



Наш разум управляет нами. Если, конечно, мы не осмеливаемся делать это сами. Решение либо за нами, либо за разумом. Как видите, это не одно и то же. У нас есть разум, но мы им не являемся.

Эта мысль должна стать отправной точкой, если мы хотим иметь право решать. Право выбирать между тем, что дает нам энергию, и тем, что отнимает ее; что делает нас сильнее, а что слабее; что приближает к нашему естеству и что уводит от него все дальше и дальше. Секрет – в нашем разуме. Причина не в том, что он могущественный сам по себе. Это мы даем ему силу.

Да, сила главным образом принадлежит нам и проявляется в той сфере, куда мы ее направим. Если передать другому человеку наши полномочия, то этот человек обязательно начнет контролировать нас – не потому, что он сильный, а потому, что мы отдали ему власть.

То же самое происходит с разумом. Он лишь инструмент, который обладает всем необходимым,



чтобы управлять нами и – если мы подпитываем его силой – вести как к победе, так и к поражению.

Если мы хотим стать сильнее, озарить светом нашу жизнь, эволюционировать или просто хорошо себя чувствовать, необходимо понять, что если не отнять у разума нашу силу, то всего этого не произойдет. Разве может человек попросить дьявола вытащить его из ада?





На самом деле то, что говорит разум, по большей части иллюзия, в рамках которой мы хорошо архивируем данные нашей личной истории. У нас хранятся по полочкам папки с делами людей, которых мы знаем, а ниже – наши суждения о них. Это пережитый в деталях опыт. И среди всего, что мы сохранили, есть фрагменты, запечатленные в папке «Неопровержимое». Это восприятие людей или обстоятельств, сопровождаемое болью. Каждый раз, когда мы испытываем сильнейшие страдания, они заставляют нас воспринимать все происходящее вокруг как должное, именно так, как мы это видим, и убирать это восприятие мира в ящик наших истин. Никто не сможет убедить нас, что мы ошибаемся. Мы начинаем подпитывать энергию боли, придумывая истории, основанные на этих истинах, и подтверждая их с каждой последующей историей, еще больше их укрепляя. И эти «непреложные» истины делают нас только слабее.

Причина в том, что невозможно нести груз и чувствовать вместе с тем облегчение. Неприятные



ощущения – следствие того, что мы позволяем мозгу самому все воспринимать, судить, запечатлевать и сохранять. Все одновременно. Мы перестаем управлять этими задачами и становимся их жертвами.

Так жизнь начинает идти по кругу, потому что мы говорим, чувствуем и действуем, основываясь на сохраненном ранее, зафиксированном, основываясь на давно прожитых суждениях и восприятии. Освободиться от разума – значит освободиться от сохраненных историй, которые редко совпадают с реальностью. Другими словами, мы как бы затуманиваем себя фантазиями и лишь вспоминаем о тех ситуациях, которые в действительности были не такими, какими мы их запомнили. Тем не менее мы страдаем так, будто все было правдой.



Раз именно разум показывает нам сценарии, через которые мы интерпретируем реальность, она наполняется противоречиями и персонажами – как пугающими, так и любящими, но одинаково беспокойными, потому что они постоянно находятся в опасности. Испуганный боится, что его полюбят, а любящий боится затеряться в страхе. Даже если мы приучим разум смотреть на мир с позитивом, красотой, гармонией и духовностью, мы все равно будем жить в стрессе, пытаясь избежать кардинально противоположного.

Если мы не отпустим разум, то продолжим видеть в жизни только обрывки. И помимо позитивных, красивых, гармоничных и духовных, увидим и негативные, темные фрагменты окружающего мира. А так как мы понимаем, что неприятности могут возникнуть в любой момент, тревога постоянно держит нас в напряжении.

Мы не можем видеть истинную природу вещей, поэтому окрашиваем реальность собственными мнениями и предрассудками. Мир может лишь отражать наше восприятие, словно зеркало. Разбитое зеркало. Которое мы продолжаем крушить суждениями и догадками.

Но в молчании мы можем начать собирать фрагменты. Постепенно мы соединим все кусочки в общую картину, окрашенную разными цветами. Увидим и разных людей – хороших и плохих. Все начнут жить вместе, в одном зеркале. Определенно, так будет гораздо лучше.



Когда мы практикуем молчание, власть передается нашему сознанию.

Сознание – самая близкая нам истина, наше естество. Если мы чем-то похожи на Бога, то именно нашим сознанием. Хотя Бог не мыслит так, как человек, мы можем отразить его в нашем сознании. А сознание проявляется в любви. Речь идет не о той любви, которую мы знаем – которая ищет хорошего и избегает плохого. Я говорю про любовь, которая объединяет все стороны жизни. Эта энергия достаточно чистая, чтобы пробить стены страха. Когда мы молчим, мы позволяем любви просачиваться сквозь наши воспоминания, сквозь все кусочки окружающего мира. Есть и хорошее и плохое, но энергия любви их объединяет.





Достигнуть душевного состояния, при котором мы можем принять происходящее таким, какое оно есть, – это одно из самых мощных духовных достижений в нашей эволюции. В первую очередь потому, что мы осознаём: это единственный способ достигнуть мира вокруг и внутри нас. Отказ от необходимости быть правыми и все понимать, чтобы прийти к принятию и согласию, ведет напрямую к духовной самореализации. Достигнув ее, мы видим, что это был не ложный путь: просто мы прошли его в обратном порядке. Когда я принимаю ситуацию такой, какая она есть, то действительно могу все осознать и в конце концов прийти к истине.

«Я принимаю жизнь в том виде, в каком она передо мной предстает. Я люблю все, что со мной происходит». Иногда эти фразы сопровождают меня от пробуждения до самой ночи. Я ношу их в кармане, потому что они словно ключ, который откроет дверь внутри моего существа, если что-то извне попытается потревожить меня. В такие моменты