

Оглавление

Вступление. Вы узник разума?	9
Предисловие. Кто бы мог подумать?	13
Введение. Думать или не думать?	17
Об этой книге	25
Глава 1. Оставьте то, что знаете	31
Глава 2. Выйти за пределы шаблонного мышления	37
Глава 3. Свобода от дурного настроения	47
Глава 4. Разобраться с личной историей	59
Глава 5. Когда вы думаете, вы упускаете жизнь	69
Глава 6. Недостающая деталь мозаики	79
Глава 7. За миг — от неудачи к успеху	91
Глава 8. Десять мифов о медитации	103
Глава 9. Закройте глаза и проснитесь	111
Глава 10. Техники избавления от мыслей	123
В заключение. Оцените свое спокойствие подороже	139
Свидетельства. Живое доказательство возможности обрести мир	153
Дальнейшие шаги. Когда вы научитесь не думать чересчур много	163
Благодарности	165
Об авторе	167

*Напряжение – то, кем, по-твоему,
ты должен быть.
Релаксация – то, кто ты есть.*

Китайская поговорка

Вступление

Вы узник разума?



Если вы не можете перестать думать, когда вам этого хочется, то вы — узник разума

Поймите меня правильно: я вовсе не хочу сказать, что ваши мозги плохо работают или что думать вредно. Мозг — великолепное устройство, с помощью которого вы можете создать множество прекрасных вещей. Но большинство моих знакомых просто не умеют *не* думать. А это серьезная проблема. Когда человек думает безостановочно, это приводит к стрессу, проблемам со здоровьем, и не остается времени для творчества, отдыха и любви. Самое ужасное: все время копаясь в своих *мыслях*, вы так и не познаете свое истинное «Я».

Перестать думать — трудно. И это проблема не только ваша.

Люди, с которыми я работаю — в клиниках, на курсах, на выездных медитациях, — как правило, не умеют отклю-

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

чатся и прекращать сверхурочную работу своего мозга. Они думают весь день напролет, а многие продолжают думать и ночью. Поток – потоп – мыслей захлестывает, привычка думать сделалась нездоровой, неконтролируемой, навязчивой и очень сильной.

Научитесь владеть своим мозгом: вы должны использовать его, а не он вас.

Если вы по своей воле не можете отключиться и перестать думать, значит, ваши отношения с собственным мозгом лишены равновесия и продуктивности. Не вы используете свой мозг как инструмент, с помощью которого делаете то, что вам нужно, а потом откладываете его в сторону, а ваш мозг в буквальном смысле слова *использует* вас! Беспрерывно думая, думая, думая, вы ни до чего не додумываетесь и в результате становитесь узником разума.

Человек становится узником разума, когда он не может отключиться и только и делает, что реагирует на всевозможные протекающие в его разуме мысли.

Гнет мыслей – одна из величайших проблем современного мира, скрытый источник конфликтов, страдания, стресса. Именно этот недуг лишает вас покоя и продуктивности, на которые вы от рождения имеете право. Заворот мозгов наступает оттого, что вы по неосторожности наделяете свои мысли тиранической властью – они начинают негативно влиять на ваши настроение, здоровье, отношения с окружающими, на ваш душевный покой и благополучие. А ведь проблема эта надуманна, поскольку каждый человек способен правильно выстроить отношения с собственным разумом.

Люди думают постоянно, потому что не умеют по-другому строить отношения со своим разумом.

Пока я не осознал преимущества недумания, я прикладывал все силы к тому, чтобы изменить свои негативные мысли и эмоции на позитивные. Но, как ни старался улучшить содержание своих мыслей, я все же испытывал сильный стресс и настроение постоянно колебалось. Почему? Потому что я не устранил подлинную проблему: саму привычку думать.

К счастью, теперь я знаю, что для устойчивого и постоянного чувства удовлетворения, внутреннего покоя и счастья нужно *изменить не мысли, а отношение к своим мыслям*. Только так удастся обрести внутренний мир и продуктивно работать, какие бы мысли ни возникали в голове. Только представьте, как это прекрасно!

Вы больше не будете жертвой своих мыслей, вы не зависите от них.

Поймите, возможность освободиться от дум – лучшее, что вы можете для себя сделать. Эта книга покажет вам, как переключиться от *содержания* своего вечно изменчивого разума к постоянно мирному *контексту*. Я надеюсь, вы сумеете избавиться от мимолетных мыслей и эмоций и откроете свое истинное «Я» – могущественное и мирное.

Научившись меньше думать и обретя покой в своем истинном «Я», вы сможете наслаждаться жизнью, свободной от порождаемых разумом проблем. И это принесет любовь, здоровье, богатство и счастье.

За вашу свободу!

Сэнди Ньюбиггинг

Предисловие

Кто бы мог подумать?



Спокойствие души
и продуктивность — совместимы

Истина есть истина, и она невыразима. Есть миллиарды способов выразить истину, и все они полагаются на мощь метафор. Метафора указывает нам путь. Если чья-то метафора порождает в вас отзвук, даже если (особенно если) она отличается от ваших, — это не только расширяет кругозор, но и укрепляет вашу точку зрения, напоминая о том, что вы уже знали, да подзабыли.

Познакомившись с Сэнди, я был поражен тем энтузиазмом, с каким он распространяет свое учение, с какой отвагой прокладывает новый путь. Я увидел в нем отражение самого себя, и качество его души меня восхитило.

В этой чудесной новой книге он предлагает новую метафору, разъясняя все ту же истину и указывая на ту же тропу,

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

на которую указываю я во всех своих работах. Но делает это оригинально, уникально, на свой лад. И хотя я написал 14 книг на эту тему, и потому, как правило, не нахожу ничего интересного в новых работах, его книгу я прочел с величайшим удовольствием. И она так вдохновила меня, что я с готовностью написал к ней предисловие.

Сэнди проникательно замечает: внутренний мир и радость удастся обрести не благодаря перемене мыслей, как многие из нас думают-думают-думают, а лишь радикально изменив сам процесс, войдя в состояние медитации, из которого возникает осознание.

Чистое осознание, не замутненное тревогами о том, как вы преуспеваете в игре в жизнь здесь и сейчас, не взбаламученное вечными внутренними комментариями и дискуссиями, дарует вам пустоту, т.е. готовность принять мир. Этому учит даосизм, в традициях которого я живу и совершенствую свое «Я». Когда опустошаешь себя и пребываешь в мире, даже боги и духи являются с великими дарами, и тем легче привлечь к себе простых смертных.

Иными словами, ищите мира, а все остальное приложится. В своей книге Сэнди красноречиво и выразительно указывает вам путь, и я уверен: каждое слово этой книги принесет вам пользу и радость.

*Босоногий доктор,
автор бестселлеров*



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

*Нет ничего ни хорошего, ни плохого;
это размышление делает все таковым.*

Уильям Шекспир*

* Шекспир У. Гамлет. Акт II. Сцена 2 (пер. М. Лозинского).

Введение

Думать или не думать?



Вся жизнь зависит от ответа
на этот вопрос!

Научитесь думать меньше, и вы получите гораздо больше! Не пытайтесь бороться с каждой негативной мыслью и с каждой эмоцией в надежде обрести *хоть какой-то* мир. Вы можете *сию минуту* войти в состояние покоя, присутствующего внутри вас всегда и даже сейчас.

Задумайтесь над этой прекрасной возможностью. Вам не придется тратить дни, недели, годы, пытаясь изменить, исправить, улучшить содержание своего разума, чтобы *когда-нибудь* насладиться блаженством. Вы можете сразу получить то, на что имеете право от природы. Просто и непосредственно: подключитесь к внутренней тишине, которая *всегда* живет в вас.

Исцелите отношения с собственным разумом, и вы выйдете на новые уровни мира, счастья, любви, радости и удовлет-

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ворения и будете подниматься все выше и выше. Вы раз и навсегда вырветесь из клетки ограниченных мыслей и насладитесь всем изобилием жизни. Более того, вы откроете в себе дивное совершенство собственного «Я» — мирное, молчаливое, могущественное присутствие сознания, существующего за пределами вашего тесного разума.

Соединившись со своим истинным «Я», вы сможете жить полной и совершенной жизнью, свободной от проблем. Вы всегда будете пребывать в покое своего внутреннего убежища, в совершенном покое.

Но не будем забегать вперед. Я начну с признания: моя жизнь тоже катилась с ухаба на ухаб, крутилась и запутывалась, пока я не дошел до точки: я устал от мыслей, я был от них болен...

Все у меня было прекрасно

Я ставил себе цели, достигал их и жил вполне, как мне казалось, успешной жизнью. Но реальность крепко врезала мне по голове: хотя жил я именно так, как всегда хотел, я не был счастлив, не чувствовал себя успешным и состоявшимся, не знал покоя.

Проверка реальностью

Я создал действенный метод терапии — «детоксикацию разума» (Mind Detox Method) — и использовал его, работая с людьми в разных странах, в собственных клиниках, на курсах, на семинарах. Тем не менее, потратив столько сил, чтобы изменить собственный образ мыслей, я не мог избавиться от негативных помыслов и чувств. Хуже того, мои пациенты тоже не сумели до конца освободиться. Поймите меня правильно, метод «детоксикации разума» весьма эффективно лечит, в том числе и соматические заболевания, очищает

эмоции, улучшает качество жизни. И все же ни я, ни мои пациенты не сумели достичь постоянного душевного равновесия.

Настала пора взглянуть правде в глаза

Я был разочарован и не мог уже с прежней уверенностью смотреть в будущее. Я понимал, что, как бы усердно я ни работал и каких бы успехов ни добился, это не изменит внутренней убежденности, что *я живу не так*, что жизнь должна быть *чем-то большим*.

Хуже того, покуда я пребывал в отчаянии, испортились и рухнули главные для меня отношения: я лишился дивного ребенка, большого дома, престижного автомобиля и толстой пачки денег, которую мы отложили на черный день.

Как восстановить душевный покой? Я начал искать альтернативные способы думать, действовать, жить. Примерно тогда же я познакомился с наставниками по медитации, и эта встреча изменила мою жизнь. В глазах гуру светились покой и радость, каких я нигде прежде не находил, и чем больше времени я проводил с ними, тем сильнее убеждался: их внутренний мир вечен и непоколебим. Я жаждал того же, а потому собрал рюкзак и отправился на длительную медитацию. Десять недель я провел на греческом острове Патмосе и еще три с половиной месяца в горах Мексики.

Полная перемена мыслей

Я понял: истинная причина постоянных проблем заключалась не в том, что я не умел «мыслить позитивно». Скорее, привычка думать *сама по себе* была источником всех проблем. Отдаваясь на волю мыслей, я лишал себя внутреннего мира, который дан каждому человеку. По мере того как я осваивал

искусство меньше думать и больше присутствовать в собственной жизни, моя жизнь становилась все лучше. Просветившись, я достиг таких уровней покоя, счастья, любви и удовлетворения, о каких и не подозревал. И надеюсь, что эта книга поможет вам проделать такой же путь.

Свобода от лишних мыслей

Для того чтобы обрести внутренний мир и процветание, важно перестроить отношения с собственным разумом. Если для того, чтобы успокоиться или почувствовать себя благополучно, вам требуется сначала остановить поток негативных мыслей, значит, вы остаетесь жертвой случайных порывов своего мозга. Лишь когда вы ощутите тихий и спокойный контекст своего разума, то сразу же заметите, что словно чудом мгновенно обрели покой и полноту жизни, который только что не было. Более того: пребывая в этой тишине, вы обретете возможность выбора — и выберете жизнь в постоянном безусловном счастье, спокойствии и довольстве. Погрузитесь в океан чистой, глубокой, безграничной любви.

*Заманчиво? А главное, доступно и возможно для вас.
Вы слышите? Именно ДЛЯ ВАС!!!*

Неважно, что происходило в вашей жизни, кем вы себя считаете ныне, что числите успехом или неудачей, какие в себе обнаруживаете хорошие качества и отдельно взятые изъяны, добрые дела и ужасные поступки, что лучшее в вас и худшее. Неважно, есть ли у вас фигура, внешность, личная жизнь, образование, карьера, деньги, дом, хобби, жизнь, на которые вы притязали. Я поведаю одну безусловную истину: все это пустяки.

Все это не имеет никакого значения. Вы обладаете такой же способностью, как любой другой человек, ощутить бла-

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

женный покой и успех прямо сейчас. Да-да, вы не ослышались: никаких предварительных условий, обрядов посвящения, не надо ничего в себе менять, совершенствовать, чтобы на всю жизнь обрести мир. Дело в том, что — верите вы или нет — вы человек, т.е. совершенно поразительное, обладающее бесконечным сознанием, дивно прекрасное, абсолютно мирное и спокойное, преисполненное любви существо. Это — вы, *вы это есть*. Хотите вы этого или не хотите! Вы рождаетесь с такой «встроенной системой», это подарено вам на рождение. И ваше право — *постичь свое истинное «Я»*.

Можете не верить. Можете не чувствовать этого. Пока что это никак не соотносится с вашим опытом. Но из-за этого истина не перестает быть истиной. Ваши убеждения и чувства ее не затрагивают — истина реальна и вечна. Верования и чувства лишь относительно реальны, они преходящи. Истина в том, что *вы и есть* то замечательное, о чем я говорил. И еще многое сверх того.

Вам предлагается все, о чем вы могли только мечтать. Вы обретете покой в этом изобилии блага и покоя. Перестаньте поддаваться иллюзорным представлениям о том, кем вы не были и не будете, и вы обретете первозданный мир и бесконечную реальность того, кем вы были изначально и всегда.

Покой — естественное состояние человека

Когда вы не находитесь в покое, вы все время тратите силы, напрягаете свое тело. Разум — господин, а тело — слуга: иными словами, тело следует за разумом. Наука давно доказала, что большинство болезней и тяжелых состояний вызывается стрессом и тело быстрее выздоравливает и лучше функционирует, если предоставить ему покой, т.е. мир.

Не затем вас поселили на этой планете, чтобы вам было плохо.

Вы рождены, чтобы жить.

Вы рождены для жизни — жизни потрясающей, захватывающей дух, ошеломляюще прекрасной! Вы обладаете потенциалом и возможностью, чтобы и прекрасно себя чувствовать, и осознавать прекрасную реальность. Самый естественный образ бытия — ощущать совершенный мир, безграничную любовь, неисчерпаемое счастье, нерушимую полноту — и безо всяких на то особых причин. Нас учат, что надо *делать*, чтобы кем-то *стать*. Глупости! Реальность устроена совсем не так. Успокойтесь, откиньтесь, погрузитесь в свое истинное «Я» — и получите все, чего желали.

Это не оптимизм. Это — ваше право от рождения.

Ведь легче стало, когда вы признали истину? Ваша душа знает, что это — истина. Она откликается на эти слова. Пусть внутреннее знание руководит вами. Доверьтесь своему сердцу и не полагайтесь на голову. Вы убедитесь, что покой доступен прямо сейчас: вы научитесь меньше думать, жить настоящим, изучать то, что находится вне вашего разума.

Мир, который всегда с тобой

В вашем сознании всегда и сейчас существует пространство тишины и покоя. Мира. Но вы лишаете себя мира, потому что забыли о его существовании.

Пока ребенок растет и воспитывается, его учат сосредотачивать 100% внимания на движениях разума и тела, на мгновениях жизни. И редко, а то и вовсе никогда не сообщают просветляющую истину: абсолютно все происходит в контексте чистой, совершенной, спокойной и тихой осознанности.

Иными словами, ваш разум, ваше тело и ваш мир существуют в бесконечном и постоянном покое.

В итоге человек перестает замечать тот мир, который дарован ему от рождения. Мы воспринимаем то, на чем сосредотачиваемся. Поскольку ваше внимание целиком сосредоточено на тех элементах сознания, которые находятся в постоянном движении, все время меняются, сливаются и по своей природе неустойчивы, вам становится все более не по себе. Мало того: поскольку вы не замечаете значительную часть своего «Я» и реальности, вы живете с ощущением какой-то неправильности. Как-то вы не так живете. Я верно передаю ваши ощущения?

Как собственное дыхание

Покой, который вы ищете, всегда рядом. Он существует только в настоящем, но вас приучили думать о прошлом и будущем, а потому ваш разум все время на шаг отстает или на шаг обгоняет мир, который и есть настоящее. Поймите главное: мир, по которому вы томитесь, прямо у вас под носом. Ближе собственного дыхания. Это — вы. Он здесь. И сколько бы лет вы ни блуждали вдали, вам понадобится всего мгновение, чтобы вернуться домой.

Такова моя первая и главная весть:

Сосредоточьте внимание на тихом и мирном пространстве внутри вашего сознания — на настоящем, — и вы тут же воссоединитесь с первозданным миром, который всегда присутствует в вас.

В состоянии покоя ведут врата тишины. Сосредоточьтесь на тишине, которая существует всегда в настоящем, и вы тут же увидите ту абсолютную красоту и мирное бытие, которое и есть ваше истинное «Я».

Я увлекаю вас в путешествие, освобождающее от лишних мыслей. Этот путь именуют по-разному – путь мудрецов, путь возвращения, путь героя, путь радости. Да, все эти названия верны, и многое можно к ним добавить. Вы поймете самые простые вещи, однако не пренебрегайте их величием и важностью. Познайте себя – именно для этого вы рождены.

Об этой книге

Эта книга о том, что меньшее даст вам неизмеримо больше. Эта маленькая книга предоставит вам руководство, чтобы вы смогли получить то, к чему стремитесь. Я не углубляюсь в детали, чтобы не утопить вас в них. Главное – простота, и вы, пожалуйста, перестаньте усложнять. Если в какой-то момент чтение покажется вам трудным, прервитесь, дайте себе роздых. Желание «разобраться» лишь прикует вас к дурной привычке все время думать.

Думать меньше легче, чем вы считали, так что не усложняйте.

Эта книга поможет вам потихоньку расслабить свой разум. Не нужно тратить все силы на попытки управлять своим разумом, менять его и налаживать. Научитесь сознательно переживать настоящий момент и подмечать то, что существует, когда вы перестаете думать.

Будьте собой – это легко, естественно и просто.

Вы открываете некий аспект самого себя, который давно уже существует, а потому на каком-то уровне сознания вам уже известно то, о чем вы будете читать. Эта книга поможет вам припомнить то, что вы знаете от рождения, и мы будем по ходу дела играть в разные игры. Это поможет вам перенести внимание с внешнего к здесь и сейчас, где вы естественно обретете свое истинное «Я». Это легко, но все же исполь-

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

зуйте приводимые ниже советы, чтобы как можно больше получить от этой книги.

Совет № 1

Сохраняйте непредвзятость

Вероятно, вы уже читали другие книги по самопомощи. И это не первая ваша попытка обрести душевный мир и счастье. Многие, использующие мои методы, испытали прежде другие подходы и разочаровались. Но как бы ни обстояли дела ранее, оставьте прошлое в прошлом! Доверьтесь этому процессу, откажитесь от предубеждений, читайте с детским любопытством и детской доверчивостью. Ваш разум, ваше тело и ваш мир гораздо быстрее откликнутся, если вы начнете действовать по этой методике, а не только соберетесь попробовать. Взявшись применять эту методику, отложите сомнения, не позволяйте скептицизму лишить вас победы.

Совет № 2

Пожелайте перемен

Большинство озабочено созданием «зон комфорта», в которых им совсем не комфортно. Им не комфортно — и тем не менее они норовят все обдумывать и сотни раз составляют и переделывают планы. Будьте до конца искренни с самими собой и ответьте на следующие вопросы: *Хотите ли вы все изменить, ступить на неосвоенную территорию? Готовы ли жить и поступать по-другому? Согласны ввериться руководству, даже если поначалу какие-то указания покажутся вам необязательными? Готовы делать все, чтобы продвинуться к новому, более здоровому образу жизни?*

Если готовы, то ура! Вы читаете именно ту книгу, которая вам нужна.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Совет № 3

Не критикуйте себя

В процессе чтения вы начнете понимать, как ваши мысли, эмоции, образ жизни в целом отражаются на здоровье, благополучии и счастье. Но помните: хотя вы сами определяли свои умонастроения, эмоции и образ жизни, вы не нарочно так обращались с собой и не нужно винить себя за это. Источник всех проблем — привычка думать, и вам не предоставляли вовремя руководство и поддержку, не научили жить иначе. Если сейчас вы начнете себя винить, копать в себе, то не исцелитесь. Отнеситесь к себе помягче и потихоньку проводите необходимые изменения.

Совет № 4

Не сдавайтесь

Вы в самом деле хотите жить по-другому? И готовы трудиться, пока не добьетесь желанного результата?

Перестроить отношения с собственным разумом удалось тем людям, которые сделали эту задачу приоритетной и занимались ей столько времени, сколько потребовалось. У меня это заняло не один день, и я до сих пор продолжаю выполнять упражнения, с которыми знакомлю вас в этой книге. Никто не предлагает вам волшебную таблетку, которая в мгновение ока вылечит все недуги. Вы одолеете путь, если проявите упорство — кроткое упорство.

Совет № 5

Дочитайте до конца!

Вы купили книгу, потому что хотите избавиться от лишних мыслей. Она поможет получить то, чего вы хотите, но нужно честно дочитать книгу до конца. Привычка думать была

неразлучна с вами на протяжении всей жизни, так что для радикальных перемен следует обзавестись правильным ноу-хау. Остановитесь на полдороге — и, может быть, всего полшага не дотянете до той замечательной жизни, которая могла быть вашей. Читайте от начала до конца с твердым намерением упорно, постоянно и активно выполнять приведенные здесь упражнения. Я очень хочу, чтобы вы открыли в себе внутренний мир, который всегда с вами.

Если вы хотите заново построить отношения с собственным разумом, готовы следовать инструкциям и постараетесь воздержаться от скептицизма и предубеждения, то и я смогу общаться с вами с полным доверием. Я предлагаю вам старинную мудрость в современной интерпретации, и вы сможете насладиться всеми преимуществами, которые сулит удивительное приключение, освобождающее из плена лишних мыслей.



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

*Если не будете как дети,
не войдете в Царство Небесное.
Кто умалится, как это дитя, тот и больше
в Царстве Небесном.*

Евангелие от Матфея 18:3 сл.

Глава 1

Оставьте то, что знаете



Забудьте, чему учились,
и сделайте **ВНОВЬ** невинными

В невинности блаженство! Когда я попросил своего духовного наставника научить меня свободе от лишних мыслей, он задал мне, пожалуй, самый важный вопрос в моей жизни. С глубоким состраданием он спросил: «Ты готов оставить все, что, на твой взгляд, ты знаешь, чтобы стать свободным?» И одним этим вопросом он помог мне осознать, что все знание, добытое из бесчисленных книг и курсов, не принесло мне мира. Напротив – стресс и смятение только нарастали!

Пока не прозвучал этот вопрос, я думал, что тоску моего сердца по миру и покою я утолю, отыскав *утраченный секрет*, который почему-то всю жизнь ускользал от меня. Добуду важнейшее знание – и, когда прочту или услышу эту информацию, как по волшебству, все обретет смысл и втолк-

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

нет меня в нирвану. И вот я искал на небесах и на земле, читал старинные и новые тексты, обшаривал библиотеки, расспрашивал умных людей, кто соглашался меня выслушать, и все ждал и надеялся: настанет день, недостающий кусочек мозаики ляжет на место, и я обрету душевный покой. Но миг прозрения так и не наступил, молчаливое разочарование переросло в довольно ощутимую боль, которая сопровождала меня повсюду. К тому моменту, когда наставник предложил мне избавиться от знаний, я уже созрел: я готов был ухватиться за столь заманчивое предложение. Неужели и вправду мои идеи и концепции внутреннего мира как раз и мешали мне добраться до внутреннего мира здесь и сейчас?

Удивительный парадокс: отказавшись от накопленных знаний, вернувшись к невинности, неведению, наивности, я мог, наконец, вкусить освобождение и покой, *о которых* столько читал и думал.

Уподобиться детям

Загляните в глаза маленького ребенка. Чудо, ведь правда? Знаете, почему так отрадно глядеть в эти невинные глазенки? Потому что вы узнаете в них что-то знакомое, но давно забытое. Цельное, концентрированное восприятие настоящего момента. Разум малыша пуст. У него нет убеждений. Нет суждений. Он не говорит себе, глядя на вас: «Э, да этой тете пора волосы красить!» или «Смотри-ка, опять растолстел». Ничего подобного. Он не мыслит, не судит. Только наблюдает.

Невинный младенец, не имеющий никаких заведомых ожиданий, полностью погружен в осознание настоящего. Он полностью подключен к безграничному сознанию, весь открыт тому, что происходит в настоящий момент и наступит в следующее мгновение. Он еще не знает, как что *должно* выглядеть, и поэтому открыто и во всей полноте переживает каждую секунду.

Вновь научиться невинности

Чтобы воспользоваться тем, что предлагает вам эта книга, нужно отказаться от привычных штампов разума. Станьте вновь невинны в общении со мной!

Оставьте за порогом мнения, идеи, прежний опыт. Им нет места в этом мгновении — в мгновении начала, совершенно новом мгновении.

Приглядитесь, каково это — ничего не привносить в настоящее. Начните с младенческой пристальностью наблюдать, что происходит в это мгновение, — так, будто вы понятия не имеете, что будет в следующую секунду. Ведь вы и в самом деле не знаете, что вас ждет. Вы только *думаете*, будто знаете. И эта мысль мешает вам непосредственно наблюдать то, что происходит в реальности. Мысль — завеса между тем, кем вы себя воображаете, и подлинными чудесами вашего истинного «Я» и настоящей жизни.

Между понятием о покое и непосредственным переживанием покоя — огромная разница.

Поиграйте в такую игру: откажитесь от всяких идей по поводу того, как достигается спокойствие духа. Знание — это знание о том, чего вы хотите, а вы сейчас можете прямо устремиться к *непосредственному переживанию* того, чего вы хотите. Чувствуете разницу? Что вы предпочтете: изучить историю любимого блюда или вкусить его? Узнать что-то о настоящем моменте или жить в нем? Хотите рассуждать о душевном покое или хотите им наслаждаться?

Можно выучить наизусть хоть целую библиотеку книг о внутреннем мире, но так и не *ощутить* мира (поверьте, я пробовал!). Знания помогают лишь до поры, но всегда наступает момент, когда нужно оставить то, что, *как мы думаем, мы знаем*, чтобы получить реальный опыт.

Поверьте, в прошлом нет ничего, заслуживающего большего внимания, и в будущем не уготовано ничего лучше, чем то, что вы переживаете в настоящий момент. Общайтесь со мной сейчас так, словно вы не обладаете никаким ценным знанием, которое помогло бы вам глубже пережить этот момент.

Освободитесь от всех представлений и ожиданий. Избавьтесь от уверенности, будто вы знаете, как устроена жизнь. Освободитесь от планов на будущее. Они лишь притупляют восприятие того прекрасного момента, который вы переживаете прямо сейчас.

Невинность освежает. Она открыта всему, ни за что не цепляется, идеально пуста. Когда вы доверху наполняетесь всевозможными концепциями, не остается места для восприятия истины. А истина в том, что Царство Небесное — как бы вы себе его ни представляли — уже здесь. Вы оказались в нем в день, когда появились на свет. Вы родились, обладая внутренним миром, любовью и радостью, но вас научили ждать — надо, мол, что-то сделать, что-то изменить, и тогда вы сможете наслаждаться тем, что по праву рождения дано вам сразу, сейчас. Освободитесь от того, что, как вам кажется, вы знаете, избавьтесь от надуманных конструкций, и вы напрямую подключитесь к истине и миру, которые уже здесь.

Вы заглянули в глаза младенца, свободного от заведомых суждений, понятий и ожиданий? Тогда вот вам игра на ближайшие дни: исследуйте состояние невинности и постарайтесь обрести его вновь.

Игра 1

Свежим взглядом

Попробуйте, как бы ничего не ведая, общаться с окружающими. Гляньте на них свежим взглядом. Откиньте укоренившиеся представления о партнере, родителях, родичах и дру-

зьях, о коллегах и посторонних. Будьте с ними безраздельно, сосредоточьте на каждом 100% внимания, словно вы оказались в этой компании в первый и последний раз. Не манипулируйте общением, добиваясь конкретного результата. Будьте готовы принять то, что произойдет само собой. Притворитесь, будто прошлого нет, нет никакой истории отношений. Представьте, что ваши знакомые идеальны, каждый по-своему. Их единственное желание — быть счастливыми, ощущать свой внутренний мир, чувствовать себя любимыми. Ваша «духовная задача» — общаться с людьми непредвзято. Просто откройтесь и смотрите с любопытством, что получится. Взгляните на мир свежим взглядом — и вы увидите, насколько лучше станет жизнь.

Игра 2

Превратить повседневность в чудо

Попробуйте в ближайшие дни подходить совершенно иначе к выполнению повседневных дел: посмотрите свежим взглядом на мытье посуды, поездку на работу, мытье под душем, на то, как вы наносите косметику или завязываете галстук. Притворитесь, что это ваше любимое занятие, сосредоточьте на этих делах все внимание. Играйте и забудьте, что эти дела скучны, что такой-то человек неприятен в общении, что все происходит именно так, а не иначе. Откажитесь от мысли, будто знаете, как устроена эта штука — жизнь. Сделайтесь невинным, как ребенок, любопытным, открытым всему, что может произойти.