мудрость вашего желания освободиться.

Все, что вам приходится контролировать, контролирует вас. Проблема самоконтроля в том, что он является вашей внутренней войной. А в войне никто не побеждает! Давайте рассмотрим эту идею с немного другой позиции. Как только мы оказываемся в непонятной ситуации, наш разум лихорадочно ищет решения, чтобы вернуться к ощущению полной подконтрольности. Однако чем более лихорадочно работает разум, тем менее подконтрольными мы становимся. Вы можете убедиться в этом на собственном примере. Все, что боится потерять контроль, уже находится вне контроля — и беда не за горами. Есть еще кое-что, о чем нам необходимо знать, чтобы подняться над нынешним уровнем жизни до настоящей уверенности в себе.

Представляя себе собственный образ, мы редко когда видим себя как кого-то, кто готов распасться на части. Но опять же, мало кого из нас полностью устраивает

тот образ, который мы видим. Мы уверенно себя чувствуем в окружении собственных туманных образов и часто к ним возвращаемся — особенно когда резкий свет реальности показывает нам, что мы не настолько близки этим образам, как хотели бы думать. Вот почему в жизни нам необходима правда. Такая правда позволяет нам видеть реальность такой, какая она есть, и при этом не бояться того, что мы видим. Частью освободительной миссии правды является показать нам, что мы не далеки от того, что представляем. И с этой уникальной точки, нашего внутреннего преимущества, свет реальности перестает быть резким — это Дом. И чем больше этого света мы впустим в свой узкий внутренний круг с его тысячью и одним образом нас самих, тем легче будет освободиться. Почему? Потому что мы не потеряем ничего, кроме того, что удерживало нас в темноте.

Если мы честны сами с собой, то понимаем, что чем старше становимся, тем сильнее сужается наше восприятие жизни. У нас становится меньше друзей, меньше занятий; и мы все меньше идем на риск. Но почему? Почему возможности чего-то нового и интересного для человека должны уменьшаться с возрастом? Почему, если мы продолжаем развиваться и расти, как и должны, нам не стоит искать для себя все более смелых задач вместо того, чтобы их избегать? Возможно, постепенное сокращение масштабов собственной деятельности — это результат бессознательного стремления избегать любых ситуаций или отношений, которые могут стать последней каплей в чаше нашей неуверенности в тех образах, которые мы создали?

— Все что вы говорите, очень логично и понятно мне, но, как вы уже говорили, мне кажется, что я не могу это к себе применить.