


✦ **Андреас**  
**МОРИЦ**



**двойная  
спираль  
ДУАЛЬНОСТИ**

**ПОСЛАНИЯ**  
из иных измерений  
от леди Дианы,  
Альберта Эйнштейна,  
матери Терезы,  
Махатмы Ганди,  
Авраама Линкольна,  
апостола Павла,  
Аристотеля  
и многих других

Андреас Мориц

**Двойная спираль дуальности.  
Послания из иных измерений**

«Попурри»

2010

## **Мориц А.**

Двойная спираль дуальности. Послания из иных измерений /  
А. Мориц — «Попурри», 2010

ISBN 978-985-15-4594-6

Автор утверждает, что существование в трехмерном мире дает нам возможность всесторонне изучить его двойственность, которая заключается в наличии хорошего и плохого, правильного и неправильного, света и тьмы, изобилия и нищеты, любви и ненависти. На протяжении всей книги он знакомит со способами постижения и использования духовной сущности человека, показывает, каким образом можно развивать или, наоборот, подавлять в себе способность претворять в жизнь собственные мечты и управлять как своей личной судьбой, так и судьбой планеты. Для широкого круга читателей.

ISBN 978-985-15-4594-6

© Мориц А., 2010  
© Попурри, 2010

## Содержание

Слова благодарности	6
Введение	7
Глава 1	10
Жизнь бессмысленна до тех пор, пока вы не наделите ее смыслом	11
Вы – то, что о себе думаете	12
Как вы создаете свою реальность	14
Истина такова, какой вы ее себе представляете	16
Иллюзия разума	18
Сознание, основанное на противопоставлении	20
Не считайте, что вы хуже других	21
Можно ли на самом деле доверять себе?	22
Последствия недоверия к себе	23
Образование как основа предубеждений	25
Истоки заниженной самооценки	26
Как создается и разрушается впечатление успешности	27
Потерянное и вновь обретенное «я»	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# Андреас Мориц

## Двойная спираль дуальности

Перевел с английского С. Э. Борич по изданию:

LIFTING THE VEIL OF DUALITY

(How to be Free and Without Judgment)

by Andreas Moritz, 2010.

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей этой книги или любой ее части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

© 2002–2010 by Andreas Moritz

© Перевод. Издание. ООО «Попурри», 2019

© Оформление, 2020

\* \* \*

---

Автор книги Андреас Мориц не выступает в защиту какой-то определенной методики лечения, но считает, что изложенные в данной книге факты, цифры и сведения должны быть доступны всем, кто заботится об улучшении своего здоровья. Автор предпринимал все возможное для максимально глубокого раскрытия темы и подтверждения достоверности всей информации, полученной из других источников, однако ни он, ни издатель не берут на себя ответственности за возможные ошибки, неточности и непоследовательность сведений. Любые высказывания, которые могут быть восприняты как неуважение к каким-то лицам и организациям, не носят умышленного характера. Книга не ставит своей целью подменять советы лечащих врачей и назначенное ими лечение. Использование изложенной в ней информации предоставляется исключительно на усмотрение читателей. Автор и издатель не несут ответственности за какие бы то ни было негативные последствия, которые могут возникнуть в результате использования описанных рекомендаций. Вся содержащаяся в книге информация носит сугубо образовательный характер и основывается большей частью на собственных взглядах и теориях Андреаса Морица. Поэтому, прежде чем принимать решение об использовании каких-либо диет, пищевых и растительных добавок или гомеопатических средств, а также об отказе от назначенного вам ранее лечения, вы должны в обязательном порядке посоветоваться с лечащим врачом. Автор не дает медицинских консультаций, не предлагает способов лечения и не дает гарантий по поводу использования каких-либо продуктов, устройств или методов. За исключением особо оговоренных случаев, информация, содержащаяся в книге, не исследовалась Управлением по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США и Федеральной торговой комиссией и не имеет официального одобрения этих ведомств. Читатели, которые намерены применить изложенные в книге рекомендации для решения своих индивидуальных проблем, должны руководствоваться здравым смыслом, советами специалистов и лечащих врачей.

---

## Слова благодарности

Прежде всего я хотел бы выразить глубокую любовь и признательность своему давнему другу, партнеру, соратнику и учителю Лилиан Мареш за ее бесконечную любовь и поддержку, а также за создание каналов для получения посланий из иных миров (которые приводятся в начале и конце каждой главы) от людей, живших на Земле с момента ее возникновения, а ныне пребывающих в более высоких измерениях.

Я посвящаю эту книгу своей постоянно растущей духовной семье и всем тем, кто нашел в себе смелость понять, признать и выразить свою Божественную сущность и предназначение.

*Андреас Мориц, 15 мая 2010 года*

## Введение

Вы решили прочитать эту книгу. Вам уже не терпится открыть ее. А может, вы пока и сами недоумеваете, зачем ее купили. Возможно, глубоко в душе вы ощущаете какую-то боль и у вас появляются мысли, что вы живете как-то не так. Может, такие мысли возникли у вас уже давно, а может, вы осознали это впервые. Так или иначе, но вы держите данную книгу в руках.

Что же привело вас к этому? Вас заинтриговало название книги или символ двойной спирали на обложке? А может, интерес вызвал беглый просмотр оглавления или вы уже давно стремитесь понять, в чем состоит смысл жизни? Скорее всего, ваш интерес вызван сразу несколькими из названных причин. А может, вообще чем-то совершенно другим.

Могу сказать только одно: *случайностей в жизни не бывает*. То, что вы взяли в руки эту книгу именно здесь и сейчас, свидетельствует о том, что вам самой судьбой предопределено учиться, расти и добиваться большего. Это значит, что вы уже готовы избавиться от предубеждений и начать свой путь к свободе.

Знаете ли вы, что внутри вас есть некий мир, скрытый за внешними проявлениями мыслей, чувств и эмоций, где разница между добром и злом, светом и тьмой не играет никакой роли? Благодаря этому внутреннему центру вы можете воспринимать совершенно противоположные жизненные ценности как единое целое, осознавая при этом, что они одинаково важны как для вашего личного развития, так и для эволюции всего человечества, всей планеты Земля. Руми<sup>1</sup>, один из самых проницательных поэтов, был глубоко убежден в этом. Он писал: «Я встретись с вами на поле, где нет места мыслям о том, что хорошо, а что плохо».

Хотя вы фактически никогда не теряли связи с этим центром единства, наш мир, полный самых разнообразных ситуаций, условий и обстоятельств, не дает вам полностью слиться со своим высшим «я», или «молчаливым наблюдателем». Одна часть вашего сознания накрепко прикована к *низшим измерениям* бытия (первому, второму и третьему), а вторая пребывает в *высших измерениях* (четвертом, пятом и выше). Обе части сознания сосуществуют друг с другом и действуют *параллельно*. Однако, как ни странно, большинство из нас воспринимает только материальную реальность трехмерного мира. Конечная же цель нашего пребывания в этом мире состоит в том, чтобы полностью осознавать реальности всех измерений и жить в них.

Существование в трехмерном мире дает нам возможность всесторонне изучить его двойственность, которая заключается в наличии хорошего и плохого, правильного и неправильного, света и тьмы, изобилия и нищеты, любви и ненависти. Постигая контрасты дуализма на собственном опыте, мы учимся понимать свою глубинную сущность и обнаруживаем, что общий источник всех этих противоположностей находится внутри нас. Постепенно приближаясь к пониманию своей истинной сути, мы приходим к выводу, что полностью постичь ее нам мешают предубеждения, заставляющие нас отдавать предпочтение одной вещи (ситуации, человеку) перед другой. Осознав, что вы являетесь не выразителем двойственности, а ее источником, вы сможете создать новый мир, в котором не просто будете чувствовать любовь, а сами станете ею. Вы найдете путь к своему дому.

Но прежде, чем переселиться в этот новый дом, вы должны освободиться от всяческих ограничений, которые сами же для себя и создали, живя в двойственном мире. Чтобы признать, кто вы на самом деле, вы должны быть достаточно свободны. Этот процесс называется *пробуждением*. Он позволяет рассматривать любой аспект жизни по-новому: через призму ясности, понимания и непредубежденности. Чтобы исполнить свое земное предназначение, необходимо переключиться на другой канал восприятия. Он есть у каждого из нас, но мы боимся им пользоваться. Если вы откроете в себе этот канал, то содержащийся в книге материал и

---

<sup>1</sup> Руми Джалаладдин – выдающийся персидский поэт XIII века. – Прим. перев.

символ двойной спирали<sup>2</sup> на обложке помогут вам найти путь к универсальному центру единства в своей душе, и уже с его позиций вы сможете понять как себя, так и окружающий мир.

Мы все находимся в поисках того особого мира, где никакие оценки и никакие суждения не имеют ни ценности, ни смысла, где мы свободны от всяческих страхов и сомнений, где нет никакой разницы между мечтой и ее воплощением. Это спокойный мир. Он соткан из тишины, и встречающиеся в нем противоположности сливаются воедино. Там вас не будут тревожить ни мысли, ни дела; вы сможете стать самими собой, то есть воплощенной любовью. Этот Божественный момент, сосредоточивший в себе все мыслимые возможности, находится не в прошлом и не в будущем. Он присутствует в каждом мгновении. В том месте вы будете в ладу как с самими собой, так и с окружающим миром. Найдя его, вы станете цельной личностью, что позволит вам исполнить свое предназначение. Там нет необходимости что-либо понимать и познавать на опыте. Вы – тишина. Вы – любовь. Вы едины с окружающим миром. Вы у себя дома.

Многие мысли, изложенные в этой книге, заставят вас поставить под сомнение, а может, и полностью изменить свои прежние убеждения. Вы узнаете, почему все, во что мы верим, имеет корни в наших оценках и убеждениях, являющихся проявлением двойственности. Кризис идентичности постоянно подвергает наши личные взгляды и убеждения различным испытаниям. Некоторые из них рассыпаются в прах. Коллапс нынешнего мирового порядка вынуждает людей обращать больше внимания на фундаментальные вопросы существования. Мы уже не можем избегать ответственности за все, что происходит вокруг. Помните, что, взяв на себя ответственность, мы приобретаем и власть.

Эта книга покажет, каким образом можно развивать или, наоборот, подавлять в себе способность претворять в жизнь собственные мечты и управлять как своей личной судьбой, так и судьбой планеты. Кроме того, вы узнаете много интересного о загадке времени. Несколько страниц я посвятил правде и вымыслам о реинкарнации, значению молитв и выстраиванию взаимоотношений с окружающими. Целая глава посвящена вопросу несправедливости. В ней утверждается, что это иллюзия, которая преследует нас в течение многих веков. На протяжении всей книги вы будете знакомиться со способами постижения и использования своей духовной сущности. Вы узнаете о том, как произошло наше отделение от источника жизни и какое значение это имеет в свете нынешней ситуации всеобщего страха и нестабильности. Вы научитесь узнавать ангелов, живущих среди нас, поймете, что на самом деле означают наши прошлые и будущие жизни и почему каждый человек обладает световым телом. У вас появится возможность открыть Бога внутри себя и понять, почему представления о Боге как о чем-то находящемся вне нас мешают нам обрести Божественные силы. Вы познакомитесь с новой медицинской и узнаете, какая судьба ожидает старую медицину, старую экономику, старую религию и старый мир в целом, а также многое другое...

Все в этой книге так или иначе соприкасается с темой предубеждений, но при этом ничему и никому из того, о чем в ней говорится, не дается никаких оценок с точки зрения пользы или вреда. Вы сами поймете, что в рамках общей картины ошибки, несчастные случаи, случайные совпадения, негативизм, предательство, несправедливость, войны, преступность и терроризм имеют глубокий смысл. Возможно, многое из прочитанного будет противоречить вашим нынешним убеждениям. Я не призываю вас менять свою точку зрения. Прошу лишь об одном: если какое-то утверждение в тексте вызовет у вас недовольство или если вы будете с чем-то не согласны, *забудьте о своих предубеждениях и продолжайте читать*. Непредубежденный разум не придерживается каких-то систем. Он свободен от суждений. Лишь готовность пойти на риск, принять новую идею, взглянуть на себя и окружающий мир с иной точки зрения дает возможность расти, развиваться и в конечном счете становиться самим собой.

---

<sup>2</sup> Более подробное объяснение символа двойной спирали приводится в конце книги.

Постарайтесь не оценивать прочитанное разумом. *Читайте сердцем и пытайтесь почувствовать значение слов.* Многие из того, о чем вы читаете, получат поддержку ваших мыслей и чувств, а что-то должно будет устояться в сознании, прежде чем приобретет какое-то значение. Какие-то мысли так и останутся для вас бессмыслицей, и в этом нет ничего плохого, поскольку каждый понимает лишь то, что ему нужно, и делает это только тогда, когда возникает необходимость. Это не хорошо и не плохо. Это всего лишь разные уровни познания. В каждый момент своей жизни мы находимся именно там, где должны быть.

В самой глубине своей души вы превыше всех сложившихся у вас образов и убеждений. Теперь вам предстоит научиться ценить, уважать и принимать те жизненные аспекты, которые противоречат вашему мировоззрению. Вы должны сделать первые шаги без всяких предубеждений. Это позволит вам стать самими собой и полностью раскрыть свой потенциал. Вы ведь всегда знали, что вы особенные, но, возможно, это было очень давно. Помните это чувство, эту убежденность, которые были свойственны вам в молодости? Вы верили, что у вас великое будущее, что вы способны на чудеса. Но чем дальше, тем чаще возникали сомнения: «А что, если это не так?» Теперь настало время вспомнить о своей уверенности. Что для этого нужно? Просто продолжайте читать...

Желаю вам увлекательного путешествия!

## Глава 1

### Откуда берутся предубеждения

*Вы едины с нами – не сомневайтесь в этом ни на миг. Вы можете мгновенно получить все, что пожелаете. Мир – ваша жемчужная раковина. Несите его в руках бережно и нежно, даря ему доброту и благодарность за все. Мы призваны служить друг другу.*

*Отбросьте свое «я», как щит на поле битвы. Только положив оружие наземь, мы сможем понять, что все вокруг – это нектар, изливающийся из источника любви.*

*Леди (принцесса) Диана,  
принято 7 января 2001 года*



## **Жизнь бессмысленна до тех пор, пока вы не наделите ее смыслом**

Стремясь управлять своей жизнью, мы то и дело сталкиваемся с какими-то препятствиями. Как правило, они охватывают четыре сферы: взаимоотношения с окружающими, здоровье, финансы и самооценку. Хотя все эти области нашей жизни взаимосвязаны, каждая из них влияет на нас по-разному. Разбитое сердце, внезапная болезнь, потеря денег, незаслуженное оскорбление – любые события подобного рода неизбежно вызывают у нас вопрос: «Почему это случилось со мной?» Но сколько бы мы ни искали ответ, он нас все равно не удовлетворит. Попытки понять, почему в жизни не все так гладко, приводят нас к нескончаемой спирали душевных переживаний и метаний. Всякий раз мы приходим к выводу, что у каждой причины тоже имеется своя причина. Лишь покончив с попытками найти ответ, вы начнете понимать, что смысл всем событиям придаете только вы сами.

В этом мире все совершенно не такое, как нам кажется. У происходящих событий и явлений нет ни скрытого подтекста, ни секретного замысла, против которых мы бессильны. Квантовая физика утверждает, что во Вселенной нет никаких цветов, очертаний и форм, кроме тех, которые мы мысленно создаем у себя в голове в момент созерцания. Точно так же в жизни нет никакого иного смысла, кроме того, который мы создаем в своем сознании, чтобы подтвердить сложившиеся за годы жизни убеждения. Бога не существует, пока *вы* не решите, что он должен существовать. Точно так же дьявол становится реальностью только тогда, когда *вы* поверите в его существование. Никаких ангелов не может быть до тех пор, пока *вы* не почувствуете их рядом с собой. Любовь останется ничего не значащим словом, пока *вы* не вдохнете в него жизнь.

В своем безграничном море сознания только вы определяете высоту и силу волн. Вы можете выбрать грозные штормовые валы или тихую рябь. Но в любом случае море остается морем. Оценки и предубеждения возникают, когда вы ставите под сомнение свою идентичность и начинаете искать ответы на вопросы, почему вы поступаете так, а не иначе. Как только образ маленьких ласковых волн становится доминирующим, ощущение огромного моря тут же пропадает. Точно так же общая картина моря отходит на второй план, когда вы сосредоточиваетесь на образе огромных волн. В обоих случаях мелкие детали затмевают ваш безграничный потенциал. Вы отказываетесь от своей истинной сущности просто ради того, чтобы доставить себе немного удовольствия или избежать боли. Сила и слабость – это проявления лишь какой-то части вашей личности, подобно тому как размер волн является одной из многих характеристик моря, которые не способны дать нам представление об общей картине.

## Вы – то, что о себе думаете

Суждение – это попытка разума наделить смыслом какое-то событие в вашей жизни. Но одновременно оно определяет и ваше отношение к событиям, обстоятельствам и людям. Другими словами, образ, в котором предстает перед вами окружающий мир, является точным отражением ваших представлений о себе. Если вы привыкли считать себя жертвой, то будете рассматривать всех людей как своих обидчиков, а это значит, что обид станет еще больше. В один прекрасный день вы можете решить, что низкая самооценка вам не к лицу, и начнете вести себя с большим достоинством. Хотя изменения произошли только внутри вас, у мира не остается другого выбора, кроме как адаптироваться к вашему новому образу. В результате в вашем окружении появится больше добрых и порядочных людей и жизнь действительно изменится к лучшему.

В любом случае вы – творец собственной жизни, и только от вас зависит, какими будут результаты: положительными или отрицательными. Обычно это происходит бессознательно, и процесс в таком случае с трудом поддается управлению и контролю. Вы не сможете полностью осознать свой потенциал и тем более реализовать его, пока не начнете сознательно и целенаправленно наделять смыслом все, что происходит в вашей жизни. Большинству людей, к примеру, хочется найти объяснение того, почему они опоздали на поезд, забыли оплатить телефонные счета или подвернули ногу, направляясь в гости к другу. Кто-то при этом будет склонен во всем обвинять себя: «Сегодня я был просто сам не свой», «В следующий раз буду порасторопнее», «Надо же было так сглупить!» У религиозного человека найдутся совсем другие объяснения этим происшествиям: «Бог пожелал, чтобы я опоздал на поезд, на пару дней остался с отключенным телефоном или не встретился с другом». Все эти объяснения создаем мы сами, и они ни в коем случае не отражают истинного смысла происходящих событий. Абсолютных причин попросту не существует. Любые объяснения являются субъективными проекциями, за которыми не стоит никаких объективных истин, существующих отдельно от того или иного человека. Никто, *кроме вас самих*, не может придать смысл событиям, происходящим в вашей жизни. И только от вас зависит, какое объяснение вы им найдете.

Человек, имеющий смертельную опухоль мозга, может прийти к выводу, что у него нет иного выхода, кроме смерти: «Мое время вышло». Но ведь только он способен решить, убьет его рак или нет. Право принимать такие решения сохраняется за ним до тех пор, пока он жив. Речь вовсе не о том, какое решение будет правильным, а какое нет. Просто человек имеет возможность направить живущие в нем бесконечные силы как на свое физическое разрушение, так и на возвращение к здоровью. Лишь немногие понимают, что ответственность за такие аутоиммунные заболевания, как рак и некоторые другие, несут только они сами.

Большинство заболевших людей не чувствуют в себе сил к самоисцелению. Возможно, именно в этом и заключается причина возникновения заболевания. Неверие в собственные исцеляющие силы – это уже само по себе мощное предубеждение, которое имеет тенденцию осуществляться, так как оно серьезно подрывает процесс лечения. Но это вовсе не означает, что у таких людей способность к самоисцелению полностью отсутствует. Уже тот факт, что они живут и поддерживают функции своего невероятно сложного физического тела, доказывает наличие в них безграничного творческого разума. И все же такие люди предпочитают направлять свою энергию на принятие подсознательного решения, что они не способны себя вылечить. А организм всего-навсего лишь выполняет их указание.

Смертельного рака как такового не существует. Некоторые люди принимают решение, что рак не способен их убить, и переносят его так, словно это грипп. Исследования доказывают, что по меньшей мере 85 процентов онкологических заболеваний проходят сами по себе. Люди даже не подозревают о том, что у них был рак. А некоторые считают онкологические заболе-

вания страшным монстром, против которого они бессильны, и умирают независимо от того, насколько эффективными были предпринятые лечебные меры. Таким образом, складывается впечатление, что рак управляет их телом и жизнью. На самом же деле все зависит только от них. Несчастные случаи, ошибки, неудачи, достижения, счастье, конфликты, покой – все, что бы ни происходило в вашем личном мире, зависит только от вас, а не от Бога и не от окружающих. Вы в буквальном смысле сами создаете причины для всего, что с вами случается.

Останетесь вы на пути жизни или свернете с него, определяется вашими *намерениями*. Если вы не осознаете своих внутренних сил, то, естественно, начинаете испытывать страх перед силой внешнего воздействия, которая может нарушить равновесие вашей жизни. Спроецированные страхи становятся вашими намерениями, и на их базе возникают предубеждения. Испытывая страх перед болезнью, вы фактически молитесь о том, чтобы заболеть. Почему вы так поступаете? Потому, что видите в болезни только боль. Но болезнь может поднять вас над страхами и напомнить, какой мощной силой вы обладаете, если сознательно примете решение рассматривать ее как возможность для давно назревших внутренних перемен в своей жизни. Ведь во всем, что с вами происходит, нет никакого тайного подтекста или смысла.

Ваше будущее всегда находится в ваших руках. В тот момент, когда с вами что-то случается (не забывайте, что вы сами создали причину этой ситуации), только ваши намерения и интерпретация происшедшего определяют, как надо относиться к этому событию и что оно может вам дать. А интерпретация явлений и связанные с ними ожидания, в свою очередь, основываются на ваших уже сформировавшихся убеждениях. Эти убеждения должны служить для вас своеобразной основой, позволяющей вам чувствовать себя увереннее. Они помогают предвидеть, что может произойти в дальнейшем. Казалось бы, если вы думаете, что случится что-то плохое, у вас есть возможность подготовиться и избежать неприятностей. Однако это самообман. Чего вы ожидаете, то и произойдет.

## Как вы создаете свою реальность

Ваше подсознание основывается на единстве (сингулярности) вашей личности. Таких личностей не может быть две или больше. Все мысли имеют один-единственный источник – ваше высшее «я», – поэтому изначально свободны от предубеждений и ожиданий, окрашенных страхом. Только после того, как эти мысли покидают подсознание, вы наделяете их всеми возможными смыслами, основанными на имеющихся опыте и убеждениях. Однако высшее «я» не воспринимает негативной двойственности и не способно понимать такие выражения, как «нет», «не могу», «не буду», «не хочу» и т. д. Поэтому если вы думаете: «Надеюсь, что у меня не будет рака, как у моей матери» или «Хочется верить, что мои денежные затраты в этом месяце не будут слишком большими», то подсознание услышит следующее: «Надеюсь, что у меня будет рак, как и у матери» и «Мои денежные затраты в этом месяце будут большими».

Тревожные ожидания вливают дополнительную энергию именно в то, чего вы *не* хотите. Ваше высшее «я» едино (не двойственно) и ничем не ограничено в выполнении своих желаний. Оно обладает бесконечными возможностями. Подсознание не распознает негативизма в ваших мыслях и истолковывает все возникающие сомнения и страхи как желания, которые необходимо выполнить. *Все* желания возвращаются к чистому подсознанию вашего высшего «я» и принимаются им к исполнению. Это происходит *автоматически* в тот самый момент, когда вы их высказываете. У Вселенной нет другого выбора, кроме как следовать инструкциям, которые вы заложили в подсознание, имеющее неограниченный доступ к ее энергии и разуму.

Допустим, у вас рак и вы приходите ко мне на прием с вопросом: «Как мне избавиться от него?» От меня вы услышите только одно: «Отнеситесь к своей болезни с уважением, и я вас вылечу». Если мы будем атаковать рак всеми силами, это будет свидетельствовать о полном непонимании его значения и смысла. Любые попытки избавиться от рака означают, что вы считаете его ужасным заболеванием, страшной напастью. Однако истина заключается в том, что, если бы вам не были свойственны такие мысли и убеждения, у вас никогда не появился бы рак. На физическом уровне онкологическое заболевание – это всего лишь дисбаланс, возникший в клетках организма. Он дает вам возможность восстановить равновесие во всех сферах своей жизни и поверить в себя. Вы должны сделать рак своим союзником, потому что с его помощью сможете эффективно восстановить баланс. Как только вы примете эту болезнь как должное и отнесетесь с уважением к ее роли и предназначению, в вас откроется мощный источник самоисцеления. Таким образом вы и создаете собственную жизненную реальность.

Вы вправе *ожидать того, во что верите*, и здесь нет никаких ограничений. Если вы хотите создать для себя другую реальность, вам необходимо первым делом разобраться в собственных убеждениях. Сознание и разум даны вам для того, чтобы подвергнуть анализу свои убеждения и дать внутреннему «я» новую картину реальности. Никакие силы в мире не способны лишить вас этой возможности. Если вы на кого-то злитесь, то эта эмоция порождена вашими мыслями или убеждениями относительно конкретного человека, а не наоборот. Эмоции зависят от того, во что вы верите. Поэтому вы создаете эмоции, основываясь на убеждениях, а они, в свою очередь, порождают мысли, которые только подтверждают уже имеющиеся убеждения. Мысли побуждают вас к действию (или бездействию), закрепляющему сложившуюся ситуацию.

Предположим, новый знакомый пригласил вас на свидание. Вы, вся разряженная, ожидаете, что проведете вместе чудесный вечер, а он не приходит. Первая реакция – разочарование, потому что все приготовления были впустую. Потом появляется злость из-за того, что он либо вас бросил, либо просто забыл о приглашении. Возможен и другой сценарий: вы, к примеру, можете начать беспокоиться, что ваш друг заболел или попал в аварию. Это заставляет вас нервничать. Третий вариант заключается в том, что вы просто принимаете ситуацию такой,

какая она есть, не задумываясь о причинах. В этом случае не будет вообще никаких эмоций. Но какой бы ни была ваша реакция, она основывается на мыслях и убеждениях, почерпнутых из прежнего опыта. А ведь ситуация сама по себе нейтральна. В ней нет никакого скрытого смысла, кроме того, который вы ей приписываете.

Таким образом, изначально нейтральная энергия, окрашиваясь вашими личными убеждениями, преобразовывается в определенные чувства, мысли и эмоции, которые и составляют ваш жизненный опыт. Убеждения автоматически заставляют вас чувствовать и действовать определенным образом. Попытки прогнать нежелательные мысли, чувства и эмоции, подавить или как-то изменить их – безнадежное занятие, поскольку их корни никуда не исчезли. Единственный выход – воспользоваться этим обстоятельством, чтобы добраться до фундаментальных причин. Подходя к проблеме с нейтральных позиций, вы можете наделить ее каким угодно смыслом. В данном случае вы уже не будете говорить, что ситуация создает вам массу неприятностей, а зададите себе вопрос: «Чем она может мне помочь?» Мысленно преобразуя негативную ситуацию в полезную, вы создаете новую реальность для себя и окружающего мира.

Все убеждения и причины, лежащие в их основе, существуют только в вашем сознании. Многие полагают, что они продиктованы всей жизнью человека (или его прошлыми жизнями) и не подлежат изменению. Но такой подход не дает возможности расти и развиваться. Все убеждения могут быть в любой момент пересмотрены. Вы вольны отказаться от тех из них, которые в чем-то существенно ограничивают вас, например: «Я не справлюсь с этой работой, потому что я недостаточно умен», «Невозможно добиться всего, чего хочется» или «Все мы состаримся и умрем». Настало время понять, что любая мысль, которую мы принимаем за истину, становится убеждением, а убеждения формируют нашу личную реальность.

Идентифицировав свое убеждение, вы сможете изменить его и создать новую реальность. Если что-то вызывает у вас злость или грусть, спросите себя, какие убеждения заставляют вас испытывать подобные чувства. Определившись с этим, вы обнаружите, что никаких причин, оправдывающих злость или грусть, на самом деле нет, если не считать иллюзорного убеждения. Рассматривая ситуацию с более широкой и непредвзятой точки зрения, вы будете испытывать уже совсем другие эмоции, которые, в свою очередь, дадут толчок появлению новых мыслей, а это изменит и ваши поступки.

Все убеждения основаны на системе логических доводов и доказательств, которая обладает свойством поддерживать сама себя. Каждое убеждение содержит в себе рациональное зерно, относительную истину и перспективу. Если бедный человек полагает, что он вправе обкрадывать богача, который эксплуатирует бедняков, то он, скорее всего, не только станет вором, но и не будет видеть в этом ничего зазорного, поскольку сформулировал для подобных мыслей все необходимые логические доводы. Основной принцип здесь заключается в том, чтобы все мысли и поступки укладывались в рамки сложившихся убеждений. Люди видят только то, во что верят, – ни больше ни меньше. Не существует никакой другой реальности, кроме той, которую они создали внутри себя. С ними не просто «происходят» какие-то события. Люди сами их создают. Главная жизненная истина заключается в том, что сознание способно создать внутри себя все, что захочет, без всяких ограничений. В этом и заключается предназначение человека.

## Истина такова, какой вы ее себе представляете

Поиски смысла жизни неизбежно заведут вас в тупик. Это путь в никуда, потому что не существует никакого другого смысла, кроме того, который мы сами создаем каждую секунду. Принятие сознательных решений о том, какой вы хотите видеть свою будущую жизнь, определяет то, какой она будет в действительности. Вместо того чтобы *искать* смысл каждого конкретного события или жизни в целом, *придайте* его им. Вы и делаете это постоянно, хоть и неосознанно. Поэтому, если вы хотите, чтобы какое-то событие или явление оказало положительное влияние на вашу жизнь, *сознательно* придайте ему новый смысл, который соответствует вашим желаниям. Вместо того чтобы считать, что рак хочет отнять вашу жизнь (старое убеждение), примите для себя решение, что он хочет помочь вам больше ценить ее, пробудить в вас новые стремления, подарить любовь и внимание, которых вы заслуживаете (новое убеждение). Старое убеждение деструктивно и ограничивает вас, а новое освобождает и обогащает вашу жизнь. От того, на каком убеждении вы сосредоточите свою энергию, и будет зависеть исход болезни.

Оценки, которые мы даем ситуациям или людям, в высшей степени нереалистичны, потому что в физическом мире нет *ничего* реального. Не существует ничего, что можно было бы однозначно отнести к категории хорошего или плохого, правильного или неправильного и т. д. Двойственность существует только в сознании тех, кому свойственно дуалистическое восприятие. Желание стать врачом одному человеку может показаться правильным решением, а другому – неправильным. То, что для одного человека представляется чем-то ужасным, другим воспринимается с радостью. Например, многие солдаты, воевавшие на фронтах Второй мировой войны, мечтали об осколочном или пулевом ранении, после которого их, конечно, отправили бы домой. Если же человек получил ранение в мирных условиях в результате несчастного случая и в итоге попал в больницу, он вряд ли будет радоваться этому.

Следовательно, страх и страдания – это всего лишь вопрос интерпретации, причем очень субъективной. С одной стороны, землетрясение можно рассматривать как страшную катастрофу, уносящую сотни человеческих жизней, а с другой – и как регенерацию нашей планеты с целью поддержать и прокормить миллионы других людей. В разных состояниях сознания восприятие и понимание могут быть совершенно различными. Сознание нашего высшего «я» не ищет внешних источников знаний. Оно основывается только на той информации, которую мы получаем от наших органов чувств и собственного разума. Высшее «я» видит свое отражение во всех предметах и явлениях окружающей реальности и старается объединить ее противоречия, а низшее «я» рассматривает себя как нечто отдельное от внешнего мира и пытается разделить все объекты на изолированные категории. Но ни то ни другое состояние сознания нельзя считать «правильным» или «неправильным». Каждое ценно по-своему. Одно необходимо для того, чтобы осознать двойственность, а другое – для того, чтобы научиться пользоваться ею.

Вы находитесь на пути к овладению своей жизнью. Внешние обстоятельства не должны контролировать вашу жизнь. Вы должны овладеть умением создавать в своем сознании все, что хотите. Вы ведь и так уже создаете все происходящие с вами жизненные ситуации. Данная книга поможет вам *осознать силы*, которые таятся внутри вас. После этого вы можете направить их в любом желаемом направлении. Уже в тот момент, когда слова, которые вы сейчас читаете, проникают в ваш разум, начинается трансформация различных аспектов вашей личности. Это поможет вам сознательно управлять каждым моментом своей жизни. По мере дальнейшего усвоения содержания этой книги вы поймете три истины:

### 1. Любая вещь на свете имеет лишь тот смысл, который вы ей придаете.

**2. Все ваши переживания принадлежат только вам. Никому другому они недоступны.**

**3. Поскольку каждый человек представляет собой то, что он думает о себе, вы в любой момент можете принять решение, которое изменит вашу жизнь.**

Суждения и оценки – это бессознательная попытка придать смысл вещам. Она свидетельствует о том, что вы живете в мире двойственности. Поэтому главное решение, которое вы должны принять, состоит в том, чтобы избавиться от предубеждений и воспринимать все в единстве. Освобождение от предубеждений – это процесс снятия слоя за слоем всевозможных значений со всего, с чем вы сталкивались в течение жизни (то есть ваших убеждений). Когда не останется ничего наделенного смыслом, когда ВСЕ будет восприниматься в целостности и единстве, с ваших глаз спадет пелена невежества и вы обретете новые силы. Давайте приступим к этому процессу.

## Иллюзия разума

На протяжении всей истории человечество живет в мире предубеждений. Из-за того, что люди не способны принимать друг друга такими, какие они есть, со всеми уникальными свойствами, достоинствами и недостатками, возникают все войны и конфликты. Сталкиваясь с проблемами, все мы, независимо от религии, национальности, убеждений, состояния здоровья и уровня благосостояния, склонны отходить от своего высшего «я» и от законов природы, которые установлены для Земли и ее обитателей.

Подобная причина лежит в основе всех недоразумений и предубеждений. Древние письменные памятники аюрведы («науки жизни»), насчитывающие 6000 лет, дают предельно простое объяснение всем страданиям и несчастьям и указывают на единственную причину всех заболеваний, которыми когда-либо страдали люди. Она носит название *Pragya Bharat* – «иллюзия разума». Это означает, что мы воспринимаем мир как нечто отдельное от нас.

Как ни странно, но, хотя данная иллюзия вызвана неправильным толкованием жизненной реальности, ее невозможно устранить только за счет верного понимания сути природы. Если бы это было так, то чтение всевозможных Священных писаний, будь то Библия, Веды или Коран, с легкостью исправило бы такой недостаток сознания и спасло бы человечество от невежества и самоуничтожения. Однако *знание* не является определяющим аспектом сознания и интеллекта. Все начинается с того едва уловимого *чувства*, когда душа решает для себя, что реально, а что нет. Поэтому, чтобы преодолеть ошибки разума, нам необходимо на чувственном уровне понять, что такое предубеждение, то есть почувствовать, что значит судить и быть судимым.

Суждения и оценки могут иметь самую разную форму и глубину, но *в любом случае они подразумевают противопоставление*. Например, если сегодня вы решили надеть красную рубашку, а не голубую, это, по сути, означает, что в данный момент вы считаете красный цвет более подходящим, чем голубой, то есть красный – «правильный» выбор, а голубой – «неправильный». Этот выбор делается исходя только из чувств. Если же вы подключите к ситуации рациональное мышление, то здесь уже создается основа для возникновения конфликта, потому что красная рубашка, скажем, не совсем подходит по цвету к брюкам. Это может даже вызвать у вас раздражение. Если вы пришли на вечеринку и видите другого человека, у которого одежда тоже не сочетается по цвету, ваше раздражение по отношению к себе утихает, но вы начинаете мысленно осуждать того человека за то, что он не умеет одеваться. Разумеется, если бы все люди в мире носили одежду, не сочетающуюся по цвету, мы не находили бы в этом ничего «неправильного».

Из этого простого примера видно, что противопоставление хорошего и плохого, правильного и неправильного и т. д. основывается на чувствах и ощущениях, из которых рождаются все жизненные противоречия. Мы просто *чувствуем*, что это «хорошо», а вот это – «плохо». Противопоставление (предубеждение) проникает в наши мысли, эмоции и поступки, создавая таким образом нашу текущую реальность. Если, к примеру, кто-то чувствует, что все финансовые проблемы можно быстро решить, играя в покер или рулетку, это чувство быстро превратится в суждение и предубеждение, которое приведет его в казино. В случае выигрыша человек будет радоваться тому, что принял «правильное» решение и жизнь налаживается. Проигрыш всех денег приведет к тому, что окружающий мир станет для него еще более безрадостным вследствие принятия «неправильного» решения. В любом случае это событие станет для человека опытом, на котором будет основываться его дальнейшее существование в дуалистическом мире.

Полностью изучив и прочувствовав весь диапазон возможных взлетов и падений существования в трехмерной реальности, мы можем слиться сознанием с твердой почвой, на которой стоим, а все остальное охватить уже с позиций бесконечной мудрости. Эта книга позволит

вам пройти весь путь быстрее и более сознательно, одновременно избавляя вас от иллюзии, будто вы представляете собой нечто отдельное от окружающего мира. Ваше восприятие жизни, исходящее из высшего «я», претерпит радикальные изменения. Когда вы начинаете осознавать единство всего, что вас окружает, предубеждения, свойственные дуализму, исчезают. Иллюзия разума растает в пламени знаний, так же как лед тает при повышении температуры.

## **Сознание, основанное на противопоставлении**

Предубеждение подразумевает, что кто-то или что-то отличается от всего остального в лучшую или худшую сторону. Мы живем в плену убеждения, что «хорошее» надо принимать и приветствовать, а «плохое» отвергать.

Расовая дискриминация, к примеру, основывается не на различиях между расами, а на противопоставлении, которое выражается в иррациональном и неконтролируемом опасении по отношению к человеку с другим цветом кожи. Более того, если мы начнем осуждать тех, кто с предубеждением относится к другим, то повторим ту же самую ошибку и сами окажемся в плену предубеждений. Расизм не исчезнет, если мы просто ужесточим законы против его проявлений на работе и в общественных местах. Подавляемые злость и раздражение, зачастую вызванные прошлыми психологическими травмами, никуда не исчезнут, но могут бесконтрольно выплеснуться с еще большей силой где-нибудь в другом месте.

Несколько ниже мы еще обсудим, как следует разрешать жизненные конфликты более естественным и простым путем, чем мы привыкли. Прежде всего необходимо глубже заглянуть в собственное сознание, чтобы найти подлинный источник раздражения. Если мы действительно избавились от дуализма, то почему противопоставления причиняют нам страдания? Почему мы не чувствуем единства со всем окружающим? Ответы на эти вопросы очень важны для подлинного отрешения от двойственности.

Маленькие дети обычно не пользуются противопоставлениями. Они ведут себя так, словно им принадлежит весь мир. У них очень редко возникают тревоги и опасения по поводу того, что их кто-то не любит. Они считают само собой разумеющимся, что родители, родственники и даже чужие люди относятся к ним с любовью. Дети излучают неотразимое очарование невинности, которое способно растопить даже каменное сердце. Что же происходит с нами, когда мы взрослеем? Почему мы со временем утрачиваем эту спонтанность реакций и открытость по отношению к миру? Запрограммированы ли мы на накопление предубеждений или у нас есть возможность вернуть себе прежнее невинное отношение ко всем окружающим?

## Не считайте, что вы хуже других

Хотя бытует мнение, что все мы грешники уже с самого рождения, стремление давать оценку каким-то явлениям или чужим поступкам не является нашим врожденным качеством. Мы этому *научились*, чтобы лучше ориентироваться в волнах житейского моря и определять, кем являемся на самом деле. Мы приобрели это общечеловеческое качество, во-первых, в целях познания дуализма мира, а во-вторых, чтобы обнаружить скрывающееся за двойственностью единство. Если мы не хотим признавать, что посланы в этот мир с важной миссией (данная точка зрения совпадает с концепцией экзистенциализма), тогда преодоление всех житейских тягот представляется абсолютно бессмысленным и жестоким занятием. Это означало бы, что Бог, создав нас, совершил большую ошибку. Такой подход противоречил бы всем нашим убеждениям.

И все же в глубине души каждый задает себе вопросы, часто остающиеся без ответа, например: «Как из прелестного невинного младенца мог вырасти человек, который ненавидит и убивает всех вокруг?» Взять хотя бы стрельбу, которую мы то и дело слышим в американских школах. Психологи высказывают предположения, что эти дети, вероятно, подвергались физическому или эмоциональному насилию либо наблюдали слишком много сцен насилия на телеэкранах. Возможно, какую-то роль играет чрезмерно легкий доступ к оружию. Все эти аргументы неоспоримы, но ни к чему нас не приводят. Ни одно из таких объяснений не может претендовать на универсальность. И это можно утверждать относительно всех происходящих в жизни конфликтных ситуаций. Чтобы отыскать первоисточник всех страданий, необходимо внимательнее присмотреться к самым ранним стадиям жизни человека.

Многим людям с самого раннего возраста прививается чувство стыда из-за того, что они якобы хуже других. Делая первые робкие шаги, малыши, как правило, ощущают любовь и одобрение родителей. Но когда они становятся постарше, им нередко дают понять, что они не так успешны в своих попытках преодолеть силу тяжести, как хотелось бы окружающим. Лица родителей уже не демонстрируют прежнего удовлетворения, на них все чаще написано разочарование. Хоть и подсознательно, но эти тонкие различия в реакции регистрируются детьми, и они начинают понимать, что ими не всегда довольны.

Подобные ситуации повторяются раз за разом. За какие-то поступки ребенок получает от родителей похвалу, а в ответ на другие видит либо отсутствие реакции, либо явное неодобрение. А ведь в том, что ребенок, учась ходить, упал, нет ничего плохого или страшного. Наоборот, в плане физического, эмоционального и духовного развития очень полезно, когда он падает, а затем снова самостоятельно встает на ноги. Точно так же учатся летать и птицы. Самые главные навыки в жизни мы осваиваем, преодолевая трудности.

Мне не раз доводилось наблюдать, как во время игры ребенок падает и разбивает колено или локоть. В большинстве случаев он первым делом смотрит на мать, чтобы понять, как реагирует на это падение самый близкий для него человек. Если ее лицо выражает страх, тревогу или, тем более, злость, малыш начинает плакать. Если же мать улыбается или смеется, ребенок, как правило, ведет себя спокойно и даже не морщится от боли. В первом случае он ассоциирует боль от падения с чем-то плохим, а во втором не видит никаких поводов для негативной реакции.

## **Можно ли на самом деле доверять себе?**

Часто дети падают «специально» (хоть и неосознанно), когда их организму требуется резкое усиление иммунитета. Ссадина, в которую вместе с грязью попадает инфекция, – это быстрый метод стимуляции иммунной системы, позволяющий ей выйти на более высокий уровень естественной сопротивляемости болезням. Подобным образом иницируются многие резкие скачки роста у детей. Мы по привычке считаем, что дети не знают и не понимают, что они делают, но высшее «я» не теряет бдительности и позволяет им делать только то, что отвечает их высшим интересам, даже если ради этого приходится терпеть боль. Однако под влиянием окружения природные инстинкты постепенно начинают угасать.

Ведь многие дети помнят, как родители ругали их, если они не доедали того, что положили им на тарелку. А ребенок, может быть, не был голоден, или природные инстинкты по какой-то причине (из-за болезни или сильного огорчения) подавили аппетит. Возможно также, что ему не понравилось, как приготовлена еда. Но в ответ на такую нормальную и естественную реакцию организма следует ругань со стороны родителей: «После тебя вечно приходится все выбрасывать!» или «Когда ты уже научишься ценить то, что тебе дают?»

Несколько лет назад у меня был пациент, жаловавшийся на расстройство пищеварения: «Я не могу, как все, спокойно сидеть за столом и есть». Когда я поинтересовался у него, как он ел в детстве, пациент неохотно рассказал, что мать чуть ли не швыряла в него тарелку с едой, если он не съедал все до конца. Хотя она искренне верила, что таким образом можно научить сына любить приготовленную ею еду, этот метод «воспитания» привел к тому, что у мужчины сформировалось стойкое отвращение и к самой еде, и к процессу приема пищи. Во многих семьях весьма популярно использование еды в качестве средства привития хороших манер. Однако благие намерения родителей приводят к тому, что все большая часть населения начинает страдать от расстройства пищеварения и ожорства. Эти люди с детства усвоили, что прислушиваться к своему организму не имеет никакого смысла. В результате, став взрослыми, они уже просто не в состоянии понять, что организм пытается им сказать. Коммуникация между внутренним и внешним миром нарушается, а значит, теряется и связь со своим высшим «я».

## Последствия недоверия к себе

Связь между своим высшим «я» и физическим телом (эго) нарушается еще больше, когда организм демонстрирует признаки каких-то дисфункций. Вместо того чтобы сотрудничать со своим организмом и все больше доверять ему, мы прислушиваемся к голосам, которые убеждают, что верить организму нельзя, поскольку он часто «ошибается». Чтобы выслушать организм и понять, что в нем не так, мы нанимаем специалистов (врачей), которые долгие годы учились и приобрели навыки диагностики различных заболеваний. Для устранения имеющихся проблем, врачи назначают нам всевозможные процедуры и лекарства.

Поскольку врачи имеют «законное право» лечить людей, а у вас его нет, вы чувствуете, что обязаны выполнять все их рекомендации. У вас есть сильная мотивация – желание выздороветь, поэтому вы охотно вручаете ответственность за свое тело чужому человеку, с которым и знакомы-то всего 15 минут, если не меньше. Вы с готовностью соглашаетесь, что с вашим организмом что-то не так, и это еще больше усиливает ваше ощущение собственного невежества. Возможно, в глубине души вы считаете, что организм только и думает о том, чтобы доставить вам неприятности, и злитесь на него за нарушение ваших жизненных планов. Вы ощущаете свое бессилие по отношению к собственному телу. Вам даже в голову не приходит, что подобные негативные мысли имеют обыкновение сбываться. Они становятся инструкциями для организма и делают его беззащитным перед болезнями.

Ситуация ничуть не улучшается, когда вам делают десяток прививок для предотвращения возможных заболеваний. Вам упорно внушают, что вас окружают полчища ужасных микробов, которые только и ждут того, чтобы убить вас. Хотя организм со всей очевидностью дает вам понять, что не нуждается в подобном вмешательстве (он явно боится прививок и демонстрирует стрессовые реакции), ваше опасение допустить ошибку одерживает верх. Подсознательно вы признаете, что какая-то таблетка или укол обладают большей силой, чем вы.

На основании всего этого вы заключаете, что болезнь – это «плохо», а здоровье – «хорошо», а также то, что болезни косят всех подряд и с ними надо «бороться» любой ценой. Как следствие, мы постоянно говорим или слышим: «Как тебе повезло, что ты здоров!» Однако создается такое ощущение, что с возрастом везение куда-то уходит. Семьдесят пять процентов людей, живущих в нашем квартале, болеют или болели раком, и большинство из них – пенсионеры. Значит ли это, что люди, которым не сопутствует везение, с большой вероятностью заболеют раком в пенсионном возрасте? Можем ли мы считать невезение достаточно правдоподобной причиной этого заболевания? Может ли за инфарктом или инсультом стоять какая-то более основательная причина, чем удар судьбы? Почему болезнь всегда приходит внезапно? Ответ на все эти вопросы один. Подумайте сами: болезнь может оказаться очень полезным событием, поскольку она *меняет весь ход вашей жизни*. Ее прежнее направление не отвечало вашим высшим интересам, а новое отвечает. Болезнь – это, возможно, самый оптимальный ответ, который может дать организм, чтобы вернуться к состоянию уравновешенности, здоровья и покоя. Но если вы не в состоянии разглядеть общую картину и не замечаете скрытых возможностей, которые жизнь предлагает на каждом шагу, вам остается только строить суждения и выносить оценки, что «хорошо», а что «плохо», что «правильно», а что «неправильно».

Вооружившись навыком проводить различие между хорошим и плохим, мы начинаем делить весь мир на две категории: то, что нам подходит, и то, что нам не подходит. С каждым днем мы все больше убеждаемся в том, что являемся жертвами сил, которые не можем контролировать. Мы понимаем, что последнее слово всегда остается за родителями и учителями, даже если они не правы, а их решения несправедливы. Мы знаем, что, если не будем подчиняться правилам, нам это может дорого обойтись. Мы со всех сторон окружены законами, которые

определяют, как надо водить мотоцикл и как обращаться к судьбе. Вы начинаете понимать, что законы надо соблюдать, поскольку в противном случае вас могут ожидать неприятности.

Вместе с тем вы понимаете, что если вы уязвимы, больны и не можете контролировать свое состояние, то вам не приходится ждать уважения от окружающих, а в некоторых случаях они вообще могут с презрением отвергнуть вас. Поэтому вы начинаете скрывать все, что может вызвать неодобрение со стороны друзей и близких. Вы можете, к примеру, стыдиться того, что недостаточно умны, или испытывать чувство вины в случае, если не можете соответствовать ожиданиям окружающих, особенно тех, кто вам дорог, – родственников, друзей, учителей, одноклассников. Так закладывается основа для долгой и тяжелой борьбы за признание и одобрение.

К этому времени вы уже начинаете осознавать, что неспособность соответствовать ожиданиям – это «плохое» качество. Оно вызывает критику и снижает самооценку. Умение же во всем быть образцом вызывает одобрение и похвалу. Семена предубеждений, посеянные в самом раннем возрасте, дают первые всходы. Начинается жизненная борьба, и вы обнаруживаете, что для того, чтобы стать «кем-то» в этом мире, необходимо быть конкурентоспособным. Разумеется, все происходит на подсознательном уровне, а это значит, что мир предубеждений овладевает вами полностью. Несколько ниже вы увидите, почему этот процесс так необходим для жизненной адаптации.

## **Образование как основа предубеждений**

Образование играет очень важную роль в жизни человека. От него зависит, сделаете ли вы успешную карьеру. Но в то же время оно может лишить вас многих жизненных иллюзий. В частности, в школе всем внушают, что для того, чтобы стать «хорошим» учеником, надо научиться показывать себя. Вы на каждом шагу слышите, что только упорный труд может обеспечить вам достойную жизнь, что для того, чтобы пробиться в этом эгоистичном мире, где ничего не дается бесплатно, необходимы усердие и дисциплина. Ваши мысли и чувства никого не интересуют, так как главное – это результат. Можно не понимать того, что вы учите, главное – вы зубрить это. Вы можете быть самым добрым, любящим и щедрым человеком, но все это не в счет по сравнению с тем, как вы напишете контрольный тест. Вас ценят не за то, кем вы являетесь, а за то, насколько клетки вашего мозга способны накапливать информацию, а затем выдавать ее независимо от того, имеет ли эта информация хоть какое-то отношение к вашей жизни.

Линия разлома между вашим внутренним и внешним миром становится все шире, и постепенно вы привыкаете вкладывать всю свою энергию в какие-то внешние проявления. Поскольку вас оценивают главным образом по результатам, а не по личным качествам, вы и сами начинаете подходить к себе с такой же меркой. Вы стыдитесь и чувствуете себя виноватым, проваливая очередной тест, поскольку все больше убеждаетесь в том, что для того, чтобы принадлежать к числу «лучших», надо обладать только хорошей памятью. Учителя, родители и школьная система в целом не любят неудачников, и, если вы не справляетесь с большинством тестов, вас могут оставить на второй год. А второгодник в школе – это вообще никудашный человек. Это я заявляю со всей определенностью, поскольку основываюсь на собственном опыте.

## **Истоки заниженной самооценки**

Я вырос в небольшом городке на западе Германии. В начальной школе я не испытывал никаких проблем с учебой, но, когда в начале шестидесятых годов попал в гимназию, моя успеваемость резко покатила вниз. Хорошо было только на каникулах. Мои родители, как и все «добропорядочные» граждане, вознаграждали меня дополнительными карманными деньгами, если порой мне удавалось получать хорошие оценки. В то же время мой старший брат демонстрировал отличные успехи по всем предметам и поэтому зарабатывал намного больше, чем я. Его поразительная способность запоминать все, что он читал или слышал, предоставляла ему больше свободного времени для игр.

Постепенно у меня сформировалось убеждение, что в жизни меня не ждет ничего хорошего, поскольку у меня дырявая голова. Мне начало казаться, что родители любят меня меньше, чем брата, поскольку я учился хуже его. Хотя на самом деле родители относились к нам одинаково, меня уже трудно было убедить в обратном. В результате я всеми силами старался доказать и брату, и родителям, что тоже кое на что способен в других областях, например в спорте, музыке и общении с окружающими. У меня было так много друзей, что даже брат мне порой завидовал. Мы соперничали друг с другом – каждый на своем поле.

Это соперничество еще больше обострилось, когда меня, к моему огромному стыду, оставили на второй год за то, что я не способен был запоминать слова на латыни и алгебраические формулы, которые, на мой взгляд, не имели никакой пользы для реальной жизни. В конце учебного года учителя хвалили лучших учеников за успехи, а для меня не нашли никаких других слов, кроме того, что я не переведен в следующий класс. Я чувствовал себя полным идиотом по сравнению с одноклассниками. Как и учителя, я уже был уверен в том, что ум у человека либо есть, либо нет, а у меня его, похоже, не было. Мысль о том, что я ни на что не годен, еще прочнее укоренилась в моем сознании, когда я увидел, как торжествует мой завистливый брат и как огорчаются родители, особенно отец. Я чувствовал себя виноватым за то, что не работал как следует и причинил родителям боль. С тех пор низкая самооценка стала частью моей жизни. Мне было ясно, что я неудачник.

## Как создается и разрушается впечатление успешности

На протяжении семи последних школьных лет я тратил массу времени на учебу, почти ничего не оставляя для игр. Я решил для себя, что больше никогда не останусь на второй год. Отец умер, когда мне было восемнадцать лет. Хотя я был очень близок к нему и мне его очень не хватало, я все же почувствовал некоторое облегчение, потому что теперь в моей жизни не осталось человека, который чего-то ожидал от меня.

Тем не менее начиная с этого момента я твердо решил, что больше не буду никому демонстрировать свои слабости. Я стал хорошим специалистом во всем, чем занимался, и при этом успешно скрывал от всех, что происходит внутри меня. Многие годы я играл роль духовного наставника и целителя, завоевав уважение и признание тех, кому помог выздороветь. Я играл эту роль так хорошо, что даже сам не осознавал, что всего лишь играю. Я хорошо помнил все, чему научился, и убедил в этом всех окружающих. Вскоре я стал широко известен тем, что сумел вылечить сотни пациентов, даже нескольких глав государств, на которых традиционная медицина уже махнула рукой. Я создал себе имидж успешного человека и сам в это поверил.

Однако у меня была и другая сторона личности, скрытая от посторонних глаз. Ее мог увидеть только один, самый близкий мне человек – моя бывшая жена Мэгги. Она хорошо знала мои слабые места и понимала, на каких струнах можно сыграть. Но она ни в чем не упрекала и даже еще больше любила меня, видя мои истинные чувства и эмоции. Мне все больше хотелось демонстрировать свою чувствительность, уязвимость и чисто человеческие слабости не только ей, но и другим людям. Проклятие низкой самооценки и предвзятого отношения к себе постепенно начало отступать. И все же мне понадобилось еще несколько лет, чтобы полностью избавиться от этого источника жизненных разочарований и конфликтов.

Разумеется, очень важно осознать, что то, как ты относишься к себе и окружающему миру, является результатом всех высказываний и мнений о тебе, которые отложились в сознании с самых ранних лет жизни. Но еще важнее понять, как можно обратить это себе на пользу. Для начала надо проанализировать все свои прежние правила и убеждения относительно собственного поведения, внешнего вида, одежды, веса, места совершения покупок, марки автомобиля, круга друзей, выбора жены и отношения к родителям, поскольку имеющиеся ограничения могут лишить тебя свободы и самоощущения.

Далее необходимо открыть свою душу для новых миров и иных точек зрения. Сделав это, ты вдруг обнаружишь, что жизнь состоит не из одних только принципов и указаний, что ты должен, а чего не должен делать. Ты начинаешь понимать, что можно что-то получить, только отдавая, что тебя будут любить, когда ты сам любишь окружающих, и что взаимоотношения с людьми складываются более успешно, когда ты относишься к ним искренне. Осознание всех этих аспектов раскрепощает сознание. Как положительный, так и отрицательный опыт помогают понять, что ты можешь получить все, чего заслуживаешь, и что твои *мысли и желания часто имеют обыкновение сбываться*. Оказывается, вся драма поиска смысла жизни сводится к открытию в себе высшего «я». Все, что происходит с тобой в жизни, является лишь отражением того, что ты думаешь о себе. Это значит, что, живя в этом мире и взаимодействуя с другими людьми, мы как бы смотримся в зеркало, пытаемся лучше узнать себя. Свои жизненные переживания мы зачастую выражаем словами «потерять себя» или «найти себя». Но на самом деле высшее «я» никогда не теряется, поэтому искать его не нужно.

## Потерянное и вновь обретенное «я»

Мы уже видели, что потребность в самооценке возникает, когда мы испытываем неуверенность в себе, страх или разочарование. Люди, живущие в любви, готовы обнять целый мир. Ощущение счастья сметает все барьеры и противопоставления, позволяя им воспринимать все окружающие вещи и явления в единстве. Даже если это ощущение длится очень недолго, оно демонстрирует, что мы способны преодолеть разрыв между собой и миром.

С восхищением глядя на своего новорожденного ребенка, мать не чувствует себя отделенной от него. Она отождествляет себя с младенцем, с которым ее связывают крепкие узы любви. Что же происходит месяцы или годы спустя, когда та же мать кричит на ребенка и ругает его за плохое поведение? Почему у некоторых матерей вдруг возникает враждебность по отношению к собственным детям? Почему семейные пары, клявшиеся друг другу в любви до гробовой доски, не выполняют своих обещаний? Откуда возникают отчужденность, недоверие и безразличие, отдаляющие людей друг от друга? Почему мы расстаемся с любимыми людьми, без которых когда-то не могли и дня прожить?

Ответ на эти вопросы прост и в то же время сложен. Он сложен, если мы пытаемся найти какие-то конкретные и лежащие на поверхности причины разлада, в то время как его истинные корни могут таиться в несчастливом детстве, грубости родителей, нечуткости учителей, социальных запретах, неблагоприятной экономической ситуации и т. д. Но даже эти факторы представляют собой лишь одно звено практически в бесконечной цепи предшествовавших событий. Какие бы причины мы ни приводили, через них красной нитью проходит противопоставление себя своему высшему «я».

В основе многовековых поисков людьми своей подлинной идентичности лежит столь же древний отход от этой идентичности. Вопросы типа «кто я?» и «зачем я живу?» стали чуть ли не штампами, тем не менее они продолжают терзать практически каждого человека на той или иной стадии жизни. Дело в том, что для того, чтобы стать цельной и совершенной личностью, человек должен не просто найти ответ на эти вопросы, но и «прожить» его. Старый принцип гласит, что ответ надо искать в самом вопросе. Такое утверждение абсолютно справедливо и по отношению к данной ситуации. Нельзя получить удовлетворительный ответ на вопрос «кто я?», просто назвав имя, указав какое-то свойство личности или дав описание внешности. Единственный ответ, который имеет смысл, звучит так: «Я – ЭТО Я». Он сохранит свою значимость и после того, как умрет ваше тело, а вместе с ним исчезнет и ваш мир. Точно так же на вопрос «зачем я живу?» можно дать лишь один ответ: «**ЧТОБЫ СТАТЬ СОБОЙ**». Другими словами, чтобы реализовать свое жизненное предназначение и сделать этот мир лучше, человек должен быть *не кем-то, а именно самим собой*. Каждый из нас – это всё, потому что он *един* со всем, что есть в мире. Единственный способ прикоснуться к этому единству заключается в том, чтобы идентифицировать себя с высшим «я». Ничто иное не сможет нас удовлетворить.

И все же большинство людей идентифицируют себя со своей должностью, социальным статусом, религиозной принадлежностью, политическими взглядами, возрастом и даже полом, но *никто не пытается описать яркость своего духовного огня*. Когда человек говорит, что он художник, интеллигент, неудачник, преуспевающий человек, чей-то друг, хороший работник, что он любит вас, любит Бога и т. д., он тем самым отделяет себя от сияющего света единства с миром и идентифицирует себя с ограниченными идеями, касающимися только его самого, его личных качеств, богатства, дружеских связей, любви, как он ее понимает, Бога, которого он чтит, и т. д.

Подобное разделение кажется настолько реальным, что нам даже трудно представить себе что-то иное. Идея единства со всеми людьми, цветами, насекомыми, птицами, облаками и землей выходит за пределы человеческого воображения. Данное представление порождает

дено не мыслью, его источник находится *вне плоскости мыслей и идей*. Это просто состояние бытия. Никакими, даже самыми великими, словами и достижениями невозможно описать ваше ИСТИННОЕ Я. Золотой браслет, золотое кольцо и золотая коронка на зубах выглядят по-разному и служат разным целям, но все они сделаны из одного материала – золота. Описание формы и размеров лишь еще больше затеняет подлинную сущность. Избавьтесь от мыслей о смысле или предназначении, и у вас останется истинная сущность – кусок золота.

Оставляя в стороне различные значения и роли, которые мы придаем себе сами или которые нам придают окружающие, мы приходим к пониманию своей истинной сути. Этот процесс может поначалу испугать вас, вызвав ощущение большой потери и одиночества. Но все же, решившись на такие перемены, невзирая на страх перед потерей всего, что было вам дорого, вы обретаете осознание своей фундаментальной связи со всем в этом мире. Избавившись от иллюзии противопоставления, от боли и предубеждений, вы обретаете подлинную свободу – свободу БЫТЬ САМИМ СОБОЙ. Чтобы понять свою истинную идентичность, необходимо расстаться со всеми предубеждениями, которые существовали у вас в нынешней и прошлых жизнях. Ложные идентичности типа «Я ни на что не гожусь», «Я боюсь», «Меня это раздражает», «Я беден», «Я богат», «Я обладаю властью» могут служить вашим интересам только в двойственном мире. В мире единства они теряют всякое значение.

Ложные идентичности преследуют только одну цель – отдалить вас от источника истины, ввергнуть в «первородный грех». Понятие греха всегда связано с виной. Мы чувствуем себя виноватыми за то, что отделились от Бога, или Духа. Мы боимся, что нас низвергнут с небес за то, что мы оказались «недостойными». Мы забыли о том, кем являемся, и это только усиливает чувство вины. Тем не менее данное чувство основано на ложной предпосылке, что мы противопоставили себя своему высшему «я» или Богу. Сейчас мы с вами раз и навсегда разберемся с этим первородным грехом и страхом перед противопоставлением. Мы всесторонне проанализируем их. Возможно, при этом вы будете ощущать какой-то душевный дискомфорт, но вместе мы добьемся большого прогресса. Мы вспомним о великом противопоставлении, породившем все предубеждения, которые сформировались у нас за бесчисленное количество прожитых нами жизней, и окончательно избавимся от него.

*Предубеждение – предательство души. Душа не стремится определять и истолковывать достоинства и недостатки. Будь собой, а все остальное пусть будет как есть. Пусть оно поднимается и опускается, как солнце в полночь, как масло в лампе, как прибрежный прилив, ибо душа вечна, как и деяния ее – ни больше ни меньше.*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.