

# Содержание

<i>От автора</i> .....	7
<i>Пролог</i> .....	8
1. Выбор в пользу благополучия .....	9
2. Мечты — это не просто мечты .....	11
3. Жить без излишеств возможно .....	13
4. Умение сострадать .....	15
5. Страх привлекает к нам то, чего мы боимся .....	18
6. Дар щедрости .....	20
7. Отпустить все, что нас тянет вниз .....	22
8. За пределами добра и зла .....	24
9. Истина делает нас свободными (всегда!..) .....	26
10. Мода на страдание осталась в прошлом .....	28
11. Никто не покидает нас .....	30
12. Социум, частная жизнь и мир тайн .....	32
13. Давайте поставим ум на место .....	34
14. Ошибки на духовном пути .....	36
15. Эта мысль не моя .....	38
16. Для каждой проблемы есть свое решение .....	40
17. Самое распространенное чувство .....	42
18. Болезни, которые нас исцеляют .....	44
19. Мотивы для вдохновения .....	46
20. Научиться говорить «хватит» .....	48
21. Делать вид — это больно .....	50
22. Радость от пребывания с самим собой .....	52
23. Дисциплина .....	54
24. Винават не ветер .....	56
25. Мой личный ретрит .....	58
26. Я люблю все, что со мной происходит .....	60
27. Конец света уже настал .....	62

28. Вернуться к себе, чтобы воссоединиться с другими людьми	64
29. Чего я жду, чтобы изменить ситуацию?	66
30. Духовное эго.	68
31. Поиск цели жизни	70
32. Много технологий, мало любви.	72
33. Почему некоторым успех дается легче?	74
34. Возможна ли безусловная любовь?	76
35. Цепочка боли	78
36. Мы все обладаем интуицией.	80
37. Когда еда — это любовь	82
38. Жизнь в хаосе.	85
39. Две правды.	87
40. Поиск равновесия.	88
41. Сейчас, в этот момент	90
42. Самый легкий путь	91
43. Простота ума привлекает чудеса	92
44. Время отпускать	94
45. Дорога, которая ведет нас к миру.	96
46. Каждая встреча — это шанс.	98
47. Разве это имеет ко мне отношение?	100
48. Прощение возможно.	102
49. Какой из терапевтических методов работает лучше всего?	104
50. Медленнее. Давайте двигаться медленнее...	106
51. Принятие, принятие, принятие	108
52. Жить в одиночестве, не чувствуя себя одинокими	110
53. Ловушка разума	112
54. То, что я прошу у тебя, я смогу дать себе сам.	114
55. Когда так много прошлого, будущее исчезает	116
56. Когда энергия управляет нашим движением, лучше всего ей не мешать.	118
57. Мой урок в Стамбуле.	120
58. Представить себе, чтобы почувствовать; почувствовать, чтобы прожить	122
59. Всем нужна зима	124
60. Золотое правило	126
61. Шаг за шагом	128
62. Переменная форс-мажора	130
63. Следуй туда, куда тебя ведет радость	132

### 3. Жизнь без излишеств возможно



**Б**удьте проще. Это лучшая стратегия, чтобы с легкостью двигаться вперед, адаптируясь к многочисленным переменам, постоянно происходящим в наше беспокойное время. Но эта простота должна быть проявлена не только на внешнем, материальном плане, но и в сознании, в нашем отношении и восприятии жизни.

«Возможно ли стремиться к простоте сознания, если перед нами встает столько задач, над которыми приходится размышлять?» — спросила меня подруга, когда я посоветовал ей мыслить менее рационально. «Да! Это гораздо проще, чем тебе кажется», — ответил я. Согласно словарю, нечто простое состоит из одной части. Так что, если вы полагаете, что кто-то другой сделает вас счастливыми, изменит вашу жизнь или поможет решить проблемы, — речь уже идет о двух составляющих: вы и этот человек (или ситуация). И это все усложняет. *Решение: сами позаботьтесь о том, чтобы справиться с происходящим в вашей жизни.*

Пытаясь изменить людей, которые мне не нравятся, я теряю покой. Но, начав воспринимать другого человека как отличного от самого себя, я сохраню душевное равновесие, пусть даже этот человек и не изменится.

Если для преодоления своих ограничений приходится прикладывать усилия, так это потому, что я верю: невозможное находится за пределами моего «я». Но если трансформировать ограничивающие мысли и признать себе в том, что трудность очередного столкновения с действительностью заключается в моем отношении к увиденному, а не в том, что я вижу перед собой, — я смогу уверенно двигаться в том направлении, которое раньше считал трудным и даже недоступным.



*Направляйте внимание на самих себя всякий раз, когда что-то лишает вас покоя. Этот шаг мы должны сделать, если хотим жить с большей легкостью, сохраняя душевный покой.*

## 4. Умение сострадать



**В** ходе попыток пробудить духовное зрение надо отдавать себе отчет в том, что чтение книг или участие в конференциях является не более чем источником информации. Настоящая работа начинается лишь тогда, когда мы приступаем к действиям. *Мы читаем о любви, но, только полюбив, мы можем испытать это чувство.* Любовь — глагол, а не существительное. Практика, практика и еще раз практика. Именно действие является единственным способом воспитания в себе новых привычек.

И одной из таких привычек, привлекающих любовь в жизнь человека, является сострадание. Привычка признавать свои эгоистические импульсы (большая часть которых исполнена страхами), чтобы решиться взрастить в себе новый способ восприятия при любых обстоятельствах, при каждой встрече, в каждой мысли — вполне посильная задача (посильная и необходимая).

Работа начинается с создания условий. Если мы станем отвлекаться, торопиться или будем слишком привязаны к движущим мотивам, наша цель растворится в тщетных попытках.

Поэтому я предлагаю придерживаться практики, состоящей из трех этапов.



Первый этап — это культивирование эмоций, способствующих максимальному проявлению любви: эмоциональное состояние включает весь спектр эмоций, которые мы испытываем в течение дня, каждый день. И если не успокаиваться (становясь добрее в те моменты, когда нам легко, и в общении с людьми, которые к этому располагают), эта задача станет поистине титанической, когда нам это понадобится по-настоящему.

Второй этап заключается в заботе о наших мыслях: мы все время участвуем в безмолвной беседе, о которой не всегда отдаем себе отчет. Хотя она генерирует большую часть наших импульсов. Порой, когда у весьма миролюбивого человека случается приступ гнева, я задаю себе вопрос: «Почему возникла такая реакция?» Напоминаю вам, что любой манифестации предшествуют невидимые, но очень мощные процессы, рождающие то, что впоследствии мы транслируем в окружающий мир. Эти процессы развиваются во внутреннем пространстве, оставаясь незамеченными, если только мы не учимся успокаиваться и наблюдать за ними. Для этого нам нужно несколько раз в день останавливаться, чтобы успокоиться (особенно когда мы взволнованы или разгневаны), и наблюдать за тем, что происходит с нашими мыслями. Именно в них кроются корни будущих поступков.

И, наконец, последний этап требует от нас оставаться в состоянии боевой готовности: это намного проще, чем кажется. На этом этапе необходимо вести регулярное самонаблюдение, чтобы не забывать о предыдущих двух этапах. В числе моих

*основных привычек есть правило «два на два». Приблизительно каждые два часа я делаю паузу на пару минут, чтобы несколько раз глубоко вздохнуть и проконтролировать свое сознание и эмоции. Этот прием позволяет мне не опасаться того, что какая-нибудь эмоциональная буря уничтожит все, что я вращивал на протяжении нескольких дней.*

Сострадание, будь оно заманчивой целью для человечества или задачей, которая является частью нашей ответственности, — это то, к чему все мы должны стремиться.

И да, разумеется, сострадание вполне возможно.

## 5. Страх привлекает к нам то, чего мы боимся



**В**сем прекрасно известно, что беспокойство негативно отражается на состоянии, но сделать ничего не можем. Мы будто считаем, что если что-то не получается так, как хотелось бы, волнение и беспокойство помогут лучше всего.

Но все наоборот. *Страх привлекает к нам то, чего мы так боимся.* Таким образом, тратя драгоценную творческую энергию на негативные ожидания в отношении того, что еще не произошло, мы в буквальном смысле повышаем вероятность того, что случится именно это, а не неожиданное, но... гораздо более позитивное событие!

Мы склонны усложнять вещи, и наши представления о том, что страдания придают бóльшую ценность победам, приводят вот к чему: беспокойство приобретает положительный оттенок. Согласитесь, этот подход ошибочный. *Мы привыкаем думать, что сделанная ставка на негативный исход способна обеспечить положительный результат.*

Настало время поразмыслить о том, во что мы вкладываем свою энергию. А также время, интересы, эмоции и мысли. И понять раз и навсегда: озабоченность не приводит к лучшему результату. Все как раз наоборот.



*Обнаружив в себе признаки беспокойства, сделайте глубокий вдох и отпустите ситуацию. Поступайте так снова и снова. Пока не создадите в своем воображении более оптимистичный сценарий этой истории. Тот сценарий, который вы хотите прожить на самом деле.*





## 1. Дар щедрости

---

**Щ**едрость неоценима в нашей жизни. Со своей ограниченной человеческой точки зрения мы считаем, что щедрость — это благодеяние по отношению к другому, тогда как в действительности именно мы получаем величайший из возможных даров.

*Неподдельная щедрость раскрывает наше сердце — пространство, которое мы привыкли держать под замком большую часть жизни. И с открытым сердцем мы можем видеть более ясно, преодолевать страхи и сомнения, ценить самих себя, принимать и использовать необычайную способность любить. Многие вещи!*

Меня спрашивают, как преодолеть страхи, стать смелее, чтобы принять на себя ответственность или простить. Отвечаю: лучше начать практиковать щедрость. Нельзя упускать возможность проявить щедрость — тогда, когда это возможно, там, где представляется удобный случай.

Дайте больше, чем от вас ожидают. Искренне уделите время человеку, если он в этом нуждается. В любых целях и любым способом, но преодолите эгоизм, который шепчет: «У тебя нет времени» или «У тебя нет нужных знаний». Выйдите из своей зоны комфорта, чтобы предложить эту зону комфорта другому человеку.



*Мы думаем, что будем страдать, если решимся на подобный шаг. Но предложение любви никогда не бывает сопряжено со страданиями. Страдая, мы,*

*может быть, и отдаем что-то, но с сомнениями, страхом. Это совсем иное, это нельзя назвать щедростью.*

*Давайте возвращать эту привычку, превращать ее в постоянную практику. Так просто перестать думать только о себе и обратить внимание на тех, кто постоянно окружает нас в повседневной жизни. Я помню о своих нуждах, но также не забываю и о вас.*

Практикуя щедрость, мы увидим, что проблемы утратили свою значимость. Теперь мы яснее воспринимаем то, что раньше казалось проблемой. И знаем, что наша причина пребывать в этом мире намного весомее, чем мы себе это представляли.