

**ДИПАК ЧОПРА**

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРОВ NEW YORK TIMES

# ПРОЦВЕТАНИЕ



**ЙОГА  
ДЕНЕГ**  
ДЛЯ ОБРЕТЕНИЯ  
БЛАГОПОЛУЧИЯ

**ДУХОВНЫЙ ПУТЬ  
К БОГАТСТВУ И ИЗОБИЛИЮ**

Духовные законы здоровья

Дипак Чопра

**Процветание. Духовный  
путь к богатству и изобилию**

«ЭКСМО»

2022

УДК 133  
ББК 86.42

## **Чопра Д.**

Процветание. Духовный путь к богатству и изобилию /  
Д. Чопра — «Эксмо», 2022 — (Духовные законы здоровья)

ISBN 978-5-04-173178-6

Книга «Процветание» Дипака Чопры — путь к богатству, которое не растает, как дым, а станет для вас надежным фундаментом и придаст жизни дополнительный смысл и ценность. В своей новой книге автор мировых бестселлеров и специалист по интегративной медицине и самопознанию Дипак Чопра рассказывает о том, как наш успех и благосостояние связаны с состоянием нашей энергетической системы и работой чакр. Книга содержит подробные тесты для диагностики вашей чакральной системы, упражнения, медитации и техники осознанности для раскрытия чакр. С помощью авторской методики, получившей название «Йога денег», сможете нормализовать энергию всех семи чакр, выработать здоровое отношение к деньгам и работе, расстаться с вредными стереотипами об успешности и богатстве и достичь истинного изобилия и процветания. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 133  
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-173178-6

© Чопра Д., 2022  
© Эксмо, 2022

## Содержание

Вступление	6
Часть 1	8
Дхарма и деньги	10
Деньги и карма	13
Денежную карму можно исправить	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Дипак Чопра**  
**Процветание. Духовный**  
**путь к богатству и изобилию**

DEEPAK CHOPRA, MD ABUNDANCE

The Inner Path to Wealth Copyright

© 2022 by Deepak Chopra

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of Random

© М. Борисова, перевод на русский язык, 2022

© ООО «Издательство «Эксмо», 2022House, a division of Penguin Random House LLC

## Вступление

### Изобилие и внутренний путь

Есть много книг о том, как заработать деньги, но эту книгу я считаю уникальной, потому что она открывает внутренний путь к изобилию. Я хочу, чтобы читатель понял, что изобилие – это состояние осознанности. Сознание бесконечно, а значит, оно может предложить нам бесконечные дары. Эта древняя истина лежит в основе индийской системы Йоги. Истины Йоги применимы к любой сфере жизни, включая материальный достаток или богатство, и они гораздо больше, чем упражнения, которым обучают на занятиях йогой.

Йога – великолепное слово, и в его значении скрыто не менее великолепное откровение. На санскрите слово «йога» означает «объединение» или «связь». От него произошло английское слово *yoke* – «ярмо». Но если слово «ярмо» вызывает в памяти средневековую телегу с воловьей упряжкой, то слово «йога» открывает перед нами совершенно новую реальность. И в этой реальности то, что мы обычно разделяем, становится одним целым.

Самое важное, что даже мир, в котором живет каждый из нас, мы разделяем на два. Один – «внешний», физический мир вещей и других людей. Другой – «внутренний», мир постоянной работы ума, порождающего мысли и ощущения. Цель Йоги состоит в том, чтобы объединить эти два мира. Если вам это удастся, вы станете и счастливым, и успешным.

Это уже отчасти объясняет, чем так поразительно откровение Йоги. На глубинном уровне суть Йоги заключается в просветлении. Но в этой книге мы ограничимся простым счастьем и успехом – это тоже достойная цель, и с помощью Йоги ее можно достичь гораздо легче, быстрее и с меньшими потерями, чем вы думали.

Йога восходит к древней ведической культуре, на которой веками строилась жизнь индийцев – и деньги были частью этой культуры, в том числе на духовном уровне. Первым достижением в жизни человека считается *артха*, что с санскрита переводится как «богатство». Если вы следуете принципам Йоги, то будете вести ту жизнь, для которой рождены: в достатке, изобилии и радости. А деньги для такой жизни придут в процессе.

Наш мир суров, особенно в эти непростые времена, и люди, как правило, с недоверием относятся к обещанию, что деньги придут сами. Статистика показывает, что именно финансовые вопросы тревожат людей больше всего. Деньги даются не просто так: они требуют усилий и тяжелой работы. Чтобы выжить, нужны деньги. Чтобы жить хорошо, нужно еще больше денег. Но даже в самых богатых западных странах, по данным Института Гэллага<sup>1</sup>, лишь треть опрошенных считают свою жизнь благополучной.

Средство от финансовых тревог – не в том, чтобы, стиснув зубы, трудиться еще усерднее до того самого дня, когда вы выйдете на пенсию и сможете спокойно расслабиться. Когда-то этот день наступал в возрасте 65 лет; в наши дни он отодвигается все дальше и дальше. Многие люди, даже находясь в хорошем материальном положении, собираются работать до 70–80 лет. И ничто не гарантирует, что на пенсии вас ожидает стабильность, не говоря уже о благополучии. Старость – это во всех смыслах потеря, особенно в том, что касается здоровья и денег. Если у вас есть и то и другое, то вам выпала редкая удача – благополучное будущее, в то время как многие лишены благополучия в настоящем.

«Деньги придут сами» – это совершенно новый подход к теме финансов. Для него требуется изменить свое мышление, и большей перемены нельзя представить. Нужно, чтобы два мира – внутренний и внешний, сошлись воедино. Только так можно направить свою жизнь по сокровенному пути. Вы выходите из-под власти внешних факторов: работы, финансов, семьи,

---

<sup>1</sup> Институт Гэллага – американский институт по изучению общественного мнения. – Прим. пер.

отношений, обязанностей и требований. Однако внутренние убеждения, старые привычки, тревоги, прихоти, сомнения, противоречия и прочий разлад в вашей душе также не смогут управлять вами. Ведь каждый из двух миров – лишь половина реальности. Если разделять эти половины, единым целым стать не получится. Над вами всегда будут брать верх или внешние обстоятельства, или внутренние конфликты.

Суть Йоги, объединяющей внешний и внутренний миры, состоит в том, чтобы согласовать их. А на такое способна только осознанность. Ведь изменить можно лишь то, что вы осознаёте. Осознавая мир вокруг, вы найдете тайный путь к себе настоящему и к той жизни, которая вам предназначена. А деньги появятся потому, что исполнение ваших нужд и желаний не зависит от божественного провидения, хорошей кармы, капризов судьбы или игры случая. Проще говоря, состояние осознанности приносит счастье и успех, а деньги – это необходимое условие.

Я знаю, что Йога редко ассоциируется с деньгами. На Западе известность получила лишь одна разновидность Йоги – хатха-йога. Это физическая практика, которую отождествляют с йогой, и в наше время она приобрела невиданную популярность. (Я и сам ею увлекаюсь.) В этой книге мы не рассматриваем хатха-йогу, но если вы занимаетесь или интересуетесь ею, то знаете, что позы хатха-йоги помогают достичь единства ума и тела. Такова и общая задача Йоги: объединить то, что обычно существует отдельно. Для ясности я пишу «Йога» с заглавной буквы, когда имею в виду общую философию, а со строчной – когда речь идет о физических упражнениях.

Верно говорят, что не в деньгах счастье. Зато несчастье – в бедности. Я считаю, что приравнивать бедность к духовности – большая ошибка. Есть свои преимущества в том, чтобы жить в простоте, отречься от земных благ и посвятить свою жизнь духовным исканиям, но не так уж много людей и на Востоке, и на Западе сами выбрали бы такой путь. Безденежье, осознанно принятое на себя или вынужденное, которого вы не смогли избежать, не делает вас богатым духовно.

Смысл жизни у всех людей одинаков. И он таков: прикоснуться к щедрости духа, позволить ему обеспечить вас всем, что вам нужно. Однако потребности и желания – не разные ли это вещи? Исполнит ли Йога ваши мечты, дарует ли вам богатство? Все это неверные вопросы. Йога наполняет вас радостью – и это единственное мерило успеха. Потакая своим фантазиям и ища удовлетворения в деньгах, мы лишь восполняем нехватку радости.

Первая часть этой книги посвящена вопросам денег и богатства. Во второй части рассмотрены все аспекты благополучия. Йога учит находить все самое ценное: любовь, сострадание, красоту, истину, творчество и саморазвитие – в осознанности. Чем осознаннее ваша жизнь, тем легче получить все это в изобилии. Часть третья приведет вас на глубинные уровни Йоги, где в области бесконечных возможностей рождается радость осознания. Эта часть посвящена системе чакр – семи уровням, на которых можно настроить и полностью пробудить свою осознанность.

Если Йога приносит вам радость здесь и сейчас, то ваши потребности и ваши желания согласуются, потому что ваша жизнь гармонична. Помните об этом и о том, чего вы хотите достичь, когда будете читать эту книгу.

## Часть 1

### Йога денег

Йога – это наилучший способ привлечь деньги, распоряжаться ими, ценить их и использовать ради счастья и успеха. Я знаю, что это звучит странно. Индийская духовная традиция тесно связана с аскетизмом и отрешенностью от мира; обычно мы представляем себе седобородого отшельника, который медитирует в пещере в Гималаях. На самом деле Йога – не духовная (в религиозном смысле) практика. Йога – это наука осознания.

Когда вы поймете, как ведет себя сознание, вы обнаружите нечто поразительное: вы тоже начнете меняться вместе с ним. Ни одно другое знание так не меняет человека. Вы можете с удовольствием и даже с восторгом изучать историю, географию, физику, но это не изменит вас внутренне, не вызовет такой личной трансформации, как Йога.

Как ни странно на первый взгляд, но это напрямую связано с деньгами. С духовной точки зрения духу свойственна щедрость. Она проявляется как:

- *бесконечное изобилие;*
- *неограниченные возможности;*
- *безграничное творчество;*
- *милость, забота и сострадание;*
- *вечная любовь;*
- *способность дарить без меры.*

Все эти дары даны нам от рождения, и осознанность нужна человеку затем, чтобы дать им проявиться. Воплотите их в своей жизни, и вы станете по-настоящему богаты. Измерять богатство только деньгами – признак духовной пустоты. (Я ничего не знаю о регги, но великий музыкант Боб Марли однажды сказал совсем как йог: «Есть люди настолько бедные, что у них есть только деньги».)

Чтобы обрести богатство, которое не истощается, а придает жизни смысл, ценность и достаток, нужно проживать каждый день со щедростью духа. Тогда остальные ваши желания исполнятся сами собой.

Почувствуйте связь между сознанием и деньгами, и вы ступите на верный путь. Деньги – это не золотой запас в Форт-Ноксе, не купюры в кошельках и карманах. Деньги – это инструмент сознания. Поэтому ваше сознание определяет то, как вы смотрите на деньги, как их получаете и на что расходуете. Сознание всегда в движении, как и деньги. Сознание побуждает нас искать чего-то большего в жизни; деньги следуют за вами на этом пути и в должном количестве могут облегчить жизнь.

Если вы измените отношение к деньгам и научитесь видеть в них не цель, а способ взять от жизни больше, то сознание вас поддержит. В Йоге эта поддержка исходит от дхармы; слово «дхарма» в переводе с санскрита означает «поддерживать». Если вы следуете своей дхарме, жизнь дарит вам изобилие. Если не следуете – вас ожидает нужда. Без поддержки сознания нельзя добиться ничего ценного.

Концепция денег очень сильна, и с тех самых пор, как она зародилась (археологи выяснили, что первой валютой был месопотамский шекель, и появился он около 5000 лет назад), деньги изменили мир. В современном обществе они все еще правят бал. Деньги считаются изобретением человеческого ума и выполняют четыре важные функции. Деньги – это вознаграждение, ценность, потребность и средство обмена. Задумайтесь, для чего они нужны именно вам, и поймете, что все четыре варианта присутствуют в вашей жизни.

**Вознаграждение:** деньги, которые дарят ребенку на день рождения; зарплата, которую получает каждый работник; чаевые для официанта в ресторане – все это награды.

**Ценность:** вложенные в поздравительную открытку деньги – это просто подарок, его не нужно заслуживать. Но так ребенку дают понять, что он ценен. Ваш оклад на работе соответствует ценности вашего труда, а для многих это еще и средство измерения самооценки.

**Потребность:** в нашем мире действует экономика услуг, которая стремится удовлетворить потребности в большей степени, чем физически необходимо. Если вам требуется консультация врача, высшее образование, новые покрывки и тысяча других вещей, то деньги дадут вам все, что вам нужно, и даже кое-что с избытком, например кроссовки последней модели или новый телевизор с экраном побольше.

**Средство обмена:** деньги компенсируют разницу между двумя предметами, которые отличаются по стоимости. Если вы продаете горный велосипед, а у меня есть для обмена только десяток яиц – деньги позволяют нам обменяться честно.

Эти и многие другие идеи, связанные с деньгами, являются продуктом сознания. Этот факт легко доказать. Йога добавляет недостающее звено – и оно-то и есть самое важное. Йога учит тому, что чем ближе вы к источнику осознанности, тем сильнее ваше сознание. Преобразуя эту силу в желаемые вещи и в деньги, которые вы за них платите, вы превращаете сознание в богатство.

Убрать деньги из этого клубка хороших и плохих решений невозможно. Они связаны со всеми нашими нуждами, ценностями, вознаграждением и обменом. Деньги – это валюта сознания. Вы получаете радость и доставляете ее другим. В любви, дружбе, в семье, на работе, в возможностях, успехах и неудачах – во всем как-нибудь да замешаны деньги.

С точки зрения Йоги сознание способно творить. Оно дает уму мысли, чувства, вспышки вдохновения и идей, понимание и озарения – и все, что мы ценим, в том числе любовь, сострадание, счастье и интеллект. Чем ближе вы к безмолвному источнику сознания внутри вас, тем больше благ вы сможете почерпнуть. В авраамических религиозных традициях эти дары называют божьей милостью или благословением. Но Йога ищет источник в себе, а не во внешней силе.

Концентрируясь на себе, мы перестаем быть просто высшими приматами и становимся проявлением чистого бесконечного сознания. Йога не осуждает за ценности. Наука сознания не ставит моральных рамок. Все желания равны, если они рождаются в сознании. Однако какие из них принесут вам благо, зависит только от вас.

## Дхарма и деньги

Щедрость духа не знает границ. Поэтому нет ничего более естественного, чем изобилие. Неестественны как раз скудость, бедность и нужда. И я знаю, что это серьезное утверждение. По поводу бедности и богатства существует очень много разных мнений. Социальная система часто работает против неимущих, и я не хочу никого обвинять или осуждать. Однако несправедливость и неравенство не могут навредить духу, даже затронуть его. Взгляните на жизнь любого человека в любом уголке земли – и вы найдете путь дхармы, которая поддерживает дух. Это внутренний путь, и все же немногие люди, на Востоке или на Западе, бедные или богатые, понимают, как обрести свое духовное право. Йога – это источник знаний, с которыми каждый может жить по-настоящему, жить той жизнью, для которой он предназначен, полноценной и богатой *внутренне*.

Ключ к богатству – следовать дхарме, то есть тому пути, который является наилучшим для вас. При этом то, что «лучше для вас», не определено заранее. У вас есть выбор; более того, вы делали выбор всю свою жизнь, и поэтому оказались там, где вы есть. Оглянитесь вокруг: ваша ситуация создана вашим разумом. Ваш дом и работа, ваше имущество, зарплата и сбережения – все это плоды сознания. Сами по себе вещи не самоценны. Можно быть несчастным в особняке и радоваться в хижине. Работа может быть способом самореализации или изнурительным трудом. На зарплату можно наслаждаться жизнью или едва сводить концы с концами.

Если хотите получить от жизни больше, нужно четко представлять желаемое – и дхарма вам поможет. Сейчас я предложу вам записать свое представление об успехе, богатстве и полноценной жизни. Но перед этим разберемся, какие ценности дхарма поддержит, а какие нет.

### Дхарма на вашей стороне, если...

*Вы стремитесь быть счастливым и реализовать свой потенциал.*  
*Вы отдаете себя другим.*  
*Вас радуют успехи окружающих так же, как свои собственные.*  
*Вами движет любовь.*  
*У вас есть идеалы, и вы им следуете.*  
*Вы выбираете мир.*  
*Вы вдохновляете себя и людей вокруг.*  
*Вы уверены в себе.*  
*Вы слушаете и учитесь.*  
*Вы не ограничиваете свой выбор.*  
*Вы берете на себя ответственность.*  
*Вас интересует новое.*  
*Вы мыслите открыто.*  
*Вы принимаете и цените себя.*

Поскольку следовать своей дхарме – это естественный жизненный путь, то он дается человеку легко и просто. Но современная жизнь не помогает следовать принципам дхармы, скорее наоборот. Нас подталкивают к жизни, которая порождает стресс, рассеянность, несчастье и бесконечные стимулы. Все это появляется, когда осознаешь себя лишь поверхностно. На поверхности сознания происходит постоянная игра необоснованных требований и желаний. Они ничего не стоят в духовном плане и не имеют ничего общего с дхармой.

Йога разъясняет принципы работы сознания. Понимая их, каждый может выбирать, как ему жить. Вы можете ничего не знать о том, как устроен автомобиль: это просто полезный, но

заменяемый механизм. Но если вы слишком мало знаете о дхарме, то можете навлечь на себя множество проблем. Неосознанно мы мешаем духу поддерживать нас, и вот каким образом.

### **Дхарма не поможет, если...**

*Вы ставите свои интересы на первое место.  
Вы идете к цели по головам.  
Вы поступаете бесчестно.  
Вы вините других в своих трудностях.  
Вы отчаянно стремитесь к богатству.  
Вы ставите материальный достаток выше счастья.  
Вам безразличны нужды окружающих.  
Вы уверены, что всегда правы.  
Вы стремитесь контролировать и подавлять людей.  
Вы не обращаете внимания на собственный стресс.  
Вы не чувствуете любви.  
Вы не умеете сопереживать и заботиться.  
Вы берете больше, чем отдаете.  
Вы упрямы и ограничены.*

Как правило, избегать таких вещей не слишком трудно. Но эгоизм в мелочах, будничное безразличие к окружающим, склонность перекладывать вину на других и привычка брать больше, чем отдаешь, может незаметно прокрасться в вашу повседневную жизнь. Дхарма не просит вас быть святым. Она просит вас быть осознанным. Когда вы осознаете все то, что вам способен дать дух, то пребывание в дхарме становится для вас источником радости.

Самый ценный вид осознанности – это осознание себя, потому что дхарму направляют не поверхностные желания, а ваша истинная суть, та часть вашего «я», которая связана с вашим духовным началом. Много лет подряд я помогал людям лучше осознать себя, задавая им ряд вопросов, проникающих в самую суть их смысла жизни. Прежде чем мы продолжим, я предлагаю вам составить собственную «анкету души», как я ее называю. После этого мы обсудим то, что она о вас расскажет.

## **ЗАГЛЯНИТЕ СЕБЕ В ДУШУ**

### ***Как прислушаться к своей истинной сути***

Добиваясь богатства и следуя своей дхарме, вы идете правильным для себя путем. Этот путь определяете и прокладываете только вы. Как вы это делаете? Обращаясь к своей глубокой осознанности, из которой происходят мудрость и вдохновение. Назовем это потаенное место душой, или истинной сутью. Ее послания приносят больше счастья и удовлетворения, чем деятельность на поверхности разума. Общась со своей душой, вы изо дня в день пребываете в дхарме.

Душа, или истинная сущность, прекрасна тем, что она никуда не торопится. Вы можете быть заняты жизненными проблемами и желаниями, и все же послания откуда-то из глубины доходят до вас. Каждое из них – безмолвное напоминание о том, что ценнее всего в жизни. И эти ценности:

любовь, сострадание, созидание, мудрость, саморазвитие – уже являются частью вас. Эта истина непреложна. Свет чистого осознания вечен, и, к счастью, все мы в какой-то мере живем в его свете.

Все, что вам нужно, – это соотнести то, кем вы себя считаете, со своей истинной сутью. Не нужно стараться совершенствовать себя. Ваша душа уже сделала вас бесценным. Сейчас вы воспринимаете послания своей души главным образом на уровне эго. Ощущая в себе искру любви, красоты, сочувствия, прозрения и других даров своей души, вы пропускаете их через защиту эго. А эго – только имитация личности, которая притворяется настоящей.

### **Как заполнять анкету**

Если вы учтете то, что было сказано ранее, то с помощью следующей анкеты вы откроете для себя, кто вы на самом деле. И это почти наверняка тот самый человек, которым вы мечтаете стать.

#### ***Указания***

Найдите тихое место и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы сосредоточиться. Когда успокоитесь и сконцентрируетесь, ответьте на следующие вопросы, обращаясь к своей истинной сути.

Совет: чтобы не запутаться в длинных описаниях, отвечайте как можно более кратко. Я советую записывать не более трех слов; главное, чтобы это были значимые слова.

1. Можете ли вы описать особый случай в своей жизни: момент озарения, поворотную точку или значительный момент, когда вы были «в ударе»?

**Ответ:**

---

2. В трех-четыре слова, какова цель вашей жизни?

**Ответ:**

---

3. Что самое важное вы сделали для своей семьи?

**Ответ:**

---

4. Какие три самые важные ценности, которые вы приносите в отношения?

**Ответ:**

---

5. Какие три самые важные ценности вы хотите получить от отношений?

**Ответ:**

---

6. Каких трех человек вы считаете своими героями/героинями?

**Ответ:**

---

7. Каковы ваши уникальные таланты, навыки или способности?

**Ответ:**

---

8. Как вы помогли миру и окружающим?

**Ответ:**

---

9. Что бы вы сделали, имея неограниченные ресурсы денег и времени?

**Ответ:**

---

10. Чего вы когда-то хотели добиться, но так и не добились?

**Ответ:**

---

### *Обдумайте свои ответы*

Настоящая цель и ценность этих вопросов – открыть вам вашу истинную суть. Если вы уже живете полноценной жизнью, то отлично знаете эту свою сторону. Вы можете стремиться к лучшему и следовать своим идеалам, но в любом случае ваши ответы не будут указывать на упущенные возможности и угасшие мечты.

Однако большинство людей обнаружит, что весьма отрывочно знакомы со своей истинной сутью. Почти всегда пустоту заполняет бессознательное поведение, поэтому мы отождествляем себя с тем образом, который показываем миру. Счастье или удовлетворение скорее мимолетный порыв, чем обычное состояние. Однако на уровне истинной сути вы связаны со своей дхармой, и она ведет вас к той жизни, для которой вы созданы. Несмотря на все взлеты и падения, ваша дхарма ждет, когда вы протянете ей руку.

Обязательно сохраните свои ответы и время от времени возвращайтесь к анкете души. Никто, кроме вас, не может исследовать ваше душевное состояние. Отвечайте на вопросы серьезно и вдумчиво, чтобы приблизиться к глубинным уровням реальности и усилить свое самоосознание. Ваша истинная суть знает, что вы хотите установить с ней прочную связь, и если вы сосредоточитесь на анкете своей души – эта связь только окрепнет.

## **Деньги и карма**

Дхарма поддерживает вас в вашем намерении стать богаче и успешнее: сначала изнутри, а затем – отражая ваши намерения в мире вокруг. Йога учит тому, что два мира, в которых мы живем, внешний и внутренний, – на самом деле две грани одной реальности. Знаменитая сутра, или аксиома, Йоги гласит: «Каков ты, таков и мир». Внешние проявления – это результат ваших намерений. Конечно, у одних людей отражения гораздо лучше, чем у других. Если вы хотите денег, но обстоятельства далеко не идеальные, значит, что-то пошло не так. Желаемое и доступное перестали соответствовать друг другу.

Винной всему карма, которая обитает в разрыве между намерением и исходом. Подумайте о своих удачах и неудачах. В жизни каждого человека, даже самого богатого и знаменитого, есть и то и другое. (Вот почему мы с интересом следим за жизнью звезд: мы мечтаем об идеальной жизни и успокаиваем себя тем, что у знаменитостей тоже есть проблемы, как и у нас.)

Карма – причина того, что с хорошими людьми происходят плохие вещи. В современном светском обществе это утверждение звучит странно. Несчастья происходят по самым разным причинам, а также случайно или вовсе без причины. Однако доктрина кармы касается не только плохого, но и хорошего. Карма работает и в обратном направлении, наделяя недостойных властью и богатством. Поэтому кармическая система кажется очень несправедливой. Рационально мыслящий человек воспринимает ситуацию иначе. Всегда есть риск обвинить невинную жертву или упустить из виду грехи богатых и успешных.

Но доктрина кармы не дает оснований называть мир честным или нечестным. Карма – это всего лишь последствия наших собственных дел: на санскрите слово «карма» означает просто «действие». Идею хорошей и плохой кармы окружает мистический флер, но в обычной жизни мы полностью зависим от кармы, ведь она означает причинно-следственную связь. Станный бы это был мир, если бы лед мог вдруг загореться, а шоколад запахнуть рыбой.

Обычно, говоря о хорошей или плохой карме, люди подразумевают везение и невезение. Кто-то неожиданно выигрывает в лотерею целое состояние или, наоборот, теряет все во время экономического кризиса. Однако в широком смысле карма означает нечто большее: если удача кажется случайной, то карма вплетена в сложную схему причин и следствий. Вы вызываете какое-то событие, и его последствия неизбежны. Как будто карма следует за вами и, отслеживая каждый ваш поступок – и хороший, и плохой, устраивает вам ловушки и подбрасывает ситуации, из которых вам отчаянно хочется сбежать.

Возможна ли такая невидимая сила, которая преграждает путь нашим лучшим намерениям или, напротив, щедро одаряет почти ни за что? Смысл теории кармы вовсе не в этом: она не подразумевает, что есть силы судьбы, неподвластные человеку. Мы сами решаем, как нам поступать, а карма лишь добавляет неожиданные последствия, и эта концепция нам близка и понятна.

Если взять каждое ваше действие и каждое его последствие, то общая их сумма и будет вашей личной кармой. Но возможно ли такое вычисление? В обыденной жизни – точно нет, ведь в ней сплетены слишком много действий и слишком много последствий, чтобы подсчитать даже приблизительно. (В индуизме добавляется еще и фактор действий, совершенных в прошлой жизни, но реинкарнации мы касаться не будем, так как она в нашем случае не так важна: мы и в этой жизни своими делами создаем себе достаточно трудностей.)

Карма полезна в обычной жизни, только если свести ее к тем факторам, на которые можно повлиять. Применительно к событиям в настоящем, ваша карма сводится к следующему:

- привычки;
- произвольные реакции и рефлексии;
- неосознанное поведение;
- черты характера;
- врожденные способности, в том числе таланты и умения.

Как видите, есть много шаблонов поведения, которые мы называем кармическими, но не потому, что они вредны, а потому, что их причина не вполне очевидна. Карма не объясняет причину гениальности Моцарта или дефицита внимания у младшеклассника, испытывающего трудности с обучением, и даже того, почему одни люди всегда веселые, а другие всегда мрачные. Даже современная психология не может ответить на эти вопросы. Одаренность, например талант к музыке, не связана с генами. Так, у гениального композитора Леонарда Бернстайна

никто в семье не занимался музыкой, а сам он, как известно, пошел против воли отца, который хотел, чтобы сын продавал средства для волос.

Гениальные люди часто рождаются в обычных семьях. То же касается и поведения младенцев – это знает каждая мать. Близкая связь матери с ребенком позволяет ей видеть, как личность и характер проявляются с первых дней жизни, и замечать признаки многих черт, которые проявятся с возрастом.

Если карма не дает ответов, какая же от нее польза? Главная задача кармы – дать вам выбор: жить осознанно или бессознательно. Подумайте о первой кармической категории – о привычках. Думаю, не нужно объяснять, как тяжело отказаться от вредной привычки, а иногда ей подвержено целое общество, как с нынешней эпидемией ожирения. Почти все связанное с переяданием: неумение контролировать размер порции, частые перекусы, жирная и сладкая пища, сидячий образ жизни – развивается бессознательно. Природа привычек такова, что они формируются постепенно, пока мы – или кто-то другой – не заметим их, а к тому моменту привычка уже глубоко укоренилась.

Множество исследований подтвердило, что лишь небольшая доля людей, соблюдающих диеты (около 2 %), сбрасывают хотя бы два килограмма и не набирают их снова за два года (98 % не худели вовсе или вскоре возвращались к прежнему весу). Эта печальная статистика подтверждает силу неосознанного поведения. В этом нет никакой кармической тайны, но это не отменяет влияния кармической силы, которую мы сами создаем, когда годами бессознательно вырабатываем привычки.

Но знать, что вы переядаете, или видеть в зеркале, что вы прибавили в весе, – не то же самое, что осознать решение. Ваша осознанность достигает лишь уровня проблемы. Карму же можно преодолеть, если выйти на уровень решения и обретения ясности. В случае с переяданием люди пробуют множество решений, которые не избавляют их от вредной привычки, в основном потому, что кармические закономерности постоянны, а желание есть меньше приходит и уходит в зависимости от настроения.

После внимательного изучения проблемы выясняется, что продолжать войну с самим собой бессмысленно. Это приводит к неуверенности и самообвинениям и никак не помогает решить проблему, сколько бы вы ни обещали себе, что вот-вот начнете ходить в спортзал. Проблему переядания обычно решают одним из двух способов. Или человек просыпается однажды утром и говорит себе «с меня хватит», после чего вдруг ощущает, что желание переядать пропало. Другой способ, гораздо более распространенный, таков: человек сводит проблему к калориям и начинает истово подсчитывать каждый съеденный кусочек, записывая пищевую ценность в тетрадке, чтобы не сорваться и неосознанно не вернуться к прежней привычке.

На примере распространенной привычки я хотел показать вам одну крайне важную вещь: *карма меняется только тогда, когда вы находите путь к осознанности*. Борьба с кармой любого рода – это борьба с собой. Если бы ваши противоречивые импульсы могли прийти к соглашению, они давно бы это сделали. Это подтверждают те импульсы, которые вы уже уравновесили. Любая личная проблема: фобия, тревога, вспышки гнева, зависть, неверие в себя, застенчивость, депрессия, насильственные отношения, нелюбящие родители – одним людям всерьез мешает жить, тогда как другие давно с ней справились.

Карма не беспощадна. Если вы оказались в затруднительном положении, то вы всегда найдете выход благодаря осознанию себя. Далее приведен список самых распространенных проблем с деньгами, которые можно назвать кармическими.

## ТЕСТ

### *Какова ваша денежная карма?*

Отметьте каждое утверждение числами от 1 до 10, где:

1 – не проблема;

5 – иногда проблема;

10 – серьезная проблема.

\_\_\_\_\_ Вам сложно следить за счетами каждый месяц.

\_\_\_\_\_ У вас есть долги по кредитам.

\_\_\_\_\_ Вы платите за жилье больше, чем позволяет зарплата.

\_\_\_\_\_ Вы не планируете как следует пенсию.

\_\_\_\_\_ Вы покупаете роскошные вещи, обычно импульсивно.

\_\_\_\_\_ Ваши вкусы вам не по карману.

\_\_\_\_\_ Вы ссоритесь с супругом или партнером из-за денег.

\_\_\_\_\_ Вас тревожит ваше будущее с точки зрения финансов.

\_\_\_\_\_ Вы не представляете, как справиться с текущими финансовыми проблемами.

\_\_\_\_\_ Вы живете от зарплаты до зарплаты и едва сводите концы с концами.

\_\_\_\_\_ Вас ожидают траты, которые вы не сможете себе позволить: например, оплата обучения ребенка или забота о пожилым родственнике.

\_\_\_\_\_ У вас никогда не получалось копить деньги.

\_\_\_\_\_ Вам не даются экономика и финансы, или вы никогда не пытались их изучить.

\_\_\_\_\_ У вас есть долги по налогам.

\_\_\_\_\_ Вы не слушаете финансовых советов.

\_\_\_\_\_ Деньги для вас – запретная тема.

\_\_\_\_\_ Вы тратите и потом жалеете об этом.

\_\_\_\_\_ Вас не устраивает то, как ваш партнер или супруг обращается с деньгами.

\_\_\_\_\_ Вас раздражает ваша низкая зарплата.

Итого: \_\_\_\_\_

### *Оцените свои ответы*

Если вы безупречно обращаетесь с деньгами и поставили по единице в каждом из 20 пунктов – скорее всего, вас не существует. Это так же маловероятно, как десятки в каждом из 20 пунктов.

Как правило, результаты оказываются где-то посередине, около 100. Иначе говоря, финансы вас беспокоят, если хорошо о них задуматься. Что-то получается лучше, а что-то нет. И смысл теста не в итоге, а в тех пунктах, по которым вы поставили от 7 до 10. Вы можете считать их проблемами, но тогда вы просто прибавите себе беспокойства и будете жить как раньше.

С другой стороны, каждый тревожащий вас пункт содержит в себе выбор, и этот выбор всегда подразумевает больше осознанности. Только то, что вы

осознаёте, открыто для изменений. Бояться осознанности ни к чему: вы уже осознаёте свою проблему как проблему. Но теперь вам необходимо осознать ее на уровне решения.

В сущности, нужно научиться использовать деньги просто как вознаграждение. Люди считают их способом обрести счастье, тогда как настоящее счастье – блаженное сознание (к этому мы вернемся подробнее в части третьей) – от них закрыто. Осознание себя – это не обещание богатства. Но оно помогает взглянуть на деньги под правильным углом: как на нечто полезное, но не стоящее излишнего внимания, если вы хотите жить полной жизнью. Стоит понять эту истину, и многие проблемы с деньгами исчезнут сами собой.

## **Денежную карму можно исправить**

В вашем сознании у любой проблемы есть уровень решения. Осознанность создает основу для перемен. Если вы хотите изменить свою денежную карму, вам могут навредить следующие вещи – неосознанные результаты старых привычек и установок:

- тревога, беспокойство;
- инертность;
- отрицание;
- самообман;
- желание сдать;ся;
- бегство от себя;
- пессимизм;
- самоосуждение.

Все мы используем бесполезные тактики, и чем больше для нас вопрос, тем легче мы их применяем. А деньги – это, безусловно, большая тема. Она связана с чувством личного успеха или провала. Если у вас есть деньги, это повышает ваш статус в глазах общества; если их нет, вы невидимы и незаметны. Однако очень немногие знают, как позитивно относиться к своей денежной карме.

Вот тактики, которые меняют кармические закономерности, потому что связаны с осознанием себя:

- четкое понимание ситуации;
- честность с собой;
- готовность обратиться за помощью к специалистам;
- настойчивость;
- вера в то, что решение найдется;
- реализм;
- открытость выбору;
- ответственность;
- умение делать то, что нужно.

Если вы посмотрите на два этих списка, то заметите, что в других сферах жизни, не связанных с деньгами, вы ведете себя вполне осознанно. У вас нет никаких, так сказать, кармических помех, когда вы занимаетесь тем, что вас радует или вызывает чувства любви, восхищения, признательности, благодарности и собственного успеха. Деньги сами по себе не приносят

подобных переживаний. Однако деньги могут вам испытать эти чувства или преградить к ним путь. И ваш подход к денежной карме должен строиться на понимании этого факта.

## **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.