



ЛЕГЕНДАРНЫЙ ДОКТОР
ХАБИБ САДЕГИ

ДЕТОКС ДУШИ И ТЕЛА

КАК ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО МУСОРА
И УСТРАНИТЬ ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНЕЙ

Практики / Тесты / Рецепты

*«Доктор Садеги видит свет исцеления там,
где другие — лишь сгущающуюся тьму».*

Хавьер Бардем



Хабиб Садеги

**Детокс души и тела.
Как избавиться от
эмоционального мусора и
устранить причины болезней**

«ЭКСМО»

2017

УДК 159.9
ББК 88.52

Садеги Х.

Детокс души и тела. Как избавиться от эмоционального мусора и устранить причины болезней / Х. Садеги — «Эксмо», 2017

ISBN 978-5-04-095859-7

Эта книга – яркий пример того, как смертельная болезнь может обернуться во благо и человеку, и окружающим. Здесь описывается уникальная система из 12 шагов, разработанная Хабибом Садеги после того, как он сам прошел путь от третьей стадии рака до полного выздоровления без химиотерапии. На личном примере и примере своих пациентов, победивших, казалось бы, непобедимые недуги, автор доказывает: причина физических недомоганий – негативные эмоции и установки. Его система основана на том, чтобы работать непосредственно с причинами физических и психологических болезней, а не бороться с их последствиями. Книга включает истории из жизни, действенные практики по работе с разрушительными эмоциями, диету и рецепты, а также отзывы от благодарных пациентов, среди которых – Гвинет Пэлтроу, Дэми Мур, Пенелопа Крус, Хавьер Бардем, Тоби Магуайр и другие.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-095859-7

© Садеги Х., 2017
© Эксмо, 2017

Содержание

Отзывы о книге	6
Предисловие	11
Вступление	12
Предисловие	18
Пробуждение осознанности	18
Мой сигнал к пробуждению	19
Шаг назад	20
Следуя указателям	22
Прорыв	23
Зачем вам осознанность	25
Часть I	27
Глава первая	27
Теория контейнирования[2]	28
Как недостаток осознанности проявляется в повседневной жизни	30
Как осознанность проявляется в повседневной жизни	31
Достижение осознанности	33
Глава вторая	36
Застывание неестественно	37
Единство тела и духа	39
Ваша реальность – это проекция	41
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Хабиб Садеги

Детокс души и тела. Как избавиться от эмоционального мусора и устранить причины болезней

Памяти моего брата, Мехрада Садеги, доктора медицины, и множества других первопроходцев на поприще свободомыслия

«За каждый малейший шаг на пути к свободомыслию, навстречу жизни, за которую мы сами несём ответственность, всегда приходилось бороться ценой духовных и физических мук... перемены потребовали бесчисленного количества мучителей... Ничто не обошлось дороже, чем эти крупицы человеческого разума и чувства свободы, которые ныне – основа нашей гордости».

Фридрих Ницше, «Утренняя заря» (1881 г.)

Habib Sadeghi
THE CLARITY CLEANSE

Copyright © 2017 by Habib Sadeghi, DO
Foreword copyright © 2017 by Gwyneth Paltrow
This edition published by arrangement with Grand Central Publishing,
New York, New York, USA. All rights reserved.

© Фомина А., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ «Детокс души и тела» и о докторе Хабибе Садеги

«Доверяйте глубже. Эти два слова, путь к их осмыслению и человек, который мне их раскрыл, изменили мою жизнь. „Детокс души и тела“ доктора Садеги – книга, необходимая всем, кто чувствует себя потерянным или сломленным, кто хочет исцелиться и стать добрее, сильнее и смелее. Вряд ли можно дать лучшую рекомендацию».

Энн Хэтэуэй, актриса

«Книга „Детокс души и тела“ меняет правила игры! Если вы устали бегать по кругу, значит, вы нашли свою карту. Методика „Пробуждение осознанности“ необходима всем, кто хочет привести в порядок тело и дух, обрести больше осознанного контроля над собственной жизнью, ощутить вкус настоящего здоровья, счастья и свободы! Доктор Садеги просто потрясающий!»

Деметриус Мур, актриса

«Эта блестящая и одновременно непростая книга написана с добротой и нежностью, которыми обладает и сам автор – светлый Хабиб, практик до мозга костей.

Прочитав книгу до конца, вы обретёте нового друга».

Колман Барке, «Суть Руми»

«Хабиб Садеги предлагает новое понимание болезни и диагноза, а также тех подводных камней и помех, которые стоят на пути к исцелению. Методика „Пробуждение осознанности“ – свежий и новаторский подход, позволяющий стать счастливее и здоровее».

Тим Роббинс, актёр

«Доктор Садеги направил меня на путь осознанности. Он поддерживал меня, помогая установить связь между умом и телом. Надеюсь, что его учения, полные сострадания, подарят исцеление и другим».

Джессика Честейн, актриса

«Учение доктора Садеги наполняет нас смелостью, позволяя избавиться от страхов и преодолеть собственные ограничения. Эта книга вдохновляет, доказывая, что никто не должен становиться жертвой обстоятельств».

Тоби Магуайр, актёр

«Сейчас особенно важно осознать, что эмоциональное состояние имеет самое непосредственное отношение к физическому здоровью. И всё же я снова и снова наблюдаю, как при заболевании люди довольствуются лечением, которое борется лишь с симптомами, а не с самой болезнью, словно их эмоции и образ мыслей не играют никакой роли в болезни. „Детокс души и тела“ – это книга, призванная разбудить всех нас. Доктор Садеги совершенно ясно даёт понять: если мы хотим пребывать в состоянии благополучия, чрезвычайно

важно работать над своими эмоциями, восприятием и образом жизни в целом».

Елена Брауэр, автор «Practice You»

«Книга „Детокс души и тела“ описывает путь к самосовершенствованию интересно и легко. Изложенный в книге подход, основанный на здоровом смысле, позволяет достичь большего влияния и успеха в жизни. Спасибо Вам, доктор Садеги, за ту смелость, с которой Вы рассказали свою личную историю и позволили исцелиться огромному числу людей. Я очень признательна Вам за эти уроки».

Аннабель Уоллис, актриса

«Осознанность – это ключ к осмысленной жизни, и доктор Садеги понимает это лучше кого-либо из моих знакомых. „Пробуждение осознанности – практический метод, позволяющий узнать, как сознательно создавать свои жизненные обстоятельства и направлять эту энергию на глубокую работу».

Тони Флоренс, главный партнёр, NEA Venture Capital

«Доктор Садеги заново знакомит нас с тем, как мы можем открыть себя сами; и не только для ясного понимания обстоятельств собственной жизни, но и для обретения мужества двигаться вперёд. Он – первое живое доказательство того, что с любовью и признательностью люди могут творить чудеса вместе каждый день. Я бесконечно благодарна ему за это».

Пенелопя Крус, актриса

«Мой любящий и заботливый друг доктор Садеги делает самоисцеление достижимым и понятным. Именно личный опыт преодоления доктора Садеги придаёт его учению такую значимость. Он всегда смотрит вглубь и замечает свет исцеления там, где другие видят лишь сгущающуюся тьму».

Хавьер Бардем, актёр

«Доктор Садеги просто спас мне жизнь. Благодаря его непреклонной честности и состраданию, сочетающимся с блестящим мастерством, его голос в медицине звучит громче всех. Он прямолинеен в своих взглядах и учениях. Эта книга даст вам инструмент, который позволит улучшить жизнь, придав ей простоты и яркости. Эта программа позволит почувствовать себя исцелённым и любимым. Да, и самое главное: это очищение безо всяких мерзких коктейлей!»

Дженни Коннер, режиссёр, продюсер и сценарист «Girls»

«Книга „Детокс души и тела“ дарит совершенный путь к исцелению. В этой книге доктор Садеги ясно демонстрирует ложную двойственность тела и разума. На самом же деле разум и тело – одно целое, и наш внутренний мир постоянно и глубоко отражается на нашем физическом самочувствии. Простым и понятным языком он рассказывает, как энергия негативных эмоций застревает в нашем физическом теле и может привести к психологическим и физиологическим нарушениям и даже изнуряющей болезни. И, самое главное, он ведёт нас по реальному целительному пути из 12 шагов – пути развития осознанности. Начиная с очищения тела и разума, через признание подавления и нахождение смысла в страданиях, он позволяет избавиться от того, что

отравляло нам жизнь, и заполнить освободившееся место вновь обретенной жизненной силой. С чувством безопасности и защищенности, оптимизма и надежды он ведёт нас по пути от болезни к процветанию».

Элейн Доерти, доктор наук, профессор кинезиологии в Политехническом университете Калифорнии в Помоне, директор Лаборатории исследований сердца и интеллекта (там же); а также консультант по исследованиям в Центре активного сострадания в Школе теологии Клермонта

«Книга „Детокс души и тела“ – это путь глубины и сострадания, по которому можно идти в своём собственном темпе. Доктор Садеги изменил мою жизнь».

Дженифер Маер, дизайнер

«В культуре американских индейцев страх – самый главный враг, мешающий проявлять себя в мире. Осознанность рассеивает наш самый сильный страх и самый сильный стыд. Доктор Садеги демонстрирует это, рассказывая свою собственную историю. Осознанность – это то, что позволяет нам встречать препятствия на пути развития, вооружившись интуицией и глубокими знаниями. Будучи его пациентом и другом одновременно, я пережил всё это на собственном опыте».

Гарри Дэвид, доктор наук, из книги «Эпистемология: искусство учиться»

«В своей карьере я достиг невероятных высот, и в то же время в личной жизни я ощущал пустоту. А пустота никому не приносит счастья! В книге „Детокс души и тела“ доктор Садеги обозначил этапы, которые вели меня навстречу чуду – обнаружению цели, развития и любви».

Джини Бас, владелец баскетбольной команды Los Angeles Lakers

«Работа с доктором Садеги в течение нескольких лет – одно из моих самых ценных и важных переживаний. А теперь вы можете сделать то же самое для себя! „Пробуждение осознанности“ – доступный метод, позволяющий обнаружить в себе силу, которая приходит изнутри».

Даниэла Вилегас, дизайнер

«Путь к исцелению, меняющий и дарующий жизнь, простой и прекрасный».

Йоланд Йорк-Эджел, хореограф

«Очень редко можно найти целителя, который лечит человека целиком – разум, тело и дух. Доктор Садеги именно такой целитель, мастерски помогающий людям находить эмоциональные и духовные причины болезни. „Детокс души и тела“ предлагает практическое руководство по исцелению всего вашего существа. 12-шаговая программа доктора Садеги по очищению и исцелению тела, ума и духа помогает преодолевать препятствия на пути к здоровью и счастью, позволяет снова взять жизнь в собственные руки. Если вы ищете „волшебную таблетку“, то эта книга не для вас. Но если вы хотите открыть секреты самоисцеления и жить полноценной жизнью, – вы нашли то, что нужно».

Сидни Росс, певица, врач-антрополог, а также автор «Dressed To Kill»

«Если вы стремитесь жить более осмысленно, то эта книга содержит ответы, которые вы давно ищете. Узнайте, как пробудить свой разум, сердце, тело и душу. Найдите внутри себя источники силы, о которых даже не подозревали!»

Дэн Маккэррол, бывший президент компаний звукозаписи Warner Bros Records и Capitol Records

«Важнейшее руководство, позволяющее обрести покой среди жизненных бурь и способность делать самостоятельный выбор».

Коллин К. Блэйдон, доктор философии, учредитель Центра частных активов и предпринимательства Дартмутского колледжа

«Будучи личным пациентом доктора Хабиба Садеги, я высоко ценю его работу и особенно благодарен, что он нашёл силы и время передать невыразимое. Несколько лет назад я переживал драматические события, который другой воспринял бы как трагическое стечение обстоятельств. Где мог я взять силы справиться с ними, если бы моё здоровье и всё остальное не зависело бы от меня?»

„Детокс души и тела“ – доступный курс обучения, позволяющий вам увидеть весь свой потенциал, разрушать и заново выстраивать скрытые внутри вас зоны дисбаланса, неверного восприятия себя, слабости. Благодаря ему вы сможете, вернувшись к собственным корням, отыскать в себе ребёнка, который нуждается в заботе, чтобы подняться на более высокий уровень.

Это предельно честное погружение в работу по пробуждению осознанности поможет избавиться от жизненной шелухи, которая не позволяет вам вести честную, наполненную, счастливую и здоровую жизнь. Вы этого заслуживаете! Я, в свою очередь, живой пример того, как невероятный, разносторонний гений доктора Хабиба Садеги может помочь и вам».

Трейси Андерсен, основатель Метода Трейси Андерсена, эксперт в области здравоохранения и фитнеса

«Книга „Детокс души и тела“ позволяет найти ответы, которые мы все давно искали. Это портал, ведущий к самоисцелению, радости, хорошему здоровью и покою».

Курт Рамбис, помощник главного тренера баскетбольного клуба New York Knicks

«Книга „Детокс души и тела“ – разумный взгляд на тот подход к исцелению, о существовании которого мы только догадывались. Он начинается с открытия ваших интуитивных знаний, сердца и души, чтобы понять, какой жизни вы действительно достойны».

Майкл Уоткинс, актёр

«Доктор Хабиб Садеги написал прекрасную книгу, раскрывающую энергетические причины болезни. Это наилучший подход, который позволяет решать проблемы со здоровьем, побуждает нас доверять собственной интуиции, которая, как я полагаю, связывает нас с нашим собственным внутренним доктором. Одна из самых важных цитат этой книги: „Большая часть современной модели лечения ограничивается рамками конкретного мира, мира воздействия, но мы не осознаём, что есть целый невидимый мир

энергии, из которого происходит всё, что мы видим“. Доктор Садеги ведёт нас по пути более глубокого понимания и осознания себя и мира, частью которого мы являемся.

В своей книге я говорю о том, что если человек хочет перемен, то он ответственен за то, чтобы эти перемены произошли. „Детокс души и тела“ даёт нам то, чего мы стремимся достичь, – более крепкое здоровье и благополучие». **Стивен А. Росс**, доктор философии, президент Фонда мировых исследований и автор книги *«И ничего не случилось... Но вы можете сделать так, чтобы это случилось»*

«Книга „Детокс души и тела“ – руководство к жизни. В нас есть всё для создания собственного благополучия, и эта книга объясняет, как его достичь. Она навсегда изменит ваше отношение к болезни и поможет открыть в себе силы, позволяющие использовать осознанность для исцеления. Знания и мудрость, включённые в эту книгу, – дар для каждого, кто стремится глубже осмыслить то, как он функционирует на психологическом, духовном и физическом уровнях. Методика „Пробуждение осознанности“ предлагает новый, осмысленный взгляд на процессы, происходящие в нашем теле и душе, на глубинные причины болезни и шаги к исцелению.

Будучи пациентом доктора Садеги, я испытал на себе силу его просветлённого исцеления. Прочитав эту книгу, вы не сможете больше думать и чувствовать, как раньше. Эта книга – квинтэссенция революционного знания доктора Садеги, превращённая в руководство к действию для каждого, кто желает стать хозяином собственного благополучия. Ваши взаимоотношения с прошлым, с окружающими, а самое главное, с самими собой никогда не будут прежними. Если вы готовы исцелиться – прочитайте эту книгу; если вы готовы полюбить себя – прочитайте эту книгу; если вы готовы стать чище – прочитайте эту книгу. Пусть же „Детокс души и тела“ исцелит тех, кто читает эту книгу, и станет началом нового пути навстречу любви и жизни».

Алексис Денисоф, актёр

Предисловие

В самом начале книги доктор Хабиб Садеги пишет о правде – и о том, почему её так тяжело говорить. Его определение лжи нестандартно: он говорит о том, как всех нас с детства учили ставить вежливость превыше собственной целостности, учили, что скрывать правду за «белой ложью» – лучше, чем высказываться честно. Он объясняет, что игнорирование собственных чувств не только нечестно: отказ уважать и озвучивать их – самый опасный вид нечестного поведения.

Когда много лет назад я впервые обратилась к доктору Садеги, казалось, что мои проблемы со здоровьем не имели отношения к правде – но, прежде чем перейти собственно к лечению, он заставил меня задуматься о честности. Он считает, что болезнь пускает корни, если мы не живём подлинной жизнью и не перерабатываем свои эмоциональные отходы. Он проследил процессы, происходящие у меня в яичниках, а затем – в щитовидной железе, иначе называемой «чакрой горла». Это источник страдания многих женщин, которым недостает смелости высказаться, и они скрывают и подавляют душевную боль, вместо того чтобы откровенно говорить правду.

До встречи с доктором Садеги я думала, что честность – это образ действия или мыслей. Но теперь я понимаю: это нечто гораздо более глубокое. Это значит – позволять чувствовать то, что чувствуешь, и быть верной своим чувствам любой ценой. Доктор Садеги научил меня очень многому, но самое важное – жить честно. Это были одни из самых прекрасных, горьких и интересных уроков в моей жизни.

Как вы узнаете из этой книги, доктор Садеги приносит осознанность в каждую сферу жизни. А вместе с осознанностью приходит исцеление.

С любовью,
Гвинет Пэлтроу

Вступление

Хотя современная медицина обладает множеством преимуществ, большинство из нас понимает, что у неё есть и ограничения. Несмотря на все передовые технологии и ежегодные миллиардные вложения в науку, наш подход к болезни в большинстве случаев неэффективен, когда дело касается лечения хронических или нейродегенеративных расстройств – достаточно большого процента из всех заболеваний. Хотя диагностика значительно улучшилась за последние шестьдесят лет, лечение диагностируемых болезней не сильно изменилось.

Понятно, что если медицина хочет избежать застоя, развиваться и принять вызов будущего, а также справиться с теми проблемами, с которыми мы боремся уже более ста лет, то следует взглянуть на заболевание с совершенно иной точки зрения. Необходимо переосмыслить всё, начиная с определения болезни и причин её возникновения до взаимодействия с ней. Если учесть быстрое старение населения и преобладание хронических недугов, то у нас просто нет выбора. Необходимо найти подходы, которые не ограничивались бы рамками хирургических операций и лекарств. Иначе дети наших детей снова будут бороться с теми же хроническими «убийцами», что и их деды и прадеды.

Думать в этом ключе – значит отбросить многие наши идеи, которые установились и утвердились в области биологии и медицины. А это значит, что мы должны поставить под сомнение то, что сомнению не подвергается. Возможно, даже усомниться в неприкосновенных принципах, рискуя прослыть безумцами или шарлатанами, – такой подход во многих областях науки оказался началом великих открытий. Чтобы медицина развивалась, мы должны стать первопроходцами в профессии, в которой даже малейшее отступление от принятых норм может означать потерю репутации и даже карьеры. Но это путь, которому нужно следовать, чтобы человечество и медицина двигались вперёд.

Несомненно, что катализатором любого великого открытия человеческой цивилизации, особенно в области науки и медицины, часто оказывалась интуиция – внутреннее убеждение, необъяснимое знание, которое завладевает учёным и убеждает его, что частица, процесс, энергетический принцип или лечение, которое он ищет, действительно существует, даже если нет никаких физических доказательств или результатов прежних исследований. Это способность видеть невидимое, прежде чем оно станет очевидным для всех остальных, и сопротивляться призывам скептиков «быть реалистом» и верить лишь ощущениям, полученным посредством органов чувств.

Лишь человек, преодолимо движимый интуицией и бесстрашием, может объявить невозможное возможным и тем самым изменить наш жизненный опыт. Игнац Земмельвейс, врач XIX столетия, был именно таким человеком. Он был твёрдо уверен, что невидимый фактор, который сегодня мы все называем бактериями, служит причиной смерти тысяч беременных женщин. Он настаивал, что обычное мытьё рук перед операцией или принятием родов резко снизит смертность пациенток от инфекций и родильной горячки. В начале его унижало всё медицинское сообщество, его даже выгнали с работы, когда он предложил то, что сейчас считается общепринятым. Сегодня его именем назван крупнейший университет Венгрии.

В 1869 году российский химик Дмитрий Менделеев создал периодическую таблицу элементов, которая выстраивает все физические строительные материалы Вселенной в единую логическую последовательность. Таблица включала такие элементы, как золото, серебро, свинец, аргон, неон, гелий и другие известные в то время металлы и неметаллы. Хотя таблица была невероятно полезной для науки, в ней присутствовал один якобы недостаток. Всякий раз, когда Менделееву не удавалось найти средний элемент между двумя, уже существующими в таблице, он оставлял между ними пустое место. Хотя таблица оказалась очень полезной в определённых исследованиях, недоброжелатели Менделеева тут же указали на эти пропуски.

В то время не были известны элементы с подходящими атомными массами, которые можно было бы вставить в пропуски. Когда Менделеева спрашивали об этом, он отвечал: наличие в таблице пропусков не является доказательством отсутствия соответствующих элементов. Он сказал, что нужно просто продолжать поиск.

Менделеев до мельчайших подробностей предсказал свойства элементов, существование которых не подтверждалось никакими доказательствами. Сегодня каждый из них открыт, и таблица Менделеева заполнена. Он оставил нам отличный пример того, как внимание к общей картине, без привязки к деталям, помогает воплотить идею в жизнь. Одно лишь отсутствие доказательств существования чего-либо не значит, что этого нет.

В 1865 году немецкому химику Фридриху Августу Кекуле приснилось, что атомы танцуют, соединяясь друг с другом. Проснувшись, он прислушался к своей интуиции и сделал набросок приснившейся ему картины. В одну из следующих ночей ему снова привиделось, что атомы кружатся в танце, образуя кольца в виде змеи, кусающей себя за хвост. Он не усомнился в значительности сна, а последовал своей интуиции. Кекуле суждено было обнаружить, что его ночные видения почти полностью соответствовали химической формуле бензола¹.

Земмельвейс, Менделеев и Кекуле доверяли своей интуиции, верили в неизвестное и оказались правы. Сегодня на повестке дня – столь же мощная и невидимая сила в лечении хронических заболеваний, которую ещё только предстоит распознать и внедрить в процесс лечения. Эта сила – сознание.

Сознание у всех разное, но оно всегда состоит из мыслей и чувств, осознанных и неосознанных, которые мы испытываем ко всему: к работе, отношениям, окружению, ощущению себя в этом мире. Каждый из нас живёт на собственной энергетической частоте, которая воссоздаётся с помощью чувств и мыслей. Она проникает в каждую клетку тела и играет главную роль в его физическом состоянии, будь то здоровье, болезнь или нечто среднее.

Вместе с тем наши индивидуальные частоты взаимодействуют с энергетическими частотами других людей, и даже сама планета Земля, на которой существует всё живое, создаёт свою коллективную энергетическую частоту. Это та самая общая энергия, которая всех нас питает и взаимодействует с нами, я называю её полем. Подобно рыбе в море, сознание движется внутри, вокруг и через нас, постоянно воздействуя на нашу жизнь. Мы не только взаимодействуем с ним – мы также создаём его, все вместе и по-отдельности.

Именно доступ к этой невидимой энергии посредством мыслей, а затем присвоение ей положительного или отрицательного заряда на основе чувственного опыта, позволяет нам воздействовать на собственные клетки, которые развиваются в направлении здоровья или болезни.

Идея о том, что мы формируем собственное тело и создаём собственное здоровье или болезнь из невидимой энергии, может показаться странной лишь на первый взгляд – до тех пор, пока мы не поймём, что сотворение физической материи из невидимой энергии происходит вокруг постоянно. Семя, брошенное в землю, поглощает воду, даёт росток и прорастает. Ростку не нужно ничего, кроме невидимой энергии солнца, чтобы включиться в фотосинтез и производство невидимого углекислого газа и превратить своё тонкое и хрупкое тело в массивное дерево. В действительности ствол и листья дерева содержат совсем немного минеральных веществ из почвы, в которой оно пустило корни. Дерево в буквальном смысле создаёт своё физическое тело из воздуха, используя невидимую энергию, которая существует, но которую невозможно ощутить органами чувств. Мы точно так же создаём своё физическое тело из невидимой энергии поля.

¹ Казалось бы – ну что такого, придумать формулу одного из миллионов органических соединений. Но нет, это одно из крупнейших открытий в химии. – *Прим. ред.*

Поэтому, когда кому-то ставят диагноз, о котором известно, что есть болезнь X со статистикой выживаемости Y и оптимальным лечением Z, мы имеем дело лишь с конкретным миром физической материи – миром воздействия, которое возникает из элементов невидимого мира, представляющего собой энергию поля. И тогда становится понятно: если мы действительно хотим излечиться от болезни, то должны выйти за рамки физической материи и отдельных частей тела в мир энергии, где мысли и эмоции создают негативные частоты, которые в итоге проявляются как телесные недуги.

Сегодня на повестке дня – столь же мощная и невидимая сила в лечении хронических заболеваний, которую ещё только предстоит распознать и внедрить в процесс лечения. Эта сила – сознание.

Современная медицинская модель в основном ограничивается конкретным миром, миром воздействий. Мы не осознаём, что есть целый невидимый мир энергии, из которой создаётся всё, что мы видим. И эта ошибка ведёт даже самых передовых учёных по ложному следу – ведь им кажется, что они найдут причину телесного недуга в физическом мире, хотя в реальности всё совсем наоборот.

Современный подход настолько дифференцирован, что человеческое тело постоянно делят на тысячи отдельных частей, до мельчайших физических компонентов – молекул и атомов. И всё же нам не удаётся отыскать ни причину хронической болезни, ни подходящего лечения, которые мы никогда и не сможем найти, поскольку они лежат вне плоскости материального мира.

Если применять современный подход, то можно препарировать любую птицу до мельчайших частей, но вряд ли нам удастся найти ту силу, которая заставляет её летать. Ведь чудо полёта совершается только благодаря взаимодействию всех частей птицы. Точно так же невозможно обнаружить, что делает воду мокрой, если дробить её молекулы на части. Водород и кислород – это газы, обладающие совершенно отличными от воды свойствами. Лишь при их взаимодействии на сцене появляется влага.

Рационалистам не хватает интуитивного подхода к лечению, и они продолжают дробить соловья или человеческий организм на всё более и более мелкие составляющие, в процессе разрушая то, что пытаются вылечить. В случае с некоторыми заболеваниями – и об этом не принято говорить в медицинских кругах, хотя всем это ясно, – часто именно «лечение» убивает пациента задолго до того, как это сделает болезнь. Есть множество примеров того, как нежелание воспринимать пациента как единство тела и сознания, а также дифференцированный подход к лечению отдельных частей тела оперативным или медикаментозным путём лишь ухудшают ситуацию.

Если вы делаете то, что и всегда, то вы и получите тот же самый результат. После того как мы более ста лет пытаемся лечить хронические заболевания с помощью лекарств и операций, не получая никакого результата, не пора ли понять, что традиционный подход нужно менять? Несомненно, обязанность каждого врача, который серьёзно относится к лечению, – задуматься о необходимости более целостного взгляда на лечение, включающего также сознание пациента.

Естественно, это означает применение более интуитивного подхода к медицине, который приведёт к более широкому пониманию процесса лечения. Это значит осознать неизвестное и принять его. Нечего и говорить – врачу может быть очень непросто признать, что у него нет ответов, учитывая наше огромное желание помогать страждущим.

Если к определённым физиологическим симптомам и нарушениям можно применять обычную тактику, то долгосрочное лечение, а не просто управление симптомами, требует смещения фокуса с конкретных аспектов болезни на большие и зачастую абстрактные силы, лежащие в основе всего процесса.

Вместо того чтобы просто искать, какое лекарство или процедура помогут справиться с физиологической проблемой, пациент может спросить себя: «Что пытается сказать мне моё тело? Что в моём эмоциональном мире привело к появлению болезни в мире физическом? На что я могу опереться в энергетическом или эмоциональном мире, чтобы помочь лечению, которое доктор назначил моему физическому телу?»

Это и есть достижение осознанности. Оно требует понимания более глубоких, невидимых, энергетических и духовно-психологических аспектов болезни в отношении собственной жизни, а затем – сознательного взаимодействия с энергетическим полем тела и вокруг него, чтобы изменить физическое влияние на ваше здоровье. Так как осознанность работает на эмоциональном и духовном уровнях, именно образ мыслей, сильнее, чем что-либо ещё, влияет на наши физические проявления.

Когда дело касается исцеления, личность больного гораздо важнее, чем сама болезнь, поскольку энергетическая частота каждого человека уникальна и проявляется в его теле по-своему в зависимости от его биографии, взаимоотношений и эмоционального состояния. В конечном счёте наша биография становится нашей биологией. Поэтому вопрос не в том, чтобы поставить диагноз, получить лечение, как у всех, и ожидать, что на вас оно подействует иначе.

Вопрос в том, чтобы понять, почему болезнь проявилась именно у вас, в какой части тела она возникла, как состояние вашего сознания или личная энергетическая частота способствовали этому и как вы можете помочь своему телу исцелиться, справляясь с неразрешёнными эмоциональными проблемами, часто неосознанными.

Вот почему интуиция так важна, иногда даже больше, чем любые процедуры и лекарства. Именно невидимый мир энергии и эмоций создаёт мир физический, а не наоборот. И благодаря этому наше тело может переродиться с помощью энергии чувств и мыслей, взаимодействуя с большим энергетическим полем вокруг нас, подобно ростку, который превращает своё тело в дерево, используя лишь невидимую энергию окружающего мира.

Сам Парацельс, высоко почитаемый в современной медицине и считающийся отцом токсикологии, говорил: «Дух – это хозяин, воображение – инструмент, а тело – податливый материал. Воображение – огромная движущая сила медицины. Оно способно вызывать болезни у животных и человека и способно излечивать их. Телесные недуги можно вылечить физическими средствами или силой духа, действующей через душу».

Можете ли вы представить себе, чтобы доктор сказал нечто подобное пациенту в своём кабинете? И всё же современная медицинская теория во многом базируется на идеях Парацельса. Может быть, не такое уж безумие полагаться на интуицию и включать воображение, эмоции и энергию для облегчения процесса, а не просто лечить тело? На самом деле не существует лекарства, которое могло бы сравниться с целительной силой воображения и энергией, которую она даёт.

Поскольку обстоятельства у всех людей различны, причина болезни гораздо важнее, чем сам её факт. В медицине будущего те события, которые предшествовали болезни пациента, будут иметь такое же значение, а возможно, и большее, как и устранение физических аспектов заболевания. Смысл гораздо важнее содержания, когда речь идёт о здоровье.

Метод, выбранный мною для одновременного лечения души и тела пациента, осуществляется благодаря процессу, который я называю интегративным психосинтезом (ИПС). В ходе индивидуального осмотра и назначаемых упражнений я помогаю пациентам распознать и разрешить эмоциональные проблемы, существующие порой уже несколько десятилетий или давно погребённые, которые играют значительную роль в течении болезни. Пациент работает со своей внутренней энергией и с полем, чтобы изменить привычный образ мыслей и эмоций

и тем самым создать новую частоту, которая способствует исцелению и запускает процессы омоложения.

В самом буквальном смысле, ИПС – это фотосинтез человеческого сознания, в котором мы получаем всё нужное для обновления из невидимой энергии внутри и вокруг нас. И для этого нужно гораздо больше, чем просто представлять себе здоровое тело. Это значит распознать и избавиться от привычки традиционно думать и существовать, которая не только стала губительной, но и превратилась в зависимость.

Поскольку обстоятельства у всех людей различны, причина болезни гораздо важнее, чем сам её факт. В медицине будущего те события, которые предшествовали болезни пациента, будут иметь такое же значение, а возможно, и большее, как и устранение физических аспектов заболевания. Смысл гораздо важнее содержания, когда речь идёт о здоровье.

Поскольку серьёзный диагноз может напугать, я делаю всё возможное, чтобы пациент сосредоточился на глубокой внутренней работе вместо того, чтобы вникать в физиологические тонкости недуга. Наше отношение к проблеме заболевания – важный вопрос для доктора и пациента, и, лишь работая вместе, мы сможем побороть серьёзные болезни нашего времени.

Я видел множество пациентов, которые проделали такую работу и исцелились от болезней, считавшихся неизлечимыми. Некоторые из таких историй вы прочтёте на страницах этой книги. Своим собственным излечением от рака более 20 лет назад я обязан методам, которые сам разработал благодаря интуиции. Предлагаемая здесь программа включает все эти методы, а также дополнительные средства, которые я создал, защищая магистерскую диссертацию по психологии духа в Университете Санта-Моники с упором на сознание, здоровье и исцеление.

Бывало, что скептически настроенный пациент спрашивал меня: «Откуда вы знаете, что это поможет? Зачем мне напрягаться? Где результаты исследований?»

Я знаю, что это помогает, потому что прожил уже 20 лет без химиотерапии и облучения и лично видел, как пациенты преображались у меня на глазах всего за несколько лет, а иногда и месяцев. Ничто не может быть более убедительным, чем личная встреча с великой силой исцеления.

Возможно, вам захочется счесть подобные истории чем-то вроде анекдота или счастливой случайности, говорящей о том, что кто-то почему-то не такой, как все, и наделён особыми тайными суперспособностями. Но это просто реакция, вызванная страхом, – ведь мы стремимся отбросить всё, чего не можем полностью объяснить или понять. Но, как снова и снова демонстрируют нам великие учёные, невозможность что-то понять или увидеть не означает, что этого не существует в реальности.

Если вы будете искать многотомные исследования, подтверждающие целительную связь духа и тела, то в этой книге вы их не найдёте и вряд ли найдёте где-то ещё. Дело в том, что практически все исследования финансируются фармацевтическими корпорациями, которые не проявляют интереса, если не видят финансового стимула разрабатывать средства от конкретной болезни и получать прибыль. Зачем же обращать внимание на более целостное лечение, если можно получать миллиарды от симптоматического лечения медикаментами, которые приходится принимать пожизненно, а не лечить эти болезни напрямую?

Если вам нужны доказательства, что какое-либо лечение гарантирует определённый результат, то учтите: даже традиционная аллопатическая медицина не может дать такой гарантии. Но если вы интуитивно понимаете: в вас скрыто больше целительных сил, чем вы думали, хотя и не знаете, как получить к ним доступ, – то вы человек с активным подходом к своему здоровью и не надеетесь, что доктор просто устранит неисправности подобно тому, как механик ремонтирует машину. В этом случае здесь вам откроется многое, что изменит вашу жизнь.

Всё, с чего вам необходимо начать, – это преодолеть недоверие и открыться навстречу возможностям. Когда мы идём в театр, чтобы окунуться в иную действительность, нам не нужно понимать, как достигаются спецэффекты за кулисами. Иначе разрушится магия. Чем

меньше мы сосредотачиваемся на мелких деталях, обращая внимание на полную картину и действие на сцене, тем более яркими и подлинными будут наши переживания.

Призываю вас прислушаться к своей интуиции, сделать шаг навстречу неизвестному и понять, что вам не нужны все ответы. Нужно просто сыграть свою роль. Вы не одиноки на этом пути, ведь многие проходили его раньше и достигали огромных успехов, потому что, как и вы, интуитивно понимали: исцеление – не просто лекарства или хирургическое вмешательство. Это восприятие себя через призму доверия, возможностей, и, прежде всего, осознанности.

В том возрасте, когда нетвёрд наш ум,
подростками наделены мы силой
луну будить шагами и ветрила
вмиг обуздать... и постигать сквозь шум,
что впереди, что сзади неотвязно;
умеем видеть в самый тёмный час,
как звёздный ливень накрывает нас —
поток открытий... явных, но бессвязных.
Смекалки хватит в суете дневной
зла ускользнуть, но где станок наш, чтобы
сплести узор из Опыта? Шутя,
исчезнет он, и всякий день земной
который век исходит из утробы
ликующее красное дитя.

Эдна Сент-Винсент Миллей

«Где твоя добыча, Охотник?», 1939 Перевод Г. Власова

Upon this age, that never speaks its mind,
This furtive age, this age endowed with power
To wake the moon with footsteps, fit an oar
Into the rowlocks of the wind, and find
What swims before his prow, what swirls behind —
Upon this gifted age, in its dark hour,
Falls from the sky a meteoric shower
Of facts... they lie unquestioned, uncombined.
Wisdom enough to leech us of our ill
Is daily spun; but there exists no loom
To weave it into fabric; undefiled
Proceeds pure Science, and has her say; but still
Upon this world from the collective womb
Is spewed all day the red triumphant child.

Edna St. Vincent Millay,

«Huntsman, What Quarry?»

Предисловие

Пробуждение осознанности

В 1955 году массивную, инкрустированную множеством кусочков смальты статую Будды переносили в новый храм Ват Траймит, расположенный в Бангкоке (Таиланд). В случае скульптуры высотой около трёх метров и весом больше пяти тонн задача оказалась не из лёгких. После нескольких безуспешных попыток снять громоздкое изваяние с пьедестала рабочие предприняли ещё одну, но им оставалось лишь беспомощно наблюдать, как опорные канаты рвутся и статуя с грохотом падает на землю. Спеша оценить масштаб повреждений, рабочие и монахи обнаружили нечто удивительное. Статуя очень серьёзно пострадала, но только снаружи: сквозь трещины взору людей предстало сверкающее золото!

Дальнейшие исследования показали, что изначально статуя была отлита из золота, а гипсом и стеклом её покрыли в XVIII веке, желая спрятать истинное сокровище и уберечь его от кражи при вторжении бирманских войск. Тайну Золотого Будды хранили настолько тщательно, что она затерялась в столетиях. До тех пор, пока её не взялись переносить на новое место, никто в храме не знал секрета. Но при падении скульптуры тайна открылась.

В сущности, книга об этом. Всем нам знакомо чувство, когда нас поднимают лишь для того, чтобы потом неожиданно уронить в пучину мук и страданий, откуда, возможно, выбраться уже не удастся.

Когда нам больно, мы склонны искать причину несчастья, но их может быть огромное количество: болезнь, развод, потеря близкого, сложности в отношениях, работа, которая кажется смертельной ловушкой, ощущение подавленности или полного

одиночества, и многое, многое другое. Но мы часто упускаем из виду, что значение имеет не само несчастье, а наше отношение к нему. Видите ли, любой недуг, любая проблема, всякий негативный опыт даёт нам выбор. Мы можем винить во всём неудачное стечение обстоятельств и признать себя побеждёнными, а можем разглядеть под разрушенной поверхностью золото, которого прежде не замечали.

Для этого переворота в сознании, меняющего жизнь, потребуется то, что я называю пробуждением *осознанности*. Меня к осознанности привёл рак.

Мой сигнал к пробуждению

Я был на втором курсе мединститута; очередной долгий учебный день закончился. Как только я вернулся в свою комнату, меня неудержимо потянуло в кровать. Всё, чего я хотел, – спать! Вместо того чтобы просмотреть свои записи с последней лекции, я скинул книги на пол и уронил голову на подушку. Через несколько секунд я спал мёртвым сном.

В два часа ночи я, полностью проснувшись и в ясном сознании, резко сел в постели. Я услышал голос у себя в голове так отчётливо, как если бы кто-то заговорил со мной из противоположного угла комнаты. Голос произнёс: «Проверься!» Не знаю почему, но я тут же отправился в ванную и осмотрел свой пах. Вот оно: опухоль на левом яичке!

Следующие четыре часа я шерстил интернет в поисках всех мыслимых объяснений. Запугав себя до смерти обилием информации, я позвонил брату Мехраду, который работал терапевтом в Сан-Диего. Он попытался успокоить меня, напомнив, что студенты-медики – те ещё ипохондрики. Но я знал: это не просто игра воображения. Это что-то серьёзное!

В первую очередь я обратился за медицинской страховкой, которой у меня до сих пор не было, ведь студент не может себе её позволить. С помощью брата я получил страховку и немедленно пошёл к врачу. Мне сообщили диагноз: третья стадия рака яичка с 70 % вероятностью метастазов (опухоль расплзётся по телу).

Услышав неутешительные новости и прочитав отчёт, где врач подробно расписал, как плохи мои дела сейчас и насколько они станут хуже во время лечения, особенно в случае осложнений, я заикнулся на этой информации, как будто кроме неё на свете больше ничего не существовало. Шёл 1997 год, когда газетные заголовки трубили об олимпийском чемпионе по фигурному катанию Скотте Гамильтоне и велогонщике Лэнсе Армстронге, боровшимися с таким же типом рака. Помню, как меня накрыла паника, когда я читал интервью с Армстронгом. Он подробно рассказывал, как из яичек метастазы распространились в лимфатические узлы, в лёгкие и в мозг.

Врачи-онкологи предложили мне единственный вариант лечения – удаление яичек и всех лимфоузлов кишечника (шестнадцатичасовая операция) с последующими курсами облучения и химиотерапии вместе с транквилизаторами и антидепрессантами. Предполагалось настолько серьёзное воздействие на мой организм, что я подумал: неужели нет альтернативы?! Я понимал, что это неправильно, но что в таком запущенном случае «правильно» – и подавно не знал.

ВЫДЕРЖКИ ИЗ ОТЧЁТА НАЦИОНАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА «ГОРОД НАДЕЖДЫ», ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ БЕКМАНА. САДЕГИ ХАБИБ, МАРТ 1997

У пациента с тератокарценомой и инвазией опухоли в сосуды выявлена 70 % вероятность распространения микрометастазов в ретроперитонеальные лимфоузлы...

Риск бесплодия...

Высокая вероятность рецидива в следующем году...

Может потребоваться до четырёх курсов химиотерапии соединениями платины...

ИТОГОВЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Рекомендую данному пациенту в течение ближайшего месяца пройти операцию по левостороннему нервосберегающему иссечению забрюшинных лимфатических узлов.

Мы говорили о потенциальных рисках и осложнениях, которые могли возникнуть во время операции: в их числе значительная кровопотеря, вероятность негативной реакции на анестезию, образование гнойных нарывов, занесение инфекции в рану, тромбоз глубоких вен, эмболия лёгочной артерии и смерть.

Шаг назад

Когда доктор вручил мне бумаги с диагнозом, я не знал, что делать и куда идти. Я ощутил потерянность, беспомощность и безнадежность. Каким-то образом я забрёл в институтскую анатомическую лабораторию. Возможно, всё дело в переполнявших меня эмоциях, а может, так подействовал запах формальдегида, но как только я вошёл в помещение, из глаз моих хлынули слёзы. И вдруг мне явился ангел в образе моего коллеги-анатома Гари.

Гари взглянул на меня и сказал: «Похоже, твои дела плохи!»

«У меня только что обнаружили рак», – ответил я.

Он немного помолчал, переваривая сказанное, потом без лишних раздумий предложил: «Пойдём пообедаем!»

Гари старше меня. На тот момент у него уже были жена, сын и докторская степень по психологии. Я уважал Гари и доверял ему, поэтому согласился на предложение пойти пообедать, хотя о еде думал меньше всего. Мы отправились в мексиканский ресторан на другой стороне улицы. Когда мы сели за стол друг напротив друга, Гари стал задавать вопросы: «Как ты? Что ты чувствуешь? О чём думаешь?»

Я не мог вымолвить ни слова. Мне было трудно дышать: как будто слон сел на грудь. Всё казалось неправильным. Я так устал, что почти ничего не соображал и не имел ни малейшего понятия, как быть дальше. Но, хотя произнести первые слова было трудно, стоило мне заговорить, как ответы полились из меня сами собой.

Я выговаривался, а Гари слушал, глядя на меня своими добрыми светло-кариими глазами. Когда я закончил, он дал мне почувствовать, что всё понял. А потом сказал нечто, изменившее мою жизнь навсегда: «Не знаю, в какого Бога веришь ты, но я верю в любящего Бога». Помолчав, придвинулся и, глядя мне прямо в глаза, сказал: «Ты выздоровеешь. Не знаю как, но выздоровеешь».

От того, как он произнёс эти слова, я сразу же ему поверил. Это было сродни волшебству. Слон спрыгнул с моей груди. Я ощутил прилив энергии. Почти на автомате я поднял руку, подзывая официанта. Мы с Гари сидели практически в полном молчании, пока я поглощал не один, не два, а целых три мексиканских бутерброда с рыбой.

Этот разговор стал для меня поворотным событием. Вскоре я осознал, что в борьбе с раком у меня есть выбор и я могу сказать «нет» планам своего врача или большей их части. И могу продолжить поиски ответа, который окажется правильным именно для меня.

Так я и сделал. Я предпочёл удалить яичко с опухолью, но остальные рекомендованные мне процедуры отверг. Это решение далось мне нелегко, и я не стану советовать его всем и каждому. Но, проведя кропотливое исследование и проконсультировавшись с другими специалистами, я, как студент мединститута, понял, что выбрал наилучший для себя путь. Однако в семье понимания не встретил. Мои лечащие врачи сочли меня безумцем, но я был непреклонен и решил подчиниться тем силам, которые знали о моей проблеме больше меня, и голосу, который велел мне поверить любящему Богу, о котором напомнил Гари.

Я почувствовал, что освобождаю в своей жизни место для ответов, и понимал, что всё ещё нуждаюсь в лечении, поэтому после операции по удалению яичка взял в мединституте академический отпуск на год и отправился в путешествие навстречу открытиям. Я начал с Мексики, где учился у курандерос (народных целителей). Потом посетил Гвадалахару, Кордову и Веракрус, чтобы освоить ещё больше древних методик врачевания. Затем поехал в Германию, где познакомился с новым медицинским подходом, согласно которому в клетках всего организма хранятся воспоминания так же, как и в нейронах мозга, а негативная энергия нерешённых эмоциональных проблем играет существенную роль в зарождении болезни.

Я побывал в штате Химачал-Прадеш на севере Индии, где открыл для себя медитацию, йогу, массаж и углубил познания в области остеопатической медицины. За время путешествия я не получал никакого традиционного лечения, но много работал с разными наставниками, которые помогли мне лучше понять себя, а также осознать свои негативные чувства и ошибки восприятия.

Всё это время я постоянно мыслями возвращался к нашему с Гари обеду. Каждое утро я вставал с постели и писал на внутренней стороне большого пальца своей руки слово «любовь». Оно напоминало мне о том разговоре и давало утешение, если я начинал сомневаться в правильности выбранного пути. Гари сделал для меня очень важную вещь, но у меня по-прежнему оставались вопросы. И больше всего мне хотелось понять, как за время одного недолгого разговора я из опустошённого, встревоженного, беспомощного и утратившего надежду студента превратился в человека, полного энергии, уверенного в своих силах... и голодного! Как такое возможно?

Со временем я понял, что в мой самый тёмный час Гари зажёл во мне свет осознанности. Он показал мне, как справляться с эмоциями, придал мыслям и чувствам, разрывающим меня изнутри, нужную скорость и направление. Гари избавил от страха, который поглощал мою энергию, от гнетущей тяжести, которая наполняла меня и казалась слоном, сидящим на груди, от бессилия, которое убивало мой аппетит.

Благодаря этому я смог заглянуть вперёд и увидеть целостную картину – любящий Бог заботится обо мне, а значит, я в любом случае выздоровею.

Способность справляться с негативными переживаниями и сосредотачиваться на этой утешительной мысли позволила случиться положительному энергетическому сдвигу, который оказал глубокое влияние на моё душевное и физическое самочувствие. Чем больше я узнавал от наставников, встречавшихся на моём пути, тем более понятной становилась мне тесная связь между разумом и телом. Она и оказалась ответом на вопрос, как всего за несколько минут от полного неприятия самой мысли о еде я дошёл до зверского голода.

Я подумал: не указывает ли рак на нечто глубинное во мне – на нечто такое, что требует исцеления прежде моего физического тела? Если так, то я не избавлюсь от своей болезни полностью, пока не узнаю, как мои разум и дух питают её.

Пытаясь понять, куда направляет меня «указатель», я стал припоминать разные травмы в детстве.

Следуя указателям

Даже при самом благоприятном стечении обстоятельств расти в Иране нелегко. А мои обстоятельства отнюдь не были благоприятными. В воспоминаниях из раннего детства я храню множество сцен домашнего и сексуального насилия, совершённого родственником, которого я любил и которому доверял. Меня переполняли стыд и вина, а религия внушала, что Бог меня наказывает. Я был уверен, что заслуживаю наказания, иначе со мной бы этого не случилось.

Когда мне было двенадцать лет, наша семья переехала в Соединённые Штаты, и меня сразу отправили в бесплатную среднюю школу. В школе я не мог выразить свои потребности и желания, так как совсем не говорил по-английски. Да и дома меня не побуждали к открытому общению и самовыражению. Вкупе с насилием это делало меня совершенно незащищённым.

Как только мы уехали от моего обидчика, насилие прекратилось, но я понял, что по-прежнему не могу устроить собственную жизнь. Было практически невозможно обрести голос, уверенность в себе и способность постоять за себя.

Особенно это касалось отношений с женщинами. Будучи по природе гетеросексуальным, фактически я не мог установить контакт ни с одной представительницей противоположного пола, кроме учителей и родственниц.

Спустя несколько лет после переезда в Соединённые Штаты, всё ещё не имея друзей и сражаясь с английским, я твёрдо решил по-настоящему с кем-нибудь сблизиться. И вот однажды, когда я тренировался в школьном спортзале, такой шанс представился. Мои атлетические перчатки износились, поэтому мистер Кайзер, тренер по футболу, направил меня к капитану футбольной команды Робби, который продавал лишние пары. Это была та самая долгожданная возможность! Накануне мне достался старый ежедневник. Я вырезал оттуда картинки со всеми футболистами, включая Робби, чтобы поупражняться в произношении их имён и быть готовым завести разговор. Вырезки хранились у меня в кошельке, так что при каждом удобном случае я мог тренировать навыки общения. И наконец мне представился шанс первым заговорить с самым популярным парнем в школе.

Когда я подошёл к Робби, он понял, что мне нужно, и попросил следовать за ним к его шкафчику в раздевалке. Я и подумать не мог, что он будет так приветлив со мной и всё пойдёт так гладко. Когда он протянул мне перчатки и назвал цену – десять долларов, я раскрыл свой кошелёк... И все фотокарточки футболистов выпали!

Изучая разбросанные по полу раздевалки листки с картинками, Робби отступил на шаг назад. Внезапно я осознал, что он обо мне подумал.

После долгого молчания он посмотрел на меня и сказал: «Блин, да ты гомик!» Я такого слова раньше не слышал, поэтому не совсем понял смысл сказанного, хотя тон и манеры Робби выражали неприязнь. Но как я мог оправдаться на своём скудном английском? Мне было нечего противопоставить его предрассудкам.

После этого случая я бы всё отдал, чтобы снова стать одиноким невидимкой. Вместо этого я сделался мишенью. Девочки великодушно предлагали мне себя, а когда я, верный традиции уважать женщин, игнорировал их намёки, они смеялись и перешёптывались: «Я же говорила тебе, он гей!» Ребята тоже говорили всякое такое, чего я не понимал до тех пор, пока не получил разъяснения от тренера Кайзера. Тогда я узнал много эпитетов, которыми награждают и высмеивают гомосексуалистов.

Это были восьмидесятые, самый расцвет СПИДа – время, когда гомосексуалистов подозревали в распространении вируса и презирали гораздо сильнее, чем сейчас. Этот печальный опыт лишь укрепил моё желание обрести мужественность и контроль над жизнью.

Насколько могу судить сейчас, я был слабым и незащищённым. Меня постоянно обижали, и мне казалось, что так будет всегда.

Прорыв

Пережитое в детстве и юности всплыло на поверхность, когда я путешествовал и изучал альтернативные методы лечения. Всё это позволило мне по-новому взглянуть на свою болезнь. Я понял: хоть я и не могу направить энергию на уничтожение рака, она может направлять меня. Для этого я должен заглянуть в себя и понять, что болезнь пытается мне сказать.

Если проанализировать все полученные мною знания, то немудрено, что за годы сексуального насилия, подавленных эмоций, унижений на сексуальной почве в старших классах, борьбы за мужское начало и обретение контроля во мне накопилась негативная энергия, которая проявилась в виде рака половых органов.

Осознание поразило меня подобно вспышке молнии: раковая опухоль не хотела меня убить – она лишь пыталась обратить моё внимание на то, что я очень искажённо воспринимаю себя, а окружающий мир вижу в негативном свете и строю свою жизнь так, будто это истина, а не ложная установка. Более того, я жил с этой установкой настолько долго, что даже заболел.

Но я наконец понял, о чём мне пыталась сообщить раковая опухоль. Я должен был научиться воспринимать себя настоящего и видеть мир таким, каков он есть, отбросив жалобы и осуждения, ведь они уведут в сторону от цели. И должен привнести это озарение в свой прошлый и нынешний опыт. В конце концов, я сражался не только со своими детскими травмами. Решение удалить яичко, в котором обнаружилась раковая опухоль, вернуло к жизни прежние опасения по поводу моего мужского начала. Мне сказали, что после операции я вряд ли смогу стать отцом. Эти слова прозвучали как приговор, с которым трудно смириться. Я боялся утратить часть своей природы, ведь тогда ни одна женщина не захочет создать со мной семью.

Вернувшись из путешествия, я продолжил регулярно наблюдаться у врачей «Города надежды» – знаменитого онкологического госпиталя и исследовательского центра рядом с Лос-Анджелесом. Хотя злокачественное образование было удалено, в анализах крови всё ещё присутствовали онкомаркеры. Не вернётся ли болезнь? Не перекинется ли на другие органы? Когда это может случиться?

Несмотря на неопределённость, я по-прежнему отвергал всякое дальнейшее медицинское вмешательство, предпочитая сосредоточиться на повышении степени своей осознанности и более глубоком принятии себя настоящего. Следуя намеченным курсом, я чувствовал: что-то меняется. Ощущал это, но не мог объяснить.

Спустя полтора года после обнаружения опухоли мне позвонил друг, руководивший лабораторией, куда я отправлял образцы крови. Он знал мою историю, поэтому связался со мной лично. Едва сдерживая эмоции, он сказал: «Хабиб, в твоей крови нет онкомаркеров. У тебя больше нет рака!» Вот оно – доказательство тех изменений на энергетическом уровне, которые я почувствовал!

Вскоре я прошёл плановое обследование у своего онколога. Результаты подтвердились: я был здоров, и я здоров по сей день. Ни следа рака!

В качестве доказательства я храню публикацию «Города надежды». А ещё с радостью хочу сообщить, что, несмотря на неблагоприятный прогноз относительно возможности стать отцом, я женился на чудесной женщине, которая приняла меня вопреки всем прогнозам, и мы вместе растим двоих общих детей, зачатых традиционным способом.

И это ещё не всё. За годы жизни без рака я окончил институт, и вместе с супругой, доктором Шерри Сами, мы ведём успешную врачебную практику в Лос-Анджелесе, где я помог многим пациентам исцелиться не только физически, но и эмоционально, душевно и духовно, указав им путь к пробуждению осознанности.

Но я наконец понял, о чём мне пыталась сообщить раковая опухоль. Я должен был научиться воспринимать себя настоящего и видеть мир таким,

каков он есть, отбросив жалобы и осуждения, ведь они уведут в сторону от цели.

В 1997 году, в день, когда мне озвучили диагноз, в час, когда произошёл тот знаменательный разговор, Гари побудил меня изменить ход мыслей и сосредоточиться на слове «любовь». Оно стало для меня чем-то вроде мантры. Превратилось в идею, которую я обдумывал каждый день до тех пор, пока много лет спустя мы с супругой не основали международное общественное движение «Кнопка любви» (lovebutton.org). Наша миссия – обучать людей и побуждать их к преобразованию общества посредством дел, продиктованных любовью и добротой.

На финальном футбольном матче за звание чемпиона Американской национальной лиги Супербоул-50 музыканты группы Coldplay во главе с солистом Крисом Мартином раздали всем семидесяти пяти тысячам присутствующих

«кнопки любви» – значки, которые крепятся на одежду. Во время выступления между таймами артисты попросили всех поднять красочные плакаты – тот матч смотрело около 111 миллионов зрителей по всему миру. На плакатах были слова: «Верь в Любовь!» Это вдохновляющий пример того, какие чудеса творит осознанность, ибо, как вы вскоре узнаете, чем более вы осознанны, тем больше любви в вашей жизни.

Зачем вам осознанность

Научившись осознанности, я стал осмысленно творить *жизнь, которой достоин*.

Но самое главное – я обнаружил, что жизнь в состоянии осознанности не требует поиска и обретения чего-то, чего у меня нет.

У меня уже было всё, что нужно. У каждого уже есть всё, что нужно. Я не понимал этого, пока не научился по-новому воспринимать себя и всё происходящее со мной. Именно болезнь изменила моё сознание, поэтому я никогда не говорю: «У меня был рак». Я говорю: «У меня была опухоль в сознании».

Мои родители были людьми неграмотными. Отец работал на автозаправке, а мать была нянечкой и зарабатывала лишь на то, чтобы прокормить меня и двух моих братьев. Разумеется, детство не стало для меня источником вдохновения. Напротив, всеми своими успехами я обязан осознанности. Тот факт, что я сумел преодолеть культурные, экономические и языковые барьеры своего прошлого, справиться с последствиями эмоциональных травм и тяжёлой болезнью, получить медицинский диплом, стать врачом и заняться частной практикой, свидетельствует о силе осознанности.

Конечно, я пришёл к этому не сразу. Десять лет после того, как узнал свой диагноз, я проработал помощником главврача

в крупнейшей в Калифорнии клинике по лечению профзаболеваний. Я ежедневно видел людей, получивших производственные травмы: среди самых типичных симптомов – боль в пояснице, среди самых нестандартных случаев – отрезанные станком пальцы. Это была полезная работа, но обстановка отнюдь не способствовала исцелению. В день я осматривал минимум шестьдесят пациентов, уделяя каждому не больше двенадцати минут. Я спешил отправить их в следующий «цех», словно это были не люди, а детали на конвейерной ленте.

Приоритетом была скорость, что очень серьёзно отразилось и на моей жизни вне работы. Когда жена говорила со мной, я торопил её настойчивыми просьбами говорить по существу. А однажды, слишком разогнавшись на шоссе, я попал в аварию. Это был кризис, который вернул меня к осознанности. Чтобы исцелиться после аварии, я поехал на десятидневный курс медитации, где на меня снизошло озарение: нужно поменять образ жизни, в том числе сменить работу. Я арендовал офис площадью около 33 кв. метров и занялся частной практикой. Дела пошли в гору, и через полгода ко мне на приём уже выстраивалась длинная очередь.

Таков мой путь. Дальнейшее в этой книге – о вашем пути! В вашей жизни, как и в моей, развитие и прогресс могут пойти не по прямой. Вы где-то застрянете, ощутите неудовлетворённость, или даже вам покажется, что вы движетесь назад. Всё изменит осознанность: тысячи пациентов, которым я помог исцелиться не только телесно, но и эмоционально, душевно и духовно, уже открыли её в себе.

Обычно люди приходят ко мне с жалобами на физические недуги, от выпадения волос и проблем с лишним весом до аутоиммунных заболеваний и рака на последних стадиях. Чтобы помочь пациентам справиться с физической стороной болезни, я использую традиционные лечебные практики, но для облегчения их душевных мук я выхожу далеко за рамки традиций. Не важно, от какого недуга страдает тело, – истоки болезни всегда где-то глубже.

Болезнь тела – это лишь проявление, внешний признак более глубокой раны, поэтому я посвящаю много времени знакомству с различными сторонами жизни пациентов. И всякий раз причина возникновения недуга – в недостатке осознанности. Обстоятельства, приведшие к нему, у каждого свои, но исцеление возможно лишь через осознанность. Поэтому всех, кто приходит ко мне, я непременно учу идти по пути осознанности. Так я не только помогаю пациентам почувствовать себя лучше, но и побуждаю их вести здоровый образ жизни, стремиться к счастью и жить более полно.

Знания и техники, которые я усвоил с момента выявления моего недуга, будут полезны каждому, кто не живёт полноценной жизнью. Её неполноценность может проявляться как в форме болезни, так и в виде ступора, блока, апатии, тревоги, отстранённости, бессилия, подавленности или сочетания всего сразу. Какими бы ни были симптомы и особенности состояния, осознанность поможет одолеть любую проблему. Она задаёт тон эмоциональному и физическому исцелению, пробуждает жажду действия, освобождает от стресса и негативной энергии и позволяет жить той жизнью, к которой вы всегда стремились.

Для этого вам не нужно учиться любить себя, мыслить позитивно или достигать каких-то иных целей, проповедуемых сторонниками движения Нью Эйдж. Напротив, для пробуждения осознанности следует уважать все свои эмоции – положительные, отрицательные, противоречивые. Принимая всё многообразие эмоций, вы впускаете их в свой чистый внутренний мир – в пространство истинной самости. Став частью вашего «я», они вдохновляют вас на раскрытие и проявление внутренней силы, совершенства и любви, которыми вас наделила природа.

Именно осознанность помогает увидеть в неблагоприятных жизненных обстоятельствах уникальный шанс преодолеть ограничения, познать себя настоящего и раздвинуть рамки восприятия так, как было бы невозможно без этого опыта.

Подобно Золотому Будде, мы можем сбросить тесные, невзрачные маски и открыться более полным, ярким, волнующим впечатлениям, которые способен подарить этот мир.

Давайте начнём прямо сейчас!

Закон жизни
Любовь Порождает Любовь,
Любовь творит Жизнь,
Жизнь возвращает Страдание,
Страдание нашёптывает Страх,
Страх сопровождает Мужество,
Мужество приносит Уверенность,
Уверенность нашёптывает Надежду,
Надежда дарует Жизнь,
Жизнь приглашает Любовь,
Любовь порождает Любовь.

- Доктор Хабиб Садеги

(При участии Марго Бикель)

Часть I

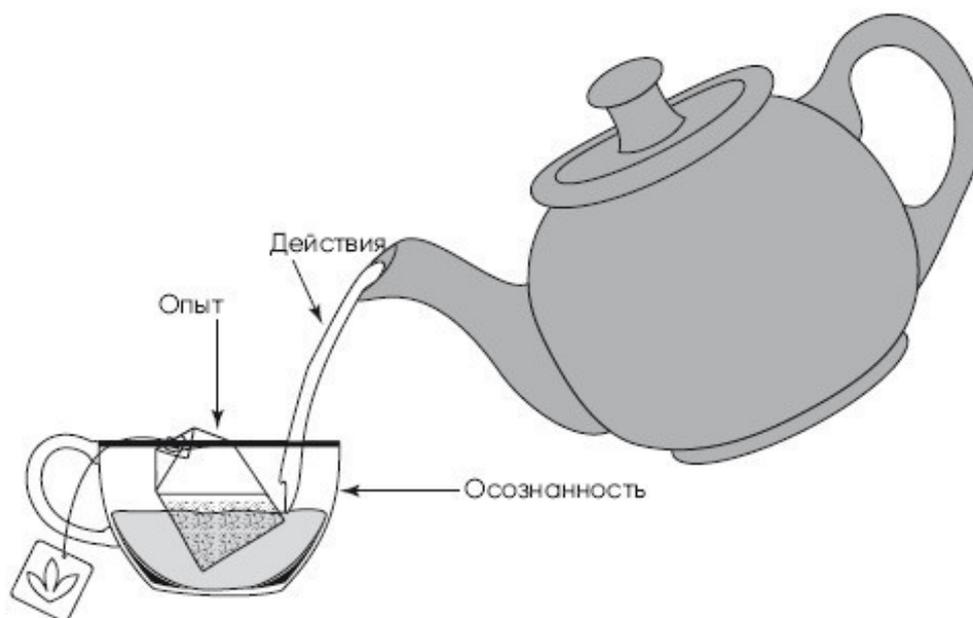
Понимание осознанности

Глава первая

Что такое осознанность?

Когда люди спрашивают меня, что значит быть осознанным, я прошу их представить себе, как они готовят чай. «Что вам для этого нужно?» Обычно в ответ мне говорят про горячую воду и, конечно, про сам чай.

Для приготовления чая эти две составляющие, несомненно, нужны, но вам потребуется кое-что ещё. Более того, вода и чай – не самое главное! Чтобы сделать напиток, вам прежде всего понадобится чашка. Вам нужен сосуд, куда вы насыплете чай и нальёте воду.



Осознанность и есть та самая чашка! Наш опыт и наши действия – это вода и чай в чашке. Из этих двух составляющих получится вкуснейший бодрящий напиток, но лишь в том случае, если у вас есть чашка. Представьте, каково это – заваривать чай без неё. Вы хотите налить воду на листья чая, но у вас нет сосуда, так что никакого ароматного напитка вы не получите. Сплошной беспорядок, вот что будет.

Отсутствие осознанности, как и отсутствие чашки, отнюдь не пустяк. Не имея осознанности, мы неспособны придавать форму и содержание действиям и событиям, которые происходят в нашей жизни. Поэтому многие из нас не знают, что делать, когда чувствуют себя загнанными в угол или несчастными.

Вот почему нам кажется, будто мы не готовы к жизненным трудностям и травмирующим событиям.

Будучи студентом мединститута, за неделю я запомнил столько информации, что её хватило бы на целый телефонный справочник, но ни в одном справочнике не было сказано, как

мне жить. Потому я и растерялся, услышав свой диагноз. Я много знал о раке и о том, как он влияет на организм, но не понимал, что делать, когда у меня самого обнаружилась раковая опухоль. Мысли затопили моё внутреннее пространство подобно тому, как вода заливают стол, если наливать её на чай без чашки. Во мне был беспорядок, пока не появился Гари и не сделал то, что я не смог сделать для себя сам. Он придал моим мыслям форму и содержание. В ключевой момент он стал моей «чашкой».

Не думаю, что смог бы излечиться от рака без того подарка, который преподнёс мне Гари. Обед в мексиканском ресторане стал первым шагом к моему выздоровлению. Позже я осознал, что должен был сам сделать для себя то, что сделал Гари. Рак тогда стал моим испытанием, но не единственным: имелись и другие трудности, с которыми я должен был справляться. Я не мог жить, постоянно рассчитывая, что Гари или кто-то столь же душевно щедрый окажется рядом в моменты, когда я буду нуждаться в осознанности. Мне пришлось самому научиться придавать мыслям и действиям форму и содержание – творить собственную чашку. Изготавливая чашку, гончар знает, какая глина годится, а какую лучше не использовать. Точно так же осознанность позволяет извлекать из жизненного опыта полезные уроки – те, которые помогают узнавать новое, развиваться и раздвигать границы нашего «я». А потом мы отбрасываем лишнее, очищая свою «чашку» от страхов, недовольства, осуждения, печали и прочей «накипи», которая мешает нам двигаться вперёд. Эти негативные состояния лишь преграждают путь, а быть может, даже вредят нам, если мы подпускаем их к себе.

Теория контейнирования²

Суть осознанности выражена в теории, разработанной британским психоаналитиком Уилфредом Бионом в шестидесятые годы прошлого столетия. Основная идея теории Биона в том, что для полного и эффективного проживания своих мыслей и чувств мы должны в первую очередь уметь их контейнировать. Однако большинство из нас инстинктивно поступает с неприятными или негативными эмоциями противоположным образом, отстраняясь от них, пытаясь их изменить, контролировать или игнорировать.

Контейнирование подразумевает способность собирать и хранить эмоции, которые мы испытываем в каждый конкретный момент, и быть в ладу с ними настолько, чтобы принимать их как есть. Прорабатывая эмоции подобным образом, мы позволяем им пройти сквозь нас.

Забавно, что именно через контейнирование, именно через удержание мыслей и эмоций мы можем двигаться вперёд. Этот процесс требует пространства, но и порождает пространство.

Чтобы понять мою мысль, представьте себе уборку в доме. Несколько лет назад на кабельном ТВ в моду вошла тема накопительства. Канал А&Е показывал шоу *«Барахольщики»*, по TLC шли *«Накопители: погребённые заживо»*, а на телеканале «Стиль» было десять сезонов *«Чистого дома»*.

Если вы смотрели хоть одно из этих шоу или если среди ваших знакомых есть накопители, то вы наверняка имеете представление, в каком беспорядке они живут, и знаете, что со временем количество вещей в их доме лишь растёт. Всё может начаться с нескольких кип газет на полу, стопок одежды, которую никогда не убирают в шкаф, или горы посуды в раковине. По мере усиления привычки к накопительству небольшой беспорядок переходит в захламление. Потом хлам захватывает новые территории: сначала одну комнату, потом две. Если человек продолжает в том же духе, вскоре его дом превращается в свалку. У закоренелого барахольщика груды вещей лежат повсюду, пола почти не видно, да и самому накопителю ногу некуда

² Контейнирование – способность удерживать, а затем перерабатывать разные виды психической энергии: эмоции, напряжение, инстинктивные импульсы и многое другое. В психоаналитической традиции термин связан с двумя именами: Дональд Винникот и Уилфред Бион.

поставить. Он не убирается в доме, так как негде развернуться, и прибраться становится ещё сложнее, ведь места для манёвра нет.

Подавляя или загоняя свои чувства и мысли внутрь, мы точно так же застреваем эмоционально и духовно, или, как я это называю, психоэмоционально. Как гласит народная мудрость, «чувства, погребённые заживо, никогда не умирают». Иными словами, если у нас нет привычки к контейнированию и проработке своих эмоций и мыслей, наше внутреннее пространство постепенно делается похожим на дом барахольщика. Мысли и эмоции оседают, переполняя сознание. Со временем оставленные без внимания груды хлама разрастаются, не только погребая под собой нашу истинную суть, но и становясь вредными, даже губительными. Когда количество «мусора» во внутреннем пространстве доходит до предела, в организм вторгается болезнь или приходит другое несчастье.

Следовательно, осознанность – не просто чашка. Осознанность – это чистая чашка! Чтобы чай был вкусным, полезным, бодрящим, нам понадобится не просто сосуд, из которого можно пить, а чистый сосуд. Для достижения осознанности нужно не только создать чашку, но и поддерживать ее в чистоте: без накипи и налёта.

Грязь на дне наших «чашек» состоит из неверных оценок и предрассудков, ограничивающих убеждений, отвлечений, подавляемых эмоций и непроработанных переживаний (положительных или отрицательных), которые остаются в нас, истощая энергию и мешая двигаться дальше.

Нужно научиться прорабатывать и осмысливать происходящее: опыт, который мы приобретаем, то, о чём мы думаем, эмоции, которые мы испытываем, – чтобы вся эта грязь не скапливалась и не переполняла наши «чашки». Это нужно делать регулярно, как уборку в доме. Чем дольше мы откладываем наведение порядка, тем больше работы нам предстоит, когда мы, наконец, примемся за дело, и тем выше вероятность извлечь на свет нечто отвратительное, незаметно зреющее в потаённых уголках нашей души.

Тридцать спиц в колесе соединены одной осью,
но именно пустота между ними составляет суть колеса.
Горшок лепят из глины,
но именно пустота в нём составляет суть горшка.
Дом строится из стен с окнами и дверями,
но именно пустота составляет в нём суть дома.
Общий принцип: материальное – полезно,
нематериальное – суть бытия.

– *Лао Цзы, Дао Дэ Цзин*

Thirty spokes share the wheel's hub;
It is the center hole that makes it useful.
Shape clay into a vessel;
It is the space within that makes it useful.
Cut doors and windows for a room;
It is the holes which make it useful.
Therefore benefit comes from what is there;
Usefulness from what is not there.

– *Lao Tzu, Tao Te Ching*

Как недостаток осознанности проявляется в повседневной жизни

Если хотите понять, как недостаток осознанности может проявиться в вашей жизни, представьте семейную пару в пылу ссоры. Чтобы достичь взаимопонимания и поступить так, как будет лучше для отношений, а не для кого-то одного, в разговоре должен быть чёткий смысл. Каждый из партнёров должен согласиться с тем, что другой имеет право на своё мнение и достоин быть услышанным. Тогда пара, скорее всего, сможет найти разумное решение.

Вы наверняка не раз были свидетелем или участником беспредметных ссор и знаете, как быстро они выходят из-под контроля. Голоса становятся всё громче, каждая сторона хочет быть услышанной и понятой. Вместо того чтобы внимательно слушать, спорщики перебивают друг друга, стараются перекричать в попытках (зачастую безуспешных) донести свою мысль.

В такой ситуации каждый стремится доказать свою правоту, а не достичь взаимопонимания. Не сумев договориться о том, что «правильно», оппоненты по кругу повторяют одно и то же, а не движутся дальше. Слова становятся резче, звучат упрёки и оскорбления. Вскоре разговор превращается в подобие грязевой лавины, где кипят гнев, беспокойство, болезненные эмоции, но решения, приемлемого для обеих сторон, не предвидится.

Знакомо, не правда ли?

А как вам такая ситуация? Однажды я увидел, как маленький сынишка моей знакомой учится ходить и, топая вразвалочку, впечатывается в стеклянную дверь. Малыш падает на пол и раздражается бурными рыданиями. На нём ни царапины, но он испытывает целую гамму эмоций: страх, недоумение и досаду на свой юный мозг, который ещё не работает как надо. Услышав плач сына, моя знакомая поспешила к нему, но вместо того, чтобы подойти и успокоить ребёнка, она начала кричать: «О Боже! О Боже! Что с тобой?!» Оглядев комнату, она обнаружила супруга и стала выговаривать ему: «Зачем ты закрыл эту дверь? Почему ты не следил за ним?» Супруг, обиженный и уязвлённый, накричал в ответ. Глядя на несдержанность родителей, бедный малыш завыл ещё громче.

Вместо того чтобы раздражаться или искать виноватого, мать должна была контейнировать свои чувства. Ей нужно было спокойно подойти, взять ребёнка на руки, обнять, вытереть ему слёзы и ласково заверить, что всё будет хорошо.

Как только малыш успокоится, она могла бы легонько похлопать по стеклу, чтобы помочь сынишке понять, в чём дело. Она должна была научить малыша открывать стеклянные двери или обходить их, чтобы такого больше не повторилось. Она должна была контейнировать его эмоции и встроить в него этот опыт, дав ребёнку возможность вернуться в состояние эмоционального равновесия, а потом научить его самостоятельно возвращать себе это равновесие. Родители, в особенности матери, – наши главные преподаватели искусства контейнирования эмоций, но, если они сами не овладели этой наукой, дети, возможно, тоже её не освоят.

Недостаток осознанности проявляется в нашей жизни не только в виде негативного опыта и сложностей во взаимоотношениях. Он может стать вопросом жизни и смерти, что и случилось со мной недавно, когда я ехал на машине домой по оживлённой лос-анджелесской магистрали. На меня зигзагами мчался мотоцикл, стремительно прокладывая себе путь в потоке транспорта. «Сбавьте скорость, пожалуйста», – попросил я мотоциклиста, когда до бампера моего автомобиля оставалось несколько десятков сантиметров. Мгновение спустя я с ужасом наблюдал, как ещё одна машина перестраивается в другой ряд прямо перед мотоциклом. Поскольку он ехал слишком быстро и не мог свернуть с пути, он протаранил ту машину.

Когда мотоцикл разбился, я увидел пролетающее по воздуху тело водителя, немедленно заглушил мотор и подошёл к лежащему на земле парню. Рядом с ним уже была женщина, которая находилась ближе всего к месту аварии. Он не мог пошевелиться, зато постоянно спраши-

вал её о своём мотоцикле. «На вашем месте я бы меньше всего беспокоилась о мотоцикле, – сказала она. – Вы в ужасном состоянии!»

Глаза у мотоциклиста расширились от страха, и тут я решил вмешаться. Боясь, что мужчина впадёт в состояние шока, если кто-нибудь не удержит его в ясном сознании, я стал подле него на колени, взял его за руку, посмотрел ему в глаза и произнёс: «Я врач. Вы попали в аварию. Скорая уже в пути. Худшее позади, и вы поправитесь».

Закончив говорить, я почувствовал, как мужчина практически растаял от облегчения. Я завладел его вниманием. Чтобы удержать пострадавшего в сознании и относительно спокойствии, я говорил без умолку: «Хочу задать вам несколько вопросов. Могу позвонить кому-нибудь из ваших близких. Кому позвонить?»

«Сестре», – ответил он.

«Её имя...»

Я написал её имя на руке.

«Отлично. Просто замечательно! У вас есть аллергия на что-нибудь?»

«Нет».

«Вы принимаете какие-то лекарства?»

«Да» (он перечислил несколько препаратов.) Эти названия я тоже написал на своей руке.

Мы разговаривали до тех пор, пока не приехала скорая. К тому времени не только я собрал всю информацию, которая могла понадобиться фельдшерам, но и парень был спокоен и собран. Он не дышал так тяжело и не думал лишь о своём мотоцикле. Его взгляд больше не метался туда-сюда. Несмотря на полученные травмы, он был вовлечён в процесс: отвечал на вопросы, понимал, что происходит вокруг, а ведь это наилучшее состояние для участия в собственном исцелении.

Однако всё могло бы быть иначе. Тот мотоциклист мог бы погрузиться в растерянность, тревогу и страх. Но этого не случилось – вот в чём суть! Как показало исследование, если в травмирующей ситуации вы поступаете как я, то серьёзно увеличиваете шансы пострадавшего на выживание.

В каждой ситуации, с которой мы сталкиваемся, будь то отношения, воспитание детей, травмирующие события или что-то ещё, нам нужна осознанность – для проработки, осмысления и, наконец, для эмоционального, духовного и физического исцеления. Без осознанности жизнь быстро и неумолимо выходит из-под контроля.

Как осознанность проявляется в повседневной жизни

Быть осознанным – значит обладать психоэмоциональным пространством, необходимым для проработки и осмысления всего, что происходит в жизни: нашего опыта, мыслей, эмоций. Но это далеко не всё!

Поначалу пробуждение осознанности сводится в основном к «уборке» внутреннего мира. В первую очередь следует разобраться с грузом подавленных чувств и непроработанных травм или проблем, которые нужно решить, чтобы очистить свою «чашку». Но когда вы научитесь поддерживать чистоту «чашки», то есть постоянно поддерживать в себе осознанность, – вот тогда всё изменится.

Находясь в состоянии осознанности, вы будете лучше подготовлены к любым жизненным испытаниям, больше насладитесь взлётами и легче перенесёте падения. Вы будете более стойкими, энергичными и сможете направлять свою жизнь в нужном направлении.

Когда мы прекратим обвинять и осуждать себя и других, перестанем подавлять негативные эмоции и переживания, тяжёлая ноша упадёт с плеч. Когда появляется осознанность, восприятие себя и самооценка улучшаются. Сразу же появится ощущение свободы, которое будет усиливаться.

В таком состоянии ума мы склонны выбирать то, что пойдёт нам на пользу, а значит, жизнь снова окажется в наших руках!

Когда мы станем воспринимать себя по-другому и иначе относиться к себе, реакции людей на нас тоже изменятся. У нас появятся новые возможности, а проблемные отношения либо наладятся, либо распадутся сами собой, безболезненно, освобождая место для новых друзей, бизнес-партнёров или возлюбленных.

В то же время благодаря осознанности повышается уверенность в себе. Вам уже не помешают установки вроде «у меня недостаточно...», «я не смогу...», вы перестанете бояться пойти на разумный риск, начнёте делать то, что прежде казалось невыполнимым, разрешите себе экспериментировать. Вместе с осознанностью приходят радость и смелость, умение жить без сожалений.

Не имея осознанности, мы неспособны придавать форму и содержание действиям и событиям, которые происходят в нашей жизни. Поэтому многие из нас не знают, что делать, когда чувствуют себя загнанными в угол или несчастными.

На моих глазах подобные перемены произошли с Брайаном – актёром, который обратился ко мне по поводу выпадения волос. Сначала выпали волосы на лице, потом на бровях, а потом и на макушке.

Алопеция кого угодно расстроит, но для публичных людей вроде Брайана это особенно серьёзная напасть. На кону стояла не только его самооценка, но и способность зарабатывать на жизнь, содержать семью.

Симптомы Брайана можно было устранить с помощью разных медицинских процедур, но, чтобы достичь полного исцеления, пришлось выйти за рамки рецептурного бланка (должен отметить, я не противник традиционных подходов к лечению и лекарств, а лишь считаю, что часто они удручающе неэффективны – устраняют симптомы, но никак не причину недуга).

Первым шагом к исцелению Брайана стал разговор. Беседуя с ним, я выяснил, что выпадение волос – не единственная проблема. Он страдал также от тревожности и бессонницы. Я предположил, что по какой-то причине Брайан чувствует себя беззащитным. Насколько я понял, брак его был вполне удачным, поэтому спросил, ощущал ли он бессилие или беспомощность в прошлом. Стоило мне задать этот вопрос, как глаза его расширились и наполнились слезами. Он сразу же начал рассказывать об одном происшествии, связанном с работой.

Ему дали роль в фильме, где нужно было сыграть сцену в душе. Прежде чем идти на съёмку, он предупредил продюсера, что будет сниматься в полотенце. К облегчению Брайана, продюсер не возражал – ровно до того момента, пока дело не дошло до съёмочной площадки. Когда камеры были уже наготове, продюсер вдруг указал на полотенце и резко сказал: «Скинь его!» Когда Брайан напомнил продюсеру о договорённости, тот ужасно рассердился, не обращая внимания на слова актёра. Он заорал на всю съёмочную площадку: «Живее! Скинь уже это чёртово полотенце! Не будь таким ханжой! Ты нас задерживаешь!»

Все глядели на Брайана в упор, и его решимость пошатнулась. Чувствуя себя совершенно раздавленным и сбитым с толку, он сбросил полотенце, и съёмка продолжилась. По его словам, вспоминая этот инцидент, он ощущает стыд так же остро, как и тогда.

Хотя Брайан злился на себя за то, что отошёл от своих принципов и позволил этому человеку унижить себя перед всеми, он также испытывал чувство беспомощности. Что он мог сделать? Покинуть съёмочную площадку, сжечь за собой мосты и прекратить карьеру актёра? Ему нужна была эта роль, поэтому продюсер мог диктовать любые условия.

С того момента Брайану стало сложно встраиваться в рабочий процесс. Со временем подобных ситуаций становилось всё больше, а он чувствовал себя всё хуже. Он не мог связать

обстановку на работе и своё состояние, но как только связь стала для него очевидной, понял, что так продолжаться больше не может.

Мы сосредоточились на том, чтобы вернуть Брайану внутреннюю уверенность (как это сделать, описано в части II, посвящённой процессу обретения осознанности). Желая помочь Брайану, я дал ему ту же уникальную золотую монету, которую получил от своего наставника Гари, когда думал, будто умираю от рака. Отдавая мне золотой южноафриканский крюгерранд, Гари, по его словам, хотел, чтобы я помнил: «Любовь – это золото, которое у тебя внутри».

Для меня эта монета стала символом мудрого решения отвергнуть рекомендованные врачом методы лечения, сопряжённые с серьёзным вмешательством в мой организм, и поверить в возможность лучшего пути к исцелению. Рассказав Брайану свою историю, я попросил его зажать монету в ладони и вообразить ту частицу души, где живёт священное право быть собой. Этот опыт так его взволновал, что он попросил разрешения оставить монету у себя – до тех пор, пока он не изменит свою жизнь.

Однажды воскресным днём, примерно полгода спустя, я угощал обедом в кафе свою младшую дочь Ханну и вдруг почувствовал, как кто-то тронул меня за плечо. Я обернулся и увидел приветливую улыбку Брайана. «Доктор Садеги, я сделал нечто такое, что заставит вас мной гордиться!» – объявил он и рассказал о короткометражном фильме, где выступил не только актёром, но и продюсером! На сей раз он, уверенный, вдохновлённый, движимый положительными эмоциями, руководил процессом.

Новая задача помогла ему перехватить инициативу у армии продюсеров, которые прежде совершенно не считались с его интересами.

Когда Брайан рассказывал о создании своего фильма, я почувствовал произошедшие в нём перемены. Они были очевидны. Он стал более сосредоточенным на текущем моменте и уверенным в себе, кроме того, его волосяной покров почти полностью восстановился.

Во время разговора Брайан вернул мне золотую монету. «Спасибо, что одолжили мне её, – сказал он. – Думаю, она мне больше не нужна».

Брайан пришёл ко мне, надеясь на решение проблемы редящихся волос, однако на самом деле ему требовалась помощь

в обретении осознанности через преодоление бессилия, завладевшего его профессиональной жизнью. Обретя осознанность, он смог продолжить свою карьеру, не говоря уже о том, что его самочувствие улучшилось, и он ощутил полноту и гармонию жизни. Затем возобновился нормальный рост волос, ведь биография определённым образом управляет биологией (как это происходит, вы поймёте по мере прочтения книги).

Достижение осознанности

Осознанность – это то, что позволяет защитить себя и иметь здоровую самооценку. Это то, что позволяет строить отношения с любимыми на поддержке, а не на соперничестве. Осознанность – то, что позволяет родителю, который не справляется с трудностями воспитания, стать нежным и заботливым, примером для подражания. Иногда осознанность даже определяет границу между жизнью и смертью.

Иными словами, осознанность исключительно важна.

Наверное, сейчас всё это кажется какой-то магией, но уверяю вас, она может кардинально изменить вашу жизнь. Кроме того, хочу вас заверить: осознанность доступна каждому жителю планеты – стоит лишь руку протянуть. Попробуйте, и убедитесь сами!

Во второй части вы найдёте пошаговое описание техник и упражнений, которые можно выполнять самостоятельно, чтобы сделать жизнь более осознанной.

В итоге вы научитесь не только пробуждать в себе осознанность, но и подолгу оставаться в этом состоянии. Всё, что нужно, – это чистое, неискажённое внутреннее пространство, не

засорённый, свободный от предрассудков контекст, в который будут встраиваться все знания, эмоции, отношения и события из дальнейшей жизни. Мы должны поддерживать в своём пространстве порядок, соблюдать психоэмоциональную гигиену.

Освоив эту науку, вы сможете беспрепятственно идти вперёд и сознательно выбирать дорогу жизни. Вам больше не будут мешать предрассудки, тревоги, ложные убеждения, застрявшая энергия, с которыми большинству из нас следует разобраться *прежде*, чем войти в новую ситуацию или принять очередное решение.

Обретение осознанности не означает, что у вас всегда будет на всё ответ. Зато у вас появится своего рода внутренний навигатор, так что в любой ситуации вы сможете понять, как поступить и куда двигаться. У вас образуется психоэмоциональное пространство, необходимое для проживания и осмысления всего происходящего, и вы узнаете, из какого опыта стоит извлечь уроки и что лучше оставить в прошлом. Таким образом, каждый новый опыт даст вам возможность учиться, развиваться и расширять свой мир.

В следующей главе мы поговорим о некоторых новых, необычных способах взглянуть на своё окружение и на себя, благодаря чему ваш ум быстрее настроится на путешествие навстречу осознанности.

«Человек ищет определённую, но она невозможна. Мы не знаем и не должны пытаться узнать будущее человечества. Никто не имеет права утверждать: мы всё преодолеем, и даже: нужный исход более вероятен. История не признаёт вероятностей; не существует измеримых факторов, определяющих, какой будет наша судьба. Мы знаем лишь о том, что возможно.

У нас нет определённости, но мы можем, по крайней мере, обрести осознанность, подобную той, какой обладал человек, живший на свете за годы, за десятки лет до того, как наука косвенно подтвердила её значимость. Чтобы её принять, человек должен освободиться от предрассудков, таких как крайности в вопросах науки и религии, и быть готовым к свежим идеям и непосредственному мышлению, открытым к новизне во всех её проявлениях. Он должен использовать воображение, обмелевшее под натиском промышленности и технологий. Более того, он должен принять, что осознанность никоим образом не гарантирует выживание или успех. Осознанность представляет эстетическую, а не утилитарную ценность.

Что в таком случае означает мировоззрение в рамках восприятия человеком себя, своих чувств, эмоций, своих мыслей и поступков? Прежде всего, человек органический знает, что каждый способствующий улучшению жизни импульс в нём является выражением природной тенденции к координации, которая, в свою очередь, выражается в универсальной органической тенденции. Это знание проходит сквозь многие уровни его разума.

На каком-то уровне человек имеет возможность выбора; он чувствует себя свободным субъектом, стремящимся к порядку и гармонии. Но на более глубоком уровне сознания он ощущает себя гораздо менее свободным – орудием сил более могущественных, нежели он сам. Здесь нет противоречия. Знаменитое противопоставление „необходимость – свободная воля“ в иерархическом мировоззрении человека исчезает. В высших уровнях сознания отражаются более специфичные факторы, в низших – более общие. На одном уровне он ощущает свободу выбора, однако, познав наивысший уровень, человек утрачивает свободную волю и блаженствует, радуясь

всепроникающему единению, служа ему. Ибо радость, вне всякого сомнения, жизненно необходима».

- *Ланселот Лоу Уайт,*

«Вселенная опыта: мировоззрение вне науки и религии»

Глава вторая

Установка на осознанность

В современном мире осознанность – редкость. Её дефицит виден повсюду. Он проявляется в нашей политической системе, где слишком многие уверены, что знают «правильные» ответы, даже если они прямо противоречат «правильным» ответам по другую сторону Атлантики. Дефицит осознанности проявляется у людей, которые снова и снова наступают на одни и те же грабли и думают, будто повторяющиеся нежелательные ситуации в их жизни – простое невезение. Почему большинству из нас так трудно обрести осознанность?

Для оценки сложности задачи мы должны понять, что наше время поделено между двумя мирами – внешним, состоящим из людей и вещей, которые нас окружают, и нашим собственным, незримым для других, внутренним миром, где живут наши мысли, чувства и идеи. Несмотря на все блага, которые даёт современная цивилизация, нас вынуждают сосредотачиваться на внешней реальности, вследствие чего мы перестаём уделять внимание своему внутреннему миру. Кажется, будто общество поддерживает и даже пропагандирует жизнь в состоянии пресыщения, засорённости, перенапряжения и хаоса. Этот хаос возникает по нескольким причинам. Одна из них состоит в том, что мы лишились ритуалов и традиций, поскольку наша культура стала более светской. Речь идёт не о какой-то конкретной религии и не о религии в целом.

Тем не менее большинство религиозных и духовных практик помогает людям сосредоточиться на внутреннем мире и соединиться со своим духовным началом. Соблюдая такие ритуалы, как исповедь или пост (которые присутствуют во всех мировых религиях: Великий пост, Йом Кипур, Рамадан), люди верят, что проходят внутреннее очищение – весеннее очищение духа и тела. Мы выполняем эти ритуалы уже не так часто, как раньше.

Долгое время ритуалы служили нам средствами гигиены внутреннего мира, были для нас чем-то вроде психоэмоционального мытья рук. Мы поддерживаем чистоту рук, регулярно моем их перед едой или после посещения туалетной комнаты, чтобы на них не было грязи и микробов, даже если не видим ни того, ни другого. Точно так же, благодаря регулярной психоэмоциональной «помывке», внутренний мир не покрывается грязью, которая в противном случае могла бы там накопиться.

Условия, необходимые для пробуждения осознанности, прямо противоположны тем, которые предлагает нам скоростной мир высоких технологий, щедрый на мгновенное удовлетворение запросов.

Что происходит, если мы не проводим процедуры психоэмоциональной гигиены на регулярной основе? Представьте свою раковину, где скопилась гора посуды, или вспомните описанный ранее дом «накопителя». Чем дольше мы игнорируем или отрицаем свой внутренний мир, тем больше вероятность, что сначала он наполнится мусором, потом зарастёт грязью, а после станет источником болезней. Положение исправит осознанность.

Мы живём в эпоху расцвета технологий; в этом ещё одна причина того, что осознанность кажется труднодостижимой. Не секрет: технологии меняют наш образ мыслей и действий, по большей части в этом повинна привычка к скорости и мгновенному получению удовольствия. Когда-то, желая пообщаться с далёким другом, мы опускали письмо в почтовый ящик и ждали ответа неделями или месяцами. Сейчас мы отправляем имейл, смс или твит и хотим получить ответ немедленно. Мы нетерпеливо ждём, пока наши микроволновые печи за одну-две минуты приготовят блюдо, которое до появления этой технологии готовилось раз в десять дольше.

Спешка, присущая современной жизни, отнюдь не способствует осознанности. Для осознанности необходимо пространство. Необходимо сбавить темп, чтобы задержать мысли и эмо-

ции, а не перескакивать через них сразу же, торопясь за новыми впечатлениями. Условия, необходимые для пробуждения осознанности, прямо противоположны тем, которые предлагает нам скоростной мир высоких технологий, щедрый на мгновенное удовлетворение запросов.

Кроме того, технологии усилили тенденцию, которая уже проявлялась в нашей культуре, а именно – разрыв связей и утрату контекста. Были времена, когда люди ели лишь то, что росло поблизости, общались лицом к лицу, учились преимущественно на собственном опыте. Теперь же рис, который мы едим на ужин, привозят из Индии, а помидоры – из Нью-Джерси. Признания в любви не приходят из уст близкого человека, а складываются из букв, вспыхивающих на экране. У нас могут быть сотни «друзей» на фейсбуке и фолловеров в твитте-ре, но едва ли мы общаемся хоть с кем-то из них лично. Мы всё больше отдаляемся от того, что питает нас физически и духовно. Иными словами, многие события нашей жизни лишены смысла, тогда как осознанность требует и одновременно порождает его.

Сегодня практиковать осознанность важно, как никогда; это жизненно необходимо. Нужно что-то противопоставить факторам, которые затрудняют отношения и ослабляют здоровые связи. Начать следует с нового образа мыслей, который появляется, когда мы берём «курс на осознанность».

Установка на осознанность – это набор идей, которые открывают новую перспективу, позволяют иначе думать и видеть мир, помогают создать психоэмоциональное пространство, необходимое, чтобы полноценно прочувствовать и осмыслить наш опыт. Они дают возможность жить так, как мы хотим.

Чтобы представить, как работает установка на осознанность, вообразите, будто вы входите в комнату и видите выключатель. Свет может быть либо включён, либо выключен. Если мы никогда не встречали других выключателей, нам кажется, что есть только два положения – «включено» или «выключено». А сейчас представьте совершенно другое устройство – реостат. Теперь у вас не два, а много вариантов: от абсолютной тьмы – до стопроцентной яркости. Именно к такому изменению образа мышления мы и стремимся.

Переход от ментальности двухпозиционного переключателя к ментальности реостата требует перемен в сознании. Он подразумевает замену дуалистического восприятия – при котором свет либо включён, либо выключен, а вещи либо хорошие, либо плохие, правильные либо неправильные, – на восприятие, признающее полутона и промежуточные значения. Стандартный рубильник может стоить не больше доллара, а цена даже самого дешёвого реостата минимум вчетверо выше, поскольку при его производстве используются гораздо более сложные и дорогостоящие технологии. Но преимущества значительно перевешивают стоимость.

Реостат позволяет более тонко регулировать освещение в комнате, а принятие установки на осознанность даёт много возможностей настраивать жизнь по своему разумению.

Застревание неестественно

На схеме (см. стр. 69) в простой форме показана связь между внутренним и внешним миром. Во внешнем мире (слева) существуют зримые, материальные объекты. Так же вовне мы проецируем свои суждения о предметах, явлениях и людях, например: «Мне не нравится этот человек» или «Эта ситуация для меня неблагоприятна». Вот почему внешний мир называют царством

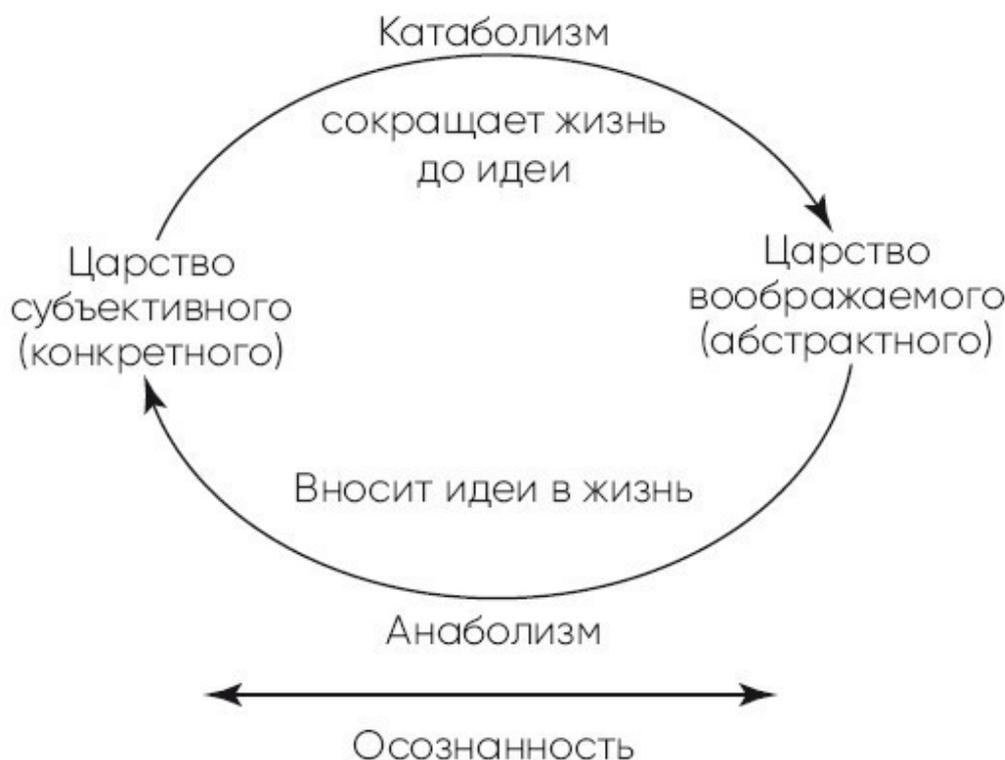
субъективного. Справа представлен внутренний мир, где мы сталкиваемся с незримым и абстрактным, где живут наши мысли, чувства, воспоминания и идеи. Я называю этот мир царством воображаемого. Это царство в современном мире часто не замечают³.

³ Анаболизм и катаболизм – основные процессы обмена. Катаболизм – это расщепление. Анаболизм – это синтез. – Прим.

Застревание в царстве субъективного – проблема распространённая.

Тот, кто проводит большую часть времени в царстве субъективного, зачастую слишком категоричен и не способен не то что принять, но даже просто признать новые идеи или взгляды, отличные от собственных. Такое нередко встречается у политиков – людей, чьи суждения от постоянного пребывания в материальном мире стали настолько категоричными и непреклонными, что, когда они говорят, всем кажется, будто речь идёт об истине в последней инстанции, а не о личном мнении.

Жизненный цикл



Кроме того, возникает ощущение, будто у политиков заело пластинку и они ничего не могут с этим поделать. Слушая их, понимаешь: они не изменят своего мнения, что бы ни сказали в ответ на их речи и сколь бы ни было компетентным мнение других людей.

Я не имею в виду, что царство субъективного вредно и его необходимо сторониться во что бы то ни стало. Помните: наша цель – реостат, а не обычный двухпозиционный выключатель, поэтому верного или неверного варианта не существует. У меня нет намерения сделать тот или другой мир приоритетом, ведь жизнь проходит одновременно в них обоих. Один невозможен без другого, а жизнь становится наиболее полной лишь при равновесии между обоими мирами.

Суть новой перспективы в том, чтобы не застревать ни во внешнем, ни во внутреннем мире. Жизнь – это движение. Задумайтесь об океанских приливах и отливах, о неустанно вращающейся планете, о наших телах, которые постоянно вдыхают и выдыхают воздух, перекачивают кровь и переваривают пищу. Когда естественные процессы в организме нарушаются или

замедляются, мы называем это воспалением, а затем начинается болезнь. Когда все процессы в организме прекращаются полностью, мы называем это смертью.

Осознанность позволяет проходить жизненные циклы без помех. Она даёт возможность проживать и осмысливать всё происходящее с нами. Что происходит, если мы не перерабатываем свой опыт? Как мы уже знаем, прожитое копится в нас. Всем знакомо чувство обиды или злости, которое просто невозможно отпустить, и со временем оно лишь усиливается. Даже слова, которыми мы описываем подобные ситуации, несут в себе ощущение застоя. Мы «затаиваем» злость, бываем «пойманы в заколдованный круг», наши эмоции «закупорены». Застой – состояние неестественное, и если мы находимся в нем слишком долго, то оно может очень негативно повлиять на нас в эмоциональном, духовном и физическом плане. Беда в том, что многие из нас не знают, как выйти из этого состояния. Нам кажется, что ничего поделать нельзя.

Но выход всегда есть, потому что состояние застоя – неестественно. Учитывая, что и мир, и мы сами постоянно меняемся, обстоятельства нашей жизни не бывают фиксированными, и всегда есть возможность сойти с колеи.

Двигаясь вперёд, полезно помнить об этом. Вам придётся научиться стать более гибкими, более расслабленными, более готовыми уступить, благодаря чему ваш жизненный выбор значительно расширится. Как однажды сказал Брюс Ли: «Будь текучим и бесформенным, как вода. Теперь налей воду в чашку, и она станет чашкой. Налей воду в чайник, и она станет чайником. Будь водой, мой друг!»

Почему водой? Потому что, пока вода может приспособиться к любым условиям, она никогда не сломается, какие бы силы на неё ни воздействовали. Такими стремимся стать и мы: гибкими, но несокрушимыми.

Единство тела и духа

Для следующего шага к новому образу мышления нам потребуется изменить отношение к себе. Вместо того чтобы воспринимать тело и дух по отдельности, мы должны стремиться рассматривать их как части единой системы, единого целого.

Людям свойственно говорить о своих личных проблемах понятиями, относящимися к телу. «Он как заноза!» – походя скажет кто-то. «Не могу больше нести этот груз на своих плечах», – заметит другой. Используя подобные выражения, мы не замечаем связи между психоэмоциональным и физическим.

В истории человечества было время, когда наличие взаимосвязи между телом и духом не подвергалось сомнению, особенно если дело касалось здоровья человека. Сократ говорил: «Болезни тела неотделимы от болезней духа». Термин «психосоматика», где «психо» – душа, а «сома» – тело, пришёл к нам из Древней Греции. В то время целители считали, что все болезни носят психосоматический характер, то есть являются пороками тела и духа, требующими двустороннего лечения. К сожалению, сейчас этим термином называют болезни, которые «идут из головы».

Если подумать, это современное определение довольно странное. Будучи целостными существами, мы почему-то нередко рассматриваем тело и дух так, будто это обособленные субстанции, разделённые чем-то вроде глухой стены. Мы лечим тело у одних врачей, а дух – у других. Мы часто говорим о теле и душе, противопоставляя их друг другу, например: «Тело говорит „да!“, душа говорит „нет!^a» Но истина в том, что тело не функционирует отдельно от души. Тело и душа неразрывно связаны между собой. Мы не можем отделить одно от другого, так почему же, заболев, пытаемся приписать недуг чему-то одному?

Будучи целостными существами, мы почему-то нередко рассматриваем тело и дух так, будто это обособленные субстанции, разделённые чем-то вроде глухой стены. Мы лечим тело у одних врачей, а дух – у других.

Причина, по которой изменение образа мышления столь необходимо, состоит в следующем: без него мы не сможем обнаружить корень своих недугов. Главная беда западной медицины в том, что врачи-терапевты пытаются устранить симптомы заболевания, зачастую игнорируя его причины. В своей практике я не рассматриваю лишь набор симптомов, а в целом оцениваю состояние пациентов, не отделяя телесное от духовного. Я считаю, что большинство болезней являются психосоматическими. Хотя признаки болезни присутствуют как в теле, так и в душе, в 99 % случаев недуг коренится именно в душе.

Если мы не можем переработать порождённую нежелательными событиями или огорчениями негативную энергию, она не проходит сквозь нас, а застревает внутри. Исследования показали, что отрицательные суждения и эмоции резонируют на клеточном уровне, расстраивая наши естественные биоритмы. Со временем эта негативная энергия накапливается. В итоге она пропитывает нас насквозь, вживляя в подсознание недовольство, чувство вины, несостоятельности. Так в сознании зарождается болезнь. Если её не обнаружить вовремя, она проявится в теле или отразится в неприятной жизненной ситуации, а возможно, и в том, и в другом. Болезнь – это отсроченное последствие недостатка осознанности.

Именно это произошло с Лизой, 38-летним успешным адвокатом, страдавшей изматывающим ревматоидным артритом. Ревматоидный артрит – хроническое заболевание, вызванное нарушением функционирования иммунной системы, при котором организм «атакует» собственные суставы. Руки и ноги Лизы отекали так сильно, что она испытывала постоянную боль и почти не могла работать. Она пребывала в совершенной растерянности, не понимая, откуда этот недуг взялся у неё в столь молодом возрасте. И ещё она не могла понять, почему терапевты ни разу не назначили ей ничего, кроме сильных обезболивающих, которые лишь частично приглушали боль, имели весьма неприятные побочные эффекты и за долгое время так и не принесли особого облегчения.

Как и многие другие, Лиза полагала, что её недуг был исключительно физическим, поэтому до прихода ко мне она даже не пыталась искать иной источник болезни. Не искали его и врачи. Я начал догадываться об источнике заболевания Лизы, спросив её, когда появились первые симптомы. «Впервые я почувствовала их, когда мы с мужем отплывали от побережья Сан-Диего. Я приехала навестить его, и мы отправились на небольшую экскурсию. На тот момент мы несколько месяцев были в разлуке из-за его работы. Он жил в Южной Калифорнии, где открывал новый офис своей компании. Мы с дочерью остались на Восточном побережье, чтобы она могла закончить учебный год в школе, а я – продать дом. Потом мы планировали воссоединиться», – объяснила она.

История о внезапном возникновении симптомов болезни после воссоединения с супругом подстегнула моё любопытство, и я стал расспрашивать Лизу дальше. Мне хотелось больше узнать об их отношениях и о том, каково было так долго находиться в разлуке. Лиза тут же выразила упорное нежелание отвечать на подобные вопросы. Когда я не дал ей уйти от темы, это сопротивление переросло в раздражение: «Какое это, чёрт возьми, имеет значение?» В конце концов, она стала на меня кричать и раскраснелась. Слишком бурная реакция Лизы подсказала мне, что я близок к цели, и я продолжил настаивать на своём. «Кажется, мои вопросы вас серьёзно задели», – сказал я мягко. – Хочу, чтобы вы знали: я здесь для того, чтобы вам помочь».

Я ощущал растущее напряжение Лизы и готовился встретить яростный отпор, но она вдруг сникла, начала всхлипывать, а потом рассказала свою историю. Почти сразу после отъезда супруга в Сан-Диего у неё начался страстный роман с женщиной, жившей по соседству.

Она понимала, что до добра этот роман не доведёт, но для Лизы он был как наркотик. Несмотря на сильнейшее чувство вины, она просто не могла разорвать эту связь.

Спустя полгода после начала этих отношений она оказалась в романтическом круизе с мужем в бухте Сан-Диего. Тогда-то и появились первые симптомы.

Подбадриваемая мной, Лиза призналась: глубоко в душе она считает, что заслужила свою тяжёлую болезнь. Это стало справедливым наказанием за измену супругу. Лиза так горько раскаивалась в своём поступке, что её собственное тело как будто тоже раскаивалось, разрушая себя. С момента разрыва той связи прошёл уже год, но симптомы никуда не исчезли. Она думала, будто артрит – её единственная проблема, но недуг настойчиво указывал на что-то ещё. Мне было ясно: пока Лиза будет подавлять чувство вины и наказывать себя, её тело не прекратит саморазрушение. Исцеление могло начаться, лишь когда она поймёт, как её эмоциональное состояние влияет на физическое самочувствие, и решит исправить ситуацию.

Было нелегко. Но эмоциональное исцеление Лизы началось с того, что она приняла свои поступки, простила себя и дала мужу шанс простить её, честно рассказав о случившемся. Супруги стали вместе посещать семейного психотерапевта, и со временем их брак начал «выздоровливать», а следом пошли на спад и физические проявления болезни.

Сегодня супруги всё ещё вместе и, по их собственному признанию, счастливы как никогда. Лизе больше не нужны анальгетики, которые она принимала от артрита. Она вообще теперь не принимает лекарств! Её тело научилось быть к ней снисходительнее, так как она сама стала добрее к себе, избавилась от вины и самоосуждения.

Ваша реальность – это проекция

Что ещё необходимо сделать, так это перестать воспринимать свою реальность как набор сухих, упрямых, неизменных фактов, а рассматривать её как проекцию нашего внутреннего мира.

Большинство из нас не понимает, почему те или иные события случаются в нашей жизни, ведь мы видим только то, что происходит во внешнем мире. Мы говорим: «Он/она сделал(а) это со мной», «Это случилось со мной» или даже: «Это сделал(а) с собой я сам(а)», что означает: «Я ____, и, как результат, я никогда не буду, не делаю, не смогу, не должен _____»

В случае Лизы её высказывание могло бы звучать так: «Я сделала это с собой, согласившись на отношения на стороне, я ужасный человек и недостойна быть счастливой». Женщина, которая столкнулась с супружеской неверностью, может сказать: «Муж сделал это со мной, значит, я недостойна любви и навсегда останусь одна».

Выводы, сделанные в обоих случаях, не являются сухими, строгими фактами. Они возникают из ограниченных убеждений, которые живут во внутреннем мире людей.

Лиза не должна навсегда забыть о любви только потому, что у неё был роман на стороне, а женщина, которой изменил супруг, не должна считать себя недостойной любви. Однако «наказывающие» убеждения с лёгкостью проникают в наше подсознание. Внедрившись туда, они устанавливают над нами контроль.

Это происходит, потому что так работает наш мозг. В некотором смысле подсознание пытается упростить нашу жизнь, оберегая от необходимости всё тщательно продумывать. Например, когда мы учились завязывать шнурки на ботинках, нам приходилось сосредотачиваться на каждом этапе этого процесса. Теперь мы садимся на корточки, и руки делают всё сами, нам не приходится обдумывать каждое движение. Способность выполнять подобные действия автоматически сильно экономит силы и время.

Действовать на автопилоте полезно, если речь идёт о завязывании шнурков, но нежелательно и даже крайне опасно в других случаях. Например, если в детстве нам постоянно давали понять, что мы не заслуживаем любви, в результате подсознание впитало в себя эти убеждения

и привнесло их в нашу дальнейшую жизнь. Подсознание не оценивает качество убеждений. Оно доверяет нам, считая нас самих лучшими экспертами, и приводит к тем людям и ситуациям, которые подтверждают наши самые глубинные убеждения.

Проблемы начинаются, когда неверные или даже губительные, навязанные убеждения берут над нами верх и заставляют делать выбор в пользу того, что укрепляет их ещё сильнее. Вот почему в жизни многих людей раз за разом воспроизводятся одни и те же нежелательные ситуации. Например, снова развод... или снова работа, где чувствуешь себя, как в смертельной ловушке... В этом случае люди реагируют не на реальную ситуацию, а на историю, которая запечатлена в их подсознании.

Может показаться, что мы обречены быть ведомыми подсознательными убеждениями, которые ограничивают нас, но это не так. Жизнь не predetermined, а мы не роботы, бегущие по заданной траектории. По крайней мере, не должны ими быть. Изменив образ мышления и распознав, что наша версия реальности сформирована подсознательными убеждениями, мы сможем осознанно выбрать тот образ мыслей, при котором наши поступки послужат нам во благо.

Совершая путешествие к осознанности, учитывайте, что во всех без исключения случаях восприятие нами внешнего мира – это проекция той или иной стороны нашей внутренней реальности. Хотя наши подсознательные мысли не всегда и сразу нам очевидны (они же подсознательные), они проявляются в наших реакциях на различные ситуации.

Как гласит старинная мудрость: «Узнал, значит понял». Иными словами, мы не можем распознать в человеке то или иное качество, если нам самим оно совсем не свойственно. Как это работает? Наверняка вам когда-нибудь приходилось иметь дело с коллегой, который по непонятной причине вас раздражал. Его поведение действовало вам на нервы, но остальных обитателей офиса оно почему-то вполне устраивало. Дело в том, что в их подсознании не было тех убеждений, которые запускались у вас, когда коллега вёл себя определённым образом.

Подсознание не оценивает качество убеждений. Оно доверяет нам, считая нас самих лучшими экспертами, и приводит к тем людям и ситуациям, которые подтверждают наши самые глубинные убеждения.

У кинопроектора должен быть экран, куда будет передаваться изображение, в противном случае свет просто уйдёт в пустоту и рассеется. Схожим образом объекты внешнего мира, например люди и ситуации, служат для подсознания экранами, на которые проецируются наши убеждения. Поэтому в следующий раз, когда вам захочется кого-нибудь горячо раскритиковать за неуважение к вам, задумайтесь: возможно, ваше подсознание создало это переживание, чтобы указать, что вы сами подсознательно не уважаете себя?

Иначе почему вы то и дело оказываетесь в обществе людей, которые плохо к вам относятся?

Через проекции подсознание пытается привлечь наше внимание и показать, что происходит в нашем внутреннем мире. Если мы не понимаем его посланий, то снова и снова заражаем себя негативной эмоциональной энергией. И тогда уже привлечь наше внимание пытается тело – через боль и другие симптомы.

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.