

Альберто Виллодо

Мудрость шаманов для превращения мечты в поступок



ВСЬ

Альберто Виллолдо

Мудрость шаманов для превращения мечты в поступок

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17130794

Виллолдо А. Мудрость шаманов для превращения мечты в поступок:

Издательская группа «Весь»; Санкт-Петербург; 2015

ISBN 978-5-9573-2656-4

Аннотация

В детстве мы все умели мечтать, и наши мечты не знали границ. Однако, став взрослым, далеко не каждый способен сохранить это умение, являющееся, по мнению Альберто Виллолдо, ключевым для достижения успеха и счастья. С возрастом людям начинает казаться, что мечты – лишь пустые фантазии, которые никогда не осуществляются и только отвлекают от «действительно важных дел» – повседневной рутины. Многие очень рано приходят к выводу, что все лучшее позади и для них «уже слишком поздно»: сменить профессию, заняться творчеством или найти свою любовь. А те, кто все-таки реализуют свои стремления, неожиданно обнаруживают, что не чувствуют удовлетворения. В этой книге Альберто Виллолдо передает читателям мудрость шаманов Латинской Америки – нынешних Хранителей Земли – которые знают, как «переписать» личную

историю и очистить разум от «токсинов» – сомнений, страхов, неуверенности. Опираясь на опыт шаманов, он объясняет, как отказаться от непродуктивных стереотипов мышления и поведения, осознать свои истинные глубинные желания и встать на путь, ведущий к осуществлению самой сокровенной мечты. Автор приводит упражнения-медитации, посредством которых можно постепенно освободиться от внутренней скованности и поверить в собственные силы. Прочтите книгу, и вы поймете – нет ничего невозможного! Нужно лишь пробудить в себе смелость – смелость мечтать!

Содержание

Введение	6
Смелость в мечтах	6
Ваша жизнь – коллективный кошмар	15
Ищем смысл, определяем цель	22
Смелость души	25
Часть I. От кошмара к мечте	32
Глава 1. Уход от кошмара	32
Преодоление апатии	35
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Альберто Виллолдо Мудрость шаманов для превращения мечты в поступок

Перевод с английского Д. В. Емельянченко

Ранее эта книга выходила под названием «Смелость в мечтах. Как шаманы превращают мечты в реальность».

© ИГ «Весь», 2015

* * *

*Посвящается моей дочери Алексис и моему сыну
Яну.
Всегда мечтайте смело!*

Введение

Смелость в мечтах

Мы есть то, что мы думаем. Все то, к чему приводят наши мысли. Своими мыслями мы творим мир вокруг нас.

Будда

Верим ли мы в это или нет, но наши мечты всегда становятся реальностью. Это не похоже на привидевшиеся нам сны, это уже сновидения с «открытыми глазами». Пока мы не осознаем, что можем создавать нашу собственную реальность вместе с самой Вселенной, наша могущественная сила спит в нас непробудным сном, а мечты представляются кошмарами. Мы чувствуем, что становимся жертвами какой-то неведомой и пугающей творящей силы, на которую не можем повлиять, и нам кажется, что события господствуют над нами и контролируют нас. Единственный способ избавиться от этой ужасной действительности – заставить себя понять, что это всего лишь сон, а затем осознать свою способность написать лучший сценарий собственной жизни, который Вселенная поможет нам сделать явью.

Природа мироздания такова, что, какое бы представление

о мире вы ни имели, мир будет становиться именно таким. Как только вы осознаете свою внутреннюю скрытую силу, вы станете храбрым. Вы сможете смело мечтать, освободившись от своих ограничений и оставив в прошлом свои страхи. Вы сможете отыскать свою искреннюю мечту, которая, прорастая в вашей душе, принесет свои плоды в вашу жизнь.

Смелость в мечтах позволяет вам черпать творческие силы из первоисточника, из вселенской «каши», в которой сокрыты потенциалы всех вещей и явлений. Физики знают, что в квантовом мире ничто нельзя считать реальностью, пока это не исследовано. Отдельные пучки энергии, называемые квантами, состоящие из частиц материи точно так же, как свет, существуют не «здесь» и не «там»; в каком-то смысле они обитают в пространстве/времени до тех пор, пока мы не обратим на них внимание. Таким образом, мы выбираем кванты материи из множества бесконечных возможностей и превращаем эти пучки энергии в определенное событие во времени и пространстве. Кванты связаны друг с другом и образуют отдельно подобранную форму. Как только они воплощаются во что-либо, реальность становится определенной, обретая конкретное состояние «здесь и сейчас» вместо потенциальных возможностей быть где угодно и когда угодно.

Но такое случается не только в лабораториях. Реальные события происходят внутри нас, на этой странице, повсюду вокруг. Даже если они находятся на расстоянии миллионов миль, дней или недель, эти пучки энергии остаются тесно

связанными между собой, и, взаимодействуя с одним из них, мы влияем на целую систему, частью которой является эта энергия. Мечтая, мы словно прикасаемся к огромной энергетической матрице и тем самым можем изменить нашу реальность.

Современная физика описывает то, что древние американские шаманы хорошо знали уже давно. Они, известные как Хранители Земли, говорят, что мы воплощаем наши мечты и мысли в реальность, в которой живем. Ученые считают, что мы проделываем это лишь на малом, субатомном уровне. Но шаманы знают, что мы также можем существовать на уровне более высоком, чем наше чувственное восприятие. Подобно австралийским аборигенам, Хранители Земли живут в мире, где бесконечность мироздания не отодвинута в область сновидений, как это характерно для всех нас. Они знают, что все сущее исходит из энергетической матрицы и в нее же возвращается. Бесконечность воздействует на материю и энергию, связывая каждое существо, каждый камень, каждую звезду, каждый луч солнца или частичку космической пыли. Возможность мечтать превращается в возможность участвовать в сотворении мира. Способность превращать мечты в реальность одновременно становится и серьезным обязательством, которое мы должны выполнять добродетельно и милосердно, чтобы наши внуки унаследовали мир, где они жили бы мирно и благополучно.

На самом деле мы уже начали воплощать в реальность

мысли и мечты о нашей исключительно тонко организованной Вселенной. Сразу же после так называемого Большого взрыва в космосе 99,99 процента материи и антиматерии начали уничтожать друг друга. Звезды и галактики, которые сегодня окружают нашу планету, – это всего лишь малая часть того, что было когда-то. Если бы изменилось соотношение материи и космоса во Вселенной – хотя бы на одну миллиардную процента, законы физики, определяющие появление жизни, были бы невозможны. Большой взрыв был так великолепно организован и просчитан, что произвел из космической пыли 10^{50} звездных скоплений. Десять с пятьюдесятью нулями – не больше и не меньше. Это произошло совершенно случайно. Быть может, если бы мы наблюдали за созданием в космосе огромного количества Вселенных, такое невероятное событие, как сотворение нашей собственной, выглядело бы более правдоподобным.

Что еще больше сбивает с толку, так это точное регулирование природных параметров, в частности, на поверхности Земли – например, поддержание идеального температурного баланса между точками замерзания и закипания воды на протяжении более чем миллиарда лет. Несходство этих соотношений, давших возможность появлению жизни на Земле, говорит о присутствии силы разума, которую Хранители Земли называют Вечностью.

Хранители Земли из Анд и Амазонки, у которых я обучался, знают: чтобы почувствовать мощь этой силы, мы

должны выйти за границы нашего сознания. Тогда мы поймем, что мы, подобно капле воды в безбрежном небесном океане, обособлены, но вместе с тем погружены в гораздо большее, чем мы есть. Только так мы почувствуем связь с Бесконечностью, почувствуем силу наших мыслей. В действительности именно чувство разъединенности с Бесконечностью и превращает нашу жизнь в кошмар. Если такое рассуждение вам кажется замкнутым кругом, то вы правы. Что появилось первым: страшный сон или чувство разъединенности с Бесконечностью? Ответ таков – они появились одновременно.

Чтобы прекратить кошмар, в котором мы живем, чтобы вернуть нашу силу воплощать мечты в реальность и создать что-то лучшее, нам нужно больше, чем просто рациональное понимание процесса. Нам нужно интуитивно понимать нашу силу и чувствовать ее в каждой клеточке нашего тела. Рациональное понимание силы жизни лишь отдаляет нас от использования истинной силы, которой мы наделены. Если мы не сумеем выйти за границы интеллектуального постижения этой концепции, мы будем снижать уровень наших способностей и создавать не столь восхитительный и прекрасный мир, какой мы способны сотворить. С внутренним, интуитивным пониманием нашей силы воплощать мечты в реальность мы сможем осознать, что способны творить вместе с вечностью прямо здесь и прямо сейчас, и тогда мы перестанем чувствовать себя оторванными от Бесконечности.

Конечно, нужно быть храбрым, чтобы почувствовать себя частью бесконечного мироздания. Как повествует греческая мифология, боги незамедлительно наказывали тех, кто осмеливался взобраться на Олимп и коснуться божественной силы. Однако все же они вознаграждали тех, кто набирался храбрости вступить в их царство, например, Геркулеса и Психею. Подобным образом, Адам и Ева послушались Бога и съели яблоко с Древа познания добра и зла, чтобы стать такими же, как Бог. Тогда Создатель изгнал их из Эдемского сада, сказав: «И теперь как бы не простер он руки своей и не взял также от дерева жизни, и не вкусил, и не стал жить вечно» (Бытие 3:22). Но, несмотря на этот первородный грех человечества, всем мужчинам и женщинам был дан шанс пребывать в раю после конца Света.

Однажды воплотив свои мечты в реальность, вы поймете, что все в вашей жизни происходит с идеальной синхронностью. И хотя события могут разворачиваться не так, как бы вы хотели, однако в огромную схему всех случайностей они вписываются превосходно и гармонично. Например, вы опоздали на поезд, который отвез бы вас на работу во Всемирный торговый центр, но в этот день Центр подвергся террористической атаке, и вы выжили (что на самом деле произошло с одним из моих студентов). Или же ваш ребенок говорит вам, что его приняли в колледж, в который он хотел поступить, и на этой же неделе вы получаете повышение по службе, на которое так долго надеялись. Если вам кажется,

что Вселенная затевает заговор против вас, то вам нужно поменять образ мыслей и создать картину той жизни, которую вы ждете от мира.

Позволив себе смелые мечты, вы откроете для себя, что проблемы больше не подавляют вас и не определяют вашу жизнь. Если сложности, с которыми вы сталкиваетесь, кажутся очень большими, у вас всегда есть выбор встретить их решительно и смело, вместо того чтобы страдать и мучить себя. Вы поймете, что можете перестать быть жертвой, стараясь наладить жизнь и не руководствоваться чувством мести к тем, кто причинил вам боль. Вы увидите, что ваша жизнь такова, какой она и должна быть, сможете освободиться ото всей лжи, которая приводит вас в заблуждение, делает несчастным и заставляет впустую обивать пороги психотерапевтов. Вы начнете воплощать ваши мечты в реальность, и тогда все в вашей жизни начнет меняться.

Хранители Земли утверждают, что наш мир реален лишь потому, что мы верим, что он реален. Но воплощение в реальность всего того, о чем мы мечтаем, требует смелости. Если нам ее не хватает, нам нужно принять тот мир, который создается нашей культурой или нашими генами, нам нужно принять этот «страшный сон». Чтобы мечтать смело, нам нужно хотеть этого всем сердцем! Иначе наши мечты так и останутся на уровне размышлений, планирования и будут приносить лишь волнения. Затем наши мечты превратятся в кошмар или просто фантазию, они будут все дальше и даль-

ше уносить нас от желаемой реальности. Мы же будем удивляться: *что произошло?*

* * *

Я помню одно из своих первых путешествий на берега Амазонки. Я был тогда молодым антропологом, изучающим целительные методы шаманов Дождевого Леса, и решил опробовать их на себе. Я объяснил знахарю из джунглей, что еще в детстве покинул свою родную страну из-за революции. Я видел массовые убийства на улицах и был напуган стрельбой по ночам. С тех пор меня мучают повторяющиеся кошмары, в которых вооруженные люди врываются в мой дом и забирают моих близких. В то время мне было уже под 30, но я все еще не мог начать долгие и серьезные отношения, так как боялся, что так же, как и в своем кошмаре, потеряю человека, которого люблю.

Во время одного исцеляющего обряда шаман объяснил мне, что я, как и все, могу иметь либо то, что я хочу, либо объяснения, почему у меня этого нет. «Ты слишком захвачен своей историей, – сказал старик. – До тех пор, пока ты не станешь ждать от мира чего-то другого, все, что у тебя будет, окажется страшным сном».

Тем вечером я узнал, как смог бы написать другой сценарий для своей жизни, нежели тот, в котором я был ослаблен своим несчастьем. Мой опыт научил меня проявлять со-

чувствие к другим страдающим. Первым шагом к моей новой мечте было создание новой истории, в которой я не был бы жертвой. Затем я понял, что я воплощаю в реальность не только свою жизнь, но и целый космос.

Хотя разум это и отрицает, но у вас, как и у меня, есть выбор иметь ту жизнь, которую вы хотите, или объяснения, почему у вас ее нет. Вы или можете наслаждаться весельем и гармонией, или будете отягощены большим мусорным мешком, наполненным печальными происшествиями и несчастными случаями, которые происходили с вами в детстве или в прошлых отношениях. Вы можете либо терпеть все обиды, либо наслаждаться своим счастьем. Вы можете быть жертвой, обремененной травмами прошлого, а можете жить жизнью храброго человека, но вам нужно выбрать что-то одно. Если хотите чувствовать себя полным энергии, то нужно принять осознанное решение, чтобы создать вашу заветную мечту и смело идти к ней.

Смелость в мечтах проявляется на уровне, который Хранители Земли называют уровнем *колибри*. Колибри – это архетип храброго мореплавателя. Так же, как и он, вы неизбежно ошибетесь несколько раз. Однако всегда, когда вы будете обращаться к тому, что воплощаете в жизнь свою реальность, вы будете углубляться в понимание собственного пути и будете преданны ему. Вы станете способны принять меняющийся мир вокруг с хладнокровием и чувством юмора, и вы ощутите благодать.

Ваша жизнь – коллективный кошмар

Сновидение рисует в воображении ряд причудливых картинок, образов, которые приходят на ум, когда мы спим. Образы метафоричны: во снах мы стремимся достичь американской мечты – дома своей мечты, романтической любви своей мечты, карьеры своей мечты. Когда мы видим проблемы нашего мира, мы мечтаем о том, чтобы не было нищеты, насилия и глобального потепления; мы выдаем желаемое за действительное, но это никогда не воплотится в реальность. В этой книге мы будем исследовать не сновидения и не беспочвенные мечтания.

Если вы такой же, как и все, ваш план превращать мечты в реальность завел вас совсем не туда. Вы проанализировали, что же пошло не так, повозились с планом, сделали работу над ошибками, забыли про разочарование и попробовали еще раз... и опять провалились. Возможно, вы начнете терять веру в то, что у вас будет наполненная смыслом жизнь, или же будете чувствовать себя бессильным создать ту судьбу, которую хотите. Может быть, вы растерялись и забыли то, что изначально себе представляли, чем вдохновились, а теперь вы просто живете день за днем, позабыв о своей цели. Воплощение своей мечты в реальность может показаться разочаровывающим и напрасным.

Когда нас захватывает суматоха каждодневных забот, вме-

сте с попытками создать жизнь, которая, по нашему убеждению, сделает нас счастливыми, мы можем оказаться в тупике. Отношения портятся, исчезает беззаботный образ жизни, и накапливаются счета для оплаты. Мы смотрим на все то, чего добились в жизни, что приобрели, и удивляемся, почему это не делает нас счастливыми. Наша формула счастья оказалась в лучшем случае рецептом банальности, а в худшем – страданием, и наша мечта поблекла...

Нам хочется думать, что мы живем смелой и настоящей жизнью, мы теряем интерес к приключениям еще в раннем возрасте, поскольку начинаем соответствовать традициям нашей культуры, которая решает за нас, как нам нужно думать, чувствовать и вести себя. Мы втянуты в кошмар, царящий во всей нашей культуре, который развивает у людей апатию вместо храбрости и конформизм вместо оригинальности. Мы не находим своего предназначения в жизни или ее смысла, но мы не осмеливаемся принять тот факт, что наша жизнь ничего нам не приносит. Может испугать лишь одна мысль о том, что надо отвечать за последствия своих поступков, идти против статус-кво, добиваться чего-то большего, если боишься «раскачать лодку».

Такое происходило и со мной, когда я был профессором в самом крупном университете Сан-Франциско. В то время я, один из самых молодых членов профессорско-преподавательского состава в системе университета штата, возглавлял свою собственную лабораторию исследования биологии.

ческого саморегулирования. Однажды мне в голову пришла мысль о том, что, стараясь проникнуть все глубже и глубже в строение мозга для изучения его функций, я смотрел «не с той стороны микроскопа». Я понял, что должен был бы взглянуть на проблему издалека, отойти к иной системе взглядов и понятий, чьи правила о времени и пространстве сильно отличались бы от той научной парадигмы, которой я был обучен. Тогда я услышал слабый голос, зовущий меня покинуть лабораторию и отправиться на Амазонку, где я смог бы исследовать обряды шаманов, полностью полагающихся на силу ума (психики), и создать то, что я потом стал называть «психосоматическим здоровьем».

Все мои друзья думали, что я сошел с ума, так как отказывался от многообещающей карьеры ради дикого путешествия в джунглях. Лишь один человек был счастлив видеть меня отправляющимся в путь – мой декан, который считал, что все принятые, сознательные научные исследования были пустой тратой времени и денег. Я помню, как стыдно мне было, и как была разочарована моя семья тем фактом, что я покидал престижную работу в университете и становился исследователем. Даже спустя годы, когда я уже был автором полдюжины книг и читал лекции в университетах по всему миру, моя мать спрашивала меня, когда же, наконец, я устроюсь на «настоящую» работу в университете? Мать заметила мне, что она больше гордилась моей университетской работой, чем той, которой я занимался теперь.

Воспоминания о том, как в прошлом нам было стыдно быть не такими, как все, доставляют нам столько неудобств, что мы переносим наше чувство стыда друг на друга и присоединяемся к всеобщему коллективному кошмару беспомощности и страха. Мы относимся с недоверием к каждому, кто думает, чувствует и ведет себя не так, как все остальные, а в глубине души мы завидуем им. Захваченные своим кошмаром, мы не беремся рисковать и становимся циниками. Наше доверие к другим ослабевает, и мы настойчиво утверждаем, что можем позаботиться о себе без чьей-либо помощи.

Мы хотели бы думать, что сами творим наши жизни, что мы критичны и притягательны. Однако в итоге оказывается, что мы готовы лишь к светскому проявлению неприятия. Например, возмущаемся, как можно водить машину вызывающе яркого красного цвета, а не обычной, нейтральной окраски? Ходить на работу в «гавайке» (рубашке с короткими рукавами и ярким пестрым рисунком) вместо костюма, и так далее. К сожалению, обнаруживается, что наши «оригинальные» поступки стали пустыми символами, а жизнь превратилась в пародию телевизионного шоу с людьми, играющими стереотипные роли по тривиальным сценариям.

Недостаток своеобразия и смелости – это признаки нашего всеобщего кошмара. Так как у нас всех есть фундаментальная потребность в безопасности, которую мы удовлетворяем с помощью обыденности и однообразия нашей жизни, мы стремимся приспособиться и успокоить себя, ду-

мая, что завтра все будет так же, как сегодня. В действительности, видный американский психолог Абрахам Маслоу, создавший пирамиду потребностей, обнаружил, что люди ставят потребность в безопасности выше потребности в любви и уважении. Перемены заставляют нас столкнуться лицом к лицу с неизвестным и со всем тем, что для нас непривычно. Поэтому мы избегаем перемен. Прежде чем выйти за дверь, мы хотим основательно убедиться в том, что мы не столкнемся с какими-либо неудобствами, что наш путь будет всегда чистым и приведет прямо к цели. Достаточно лишь малейших сомнений, чтобы мы наглухо закрыли дверь. Нам представляется менее болезненным оставаться с тем, что привычно, даже если мы продолжаем ворчать и жаловаться на то, как это ужасно.

Признание того факта, что наша работа не приносит желаемых результатов, требует от нас смелости. Пока я трудился в своей лаборатории в университете, я мог бы продолжать получать гранты на проведение тех научно-исследовательских работ, которые, я знал, не будут необходимыми и существенными. Я пытался убедить себя, что, пока я получаю средства от уважаемых фондов, я делаю что-то важное и эффективное. Когда же я решил отправиться на Амазонку, ни один из моих спонсоров не согласился финансировать мою работу, и лишь один из моих коллег поддержал меня – профессор, доктор Стэнли Криппнер. Однажды я понял, что обманывал себя по поводу того, насколько важна моя карье-

ра в университете, я должен был отказаться от своего дискомфорта – делать то же самое, что я всегда делал. Я должен был перестать надеяться, что если буду стараться достаточно сильно, то найду работу, которая будет иметь не только смысл, но и «благословение» главного университета штата.

Соединенные Штаты Америки всегда реализуют метафору «заново родиться в страстном увлечении или выполнении своего долга». Американские книжные магазины заполнены мемуарами и биографиями «правильных людей» – спортсменов и кинозвезд, избавившихся от своих губительных пристрастий к наркотикам; бедных людей, ставших необычайно богатыми; тех толстых и несчастливых, преобразивших себя, став стройными и счастливыми. Но не имеет значения, сколько желания и энтузиазма у нас есть для изменения нашей жизни, пока мы не освободимся от наших грез и не прекратим выдавать желаемое за действительное, что, в первую очередь, и втягивает нас в кошмар. Так или иначе, мы будем возвращаться в него. Мы думаем, что родились заново, что наша жизнь изменилась, но вскоре обнаруживаем, что, подобно мифическому Сизифу, все еще катим и катим валун на вершину холма, не добиваясь своего. Старый возлюбленный, который сводил нас с ума, ушел из нашей жизни, а новый оказался таким же невыносимым; повышение по службе, о котором мы так молились, привело нас лишь на очередную должность, где все подчинено служебным отношениям, и так далее. Неудивительно, что мы чувствуем себя беспо-

мощными! Мы хотим мира во всем мире, или хотя бы мира в наших жизнях, но не способны даже просто поговорить с бывшим возлюбленным или сотрудником на работе безо всякой злобы и неприятия!

Вы можете отказаться от пустых попыток изменить что-либо и перестать чувствовать себя застрявшим в повседневной обыденности, но, чтобы сделать это, необходимо принципиально поменять свое восприятие реальности. Курс самопомощи не поможет вам в этом, и даже понимания того, что вам следует делать, будет недостаточно. Вы должны вернуть себе утраченную силу мечтать смело и без сомнений, чувствовать свое путешествие через вечность. Только тогда вы сможете легко и естественно освободиться от страха, из-за которого и увязли в собственных кошмарах.

Ищем смысл, определяем цель

Пока нас учили тому, что с созданием материальной безопасности мы будем чувствовать себя хорошо и уверенно, многие, кто уже достиг успеха, как того требует наша культура, были шокированы тем, насколько пустыми оказались все их победы и достижения. Некоторые из моих клиентов – мультимиллионеры, состоянию которых многие позавидовали бы, но они не видят смысла в своей жизни и совсем не радуются тому, что приобрели. Одни из них думают лишь о том, как было бы ужасно потерять все то, что нажили, и чаще всего это – первая причина, почему они приходят ко мне на консультацию. Они хотят освободиться от «проклятия», которое на них наложило общество, – предписания добиваться успеха и накапливать богатство. Они хотят жить иной жизнью – наполненной не материальными благами, а смыслом и целью.

Другие клиенты, которые еще не достигли своих целей, стараются сосредоточиться на своем будущем, говоря: «Я непременно изменю свою жизнь и сделаю мир лучше, когда мои дети вырастут, а я обеспечу себе спокойную старость и тогда стану работать не так напряженно». Они ждут, пока все отвлекающие моменты не исчезнут из их жизни, и вот тогда-то они смогут воспользоваться шансом и доказать, какими смелыми и независимыми могут быть. Но в настоящем

они находятся в самом центре всеобщего кошмара, который заставляет их падать духом, сливаться с серой толпой, лишает их жизнеспособности и заставляет чувствовать себя так, будто они медленно умирают.

Многие из нас напоминают лягушку, застрявшую в кувшине со сметаной. Правда, в этой известной притче лягушка понимала, что ей будет трудно выбраться из кувшина, но все же, вместо того чтобы сказать себе: «Зачем пытаться, я все равно не выберусь», она продолжала прыгать, взбила в кувшине масло и выпрыгнула наружу. Уже сейчас, когда мы погружаемся в кошмар, царящий вокруг нас, нам нужно перестать поддаваться ему и просто *выпрыгнуть*.

Гораздо чаще, поддаваясь панике, мы принимаем непродуманное решение, которое требует минимальных усилий, и убеждаем себя в том, что нашли короткий путь к счастью. Мы переводим нашего ребенка в новую школу, думая, что таким способом решим все проблемы, которые он имел, посещая старую. Но в итоге обнаруживаем, что ребенок остался таким же несчастливым, как и раньше.

На коллективном уровне мы стремимся к подобным решениям. За последние несколько лет Эквадор потерял 40 процентов своих дождевых лесов из-за бурения нефтяных скважин, чтобы удовлетворить алчный аппетит Америки в ископаемом топливе. Однако добытого топлива Соединенным Штатам хватило лишь на две недели. Понятно, что необдуманные решения могут быть чересчур затратными и

напрасными, и мы вновь попадаем в тот же «кувшин со сметаной» – мы продолжаем сталкиваться с проблемами ограниченности ископаемых видов топлива, зависимости от них всей экономики и глобального потепления.

Единственной причиной, почему мы ищем быстрые решения вместо того, чтобы придумать нечто качественно новое, служит наше ошибочное мнение, что смелость требует жертв. Хотя самые большие жертвы – это то, что наши убеждения, принципы, мечты и надежды мы приносим именно нашей трусости. Паника и попытки создать материальную безопасность не защитят нас надолго, да и цена слишком высока. Отдавая то, что мы ценим больше всего, мы приходим к страданиям еще большим, нежели потеря чьего-либо одобрения или чего-то из наших материальных благ. Гораздо легче забыть о быстрых и необдуманных решениях и научиться мечтать смело.

Смелость души

Слово «смелость» в переводе с латинского означает «сердце» или «душа». Смелость души выходит за пределы простого бесстрашия и отваги. Когда мы мужественны и отважны, мы идем на риск, чтобы получить то, что нам жизненно необходимо. Рассказы о солдатах – героях, которые сражаются до конца, несмотря на численное превосходство противника, – удивительны. Но героев побуждало желание выжить – во что бы то ни стало. Когда мы говорим о смелости души, мы не имеем в виду только самосохранение, чувство безопасности и защищенности. По сути, такая смелость, наоборот, заставляет нас рисковать спокойствием, защищенностью и даже нашими жизнями, если дело касается того, чем мы дорожим больше всего на свете. Такой героизм происходит из высокого источника, и это необходимый компонент для создания другой мечты.

Ваша мечта может быть о мире или приключениях, о воспитании детей или их обучении, о собственном развитии или об исцелении. Несмотря на то, что мечта не выражается в словах, а погружена в образы, инстинкты или чувства (почти так же, как ваши сны), она все-таки может быть описана словами. Например, такими: «Я хочу чувствовать вкус своей жизни, смотреть и наслаждаться тем, как растут мои дети, я хочу погружаться в работу, когда я в офисе, и всецело от-

даваться семье, когда я дома»; «Я хочу жизни, наполненной безрассудными авантюрами, экспериментировать с выбором и слушать свое сердце»; «Я хочу сделать что-то значимое и полезное для всего мира, и неважно, куда Святой Дух меня направит». В отличие от наших стремлений, надежд или даже конкретных целей, эти утверждения могут стать явью в любой момент, когда вы держите их в своем сердце. Затем вы просто и естественно ведете себя в соответствии с вашей мечтой, получая огромную силу от вашей смелости.

Если вы мечтаете смело, вы находитесь на более высоком уровне познания и заботы, вы не на вершине блаженства, как монах, поднявшийся на вершину горы, но вы и не заикнулись на том, как выжить. Вы находитесь здесь и сейчас, в вашем текущем опыте, не ориентируясь на прошлое или будущее. Таким образом, например, когда вы набиваете мусорную корзину до краев перед тем, как выбросить, вы понимаете, что заботитесь о благе людей и опекаете нашу планету. Если вы ждете в очереди, чтобы получить водительские права, и тут вам сообщают, что вы неправильно заполнили документы, не настраивайте себя на то, что у вас будет еще один адский день, когда вам придется заниматься бумажной волокитой.

Иными словами, вы понимаете, что у вас есть связь с окружающими, вы осознаете, что не являетесь единственным, на ком свет клином сошелся, и вы искренне заботитесь и беспокоитесь о благополучии всех земных существ. Вы заботитесь

не только о себе. Вы думаете также и об офисном служащем, сидящем в окошке, и о нервном подростке, готовящемся сдавать экзамен по вождению. Вы понимаете, что неоправданно вымещать ваши чувства смятения или неудовлетворенности на окружающих.

Смелость души выводит нас за пределы мелких человеческих эмоций и позволяет нам жить подлинной жизнью, говорить то, что мы думаем на самом деле, ломать правила, даже когда мы стесняемся или смущаемся это сделать. Смелость души позволяет нам занимать свою позицию в простых ситуациях, вместо того чтобы ждать возможности превзойти всех и показать свою отвагу, ждать «звездного часа Розы Паркс»¹.

На самом деле, сама Роза Паркс не ждала своего звездного часа. К тому времени, когда в 1955 году в Монтгомери, штат Алабама, она отказалась уступить свое место в автобусе человеку белой расы, она уже на протяжении многих лет боролась за гражданские права, была секретарем Национальной Ассоциации Содействия Прогрессу Цветного Населения и лидером ее местного представительства. Конфликт с водителями автобусов, она храбро стояла на своем, но

¹ История Розы Паркс, которая произошла в середине 1950-х годов в штате Алабама, заключалась в том, что чернокожая женщина отказалась уступать место белому пассажиру (в то время в Америке в автобусах были специальные места для чернокожих). За свой проступок она была оштрафована. Случай получил широкую огласку, что в итоге привело к изменению законодательства США. – *Примеч. ред.*

никогда не бывала арестована за подобные действия. Роза Паркс жила в соответствии со своими жизненными ценностями и поддерживала таких же бесправных людей, как она сама. Она осталась сидеть на своем месте вопреки правилам не потому, что просто устала в тот день, или потому, что вдруг по счастливой случайности нашла в себе неиссякаемый источник храбрости, который был скрыт до этого волшебного момента. Она просто жила своей жизнью в соответствии со своими высокими ценностями и целями. Поэтому, когда ей нужна была смелость, она ее в себе нашла. Вести себя прямо и честно не требует каких-либо огромных усилий или силы воли, для нее это было установленной привычкой.

До конца своей жизни миссис Паркс продолжала утверждать, что чувствовала неловкость от того, что была связана с началом бойкота автобусов в Монтгомери. Она понимала, что любой другой человек так же, как и она, с легкостью мог начать этот бойкот – человек, который, как и она, жил честной и смелой жизнью и который в тех обстоятельствах сделал бы то же самое.

Реальная история не слишком вдохновляла и была переписана. Она повествовала о выдающемся нонконформисте, который в нужное время открыл в себе скрытую до этого ключевого момента смелость и своими действиями вызвал подъем революции. Ожидая вашего «звездного часа Розы Паркс», вы отказываетесь быть смелым даже в простых ситуациях и теряете свои силы. Однако, так же как и Роза Паркс,

вы можете приобрести привычку смело мечтать, смело делать выбор в пользу создания новой и лучшей реальности прямо сейчас, вместо того чтобы ждать, пока ваша жизнь наладится. Эта книга и упражнения в ней помогут вам найти силы действовать, очистить реку вашей жизни от грязи и мусора и перестать оживлять в памяти и пересказывать все те же истории о том, как плохо быть беспомощной жертвой.

Скорее вы рискнете своим повседневным комфортом, нежели поступите своими самыми строгими принципами. Вы можете быть честны перед самим собой и другими, любить, не боясь ничего и никого, исцелить самого себя и наладить отношения с окружающими. Вы можете перестать прятаться от мучительного осознания, что не всегда оправдывали свои идеалы. Вы можете смеяться над самим собой, чувствовать радость в каждом мгновении жизни, и вы увидите те изменения в мире, которых хотели. Вы будете готовы, не страшась, умереть в любой момент. Вы можете стать на позицию, которая позволит вам не бояться жизни, но ценить жизнь и драгоценное время, отведенное вам, чтобы наслаждаться ею.

Как только вы выберетесь из кошмара, вы можете начинать мечтать, и тогда вы будете свидетелями того, как Вселенная отражает перемены в вас, изменяя обстоятельства вокруг. Но если вам больше не нужно предпринимать гигантские попытки, чтобы наполнить вашу жизнь смыслом и обрести счастье, вам нужно сказать «да» каждому шансу и воз-

возможности жить смело. Иногда вы можете обнаружить, что обманываете себя. Как вы можете защитить свое эго? Пишите сценарий истории, в которой вы являетесь жертвой или отдаете вошедшее в поговорку «место в автобусе», и при этом бормочите: «Ну, что поделаться, может, в другой раз...» Вам следует пробудить вашу силу мечтать и позволить волне смелости ворваться в вашу душу.

Если вы мечтаете смело, не всегда результаты становятся тотчас же видимыми в материальном мире. Наиболее существенные изменения происходят тихо, внутри вас именно в тот момент, когда вы отказываетесь от необоснованных стереотипов вашей культуры, от ожиданий семьи, установок соседей и догматов церкви. Изменения приходят тогда, когда вы освобождаетесь от необходимости всегда быть принятым в обществе или нравиться и быть предметом восхищения, когда вы способны принять ту мысль, что иногда можете чувствовать себя ненадежно и неуверенно или быть неуспешным. Вы приближаете смелость вашей души, когда смотрите на жизнь иначе и создаете другой тип своей жизни. Когда вы это сделаете, ваше ближайшее окружение начнет преобразовываться.

Никто из нас никогда не достигнет перманентного состояния нирваны, никто не сможет просто снять обувь и закинуть ноги на стол, будучи уверенным в том, что мы свободны от всех проблем, что с нашим положением дел всегда все будет в порядке. Неизбежно, в тот же самый момент, когда

мы начнем это чувствовать, Вселенная предоставит нам прекрасную возможность понять, какой нелепой и надменной жизнью мы живем. Мы должны начать мечтать о мире, в котором мы хотим жить, и о той жизни, которой хотим жить. Прежде всего, необходимо понять, насколько нас парализует жизнь в кошмаре, сценарий которого мы же и написали для самих себя, а также понять, как мы вместе со всеми попали в тайный заговор нашей культуры, охваченной кошмаром.

Часть I. От кошмара к мечте

Можно смотреть реальности прямо в глаза и отрицать ее.

Гаррисон Кейллор



Глава 1. Уход от кошмара

Когда мне было 15 лет, я был до безумия влюблен в девушку, с которой мы вместе состояли в местной команде по плаванию. Роза была самой красивой девушкой, которую я когда-либо встречал, и мое сердце замирало всякий раз, когда мы плавали рядом в бассейне. Легкое касание мелкой водной ряби, доходившее до меня от соседней дорожки, по которой плыла Роза, доставляло мне бесконечное удовольствие. Я был таким стеснительным, что не решался сказать ей о своих чувствах.

В то время как мы, разделенные лишь мокрым канатом, просто плавали рядом, мое воображение уносило меня да-

леко из бассейна. Я видел нас, признающих друг другу в любви до гроба, я представлял себе слезы радости на ее щеках, когда я, встав на одно колено, предлагал ей выйти за меня замуж. Я представлял, как она улыбается всякий раз, когда я прихожу с работы в наш маленький домик на склоне холма, видел наших смеющихся детей, бегущих ко мне навстречу с распростертыми объятиями.

Я был всецело поглощен этой мечтой, которая для Розы и меня так никогда и не сбылась. Более самоуверенный парень из нашей команды начал ухаживать за ней, и они, в конце концов, поженились. Я хранил секрет моей страстной любви до тех пор, пока жизнь не развела нас. В конечном итоге я женился на другой женщине, надеясь, что жизнь будет складываться, как в моей фантазии, которую я прокручивал в своей голове словно кино, с этой женщиной, исполняющей роль Розы, любящей жены и матери.

Как же я был шокирован, когда понял, что брак, видевшийся мне в мечтах, превратился в кошмар. Моя жена была недовольна воспитанием наших детей, так как я был все время на работе, да и моя работа не соответствовала моим ожиданиям и истощала меня. Маленький домик на склоне холма оказался обветшалым городским домом в шумном и опасном районе, словом, в весьма неблагоприятной части Сан-Франциско. Я чувствовал себя обессиленным и загнанным в тупик; чем больше я старался сделать свою жизнь похожей на ту, о которой мечтал, тем больше я страдал. После несколь-

ких лет такой жизни и неудавшегося брака я понял, что жил в кошмаре, придуманном нашей культурой, обществом и семьей. Я никогда не подвергал сомнению важность того, что делал, и никогда не мог представить, что могу создать для себя нечто иное и лучшее.

Сегодня многие люди находятся в подобной ситуации, не подозревая об этом. Вы можете быть одним из них, затянутым в прямую последовательность событий – от школы к браку, карьере, родительскому долгу и зрелым годам, – не спрашивая себя, верен ли этот путь для вас, и какую цель вы преследуете. В глубине вашего сознания слабый голосок шепчет вам: «Есть нечто большее, для чего стоит жить, чем это», но вы боитесь услышать эти слова. Вам не хватает смелости принять тот факт, что вы являетесь сообщником в этом кошмарном заговоре, который не делает вас счастливым и сильным, вы просто избегаете думать обо всей неловкости и неудобстве ситуации. Вы продолжаете с трудом брести вперед, еле передвигая ноги.

Чтобы утолить жажду смысла в нашей жизни и вырваться из кошмара, мы часто ищем силу, славу, влияние, власть или деньги, надеясь, что, если мы получим достаточно всего этого, наша мечта осуществится. Мы можем принимать скороспелые необдуманнные решения, действуя импульсивно или подавляя неприятные чувства бутылкой вина, связью на стороне или просто с головой уходя в работу так, что не хватает времени подумать, почувствовать или помечтать. Мы

не понимаем, что у нас есть сила очнуться от кошмара и открыть глаза новому дню, и что мы можем сделать это, не меняя партнера по браку, работы или детей.

Преодоление апатии

Мы могли бы прекратить этот кошмар в любое время, потому что у нас есть все средства для того, чтобы быть успешными и счастливыми. К сожалению, мы редко ими пользуемся. Вспоминаю одну из последних встреч с моим другом, который был доведен до отчаяния своим ужасным браком и рабочим расписанием, которые просто убивают его. У него 40 фунтов³ избыточного веса, и он понимает, что ему нужно больше заниматься физическими упражнениями и медитировать, но у него не находится свободного времени ни на то, ни на другое. Друг сидит на ужасной диете, хотя знает, что должен питаться лучше. Ирония всей этой истории в том, что книжные полки моего друга заставлены книгами о самопомощи и борьбе с лишним весом, большинство из них написал... он сам.

Когда мы сидим за бокалом вина, он начинает рассказывать мне о своих несчастьях.

«Почему ты не воспользуешься одним из своих собственных советов?» – спрашиваю я его.

«Мне не хватает денег или времени», – признается он.

³ 1 фунт = 0,454 кг. – *Примеч. ред.*

Этот человек поддался апатии, обычной реакции на стресс. Вера в свое бессилие держит его на одном месте и не дает возможности что-либо изменить в его жизни. Апатия проявляется в депрессии, и человек опускает руки, он начинает верить, что все прошлые события – это доказательство пустых попыток что-либо изменить в своей жизни. Люди, которые опустили руки, считают, что не контролируют события своей жизни. Таким образом, даже если жизнь становится совсем невыносимой, они не предпримут ни малейшего усилия что-либо изменить, обосновывая это: «А какой смысл?»

Мой друг осознавал ошибки своей жизни достаточно хорошо, чтобы посмотреть правде в лицо и признать, что такая жизнь его не устраивала. При всем том, что он знал решение своих проблем, которое изменило бы его жизнь, он не смог заставить себя использовать его. У него просто не хватило смелости начать действовать. Я поделился с ним тем, что сказал мне в джунглях мудрец-шаман: «Он тоже мог иметь то, что хочет, или оправдания, почему у него этого нет». Мой друг продолжал выбирать наши обычные оправдания: «У меня недостаточно денег или времени».

Когда мы относимся безразлично ко всем предоставляемым жизнью возможностям изменить ситуацию, мы изнуряем себя и всех вокруг нас. Пока мы находимся в апатии, мы сможем бесконечно оправдываться, почему не можем или не хотим действовать. Люди, которые любят нас и хотят под-

держат, рано или поздно исчерпают свои силы и будут избегать нас, так как не могут больше выслушивать отговорки, почему нам не хватает сил изменить нашу жизнь.

Апатия – это полная противоположность смелости. Она делает нас настолько слабыми и трусливыми, что мы плывем через нашу жизнь, как привидения, без всякой цели, чувств или душевных волнений. Нас раздражает все, что идет не так в мире и в нашей жизни, но мы никак не можем понять, что в состоянии повлиять на это. Мы не находим в себе смелости (и даже не пытаемся ее найти), чтобы что-то изменить.

Когда мы не находим в себе смелости жить своей жизнью, мы превращаем нашу жизнь в кошмар, порой совсем не замечая этого. Мы можем и не быть пропитаны злобой, не замирать от страха или не впадать в депрессию; на самом деле мы даже можем приятно и весело проводить время, порой быть довольными или счастливыми, но неизбежно наступит момент, когда мы понимаем, насколько ограничивает и угнетает нас эта жизнь. Мы словно застряли в тумане. Мы чувствуем себя крайне беспомощно, нам кажется, что мы не можем двигаться достаточно быстро, что если захотим позвать на помощь, то не сможем вымолвить ни слова, или нас просто никто не услышит. Или нам кажется, что люди, которые придут нам на помощь, будут действовать в соответствии со своими тайными планами, перейдут все границы и вторгнутся в наше личное пространство. Поддаваясь апатии, мы закрываемся от того, какой может быть наша жизнь.

Вместо этого мы заикнулись на том, как мало у нас денег или времени, или на том, что мы слишком толстые или худые, чтобы что-то изменить. Или же мы начинаем представлять себе кого-то или что-то, спасающих нас от уныния и беспомощности.

Когда в ночном кошмаре вы дрожите от страха, опасаясь, что с вами случится в следующий момент, вы внезапно просыпаетесь и обнаруживаете, что это был всего лишь страшный сон. Постепенно страх и беспомощность исчезают, вы успокаиваетесь, так как в реальности чувствуете себя безопасно. Но что случится, если ночной кошмар начнет развиваться наяву? Вы не сможете не проснуться дома в холодном поту, когда ваш возлюбленный или возлюбленная говорит вам: «Я больше тебя не люблю», или когда доктор сообщит вам: «Мне очень жаль, но у вас рак». Ваша боль чувствуется абсолютно реальной, и вы не знаете, как перенести себя в лучшую реальность.

Как и во сне, в тот момент, когда вы просыпаетесь и понимаете, что это был только ночной кошмар, который вы можете прекратить, так и в реальности у вас есть возможность изменить кошмар, в котором вы живете. Однако важно понимать, что одной силы воли и неугасающей веры недостаточно для того, чтобы каким-либо существенным образом изменить события вашей реальной жизни. Если бы это было так просто, то вы могли бы решительно задаться целью и пожелать себе получить выигрышный лотерейный билет и

медицинскую карту абсолютно здорового человека.

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.