

## **Глава 2**

### **Следуйте своим путем**

Что сейчас высшая цель значит для вас? Является ли она чем-то недостижимым? Или ценной поддержкой? А может, она помогает вам в продвижении по жизненному пути? Или это нечто, что хорошо звучит, но чего следует избегать, так как оно предназначено для избранных?

Прислушайтесь к словам Сакьёнга Мипама Ринпоче, тибетского монаха-буддиста и автора книги «Взять в союзники разум». Когда его спросили, является ли просвещение целью или процессом, он ответил: «Я думаю, что просвещение — это наша природа»<sup>1</sup>.

Это и ваша природа тоже. Процесс поиска своего пути к высшей цели, которую Мипам назвал просвещением, и есть то, что наделяет ваш жизненный путь смыслом. В какой-то степени, учит Мипам, в вас уже присутствует просвещение. И, следуя собственной дорогой, вы найдете свой путь к высшей цели.

#### **Определение своего пути**

Необходимость найти свой путь и следовать им — что-то из серии вечных легенд и учений. В рассказах

о Короле Артуре и круглом столе, например, волшебник Мерлин приводил каждого рыцаря в ту часть леса, где нет ни единой тропы, и каждый был вынужден искать собственный путь.

Мы часто избегаем поиска высшей цели, потому что нам страшно прокладывать путь. Мы позволяем себе отвлекаться на тысячи вещей, с которыми сталкиваемся каждый день — работа, семья, ответственность, развлечения, — или соглашаемся идти чужой дорогой. Даже те из нас, кто исповедует какую-то религию или придерживается какого-то духовного учения, должны привносить в свою жизнь веру по-своему, иначе она никогда не будет иметь для нас большего значения, чем приемлемая теория или приятный ритуал.

На ранних этапах большинство из нас шли чужой дорогой, по которой их вели в первую очередь родители или воспитатели. Окружающие предлагают нам свои модели. Я, например, перенял у матери открытость к окружающим, у отца — общительность, внимательность к деталям и неторопливость при освоении нового дела. Моя тетя Бесс передала мне силу благодарности.

В своей книге великий игрок в гольф и тренер Томми Армор рекомендует уделять пристальное внимание своим лучшим качествам и чертам и игнорировать плохие привычки — и я принял этот совет всем сердцем. Многие люди, в том числе и незнакомые, служили для меня примером, и я брал их идеи на вооружение.

Мы все пользуемся чужими указаниями, по крайней мере в начале жизни. Вспомните творческий путь великих людей прошлого, например Пикассо или Бетховена. Их ранние работы технически совершенны и многообещающи, однако вторичны. Со временем они стали выдвигать собственные идеи и предлагать новые подходы.

Пикассо разработал кубизм, а Бетховен создал замечательную трансцендентальность в своих «Поздних квартетах». Они настолько оригинальны, что вам не надо спрашивать, чье это произведение, — вы заранее знаете ответ.

Другие люди искусства, не настолько известные, тоже разрабатывают собственные стили и достигают полноценности в жизни. Но многим так и не удается найти свой уникальный путь; они упускают возможность двигаться к высшей цели.

Главное — уделять внимание тому, что у вас получается, протаптывать свою тропу. Вы не отрекаетесь от людей и убеждений молодости; наоборот, вы начинаете создавать собственное учение и работать со своими учителями.

Путешествие длиной в жизнь — независимо от того, сколько вам сейчас лет, — это процесс поиска того, что у вас получается лучше всего, а проложенный вами путь придает вашей жизни смысл. Вы постоянно развиваете свое отношение к высшей цели. Поскольку вы творите, исходя из высшей цели, и двигаетесь по жизни в ее направлении, вы вдохновляете других. И это ваше величайшее достояние.

## Сознательная жизнь

Когда я думаю о людях, которые прокладывают собственный путь, я часто вспоминаю своего покойного друга Тома Сипорина. В середине жизни он начал следовать одному духовному учению в стремлении реализовать свою высшую цель. Он разработал свой метод путешествия к высшей цели и переживал каждое мгновение

под девизом «Я есть». Это был его способ держать высшую цель в голове, что бы ни происходило вокруг.

Путь Тома, казалось, был усыпан препятствиями. В раннем детстве он переболел полиомиелитом и стал инвалидом: одна рука была нормальной, а другая — крошечной, скрюченной. Он стал блестящим одноруким подающим в старших классах и преуспел в бейсболе и американском футболе, когда учился в Гарварде. Окончил университет с отличием и начал карьеру юриста, сражаясь за права инвалидов и бедных, с удовольствием играл в бейсбол, теннис, пинг-понг и баскетбол.

Затем его тело атаковал рак костей, и после того как ему ампутировали ногу, он решил посвятить оставшуюся жизнь творчеству. При его жизни прошло сорок выставок его картин, также он писал стихи, а еще создал песни и сценарии для полдюжины музыкальных комедий. В это же время он трудился на благо своей общины и использовал свои юридические знания, чтобы помочь тем, кому в жизни не повезло.

Умер Том в возрасте пятидесяти девяти лет. На похоронах друзья и родственники рассказывали о любви, которую они к нему испытывали. Было сложно выразить ту радость, которую дарил каждый день, проведенный с ним, те честность и доверие, которые он излучал. Однако все отмечали, тоже с любовью, твердость его позиции в вопросах искусства. Джессика Брайан, основательница и режиссер New Theater Company, которая поставила ряд пьес Тома, рассказывала, что она никогда и ни с кем не вела публичных словесных баталий, кроме Тома. Но эти споры положили начало прекрасным творческим работам.

Том — это пример силы высшей цели, которую и вы таите в себе. Он преодолел невероятные препятствия, дабы

использовать свой потенциал на благо всего мира. Он был воплощением чести и достоинства, но порой с детской непосредственностью искрился весельем. Я никогда не видел, чтобы он избегал признать правду, какой бы тяжелой она ни была. Он видел бога в душе каждого и таким образом пробуждал лучшее во всех, кто его окружал.

Том до сих пор служит опорой для моей души, особенно когда наступают трудные времена. Если бы он был жив, я думаю, он бы откликнулся на нынешнее состояние мира: написал бы комедию, высмеивающую демагогов и лжеученых; обратил бы внимание на настоящие проблемы, лежащие в основе путаницы и предвзятости в СМИ, а также пролил бы свет на наши тревоги, рассмотрев все в более широком контексте. Вспоминая о нем, я мысленно слышу его громкий голос, и он помогает мне связаться с высшей целью, независимо от обстоятельств, в которых я нахожусь. И я не единственный друг Тома, который до сих пор черпает вдохновение в памяти о нем.

## Горнило жизни

Вы когда-нибудь замечали, что происходит с такими людьми, как Том, когда они встречают на своем пути не преодолимые препятствия? Они живут с таким запалом, что все препятствия преодолевают будто шутя. Почему одни люди справляются с бедой, в то время как другие стонут от любых проблем?

Не забывайте, что кризис, трагедия или жизненные невзгоды побуждают таких людей, как Том, жить, исходя из их высшего предопределения, и рассматривать проблемы как повод сделать нечто значительное. Руководствуясь высшей целью, они с энтузиазмом строят

жизнь, преисполненную радости, независимо от выпавших на их долю трудностей.

Вы тоже можете так жить — на самом деле вы уже так жили, когда боролись с кризисом, который вынудил вас обратиться к своим внутренним ресурсам и действовать, ориентируясь на высшую цель. Я хочу, чтобы вы подумали, как использовать эту энергию в обычной жизни. Когда вы действуете, исходя из высшей цели, вы в конце концов находите собственный путь.

Вот ключ к тому, как жить ради высшей цели.

У вас есть собственный путь — своя внутренняя сила, свой вклад, свои методы и подходы и свое ощущение высшей цели. Как только вы это осознаете, вы поймете, как найти свой путь, и получите возможность жить ради высшей цели. Думаю, вы согласитесь, что любые препядствия и испытания не только служат уроком, но и открывают новые возможности. Иными словами, когда вы полностью отдаете себя высшей цели (как это бывает всегда, когда вас испытывает жизнь), на вас снисходит благодать. Есть нечто такое, что помогает и поддерживает вас, даже если все идет не так, как вы ожидали.

## Сконцентрируйтесь на конкретном случае

Дабы увидеть, как эта благодать проявляется в вашей жизни, пожалуйста, вспомните ситуацию, когда вы смогли преодолеть кризис, или придумали, как разрешить проблему, или смогли справиться с обстоятельствами. Пожалуйста, вспомните какой-нибудь случай и проанализируйте ситуацию. Это не обязательно должен быть глобальный кризис или какая-то трагедия — просто некое событие, важное для вас.

Анализируя ситуацию, вспомните, что случилось до, во время и после нее? Что вы ощущали, о чем думали и что чувствовали? Какие подходы использовали? Что вас удивило? Закройте глаза и попытайтесь вновь пережить этот момент.

Какую кризисную ситуацию вы вспомнили? Что тогда случилось? Установили ли вы связь с духом, энергией или благодатью? Увидели ли вы окружающих в положительном свете? Смог ли ваш разум остановить свою бурную деятельность, чтобы сосредоточиться? Что бы тогда ни случилось, запомните ощущение, с каким вы пережили тот кризис. Подумайте, как Том Сипорин преодолевал кризисы в своей жизни, и сфокусируйтесь на своем пути, на том, что вам помогло в той ситуации.

Напишите о том, что произошло, или расскажите об этом кому-нибудь. Используйте любой способ, чтобы вспомнить, заново ощутить и запечатлеть в памяти то, как вам удалось справиться с проблемой.

Это воспоминание поможет вам строить свою жизнь. Когда вы поймете, что вам многое удается, и осознаете силу этого ощущения и благодать, присутствующую в вашей жизни, то сделаете первый шаг к единению с миром.

## Ваша дорога как путь героя

Мифологи, в частности Джозеф Кэмпбелл, утверждают, что каждое жизненное испытание можно рассматривать как «путь героя»: препятствия, с которыми сталкивается герой, а также силы добра и зла похожи (иногда даже слишком) во все времена в разных культурах.

Сказки, легенды, мифы, фильмы и истории всех видов следуют архетипичному сюжету: невинный (или

наивный) герой откликается на зов мужества и попадает в опасную ситуацию (инициация). С помощью союзников он преодолевает все препятствия и с триумфом возвращается домой. Если вы знакомы с этими элементами, то легко узнаете «путь героя» и в библейской истории об Ионе в чреве кита, и в «Белоснежке», и в «Побеге из Шоушенка». Не принимая во внимание широкий спектр различных обстоятельств и деталей, каждая из этих историй обыгрывает метафорический «путь героя». Точно так же все происходит и в жизни. Понимание этих обстоятельств и признание того, что они присутствуют в вашей жизни, помогут вам найти свой путь к высшей цели.

Персонажи (в том числе и вы!) проходят все шесть стадий «пути героя»: невинность, зов, инициация, союзники, прорыв и торжество. Для лучшего восприятия можно изобразить эти стадии точками на тропе, как это сделано на рисунке. Подумайте об этих стадиях в контексте вашей жизни: невинность в утробе; зов жизни при рождении; инициация в трудных испытаниях; обретение союзников в лице родителей; прорывы, случившиеся, когда вы научились говорить, ходить и действовать самостоятельно; торжество как немедленное следствие каждого нового шага.

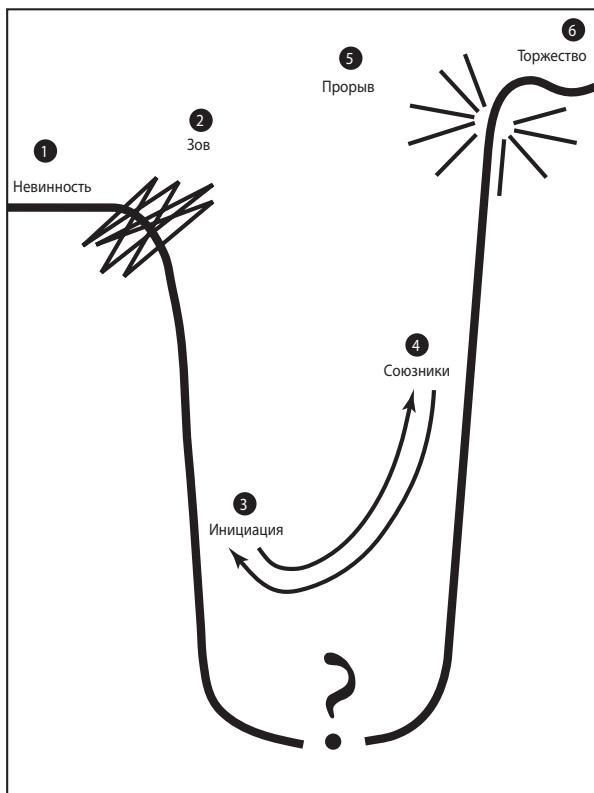
Но «путь героя» приходится проходить еще не раз: вот вы пошли в школу и начали с нуля, затем учились, преодолевая трудности, окончили школу и торжествовали. А потом вновь начали с нуля. Так вы и продолжаете свое путешествие, проходя «путь героя» и по дороге приобретая новые знания и обретая собственное «я».

Каждая из стадий преподносит свой дар: невинность углубляет уроки предыдущих испытаний и дает возможность начать заново. Зов дает энергию и заставляет

двигаться. Инициация совершенствует навыки и углубляет самопознание. Союзники поддерживают. Прорыв переносит в другой мир. А торжество рождает удовольствие и укрепляет умения, которые помогут в новом пути.

Подумайте, каким «путем героя» вы идете в данный момент — а вы действительно в пути, даже если и не догадываетесь об этом.

Задумайтесь на мгновение, на какой сейчас вы стадии, и воспользуйтесь силой этого знания так, чтобы пройти свой «путь героя».



Джулия Ромэн, консультант, тренер и преподаватель курса «Личное творчество в бизнесе», научилась быть внимательной во время прохождения «пути героя». Она открыла свой путь, предложив разработать курс по творчеству для людей, потерявших близких во время теракта во Всемирном торговом центре.

Джулия работала с вдовами погибших, прежде чем выдвинула свое предложение; затем представила его фонду, чтобы получить финансирование программы; потом вместе с коллегами создала новую версию курса под названием «Творческий взгляд: первые шаги», начала вести этот курс, сформировала команду инструкторов и в конце концов добилась полноценного финансирования и расширила программу. Что касается вдов, то они не только вдохновляли Джулию, но и безмерно благодарили ее. Однако, хотя Джулия и добилась успеха, она фактически «уперлась в стену».

Большая группа проходила расширенную программу занятий, имевшую солидное финансирование. Слушатели не могли подобрать слов, чтобы описать огромный положительный эффект от прохождения курса. Но Джулия обнаружила, что работать ей становится все труднее и труднее. «Я потеряла интерес к делу, — сказала она нам. — Я скучаю по своей первой группе. Именно ради них я этим занималась. Сердцем я чувствую, что делаю нужную работу, но все организовано так, что мое дело не приносит мне радости — ветер больше не надувает мои паруса».

Мы выслушали ее, и один из нас напомнил ей о «пути героя». Джулия уже в который раз была в начале пути. Она осознала, что должна принять новый зов, пройти через стадию инициации и начать все сначала. И у нее были мы — союзники, готовые помочь ей во всем.

А когда один из нас рассказал, как поручать другим выполнение определенных задач (например, решение каких-то организационных вопросов), Джуллия увидела просвет в своем деле. Поняла, что это испытание она выдержит. И преисполнилась решимости. Она не стала ничего менять и пустила дело на самотек. Она не подавляла свои чувства, а скорее, принимала их такими, как есть, и действовала, исходя из полученных знаний: она осознала, что может поручить организационные вопросы кому-то другому.

Со слезами облегчения на глазах она вышла из стадии инициации — ямы, в которую мы проваливаемся, перед тем как с помощью союзников пойти на прорыв. «Путь героя» дал ей перспективу, в которой она нуждалась, чтобы продвигаться по своей дороге.

## Как попасть в цикл признания

Когда вы начинаете жить, отталкиваясь от высшей цели, перед вами встают, как кажется, невероятные задачи. Но ваш предыдущий жизненный опыт уже подготовил вас к их решению, так что вы сможете идти вперед, имея для этого и силы, и способности. Обращайте особое внимание на такие задачи: каждая из них дает свой урок.

Я понял, что люди, которые справляются с кризисами, знают, что такая работа на пути к высшей цели имеет огромное значение для здоровья, счастья, успеха и свершения великих дел. Действительно, все это очень важно.

Каждый человек, в том числе и вы, таит в себе великую силу и способности, которые позволяют справиться с испытаниями, что готовит ему жизнь. Вы можете

научиться действовать спонтанно, используя ваши творческие способности без участия вашего эго. В таком случае вы перестанете от них зависеть.

И хотя страх, суждения и постоянная болтовня вашего разума (в этой книге я называю это *голосом суждения* — внутренним голосом обвинений и критики) не дают возможности раскрыться вашим внутренним ресурсам, вы можете сконцентрироваться и признать свою связь с высшей целью.

Этот благотворный цикл признания — одно из основных открытий, которое я сделал во время работы с программой творчества: вы можете жить, исходя из своей высшей цели, обращая особое внимание на мгновения единения с ней.

Вы поступали так, когда заново переживали момент успешного преодоления кризиса. Джулия сделала это, признав, что находится на одном из этапов «пути героя». Каждый раз, когда вы концентрируетесь на своих действиях, растет уверенность, что вы и дальше будете жить, отталкиваясь от своей внутренней изобретательности.

Аналогией может служить так называемая мышечная память, о которой говорят спортивные психологи. Когда вы смотрите видеозапись идеального выступления, вы повышаете свои умения способом, который эквивалентен нескольким часам тренировок.

Именно такой благотворный цикл я предлагаю. Когда вы действуете, исходя из высшей цели, осознаете свои прорывы и празднуете победу, у вас появляется больше сил для борьбы с трудностями в вашей жизни. Продолжайте в том же духе, и вы найдете свой путь.

Заострите внимание на тех моментах, когда вы поступали правильно, действовали так, как надо, находили

верное решение или помогали тому, кому помочь была необходима. На первых порах будет довольно сложно выявлять такие действия из-за внутреннего гласа суждения, который будет преуменьшать их ценность. Однако в конце концов вы поймете, что ваши возможности не ограничены. Действуя таким образом, вы сознательно проложите собственный путь и увидите, что можете выйти победителем из всех ситуаций, в том числе и из тех, что имеют сложный характер.

Со временем вы поймете, что теперь можете спокойно готовиться к следующему испытанию, полностью полагаясь на свой опыт. Иными словами, осознание ваших действий на «пути героя» (по сути, аккумуляция ваших творческих достижений) в дальнейшем положительно скажется на ваших способностях достигать успеха и умении в любой ситуации делать правильный выбор.

В итоге вы осознаете, что ваша находчивость, способ пробуждения в себе стремления к высшей цели и соответствующие действия уникальны. Вы следите своей дорогой независимо от того, осознаете вы это или нет. Увлекательно прокладывать собственный путь и жить, следя ему.

Если вы не будете действовать по-своему, то проблем не избежать. Если вы сможете понять, что для вас правильно, и соответственно действовать, то проживете невообразимо прекрасную жизнь, полную умиротворения и радости.

В нашем творческом курсе в Стэнфорде мы используем «принцип масс». Так как творчество сугубо индивидуально, мы предполагаем, что любой метод или упражнение подходит лишь очень небольшому числу людей. Поэтому мы предлагаем разные варианты в надежде, что какой-нибудь из них сработает.

Что касается какого-то определенного упражнения, то, вероятно, половина людей посчитают, что оно

не действует; трети оно покажется неприятным; десять процентов могут даже назвать его отвратительным; но оставшиеся десять посчитают его полезным. А из тех, кому оно покажется полезным, пять процентов, если не один процент, обнаружат, что оно стало для них ключом к совершенной жизни.

Живите с открытым сердцем, и если вам удастся использовать подходы, предложенные в этой книге, отнеситесь к ним непредвзято, изучите их внимательно, и, возможно, вы найдете собственный и максимально эффективный путь к высшей цели.

## Оставаться на своем пути и достичь успеха

Не исключено, что в данный момент вы говорите себе: «Я уже слышал об этом. Знаю, что должен быть уверенным в себе. Знаю, что иногда должен преодолевать преграды. Понимаю, что цикл осознания своих успехов может дать сильный эффект. Но не думаю, что к завтрашнему утру что-то изменится».

Вы правы. Мы редко продвигаемся к полноценной и совершенной жизни лишь благодаря знанию чего-то. Новая перспектива может изменить нашу жизнь только в том случае, если к ней обращаются постоянно. Любому из нас сложно долго придерживаться подхода, который обещает обнаружить в нас лучшее или же помочь нам справиться с конкретной задачей.

Так как же нам действовать? Постоянно держать высшую цель в уме. Это тоже упражнение: например, когда у меня возникает с кем-то конфликт, я прежде всего отстраняюсь и обращаюсь к своей высшей цели, которую воспринимаю как связь с Богом и резонанс с высшей

силой. И начинаю видеть в этом человеке учителя. Я чувствую, как люблю его, несмотря на все нападки с его стороны. Я верю, что мы в этой ситуации обретем нечто новое и примем как данность тот факт, когда это произойдет. Я не пассивен, так как полагаюсь на свои внутренние ресурсы и остаюсь открытым ко всему, что может дать мне мир, в том числе и этот конфликт. Я извлекаю из всего урок и благодарен за это небу.

Я понял, что когда вы внутренне ориентированы на высшую цель, вы можете решить текущие проблемы или задачи с помощью тех уроков, которые предлагает жизнь. Например, из-за того, что я оказался младшим в семье (мой единственный родной брат, Дик, был на десять лет старше, а двоюродные братья — больше чем на двадцать лет), у меня возникло и стало развиваться двойственное чувство отчужденности и застенчивости по отношению к тому, что надо делать. Ни то ни другое, с моей точки зрения, не помогает в продвижении к высшей цели.

Конечно, жизненные испытания сильно повлияли на меня. А с тех пор, как я осознал свою высшую цель, я смог эффективно решать текущие задачи. И хотя я далек от того, чтобы вовсе свести их на нет, я могу им противостоять, потому что рассматриваю испытания в контексте поиска собственного пути. С каждым испытанием я все больше узнаю о своей дороге и все тверже стою на ней.

## Благотворное пристрастие

Даже если вы точно не знаете, какова ваша высшая цель, вы начинаете жить полноценной жизнью, просто уделяя внимание и подпитывая энергией ваш путь. Таким образом, вы привлекаете в свою жизнь благодать. Вот так-то!

Я вспоминаю девушку, которая ежедневно занималась йогой, выполняя упражнение, состоявшее в пении длинного текста на санскрите. Она заметила, что в английском переводе ежедневное песнопение обещало привести к реализации «четырех целей жизни (*дхарма* — праведность; *арта* — богатство; *кама* — удовольствие; *мокша* — освобождение)». Итак, девушка сказала матери, что занимается пением, чтобы достичь второй цели — богатства. Она хотела получить миллион долларов.

Время шло, и она утратила интерес к миллиону. И пела просто потому, что получала от этого удовольствие: ей нравились возникавшие при этом ощущения. Она испытывала умиротворенность и радость, когда пела, и заметила, что если она начинала день с песни, то действовала более умело, чем в другие дни.

Ее жизнь начала воплощать движение к высшей цели — ею оказалась *мокша*, то есть освобождение — через благодать, которую она испытывала во время пения.

Так и вы, чем дольше следуете своим путем, тем более самоценной и целенаправленной становится ваша жизнь и тем больше вознаграждение, которое придает смысл и полноту вашей жизни. Само ощущение высшей цели станет вознаграждением — благотворным пристрастием, способным наполнить смыслом вашу жизнь и преобразовать мир.