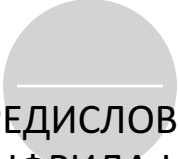


ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие Винфрида Ноз	8
Эксперимент	8
Введение	12
Глава 1. Лев или овца?	14
Большинство людей проспало всю свою жизнь	14
Мало кто живет собственной жизнью	15
Человек толпы: нормальный, приспособленный, неосознающий	17
Живи своей жизнью — будь самим собой!	19
Человек рождается уникальным, а умирает как копия	20
Ото льва к овце — и снова ко льву	22
Будь предельно честным по отношению к самому себе!	24
Ты сделал это хорошо!	27
Настоящая жизнь начинается лет в пятьдесят	28
«Все, хватит!» или еще нет?	32
Глава 2. Старые ботинки	36
Что такое наши «старые ботинки»?	36
Старый ботинок: дефицит времени	38
Старый ботинок: жизнь тяжела	43
Старый ботинок: изображая жертву	48
Старый ботинок: беспокойство	52
Старый ботинок: избавиться от того, что мешает?	55
Старый ботинок: осуждение	59
Старый ботинок: злоба и ярость	65

Старый ботинок: сплошной негатив	69
Старый ботинок: желание быть безупречным	75
Старый ботинок: заслужить любовь, похвалу и признание	78
Старый ботинок: самопожертвование	83
Старый ботинок: подавленные чувства	88
Старый ботинок: злоупотребления	93
Старый ботинок: сравнения и конкуренция	97
Старый ботинок: совать нос в чужие дела	101
Старый ботинок: «банный лист» прошлого	105
Глава 3. Пять шагов в новую жизнь	107
Ты творец — не жертва!	109
От бессилия — к власти!	112
Твои привычки мышления — твои семена!	116
Что ты думаешь о себе самом?	118
Что ты думаешь о жизни?	121
Что ты думаешь об окружающих тебя людях?	125
Все твои проблемы — порождение твоего «Нет»!	130
Все твои решения начинаются с «Да»!	137
Прощай самому себе!	139
Прощай всем людям в твоей жизни!	143
Внимание, ловушка! Ментальное прощение	145
Внимание, ловушка! Прощение как новое осуждение	146
Женщины и ярость	157
Мужчины и страх	158
Когда родители отчаиваются из-за своих детей	160
Глава 4. Свобода выбора: что ты хочешь — выбирай!	165
Твой выбор: осознанность или неосознанность	166
Твой выбор: самоцентрирование или «Ты-мания»	168
Твой выбор: радость или депрессия	170
Твой выбор: здоровье или болезнь	174
Твой выбор: мир или война	182
Твой выбор: порядок или хаос	185

Твой выбор: свобода или зависимость	189
Твой выбор: любовь или страх	193
Твой выбор: удерживать или отпускать	196
Твой выбор: осознанно быть с Богом или без него	205
Твой выбор: рай или ад	209
Глава 5. Свобода от прошлого	214
Уважать прошлое	214
Твои родители внутри тебя	217
Примеры конфликтов между родителями и детьми	220
Этих родителей я нашел себе сам?	226
Заклучи мир со своими родителями, что живут внутри тебя	229
Заклучи мир с твоими бывшими партнерами	230
Заклучи мир с твоим прошлым	233
Глава 6. Поехали! Живи своей жизнью!	235
Самое важное в твоей жизни	235
От чего твое сердце поет?	238
Однажды умереть счастливым	240
Посвящение и благодарность	242
Об авторе	244
Список литературы	246



ПРЕДИСЛОВИЕ ВИНФРИДА НОЭ

ЭКСПЕРИМЕНТ

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

Посмотрите на себя. Оставайтесь абсолютно спокойным...

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Снова пять недель!

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

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

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

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

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

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

друзьями, которые навешают меня, что я могу читать книги и просто быть.

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

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

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

*Сердечно ваш,
Винфрид Нозэ*



ВВЕДЕНИЕ

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

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

Воспринимай эту книгу всем своим телом, а не только головой. Если ты попытаешься переработать ее лишь ментально, то ты пропустишь нечто значительное. Читай ее сердцем и позаботься о том, чтобы оно было открытым. Время от времени делай глубокий вдох. И оставь пятьдесят процентов своего внимания для своих внутренних реакций на тезисы этой книги. Ты можешь чувствовать и регистрировать эти реакции только тогда, когда глубоко дышишь. Если ты дышишь часто

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

и поверхностно, ты остаешься только в своей голове, в области так называемого «разума». Когда ты дышишь глубоко, ты ощущаешь все свое тело, чувствуешь, как тебя что-то задевает, трогает. Дай до себя дотронуться — вне зависимости от того, приятно тебе это или нет. Если тебя что-то касается, то есть делает тебя сопричастным, оно тебя «затрагивает»! По крайней мере, в тот конкретный момент ты знаешь, что держишь в руках правильную книгу. Ее тебе прислали, потому что ты ее заказал. Эта книга — станет ответом на твои крики и призывы о помощи. И неважно, сознательно ты звал на помощь или нет.

Читай эту книгу по возможности с карандашом в руках. Используй поля для своих пометок, замечаний или вопросов. Если ты сочтешь какую-то мысль бредом, тогда смело пиши на полях: «Чепуха!» или «Бред!», или то, что считаешь нужным. Возможно, тебе позже доставит радость взять эту книгу в руки во второй или в третий раз, и тогда «чепуха» может показаться любопытной.

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