

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие Винфрида Ноз. Эксперимент.	8
Введение	12
ГЛАВА 1. Лев или овца?	14
Большинство людей проспало всю свою жизнь	14
Мало кто живет собственной жизнью	16
Человек толпы: нормальный, приспособленный, неосознающий	18
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!	28
Настоящая жизнь начинается лет в пятьдесят.	29
«Все, хватит!» или еще нет?	34
ГЛАВА 2. Старые ботинки	37
Что такое наши «старые ботинки»?	37
Старый ботинок: дефицит времени.	40
Старый ботинок: жизнь тяжела	45
Старый ботинок: изображая жертву	50
Старый ботинок: беспокойство	54
Старый ботинок: избавиться от того, что мешает?	58
Старый ботинок: осуждение	62
Старый ботинок: злоба и ярость	68
Старый ботинок: сплошной негатив	72
Старый ботинок: желание быть безупречным	78
Старый ботинок: заслужить любовь, похвалу и признание. ...	82
Старый ботинок: самопожертвование	87
Старый ботинок: подавленные чувства	92





Старый ботинок: злоупотребления	97
Старый ботинок: сравнения и конкуренция	102
Старый ботинок: совать нос в чужие дела	106
Старый ботинок: «банальный лист» прошлого	110

Глава 3. Пять шагов в новую жизнь

Ты творец — не жертва!	114
От бессилия — к власти!	117
Что посеешь, то и пожнешь	120
Твои привычки мышления — твои семена!	122
Что ты думаешь о себе самом?	124
Что ты думаешь о жизни?	127
Что ты думаешь об окружающих тебя людях?	132
Все твои проблемы — порождение твоего «Нет»!	137
Все твои решения начинаются с «Да»!	144
Прощай самому себе!	147
Прощай всем людям в твоей жизни!	151
Внимание, ловушка! Ментальное прощение	153
Внимание, ловушка! Прощение как новое осуждение	154
Женщины и ярость	166
Мужчины и страх	167
Когда родители отчаиваются из-за своих детей	169

Глава 4. Свобода выбора: что ты хочешь — выбирай!

Твой выбор: осознанность или неосознанность	175
Твой выбор: самоцентрирование или «Ты-мания»	178
Твой выбор: радость или депрессия	180
Твой выбор: здоровье или болезнь	184
Твой выбор: мир или война	192
Твой выбор: порядок или хаос	196
Твой выбор: свобода или зависимость	200
Твой выбор: любовь или страх	203
Твой выбор: удерживать или отпускать	207
Твой выбор: осознанно быть с Богом или без него	216
Твой выбор: рай или ад	221

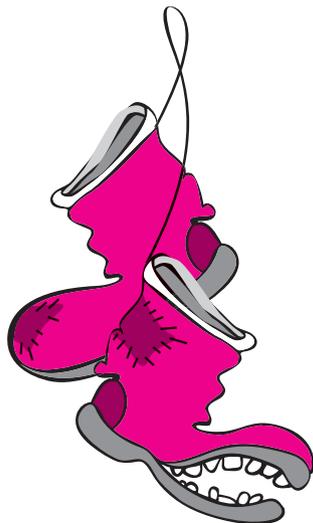


Глава 5. Свобода от прошлого	227
Уважать прошлое	227
Твои родители внутри тебя	230
Примеры конфликтов между родителями и детьми.	233
Этих родителей я нашел себе сам?	239
Заклучи мир со своими родителями, что живут внутри тебя	243
Заклучи мир с твоими бывшими партнерами.	244
Заклучи мир с твоим прошлым.	246
Глава 6. Поехали! Живи своей жизнью!	249
Самое важное в твоей жизни	249
От чего твое сердце поет?	252
Однажды умереть счастливым	254
Посвящение и благодарность	256
Об авторе	258
Список литературы	260



ГЛАВА 2

СТАРЫЕ БОТИНКИ



Что такое наши «старые ботинки»?

Наши «старые ботинки», к которым мы так привыкли, это наши старые привычки и стереотипы мышления, примеры, чувства и схемы поведения, которые возникли очень давно. Они передаются от одного поколения к другому и считаются тем, что большинство людей понимает как «норму». Они служат той мерой, тем ординаром, на который ориентируется большинство. Каждый так называемый «нормальный» человек располагает сегодня целым комодом, заполненным этими старыми ботинками. Ежедневно, вставая с постели, он выбирает какую-то пару, не замечая того, что и ноги-то у него в этой обуви болят, и ходить-то ему неудобно, и душа его от всего этого много-терпения ноет и плачет. Привыкнуть можно ко многому. И мы привыкли к самым безумным вещам. Если нас посетит инопланетянин и непредвзято понаблюдает за нами,





всю оставшуюся ему жизнь он не сможет оправиться от удивления. Это заключение, возможно, будет звучать так: «Этот биологический вид — „человек“ — находится в самой начальной стадии своего развития».

Уже в первые месяцы нашей жизни мы начинаем наблюдать, что и как делают взрослые, что и как они говорят, думают. В основном мы учимся всему у нашей матери, ведь именно с ней мы проводим большую часть времени, чем с отцом. Уже находясь в материнской утробе, мы оказываемся вовлеченными во все ее мысли, разговоры и чувства. Ведь не бывает более тесной связи, чем у эмбриона с его матерью. А эмбрион с самого начала являет собой развитое духовное существо. Он предельно точно воспринимает каждую материнскую вибрацию, каждый ее страх, каждую печаль, депрессию, каждую радость и каждый смех. И все это производит на него впечатление, задевает его. Он становится самым интимным знатоком своей матери еще задолго до своего рождения.

В ранние детские годы мы ежедневно наблюдаем за матерью и другими взрослыми из нашего окружения. Таким образом, мы точно знаем, что они думают о жизни, о себе самих и об окружающих людях. Мы видим, как они себя ведут. Но в это время у нас нет возможности поставить под сомнение их точку зрения и их образцы поведения. Имеет ли смысл думать и вести себя именно так? Принесет ли это радость в жизни? Так как мать (и порой отсутствующий отец) является единственной моделью поведения для полностью зависимого от ее внимания существа, принимающего ее поведение, чувства, речь и образ мысли как пример для собственных чувств, слов и мыслей. Что проносят мать или отец, для него подобно божественным



посланиям. Для маленького ребенка мать или отец возведены в ранг богов, ведь они обладают властью над радостями и горестями ребенка, над количеством дарованного внимания (то есть питания), а ребенок чувствует это иерархическое переплетение очень точно и тонко. Он, присутствующим ему особенным образом, борется за то, чтобы получить максимум родительской энергии. В детстве человек развивает абсолютно естественную для него стратегию выживания, которая чаще всего продолжает действовать и во взрослом возрасте.

Ребенок начинает «напяливать» на себя старые ботинки родителей и расхаживать в них. Если мы посмотрим внимательнее, то сможем определить наверняка, что все эти старые, стоптанные пары обуви на самом деле намного старше, чем кажутся. Они изготовлены нашими предками и постоянно передавались по наследству. Если бы мы смогли увидеть, насколько стар и изношен тот материал, по которому мы настраиваем нашу жизнь, из каких архаичных времен он происходит, нам стало бы жутко.

Далее в этой книге я открою перед тобой шкаф, заваленный старыми ботинками. При этом я попрошу тебя внимательно посмотреть на каждый из них и примерить. Для чего? Чтобы ты снова ощутил те места, в которых тебе жмет. Чтобы почувствовал напряжение, боль и страдание, которые ты десятилетиями причинял себе этими старыми башмаками. Если мы сможем осознать, каким образом нам удалось создать в себе и в своей жизни тесноту, давление, напряжение и тяжесть, мы сможем вылечить свои старые раны, преодолеть старые образцы поведения и программы мышления и исцелиться от боли. Только тогда возникнет новое пространство и появятся новые решения для нового направления в нашей жизни. Читая эту книгу дальше,



найди в ней, как в обувном шкафу или старом комодe, пару «своих» ботинок. Примерь их и определи, где они давят и причиняют боль.

Старый ботинок: дефицит времени

У тебя много времени? Или тебя частенько одолевает чувство, что ты должен поторапливаться, что время уходит? Весь мир, кажется, старается нам внушить, что у нас ни на что не хватает времени! Мы должны непременно торопиться. Мы считаем крутым и правильным, когда все происходит с максимальной скоростью. Мы быстро едим, быстро едем, быстро занимаемся сексом, быстро ходим, быстро дышим. Самые быстрые виды спорта нам милее прочих, идет ли речь о «Формуле-1», беге на стометровую дистанцию или о марафоне. Какой во всем этом смысл? Мало у кого еще есть время для досуга. Знакомо ли тебе это слово вообще — *досуг*? Мы постоянно стремимся переделать максимум дел, уложившись в невероятно короткий отрезок времени. Мы мчимся по нашей жизни. И вечером смертельно усталые приземляемся в постели, не способные уже даже задуматься о прожитом дне.

Одна из наиболее характерных мыслей, то и дело возникающих в голове каждого западного человека, — «У меня нет времени». Мы бессмысленно катаем в своей голове эту мысль, не осознавая даже того, что творим таким образом в собственной жизни! Ведь мысль «у меня нет времени!» создает и усиливает чувство хронического дефицита времени, усугубляя нашу нервозность и суетливость. Она



приводит к тому, что мы начинаем задыхаться. Эта мысль, как и любая другая, действует как настрой, как приказ. С ее помощью создается энергетическое поле, в котором сплошь недостаток времени.



Перекачивание в мозгу негативных мыслей — одна из самых безумных игр, в которые мы играем в своей жизни, до тех пор, пока у нас есть настроение в них играть.

Осознай факт: ты можешь выбирать. Когда весь мир внушает тебе, что у тебя нет времени, ты действительно постепенно начинаешь в это верить. Знаешь почему? Потому что ты об этом не размышляешь. И делаешь почти все то же самое, что и другие. Ты попутчик. Ты бежишь вместе с подгоняемой толпой. Остановись! Ты вообще знаешь, почему так быстро идешь? К чему такая скорость, если ты не знаешь, куда бежишь? Какова цель твоей быстрой жизни? Почему тебе так не терпится приблизиться в этом темпе к своему концу? Ведь ты мчишься именно туда.

Как правило, мы не знаем, куда бежим. Главное — бежать. Скорость, спешка, сбившееся дыхание стали самостоятельными, но в то же самое время и непреложными атрибутами нашей жизни. Мы не можем успокоиться. А я вот что скажу: ощути, как быстро или насколько медленно ты читаешь эту книгу! Тебе наверняка знакома мысль: «Я быстренько сейчас прочту это!» Ведь впереди тебя ждут еще столько других книг!

Уясни для себя, что когда-то именно ты принял решение стать попутчиком и загнал себя в это беспокойное русло



жизни без отдыха. Да, это был ты сам, и поэтому только ты и можешь все изменить! Даже если миллионы несутся вперед сломя голову, ты не должен нестись вместе с ними. Задай своей жизни свой собственный темп. Замедли ход! Решись на это! Успокойся. Прими такое решение! Как это осуществить? В начале всего бывает мысль. Пусть она будет такой: *«У меня есть время! Мне хватает моего времени! Я никогда не пропускаю ничего, действительно важного для меня»*. Даже если твоя голова еще не доверяет этой странной новой мысли, проговори ее громко, закрыв глаза. Зафиксируй при этом все свои внутренние реакции: чувства, мысли и ощущения тела. Дай им всем свободно проявиться и наблюдай.

Если ты хочешь стряхнуть со своих ног эти старые, ограничивающие тебя, твои ноги, твои движения ботинки, тебе придется принять новое решение — о выходе из этой массовой игры под названием «Нет времени». Если, конечно, ты действительно хочешь принять это принципиально новое для себя решение и пойти дальше по жизни своим путем. У тебя есть достаточно времени. И у Вселенной его хватит на тебя. И на всех. А если ты, читая книгу, подошел к этому пункту, скажи себе (возможно, в рамках небольшого ритуала):

«Сегодня я принимаю новое решение. Сегодня я решаюсь по-новому думать о времени, которое у меня есть. Времени достаточно. С сегодняшнего дня я даю себе время для самого важного, для себя самого. С сегодняшнего дня я больше не стану загонять себя по каким-либо поводам. Я хочу наслаждаться каждым моментом моей жизни и проживать его осознанно. Я принимаю решение в пользу размеренности и осознанности. С сегодняшнего



дня я говорю „нет“ старой игре в спешку и неутомимость. И если я снова буду испытывать стресс, то сразу же напомню себе об этом решении».

Будь внимательнее к моментам, когда ты, запыхавшись, испытываешь стресс и торопишься. Всякий раз, когда это будет с тобой случаться, останавливайся (если ты окажешься за рулем — паркуйся), закрывай глаза и начинай мягко и глубоко дышать, осознавая свое состояние. Почувствуй, насколько ты выпал из состояния равновесия. Отметь и то, как твое дыхание возвращает тебя в центр своего равновесия. Дыши так долго, сколько тебе потребуется, чтобы вновь обрести покой. Теперь ты можешь мыслить и принимать решения по-новому. Прими новое решение, и пусть оно сразу же освободит тебя от суеты. Возможно, ты осознанно решишь специально приехать на какую-то встречу с опозданием. Возможно, ты решишь отменить встречу. Возможно, ты решишь отсрочить некое дело, перенести мероприятие, отложить поездку. Возможно, ты решишь исключить что-то из своей обычной программы, ведь иногда — тише едешь, дальше будешь. Мысли и принимай решения по-новому! Никогда больше не допускай мысли о том, что у тебя нет выбора и времени или что ты «должен», ибо это — неправда. Всегда есть много возможностей для выбора, только обычно мы не хотим их видеть и оттого — не видим. Выбирай по-новому! Выбирай время в достаточном количестве. Выбирай новый стиль жизни — прохождения жизненного пути.

Возможно, тебя вдохновит замечательный роман «Открытие медленности» Стена Надольны. Имей мужество для медленности, для осознанности, и ты сможешь





пережить чудо. Ты увидишь, что становишься быстрее, что в твоей жизни начинает происходить больше событий, что ты начинаешь жить и мыслить более осознанно.

Чувство нехватки времени покоится на страхе, как и все подобные чувства. Ты боишься, что можешь что-то упустить. Тебе пытается это внушить твоя голова, но верным является прямо противоположное. Ты ничего не можешь упустить. И если ты станешь более медленным и более осознанным, если ты сделаешь несколько перерывов и глубоко вздохнешь, случится обратное: твоя жизнь станет более полной, насыщенной и долгой.

Кто верит в постоянство времени и в то, что время — величина непоколебимая, очень сильно ошибается. Для одного двадцать четыре часа пролетают, как восемь, для другого — как сорок восемь, а для третьего — как все семьдесят два. Почему? Потому что время зависит от того, как мы в нем живем. На моих семинарах для отпускников большинство участников воспринимает неделю как три или четыре. Почему? Потому что они проживают это время более осознанно и совершают простые действия, например, ходят, смотрят, встречаются или слушают — намного более осознанно, чем в привычной для них суете будней. Мое реальное чувство времени зависит не от стрелок часов, а от того, насколько я сознателен, внимателен и бодр во всех своих занятиях. А что возможно в отпуске, то возможно и в обычной жизни. Это вопрос решения — решения испробовать такое отношение ко времени и учиться ему.

Я часто не могу сдерживать ухмылку, когда слышу о масштабных и дорогих научных экспериментах (прежде всего это касается медицинских экспериментов) по продлению человеческой жизни. Я воспринимаю все это как плохую шутку. Каждый человек может продлевать свою жизнь по



своему усмотрению и получать столько времени, что его будет более чем достаточно. Как? А вот так: это происходит тогда, когда я начинаю делать все более осознанно. Таким образом, семидесятилетнюю жизнь можно легко превратить в двухсотлетнюю. По насыщенности. Ведь время не существует объективно, оно невероятно изменчиво.

Если ты торопишься, если ты попадаешь в стрессовую ситуацию — ты уже не в себе; ты не с собой, ты потерялся. Возвратись назад, притормози, осознай свое — все то, что принадлежит тебе. И ты получишь все время на этом свете. Кто отсутствует в себе — тот упускает время и бесполезно его расходует. Кто находится в себе — тот остается внимательным и осознанно дышит; у него всегда достаточно времени для всего. Время, отпущенное нам в этом теле, слишком дорого, чтобы тратить его неосознанно.

Старый ботинок: жизнь тяжела

Большинство западных людей воспринимает жизнь как очень утомительное занятие, как тяжкий труд и непомерное бремя. Мы уже привыкли к тому, что, встречая знакомого и спрашивая его «Как дела?», в ответ можем услышать пространный рассказ обо всех его тяготах. Но давайте предположим, что он ответил нам так: «Как у меня дела? Дела у меня идут чудесно. Моя жизнь легка и прекрасна». Мы удивимся, не так ли? И усомнимся: его жизнь прекрасна и легка? В каком мире живет этот человек? Вероятно, он только что влюбился? Или сошел с ума.

Вот она — та самая главная тяжесть, которую ощущает огромное количество людей, — очень старые, если





не сказать древние ботинки, нет, даже не ботинки, а колодки — настоящие свинцовые колодки, однажды обутые нами, в которых мы тащимся по жизни. Можем ли мы передвигаться в них легко и проворно? Конечно, нет. Эту тяжесть многие по-настоящему ощущают в своем теле, и речь не идет лишь о тех, кто страдает избыточным весом. Прежде всего, тяжесть как бремя жизни давит на нас в области плечей. Если закрыть глаза, вздохнуть и проследить за своими внутренними ощущениями, то можно почувствовать, будто тонны груза возложены на наши плечи. Кто-то ощущает этот груз, как давление на плечи, кто-то — на грудь, у иных тяжесть сковывает конечности и суставы, есть даже те, кому она сдавливает голову! Такая тяжесть, будь она внутри или снаружи, никогда не бывает вымышленной. Это настоящие грузы — невидимые, но реально созданные нами самими, и со временем накопленные в чудовищных количествах. Наши тела очень страдают от них, и последствия проявляются без промедлений; они очевидны уже в молодости. Многочисленные «неполадки» в межпозвоночных дисках объясняются именно этим. Мы таскаем на себе эти невидимые и до крайности тяжелые грузы изо дня в день, как в старину носильщики таскали на себе мешки с углем, делая, однако, и перерывы на отдых, мы — лишены даже этих перерывов. Наши межпозвоночные диски капитулируют перед бременем, что невидимо давит на них. Легкость — исключение в жизни «нормального» человека, тяжесть — правило.

Откуда берется эта тяжесть? Кто-то мог бы сказать: «Если я взгляну со стороны на последние свои двадцать-тридцать лет, то мне придется признать: они были очень тяжелыми. Я постоянно прилагал просто чудовищные усилия, чтобы двигаться вперед». Увы, есть в нас нечто,



что заставляет думать: «Жизнь тяжела по определению, и это факт». Жизнь и тяжесть существования каким-то непостижимым образом оказываются настолько тесно связанными между собой и взаимовключенными, что сама идея жизни в легкости уже кажется нам абсолютно нереальной и утопичной.

Спроси себя еще раз: можешь ли ты представить, чтобы твоя жизнь вдруг стала бы легкой? Что бы далось тебе легче всего? Каких бы своих целей ты смог бы достичь максимально легко?

Все напряжения, присутствующие в нашей жизни, рождаются в наших головах. Наши головы настолько запрограммированы на присутствие в жизни тяжести, напряжений, обременений, прилежания, борьбы и тому подобного, что наши будни уже сами по себе становятся лишенными радости — бременем, тяжестью. В этой жизни с каждым все происходит по его вере, по его установкам. И для наших родителей было само собой разумеющимся, что в жизни надо напрягаться, чтобы чего-то достичь. Поэтому одно из самых классических наставлений детям и подросткам звучало и продолжает звучать так: *«Напрягись! Будь прилежным и старательным, чтобы ты смог чего-то добиться!»*

Кто верит в то, что он должен напрягаться, — тот, конечно, воспроизводит тяжесть в своей жизни. Ему, как мы говорим, все «тяжело дается». И это естественно, ведь тяжелые усилия в условиях легкости бытия не имели бы смысла.

Большинство из нас, вплоть до сегодняшнего дня, оставались послушными, приспособленными, голодными до внимания и любви детьми, глубоко усвоившими все подобные наставления. Мы каждый день напрягаемся. Лишь меньшинство воспринимает жизнь как радость и легкость





бытия. Лишь немногие радуются по утрам тому, что они просыпаются вместе с солнцем, под щебет птиц. Лишь немногие радуются тому, что идут на работу и воспринимают эту работу как игру. Ничтожно мало количество семей, где супруги воспринимают свою семейную жизнь приятной и легкой. В большинстве случаев климат в домах определяют заботы, проблемы, усилия, тяготы. В качестве наших основных убеждений мы приняли и усвоили следующие мысли: «Жизнь тяжела. В жизни не бывает легкости. Кто не напрягается, тот ничего не достигает и ни с чем не справляется. Чем больше усилий — тем больше успех. Сперва потей, а после — получишь награду». Известна ли вам старинная поговорка «Рано сгибается тот, кто хочет стать крючком»? Мы никогда не ставили под сомнение подобные утверждения и мысли наших родителей, дедушек и бабушек. Даже наоборот, мы их глубоко усваивали и воспринимали. Они перешли в нашу плоть и кровь. Мы живем ими. Поскольку же мы продолжаем в них верить, так толком и не осознав их, наша жизнь, конечно, протекает тяжело и утомительно, а наше тело ощущает себя обремененным, перегруженным и распираемым внутренним давлением.

Никто нам не говорил, что жизнь может быть другой. Никто не говорил нам, что жить можно припеваючи. Ты готов открыться для такой возможности? Ты готов открыть себя легкости бытия? Эта книга поможет тебе жить легко.

Я утверждаю: природа и Творец задумали эту жизнь легкой. Тяжесть не имеет ничего общего с природой. Ты хоть раз замечал в природе, чтобы кто-то или что-то испытывало трудности, напрягалось? Ты хотя бы раз видел реку, водам которой тяжело течь? Ты хоть раз слышал в ее журчании: «Я так напрягаюсь!»? Можешь ли ты представить



себе дерево, которое просыпается утром и думает: «Ох, сегодня я снова должно подрасти на два миллиметра, будет трудный день»? Видел ли ты хоть раз птицу, которая делает что-то с трудом? Или какое-нибудь животное, растение? Природа всегда идет путем наименьшего сопротивления, как и любая река в поиске своего русла. Кажется, тяжестью восторгаемся только мы, люди.



Вся тяжесть нашей жизни покоится на коллективной вере в непреложность трудностей и бренность существования. Миллионы людей неосознанно читают по утрам свои ежедневные мантры из разряда «**О Боже, дай нам наше ежедневное бремя**», напрягаясь и настраивая себя на очередное преодоление очередных проблем. И они их получают.

История человечества обильна эпизодами нужды, голода, гнета и войн. Тысячелетиями жизнь человека определяется борьбой за выживание, и определенное сознание укоренилось в нашем существе. В условиях современности даже в тех странах, где речь больше не идет о выживании, тяжесть воссоздается снова и снова — из архетипов и образов старого мышления и сознания, снова и снова воспроизводится ежедневно.

Чтобы освободиться от этого коллективного помешательства на тяжести и обременении, требуется мужество.

Как найти легкий путь? Для начала нужно определить пространство для нового представления о жизни и





заполнить его видением того, что жизнь может радикально измениться и стать легкой и радостной. Мы можем создавать лишь то, что способны себе представить. Поэтому первым на очереди стоит решение. Если, конечно, ты и в самом деле хочешь жить припеваючи, легко. Принимай решение не «скрепя сердце», а наоборот — распахнув его навстречу новой — легкой и радостной жизни! Скажи себе и Вселенной: «Я принимаю решение жить припеваючи, легко и радостно! Я призываю легкость, я призываю ангелов легкости бытия войти в мою жизнь! Я открываюсь мыслям и установкам о том, что моя жизнь уже начала меняться в сторону легкости и веселья».

Можем ли и мы, люди, избрать путь наименьшего сопротивления? Протестует ли нечто в твоём мышлении против этого? Мы пойдем путем наименьшего сопротивления, когда откажемся от нашего «нет». Как ты относишься к утверждению: «Я хочу идти путем наименьшего сопротивления»? Каким образом ты мог бы в своей жизни перейти от «тяжести» к «легкости», ты узнаешь из следующих глав этой книги.

Старый ботинок: изображая жертву

Многие люди ощущают себя жертвой чего-нибудь или кого-нибудь. Многие люди воспринимают себя, прежде всего, жертвой своих родителей, поскольку их родители допустили много ошибок (а в этом такие люди убеждены), то они вынуждены были мириться с недостатками и лишениями в своей жизни. Некоторые люди винят во всем своих сожителей. Немало родителей чувствуют себя жертвами своих детей.

