

В. П. Смола

Маски судьбы



*Роли и стереотипы,
которые мешают нам жить.*

Василий Петрович Смола
Маски судьбы. Роли и стереотипы,
которые мешают нам жить
Серия «Тайны женщины»

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6894014

Василий Смола. Маски судьбы. Роли и стереотипы, которые мешают нам жить: Эксмо; Москва;
2014
ISBN 978-5-699-70866-6

Аннотация

«Видно, судьба такая», — говорим мы, вздыхая, когда не чувствуем себя счастливыми. Что мешает нам ощущать удовлетворение и радость? Кто является незримым хозяином нашей жизни, владельцем материальных ценностей и побед? Это часть нашей личности, наше Эго, прячась под разными масками, выдает себя за злую судьбу. А мы, не разобравшись, поддаемся на его уловки.

Эго является ареной борьбы между сознанием и подсознанием, и от того, какую маску оно надело, действительно зависит наша дальнейшая судьба. Но есть способ найти в нем союзника — разгадать его замыслы, сорвать маски, подчинить сознанию и избавиться от навязанных нам ролей и стереотипов.

Эта мудрая книга написана врачом и психологом для каждого из нас, потому что помогает определить критерии своего личного счастья и показывает, что делать, чтобы судьба стала к нам благосклонной. Она содержит практики и упражнения, реальные истории людей, приходящих на консультацию, и много веселых и мудрых высказываний.

Содержание

От редактора	4
Введение	5
Необходимое предисловие	6
Вступление	8
Часть первая. Эго — портрет в интерьере	10
Глава 1. Попытка определения	10
Глава 2. Оправдание Эго	13
Глава 3. Иллюзорность и материализация Эго	17
Глава 4. Ценности Эго	21
Глава 5. Эго и ум	22
Глава 6. Эго и убеждения	25
Глава 7. Время и Эго	32
Глава 8. Обиды и Эго	36
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Василий Смола

Маски судьбы. Роли и стереотипы, которые мешают нам жить

От редактора

Западная традиция со времен психоанализа З. Фрейда положительно оценивает роль Эго в формировании и развитии личности. Это часть нашего Я, которая помогает нам добиваться успеха, делать карьеру, строить семью и отличаться от других своей неповторимой индивидуальностью. Восточная традиция спорит с этим утверждением, доказывая, что Эго только мешает нашей подлинной сущности, заменяя истинные желания и стремления на ложные, поступающие от внешнего мира и чуждые нам требования. На протяжении многих лет эти традиции являются антагонистами. В данной книге автором впервые предложен разумный подход к примирению двух систем знаний. Действительно, роль Эго может быть разной, оно бывает удобным и неудобным, полезным и вредным, и наша задача — не идти у него на поводу, а использовать его в своих интересах.

Автор — практикующий врач, психолог, делится с читателем своим многолетним опытом работы с пациентами. Впервые предложена наиболее развернутая характеристика свойств и проявлений личности, а также простые, но эффективные практики и упражнения для самопознания и раскрытия собственного потенциала. Научившись различать маски своего подсознания, мы можем контролировать не только свои эмоции, но и судьбу.

Введение

Что такое счастье? Ответов может быть множество. Потому что счастье у каждого свое. Определений много, а вот по-настоящему счастливых людей лишь единицы. Почему даже совершая правильные поступки, мы не всегда чувствуем себя счастливыми? Что мешает нам ощущать удовлетворение от жизни, когда все вокруг вроде складывается на первый взгляд вполне удачно? Кто принимает решения за нас? Когда мы не успеваем заглянуть в себя и по-настоящему прочувствовать свои истинные желания? Какая маска в тот или иной момент мешает нам разглядеть истину? На все эти вопросы вы найдете ответы в книге, основная идея которой заключается в том, как определить критерии своего собственного счастья.

Как оказалось, для этого надо уметь управлять собственным сознанием и подсознанием. И если не снять, то хотя бы распознать множество масок, которые напяливает на себя наше хитрое Эго. Другими словами, управление своей личностью — путь к совершенству и счастливой жизни.

Раскрыв свое истинное Я, вы удивитесь, какими безмерными возможностями оно обладает: интуиция, творчество, вдохновение — вот тот неполный список, которым вы сможете воспользоваться для построения своей новой счастливой судьбы. Книга написана легко и с юмором и будет интересна многим читателям. Но наибольшую пользу она принесет тем, кто стремится к гармоничной, радостной и счастливой жизни.

Необходимое предисловие

Идея книги с условным названием «Разоблаченное Эго» возникла у меня два года назад. Мы с женой еще не закончили работу над нашей совместной книгой «Рэйки — возможности без границ», а я, загоревшись новым замыслом, уже прокручивал в воображении ослепительную идею спасения человечества в обретении всеобщего счастья и взаимопонимания. В своей будущей книге я предполагал изобличить ложность Эго, показав его иллюзорность и никчемность. И когда каждый человек осознает нелепость притязаний собственного Эго, — мир изменится и засияет в свете любви, ненасилия и единства.

Оглавление книги было составлено мной менее чем за два часа, и хотя я внутренне охнул, увидев воочию, какие серьезные темы собираюсь раскрыть, но все же с огромным энтузиазмом уселся за работу. Отдельные главы написались легко и свободно. И я с оптимизмом думал, что книгу удастся закончить за 5–6 месяцев.

Однако очень скоро в творческий процесс включился мой внутренний критик. Он то сурово, то с ехидством и сарказмом указывал на ошибки и недочеты, что-то предлагал переделывать, а остальное вообще выбросить. По указанию критика я отпечатал на компьютере пару глав и обнаружил повторы, путаницу и неясность излагаемых мной мыслей. Да и не понравилось мне то, что я написал. Энтузиазм мой пошел на убыль.

Я все еще не догадывался, кто он, мой внутренний критик. Пришло вдруг понимание, что книга отнимет намного больше времени и потребует больших усилий, чем я предполагал. А мой критик назойливо ныл: «Ну, напечатают твою книжицу тиражом 2000–3000 экземпляров, повалится она на полках книжных магазинов. 2–3 десятка читателей проникнутся твоими замечательными идеями, и несколько человек из них обретут счастье, последовав твоим советам. Кроме того, на эту тему уже написано очень много, и книги эти интереснее и лучше твоей писанины. Перечитай то, что уже написал, — тошно станет». Я следовал советам своего критика, перечитывал уже написанное, правил и переделывал, пока и вправду не затошнило.

Чувство самокритики всегда было мне присуще, и при написании стихов и отдельных глав для первой и второй книги о Рэйки. Но тогда внутренний критик не только заставлял, но и вдохновлял больше работать над каждым словом, над каждой фразой и призывал отшлифовать каждую мысль до полной прозрачности и ясности.

И я стал размышлять, что же случилось с моим внутренним критиком, почему он из советчика и помощника превратился в злобно каркающего критикана, брызгающего слюной негодования. И тут меня осенило: вот ты кто, дружок! Да ведь это мое собственное Эго включилось в игру и решило навести порядок в доме. А как же иначе.

Оно уже давно объявило себя хозяином моей разноцветной жизни, оно обучило меня, как защищаться от внешнего мира, как реагировать на конфликты и неурядицы в моем внутреннем мире. Мое Эго, которое с такой легкостью вызывало во мне гнев и негодование, когда мир не соответствовал моим ожиданиям. И с такой же легкостью и изяществом загоняло меня в тоску и депрессию, когда что-то складывалось не так, как хотелось. А как великолепно оно возвышало меня над этим несовершенным миром и жизненной суетой, а потом роняло лицом в грязь моих собственных грехов и пороков. Мое Эго — единоличный владелец всех материальных ценностей, всех умений и знаний, всех достижений и побед.

А я посмел взяться за написание книги, в которой хочу описать всю иллюзорность Эго, все его ничтожество и никчемность. Более того, я

хочу рассказать, как из каждодневного тирана и самовлюбленного деспота превратить Эго в верного слугу и помощника. Я посмел покуситься на святая святых Эго — власть.

Мое дорогое Эго. Ты и на этот раз чуть было меня не обмануло. Ты ввело меня в заблуждение, используя мои далеко не лучшие качества: гордыню, лень, пофигизм, критиканство. И я хочу поблагодарить тебя, мое Эго, за все, что ты для меня сделало. Поблагодарить и за то, что согласилось стать главным литературным героем в этой книге.

Теперь я с уверенностью могу сказать, что главная цель написанной книги не исправление чужих недостатков, а подчинение собственного Эго высокой осознанности. И моя скромная задача — это поиск путей и возможностей для воссоединения с божественным Духом, сияющим в глубине каждого из нас. Потому что по-настоящему счастлив тот, кто обрел свое подлинное Я.

Эго — это...

Эго — это отражение в сознании мыслей и мнений человека о самом себе, внушенных ему окружающей средой и его ограниченным жизненным опытом. Эго подобно подробной анкете — из нее можно извлечь представление о человеке, но невозможно создать целостную личность.

В западной психологии ценность Эго определяется самоидентификацией, вокруг которой строится личность. Существует 8 стадий развития Эго-личности по Э. Эрик-сону. Однако целостным индивидуум становится только тогда, когда происходит слияние Эго с его подлинным внутренним Я.

В восточной традиции Эго совершенно иллюзорно и поэтому, сталкиваясь с настоящей действительностью, приносит человеку страдания и беды.

ЭГО (малое «я», ложное «я», второе «я», его, его) — это все то, чем мы НЕ являемся в действительности, это наша ложная сущность, которая постоянно что-то ищет, хочет, боится или комплексует.

Эго состоит из наших страхов, комплексов, убеждений, верований, вечных желаний. Язык Эго — это наш бесконтрольный ум, который непрерывно болтает, ум, который постоянно осуждает, критикует, который выносит оценку «нравится/не нравится», «хорошо/плохо».

Эго — это не существующая реально сущность. Это мнимость, плод воображения, возникший в сознании и наделенный этим же сознанием всеми качествами реально существующего существа. Именно потому, что воображающее его сознание наделяет и наполняет Эго всеми качествами реально существующего живого существа, оно и воспринимается таким, как живое и реально существующее.

Вступление

Скажу честно, я никогда не был на Большом Бразильском Карнавале, разве что видел по телевизору. Но меня давно волновала и привлекала дилемма «маска — лицо».

Маска — такое же древнее культурное достижение человечества, как наскальные рисунки и добывание огня. Традиция маски существовала во всех человеческих сообществах, во все времена. Древний Египет, Античная Греция и Рим, раннее и позднее Средневековье, Новое время и современность. Шаманство, жречество, тайные мистические ордена, театр, карнавал — вот далеко не полный перечень сфер жизни, где маска была неотъемлемым и обязательным атрибутом.

Чем является маска, почему она так была необходима человечеству всю его более чем 50-тысячелетнюю историю? Золотые маски древнеегипетских жрецов и жрецов майя, ритуальные маски шаманов, боевая раскраска лица индейца, устрашающие маски африканцев, разнообразные карнавальные маски, маски театра Кабуки — все они служат одной и той же цели. Маска — символ, и носитель той или иной маски полностью отождествляет себя с символом маски. Маски божеств, гневных или доброжелательных, становились внутренним «я» обладателя маски. Маска-тотем волка отождествляла с этим хищником носителя маски, и он сам внутренне отождествлялся с волком. Так что внутренняя духовная жизнь первобытных людей была ничуть не беднее духовных поисков современного человека. Ношение маски — это самая древняя игра. Игра интересная и опасная, потому что маска может стать лицом, а лицо — маской.

Современное человечество постепенно расстается с масками, так же как утрачивает понимание смысла и многозначности символов. Но архетип маски обладает огромной силой. Если в древности маска служила носителю отождествлением с символом, вложенным в маску, то в новое и современное время маска приобретает иные функции. Главная из них — маска скрывает подлинное лицо хозяина. И уже не имеет значения, что бойцы группы захвата и террористы, бандиты и омоновцы одеты в одинаковые черные маски с прорезями для глаз. Маска начинает терять смысловую нагрузку, и тем более символическую.

Актеры современного театра не носят масок. Немного грима — и перед вами король Лир или Отелло. Чацкий не во фраке, а в обычном пиджаке, а Золушка в джинсах и топ-маечке. Носители масок расположились в виртуальном мире. Вот уже где безопасно и комфортно нацепить на себя любую маску (название-то какое — «аватар»). И чем страшнее и значимей аватар, к примеру «Черный рыцарь», тем, скорее всего, незначительнее подлинное лицо блогера, прячущегося за этим аватаром.

Наш современник давно уже не носит масок — с карнавалами у нас плохо. А Дедом Морозом побыть на новогоднем утреннике — такое счастье выпадает немногим. Маска нашему современнику не нужна, потому что нынешний обыватель овладел высоким искусством превращать в маску собственное лицо. И на этом повседневном человеческом карнавале столько самых различных масок. Вот маска «примерного семьянина», а под маской похотливо бегающие глазки. Вот маска «любящая мать и жена», а под маской стон: «Мужика бы». Вот маска

«крутой парень», а под маской насмерть перепуганный ный очкарик. И множество других масок на этом нескончаемом карнавале жизни. Маски: успешного бизнесмена, академика всех академий, спасителя человечества и мессии, Казановы и Дон Жуана, благодетеля и филантропа — разве все перечислишь.

И зачастую не разглядишь, кто прячется под той или иной маской, каково подлинное лицо стоящего перед тобой человека. Если в прежние времена маска воплощала символ рода, племени, сословия и государства, то есть выражала всеобщее и общественное, то теперь она

служит только своему носителю, а еще точнее, маску-личину натягивает на индивидуума его Эго. Именно оно выбирает определенную маску, а после достаточно длительного ношения заставляет человека поверить, что это и есть его подлинное лицо. Человек, уже отождествленный с собственным Эго, легко впадает в иллюзию, что маска всезнающего психолога и есть его настоящее лицо. Вот и смотрит, прищурившись на пациента, как будто видит его насквозь.

Маска перестала быть символом, она превратилась в роль, которую ее владелец играет иногда всю жизнь. Играет талантливо или бездарно, но, в конце концов, начинает верить, что это и есть его подлинность. Особо одаренные владеют двумя — тремя масками и ловко меняют их в разных обстоятельствах. Вот здесь он строгий отец семейства, а там — сердцеед и дамский угодник.

Для Эго маски являются совершенной необходимостью. Во-первых, за маской легко спрятаться. Во-вторых, маска навязывает владельцу ее роль. Роль, которую он, владелец маски, вынужден играть. В-третьих, маска отгораживает человека от его собственной истинной сути. Эго само по себе иллюзорно, а значит, лживо, поэтому оно постоянно нуждается в доказательствах своей подлинности, всегда стоит на защите и охране своих интересов. Эго, жаждущее власти. Эго, переполненное страхами, Эго — коллекционер обид. Эго, неутомимое в своих желаниях и удовольствиях.

Все это — маски Эго, потому что своей сущности у Эго нет — под масками туман и пустота.

Об этом моя книга. Мы никогда не сможем смирить и подчинить свое Эго, пока не сорвем с него все маски, пока не обнаружим его подлинность — состояние пустоты и тумана. Автору очень хочется, чтобы каждый человек обнаружил бы свою независимость от Эго, сделал бы Эго управляемым и послушным и тем самым освободился от тумана и морока отождествлений со своим умом и Эго. Отбросив все маски, человек открывает в себе свою подлинную сущность, свое истинное Я, которое сияет в глубине его существования божественной искрой.

Часть первая. Эго — портрет в интерьере

«Эго человека становится источником всех его проблем, всех войн, всех конфликтов, зависти, страха, депрессии. Чувство собственной никчемности, подпитанное постоянным равнением на других, приносит всем страдания, — и страдания огромные, — ведь невозможно иметь все».

ОШО

Глава 1. Попытка определения

Человек имеет божественное происхождение, но, удовлетворяя собственное Эго, он падает с королевских высот до рабства и, в конце концов, становится тягостным сам себе. Истина всегда существовала и будет существовать. Мы можем познать ее, если спадет эго-маска и нас не поймает темная ловушка самоиндугирования. Если Эго не находится под контролем, оно становится все большим и большим препятствием во всех областях жизни, потому что ничто в жизни не оказывает более порабащающего эффекта на человека, чем его собственное Эго. В то время как идет непрерывное сражение обычного человека с Эго других людей — величайшей битвой мудрецов, будут битвы с их собственным Эго. Тогда как в первом случае победа обычного человека только временна, победа мудреца над собственным Эго — непреходяща.

Хазрат Инайят ХАН

Природа Эго человека иллюзорна и неопределима. Эго манифестирует чаще всего в своих крайне негативных проявлениях. Эго преграждает путь к познанию человеком своего истинного Я, своего божественного центра. Так во все времена учили просветленные учителя человечества.

И все же я осмелюсь утверждать, что для того, чтобы преодолеть и победить Эго, его надо вырастить. Новорожденный не выживет и не вырастет без мощного эгоцентризма. Маленький человечек с полным для себя основанием считает себя центром вселенной, а все окружающее воспринимает как предназначенное служению Его Величеству. Младенец подрастает, и его эгоцентризм уменьшается до крохотного слабенького Эго, которое на этом этапе служит ребенку как возможность самоопределения: «Я — Вася». В совсем юном и в подростковом возрасте Эго помогает человеку обрести аутентичность с помощью отделения — это я, а это другие.

Отождествив себя с собой при помощи ума, юноша не замечает, что Эго уже не только подчинило себе ум, эмоции и тело, но и присвоило себе все его скромные достижения и победы. И когда молодой человек говорит: «Я сделал это — я лучший», то и мысль и слова принадлежат Эго. Юное Эго еще не отделено плотной завесой от подлинного Я. Юношеский романтизм, потребность влюбляться и быть любимым, вспышки и озарения талантов, высокая сострадательность и способность к самопожертвованию — это лучи света, исходящие из божественного духа, еще не скрытого высокой стеной зависти, жадности и гордыни.

Человек взрослеет — вырастает и матерееет его собственное Эго. Оно уже нарастило опыт и научилось действовать с пользой для себя, а не своего владельца. Да кто он такой, этот владелец, не имеющий гроша за душой?! Потому что Эго уже все приватизировало и сделало своей собственностью.

Что ж это «я» раскричалось,
В гневе и страхе дрожа:
«Я здесь конец и начало,
Ты кто такая, душа?
Это мои все владенья —
Тело, и чувство, и мысль,
Только моим повеленьем,
Вниз увлеку или ввысь.
Стоит мне только пометить
Четкой печатью «мое» —
Я возрастаю раз в десять,
В тысячу или мильен».
Что ж ты, душа-крохотуля,
В лупу нельзя рассмотреть,
Тело покинула пулей,
И воцарилась в нем Смерть.

Во многих современных духовных практиках (в книгах и на семинарах) можно услышать призывы: уничтожить Эго, объявить бескомпромиссную борьбу Эго, избавиться от Эго.

Что же это за такой страшный монстр Эго, от которого шарахаются мистики всех мастей и направлений? Это слово пришло к нам из философии, распространилось в психологии и заполонило духовные практики. Эго — это я, но не истинное духовное Я, а ложное. То есть Эго — это ложное я — некая безличная сила, которая приватизировала тело и душу человека, но которой не подвластен Божественный Дух в человеке. Эго по своей сути является всего-навсего мысленной конструкцией нашего собственного ума.

Чтобы понять сущность Эго, нужно вдуматься в его основные установки: «Это мое» и «Это я хочу» и, наконец, «Это я могу». Чтобы осуществлять все свои желания и прихоти, Эго прибирает к рукам тело, мысли и чувства человека самым коварным способом — человек отождествляется с Эго и начинает воспринимать себя через мысленные императивы Эго: это мое тело, мои мысли, мои поступки, мои достижения. В дальнейшем идет обособление от других: я лучше, чем другие, мои успехи выше, чем у других (иногда — я хуже всех, я несчастнее всех). И на следующем этапе процесс приватизации разворачивается во всю ширь: моя красавица-жена, мои замечательные дети, моя квартира, моя библиотека, и, наконец, мой духовный опыт.

Главные инструменты Эго, с помощью которых оно осуществляет свои установки, — это противопоставления. «Лучше — хуже», «выше — ниже», «мое — чужое», «за и против». В общем-то полярность и дуальность мира были придуманы человеческим Эго. Именно для Эго необходимо все противопоставлять и разделять. Принцип «разделяй и властвуй» изобрели еще древние римляне, и это у них хорошо получалось, пока не рухнула Римская империя.

Когда-то я сформулировал фразу-утешение: «Все, что можно отнять у человека, ему не принадлежит». У человека можно отнять все: богатство, здоровье, жену и даже жизнь. Единственное, чего никто не в силах отнять у человека, — это его Божественный Дух — он бессмертен. Теперь я эту фразу сформулировал по-другому: «Все, что у человека можно отнять, принадлежит Эго».

Никто из нас, здравомыслящих людей, не вступит в спор с Эго: кому принадлежит по праву автомобиль — мне или Эго. Никто, потому что каждый из нас считает, что Я и Эго

идентичны и неотделимы. Это и есть полное отождествление с Эго. Я могу только наблюдать за своим Эго, как оно загребает все больше материальных ценностей, знаний, умений — становится все мощнее и огромнее. И действительно, окрепшее Эго приобрело определенный жизненный опыт, получило какое-то количество умений и знаний, накопило денег и материальных ценностей и теперь уже может заявлять во всеуслышание: «Я хочу». И вот в этом неудержимом хотении и осуществлении своих желаний Эго раскрывает все свои дурные наклонности и формирует зависимости. И наконец, мое Эго объявляет: «Я все могу», тем самым предъявляя свои претензии на власть уже не только надо мной, но и над внешним миром.

Эго в силу своей ограниченности не подозревает гибельности своих главных лозунгов. Оно не знает, что приобрести все и удовлетворить ненасытность желаний невозможно. Оно не желает знать, что привязанность к желаниям несет человеку страдания и несчастья. И оно заставляет человека страдать, когда сталкивается с более могущественным Эго, против которого оно ничего не может сделать.

Вот почему духовные учителя и гуру призывают: «Победите Эго прежде, чем встать на духовный путь». Но если мы включимся в борьбу с Эго, то без помощи Эго не обойтись. Ведь это у него все наши силы, все энергии, все знания. В этой борьбе с самим собой Эго не слабеет, а только набирает силу и умения. Борьба эта бесполезна, и человек обречен на поражение, если не произойдет полного разотождествления человека с собственным Эго, то есть глубокого осознания, что он, человек, не есть тело, что он не есть мысли и эмоции, что он не есть все то, чем он владеет. Только тогда придет понимание тщетности и суетности всех желаний.

Я здесь позволю себе процитировать любимого мною Ошо, отрывок из одной его лекции: «Представьте, вы купили новый автомобиль, вы ездите на нем, наслаждаясь ездой, овладевая навыками вождения. И вот в один прекрасный день ваша машина решает, что вы у нее в услужении, что она наняла себе такого прекрасного водителя, и начинает отдавать команды: куда ехать, с какой скоростью, в каком направлении. Разве вы не сочли бы эту ситуацию безумно-нелепой? Тогда почему вы, имея у себя в распоряжении такую мощную силу, как Эго, подчиняетесь ей, а не используете как слугу и работника?» В этих словах суть взаимоотношения человека и Эго. Эго не нужно уничтожать, его надо использовать. Использовать силу Эго, знания Эго, умения Эго. И когда Эго интегрировано в Самость человека, оно управляемо, доступно и служит его счастью, процветанию и продвижению по выбранному пути.

Если индивидуум сумел добиться разотождествления себя с Эго, у него появляется возможность отождествления со своим истинным Я — божественным духом. Это и называется началом духовного пути.

Глава 2. Оправдание Эго

Эгоист — это человек, который любит себя больше, чем меня.
Станислав Ежи Лец

А теперь давайте поговорим о необходимости Эго, о той пользе, которую оно привносит в нашу жизнь, тем более что тема эта модная и актуальная.

Книжные полки магазинов завалены книгами отечественных и зарубежных авторов на животрепещущие темы: как управлять другими, как осуществить свои желания, как стать успешным и богатым. Такое впечатление, что от коллективного ЭГО поступил массовый заказ на оправдание индивидуального Эго.

А почему бы и нет? Когда, к примеру, на всех каналах телевидения крутят фильмы о бандитах и их подвигах, то понятно, кто заказывает эти фильмы. Как выражается современная молодежь, «кто заказывает — того и танцуют».

Но ведь я взялся за непомерный труд — написать книгу, разоблачающую Эго. И для меня много ближе идеи, посеянные древними мудрецами и взращиваемые современными гуру и учителями человечества о том, что Эго и духовность понятия совершенно несовместимые. Они несочетаемы, как вода и огонь, как любовь и страх, как сострадание и ненависть.

Будда, Лао-Цзы, Иисус Христос, Магомет, Саи Баба, Ошо, Раман Махариши, Кришна-мурти, Шри Ауробиндо Гхош, Экхарт Толле, Уэйн Дайер, Далай-лама 14-й — светлые учителя человечества, проповедующие учения о счастье. Можно назвать еще не один десяток имен просветленных Гуру и Учителей — и все они едины в одном: чтобы обрести подлинное счастье и просветление — нужно отказаться от своего Эго.

Но ведь для того чтобы от чего-то отказаться, нужно это иметь. Я могу отказаться от богатства, раздать его бедным и вести созерцательную жизнь высокодуховного человека. Но прежде я должен приобрести это богатство, иначе мне нечего будет раздавать.

Отказ от Эго возможен, как правило, у зрелых, состоявшихся в жизни людей. В исключительных случаях, как у Будды, Христа, Махараши, Ошо, Экхарта Толле, прорыв к просветлению происходит в молодом возрасте. Я встречал на своем жизненном пути молодых людей с почти нулевым Эго. Они жили напряженной духовной жизнью и отчаянно искали пути, ведущие к просветлению. И всякий раз при такой встрече я переживал чувство восторга и восхищения. При дальнейшем знакомстве и общении появлялось чувство сострадания к их неукорененности в нашей грубой реальности, к их неприкаянности и неустроенности в социуме.

Вспомним, чему служит Эго: моей обособленности, неповторимости, нетаковости, защите от других, не таких, как я, а также осуществлению Эго-желаний и прихотей. Другими словами, Эго делает из меня самоценную вещь, инструмент для зарабатывания денег, получения наслаждений и удовлетворения ненасытного тщеславия. Для меня важно не только осознать, что я, как человеческая личность, не являюсь игровой приставкой для Эго, но и заставить его служить мне верой и правдой.

Мое творчество ценно само по себе и может принести радость самопознания не только мне, но и моим читателям, пусть их и немного.

Моя работа врача приносит здоровье и пользу людям и радует меня.

Мое увлечение философией, эзотерикой, медициной, психологией расширяет мое сознание и позволяет делиться приобретенными знаниями с людьми.

И вот здесь я вступаю на скользкую тропу войны с собственным Эго. Наилучший дар, который я могу вручить Эго, — это вступить с ним в бескомпромиссную борьбу. В любой борьбе Эго растет и крепнет, а во внутреннем конфликте, где и противник известен, и стратегические мысли его на виду, Эго обретает могущество. Если с ним вступили в сражение, значит, признали его реальность и забыли о его иллюзорности. С Эго нельзя бороться, Эго нужно только наблюдать, и тогда оно рассеивается, как морок, мираж, фата-моргана. Когда приходит осознание, что я читаю свои стихи, чтобы потешить свое тщеславие, пишу книги, чтоб получить известность, совершенствуюсь в своей врачебной деятельности, чтобы стать лучше других, — Эго сдувается, съезживается и прячется. Потому что больше всего Эго боится Света Осознанности.

И все-таки я попробую обосновать необходимость и ценность Эго как для себя лично, так и для каждого из вас.

Маленькие дети вызывают у нас, взрослых, восхищение своей чистотой и незамутненностью сознания. Маленькие дети — это светящиеся любовью существа, которые могут принимать сколько угодно любви от окружающих и одновременно дарить ее всем, кого они не боятся. У маленького ребенка нет Эго, потому что нет разделенности себя с миром. Поэтому дитя до года пребывает в блаженном эгоцентризме, называемом иначе солипсизмом. Ребенок воспринимает себя как солнце, вокруг которого вращаются большие и малые планеты. Мама, папа, бабушки, дедушки, игрушки, бутылочка с молоком и весь окружающий мир существуют для удовлетворения его (пусть и небольших) потребностей. Еда, сон, тепло, сухие пеленки, нежные руки матери и биение материнского сердца, — вот и все, что необходимо младенцу.

Это как бы просветленность наоборот. Для просветленного взрослого нет разделения себя и мира. Просветленный растворен в мире, и мир растворен в нем. Для младенца также не существует разделенности в его мире, потому что для него мир — это он сам.

Уже к трем годам у маленького человечка пробивается крошечный росточек Эго. Ребенок уже сознает разделение «я» и «другие», для него уже существуют в отдельности: мама, папа, бабушка, дедушка и чужая тетя. Люди и предметы приобретают не только очертания, но и названия. Идет непрерывное обучение двойственности мира: я — не я, мое — чужое, хороший — плохой и т. д. Происходит постепенное вовлечение малыша в линейность времени, разделение времени на прошлое, настоящее и будущее. «Уже поздно — пора спать», «Просыпайся, а то опоздаешь в садик», «Хватит гулять, уже время обедать», «Где это ты вчера такой синяк набил?». А линия времени и есть то самое пространство, по которому есть где разгуляться подрастающему Эго. Интересно, что ощущение протяженности времени приходит позже всего. Когда я спрашиваю юного 10-летнего пациента, как давно он болеет, он отвечает: «Очень давно. Еще в прошлом месяце заболел».

Таким образом, в процессе обучения ребенок к 5–6 годам постигает свою отдельность от других, двойственность мира и временную протяженность всего происходящего. Как мы увидим дальше, эти знания очень помогают росту и укреплению его Эго.

Крошечное Эго пятилетнего ребенка расцветает, когда его хвалят за выученный стишок, за лучший рисунок, за любую победу и достижение. Система воспитания включает первый мощный стимул роста еще не окрепшего Эго — быть победителем, стать лидером, оказаться в первых рядах.

Вторым, не менее сильным, стимулом в обучении маленького человечка является система поощрения и наказания. «Мама тебя разлюбит, если ты не убережешь игрушки», «Молодец, помыл посуду, на тебе шоколадку» — подобные фразы ребенок слышит с малолетнего возраста. В детском садике, в школе действует та же система «кнута и пряника», и в этой системе высоких и низких баллов младое Эго обучается выстраивать свои защиты.

Третьим мощным стимулом для еще неокрепшего Эго является получение удовольствий и материальных благ. Здесь происходит укрепление Эго за счет формирования основного принципа — «мое». «Мои новые ботиночки, мои игрушки, моя мобилка». Эго еще не научилось отождествлять владельца игрушки с самой игрушкой, поэтому потери и утраты вызывают у ребенка лишь кратковременные слезы. Но Эго с помощью вещей (новый велосипед, крутые роликовые коньки) обучается вызывать восхищение и зависть у окружающих, что позволяет владельцу считать себя лучше других, достойнее остальных. В нашем обществе, где призыв «купи — и будешь счастлив» затмил все остальные лозунги, красивые дорогие вещи придают вес их владельцу, повышают его значимость — именно материальные блага определяют величину Эго.

Юное существо ничего не знает о стимулах и мотивациях для развития своего Эго. Оно увлеченно наращивает его, чтобы уже к 15–16 годам быть самым-самым, не таким, как все, и в то же время не выделяться среди себе подобных своими странностями и увлечениями.

И здесь возникает очень сложный и спорный вопрос: если исключить все три стимула из процесса воспитания, то получит ли ребенок какие-либо знания? Будет ли это дитя развиваться и познавать себя и мир? Состоится ли вообще ребенок как личность? Другими словами, если ребенок вырастет с недоразвитым Эго, сможет ли он выжить в современном социуме? Скорее всего, ответ будет — нет. Общество, где эгоизм не просто поощряется, а возведен чуть ли не в ранг добродетели, очень быстро растопчет подобного индивидуума.

Я не боюсь повториться: чтобы отказаться от Эго, надо его иметь. На страницах этой книги много говорится о разрушениях, ограничениях, несчастьях и крушениях, приносимых мне моим собственным Эго. И это произошло из-за того, что мое Эго сочло себя полным хозяином моей жизни во всех ее проявлениях.

Иллюзия не может быть реальностью, и, если мы любую виртуальную реальность примем за подлинную, — это принесет нам разруху, страдания и болезни при столкновении с истинной реальностью. Пока мы воспринимаем свое Эго как обучающую игру, которая помогает нам жить настоящей жизнью, — у нас появляется шанс обрести счастье и гармонию.

И теперь самое время обозначить полезность и ценность Эго для нашего внутреннего роста и развития. Давайте вспомним, насколько важен для маленького ребенка процесс самосознания. Если он в два года говорит о себе: «Вася разбил чашку», то уже после трех лет проявляется его маленькое «я» и заявляет: «Я хочу гулять». Происходит самоотождествление со своим маленьким «я». «Я» очень быстро обучается понятию «мое». Я и мои родители, я и мои игрушки, я и мои ботиночки и т. д. И далее по обычной схеме: «я имею», «я хочу», «я могу». Ребенку для самоидентификации совершенно необходимо «я» и «мое», для самоутверждения — «я хочу», для обретения самостоятельности — «я могу». Формируется личность, и в процессе самопознания ей необходимо утвердиться в своем маленьком мире, и сделать это она может только с помощью Эго.

Мы, взрослые, никогда не угадаем, как будет развиваться наше дитя с неоформленным Эго. Ребенку необходима наша любовь, понимание и обеспечение его потребностей. Но мы знаем, что ребенку очень трудно придется в жизни, если мы не укрепим его еще слабое Эго. Главное — не перестараться с нежностями и ласками, в излишнем контроле и в задиравании подарками. То же самое касается и применения трех основных стимулов для роста Эго. Чрезмерное развитие Эго уже к 12 годам может превратить ваше чадо в самовлюбленного, всегда недовольного и постоянно ищущего удовольствий отпрыска.

Ребенок, познавая себя, стремится познать окружающий его мир. Не успеете оглянуться, как он уже роется в вашей библиотеке или рыщет в Интернете, отыскивая ответы на волнующие его вопросы. И надо признать, что это тоже работа Эго. Подрастая, человек с

помощью родителей и воспитателей овладевает определенными навыками и умениями, и к этому его также подталкивает Эго. Дух соревнования, стремление получить награду и материальное поощрение — во всем этом участвует Эго. Эго формирует наши убеждения, отношения с близкими и окружающими людьми, восприятие мира и переживание себя в мире.

Взрослея, мы руководствуемся указаниями своего Эго. Первая любовь, выбор профессии, отношения с людьми определяются нашим Эго. Оно еще не объявило себя хозяином, но все чаще и чаще является участником во всех сферах нашей многообразной жизни. Пока Эго служит нам верой и правдой, — мы в безопасности. Но когда мы отождествляем себя с Эго, — оно становится нашим хозяином. И мы оказываемся во власти Эго, диктующего нам условия нашего существования.

Глава 3. Иллюзорность и материализация Эго

Иллюзии являются реальностью, ведь мы расплачиваемся за них.
Станислав Ежи Лец

Эго — самая стабильная иллюзия, сопровождающая порой всю сознательную жизнь каждого из нас, является всего лишь проекцией ума на наш внутренний экран. Такая вот иллюзорная конструкция, составленная из мыслей, мнений и убеждений. Иллюзия, которая существует в нереальном времени: в ушедшем прошлом и в не наступившем будущем. То есть во времени, которого уже нет, и времени, которого еще нет. В настоящем, здесь и сейчас, Эго обнаружить невозможно ввиду его иллюзорности.

И все-таки, что такое иллюзия? Как правило, это обман, ошибка моих ощущений, чувственных восприятий и мысленных умозаключений. Здесь появляется соблазн подробно и на многих примерах доказать, что мир, в котором мы живем, иллюзорен. Но мне дорога существующая реальность, в которой каждый из нас творит свою собственную неповторимую жизнь.

Когда я принимаю в темноте веревку за змею, а кусты вдоль дороги за шайку бандитов; шорох листьев за шепот заговорщиков, а прикосновение влажного собачьего носа за поцелуй любимой женщины — это простые иллюзии, легко распознаваемые и объяснимые.

Но гораздо чаще мы пребываем в более сложных иллюзиях, выкарабкаться из которых не так уж легко. Довольно-таки распространенная ситуация: страстная любовь двух юных существ. Иллюзия настолько мощная, что в ней пребывают не только эти двое, полюбившие друг друга «навсегда», но и окружающие, которые умиленно вздыхают, вспоминая свою молодость. Но как только рассеивается гормональный туман, «любовь навсегда» тает, как мороженое в кофе-гляссе.

Каждый из нас носит со своими большими и малыми иллюзиями относительно себя и окружающего мира. «Меня на работе все уважают и считают лучшим специалистом». Ах, если бы вы услышали, что говорят о вас ваши сотрудники за вашей спиной!

Поэтому со временем одни иллюзии лопаются, как мыльные пузыри, не оставляя следов, другие превращаются в камни преткновения, третьи — в червей сомнения. Хуже всего, когда из обрывков иллюзий формируется плотная завеса недоверия себе и миру.

Итак, мы выяснили, что иллюзия — это обман, ошибка восприятия, результат ложного умозаключения. И наше Эго — самая большая и постоянная иллюзия, которая всегда с нами.

Одно из любимых людьми зрелищ — это выступления иллюзионистов. Когда в наш маленький провинциальный город приезжали фокусники, у них всегда был полный кассовый сбор, и зал местного кинотеатра, где они выступали, был забит до отказа. Кролики, добытые из шляп, распиленные женщины, бесконечные ленты, извлекаемые из-за пазухи, — все это приводило в восторг неискушенных зрителей. И когда кто-либо из «великих» иллюзионистов в конце представления позволял себе раскрыть секрет того или иного фокуса, публика ликовала и аплодисменты не умолкали.

Вот и я пишу потихоньку, разоблачая иллюзорность Эго, и жду от читателя не оваций, а радостного чувства освобождения от морока Эго.

Рассеивается гормональный туман, тает дымка очередного миража в пустыне, раскрываются секреты фокусов, а наше Эго по-прежнему остается с нами. Мы все также пребываем в уверенности, что наши мысли, наш ум, наши убеждения, наша картина мира — это и есть мы сами. Мы ничуть не сомневаемся, что наше постоянное пережевывание событий прошлого и озабоченность будущим — это и есть подлинная, насыщенная жизнь. Мы также

уверены, что все заработанное, приобретенное и полученное нами есть неотъемлемая часть каждого из нас.

Ах! Иллюзии наши, иллюзии наши!

И я горько плачу, когда обнаруживаю, что мои убеждения завели меня в безвыходный тупик нищеты и отчаяния. А какие страдания вновь и вновь мне приносят горестные воспоминания прошлого! Я живу в тревоге и смятении, думая о своей будущей старости, обреченной болезнями и близкой смертью.

Так что же мешает мне насладиться настоящим мгновением: ощутить свое тело, наполненное силой и энергией, погрузиться в уют окружающей обстановки, осознать наполненность Бытием каждого протекающего мгновения и пережить радость от полноты жизни здесь и сейчас.

Ответ один — мое Эго. Оно не может существовать здесь и сейчас, потому что в огромности каждого всем моим существом переживаемого мига нет места иллюзорности. Иллюзия рухнула. Фокус не удался. Оазис в пустыне оказался миражем. Потому что в настоящем живет только настоящее. Как говорил мудрый Кришнамурти: «Есть только то, что есть, — и то, что есть, священно».

А с какой болью и горестной печалью мы переживаем утраты и потери. Я был так привязан к этому человеку, к этому месту моего проживания, к этим вещам, которые окружали меня. И моя привязанность как бы оправдывает мою боль, мои слезы, мое отчаяние. Как же, ведь по живому режут. А я не просто отождествился, я сросся с этой квартирой, с окружающей обстановкой, с человеком, с которым жил. Это болевой шок, и моим страданиям все сочувствуют.

Один из моих пациентов перенес инфаркт миокарда. Случилось это после того, как какой-то увалень на «КамАЗе» наехал на его почти новую 24-ю «Волгу» и разбил ее вдребезги. Пациент мой при этом не пострадал, но через неделю у него развился тяжелый инфаркт миокарда. К сожалению, он не обратился за психологической помощью и пережил происшедшее с машиной, как с самим собой. Что греха таить, мы привязываемся к вещам, дарим им частицу своей души и любви. Настоящий автолюбитель ничуть не удивится этой истории и сочтет ее вполне закономерной.

Другие мои знакомые, много лет проработавшие на Чернобыльской АЭС, потеряли все после аварии на АЭС: квартиру с новой обстановкой, машину, катер и все нажитое имущество. Им удалось выехать в первые дни после катастрофы. Элла при встрече, через год после аварии, рассказала: «Когда я через день после взрыва реактора очутилась с двумя маленькими детьми на вокзале большого города без вещей, без теплой одежды, даже без смены белья, при мне были только документы и небольшая сумма денег — я сначала перенесла что-то вроде шока. Но уже через короткое время слезы высохли. Дети были со мной. Муж скоро должен приехать. Мы живы. Уже после аварии я вспоминала, как мы отказывали себе во всем, чтобы обставить квартиру, позже купили машину, потом приобрели катер. Мы никуда в отпуск не ездили, нигде не бывали, потому что все деньги уходили на приобретения. Мы теперь работаем на Южной АЭС, зарабатываем неплохо, но вещи приобретаем только необходимые, а на остающиеся деньги решили путешествовать». Эти люди, пережив страшный опыт потерь и утрат, приобрели взамен опыт разотождествления с миром вещей. Они осознали, что духовное имеет непреходящую ценность и его никто не может отнять.

Дорогой мой читатель может возразить: как же так, автор столько говорит об иллюзиях, а разве вещи — это иллюзия — вот они, совершенно осязаемые. А разве наши отношения с другими людьми — это иллюзия? В конце концов, от этих отношений рождаются вполне реальные дети. Я разве спорю: ни вещи, ни любовные отношения не являются иллюзией — они вполне реальны. Обманом, иллюзией оказывается идея, что все это

принадлежит мне, что я являюсь частью всего этого. И когда я заявляю, что это мои вещи, моя жена, мои дети — вы слышите голос моего Эго. А я давно знаю, что все, что у меня можно отнять, — мне не принадлежит.

1. Наверное, поэтому иллюзорное Эго и обозначило себя через иллюзорное «мое» и тем самым сделало первый шаг к собственной материализации. Пустая квартира хранит пространство, которое не является жильем. И только тогда, когда расставят мебель, поставят кровати, расстелют ковры — пространство, окруженное стенами, становится жилым помещением. Поэтому Эго так стремится заполнить свою пустоту, завладеть в первую очередь как можно большим числом вещей, чтобы обозначить их штемпелем «мое». «Мое» и Эго почти синонимы, потому что рост Эго происходит главным образом за счет обозначения «мое». Иногда рост этот стремителен, чаще постепенный. И не важно, за счет чего увеличивается Эго: за счет приобретения все новых вещей, украденных чужих идей или количества любовных побед — оно все больше материализуется, обозначив метками «мое».

2. Разрастается мое Эго, приобретая и присваивая как материальные блага, так и мои, пусть скромные, достижения и заслуги. Нагуливает Эго свое тело и обретает все большую уверенность в себе. И вот уже все требовательнее, все громче заявляет о себе вторая ипостась Эго — «я хочу». «Я хочу» — это голос моего желания. Поначалу он негромкий и ненавязчивый: «я хочу еды», «я хочу тепла», «я хочу секса» — и когда мои желания удовлетворяются — мое «я хочу» на время затихает и спит. Все громче и повелительнее голос второй ипостаси «я хочу», которое с помощью «мое» разрослось и окрепло.

«Я хочу» становится все требовательнее, и Эго продолжает разрастаться, покупая и приобретая все, что ему не принадлежит.

Не менее пронзительно и более повелительно «я хочу» может звучать у человека со слабым Эго, но с сильной зависимостью. Алкоголизм, наркомания, табакокурение и целый ряд страстей и пороков сопровождаются почти постоянным пронзительным визгом «я хочу» и порой заставляют человека идти на преступления, чтобы заставить хоть на короткое время умолкнуть этот ненавистный голос. Когда «я хочу» становится неутолимимым желанием, ненасытной алчностью — оно причиняет страдания большие, чем даже неутомимое «мое». Желания, подогреваемые присущей Эго завистью, становятся бездонной бочкой Данаид. Ведь всегда существует то, чего у меня нет, всегда найдется кто-то, у кого больше, чем у меня. Я страдаю, если мое желание не исполнено, и разочарован, когда оно исполняется. Мои зависимости делают меня рабом моих желаний и пристрастий. И я прекрасно понимаю, что это результат стараний второй ипостаси Эго, которая продолжает громко выкрикивать свое: «Я хочу».

И только вмешательство моей воли, моего подлинного Я, совместная работа души и духа, может вытащить меня из этой трясины зависимостей.

3. «Я могу» — это голос властного Эго. Когда мое Эго накопило достаточно богатства и силы, овладело моим умом и способностями (в том числе паранормальными) — оно заявляет о себе как власть: «Я могу». И это могущество оно употребляет только себе на пользу, отбирая у других то, что ему не принадлежит. Методов много: можно использовать служебное положение, несовершенство законов и, наконец, грубую физическую силу. Для Эго принцип власти является главным — это его вершина и главное достижение.

Но это и крах Эго, потому что всегда найдется более высокий пик, большее богатство, большие способности, большая власть и сила.

Как уже говорилось, Эго необходимы конфликт и борьба, чтобы доказать свою реальность и утвердить свою неповторимость. Вступив в конфликт с тем, что больше и сильнее его, Эго или гибнет в неравной борьбе, или саморазрушается и находит свою погибель в пьянстве, наркомании, болезнях. К сожалению, носитель Эго, полностью отождествленный с ним, следует тем же путем, что и распадающееся его Эго. В редких случаях человек, пере-

живший кризис, обнаруживает иллюзорность тождества себя и Эго и становится на путь духовности, путь обретения подлинного себя, путь обретения себя в Боге.

Но об этом в последней, заключительной части книги.

Глава 4. Ценности Эго

Одной из отличительных черт Эго является его мнимая самодостаточность. Зрелое, окрепшее Эго очень любит заявления вроде: «Мы и сами с усами», «Хозяин — барин», «Чего хочу, то и ворочу», — объявляя тем самым о своей полной самостоятельности и отдельности от других. В конечном итоге философия Эго сводится к принципу «Моя хата с краю, ничего не знаю», потому что основная задача Эго — отделиться от всех и в то же время выделиться среди всех остальных. Эго, заявляя о самодостаточности, прекрасно понимает, что, сколько бы материальных ценностей, чинов и званий оно ни присвоило, всегда найдется кто-то сильнее и богаче его. И эта невыносимая мысль заставляет Эго приобретать все больше и больше.

В совсем юные годы я увлекся филателией. Увлечение быстро стало страстью. Я выпрашивал, выменивал, тратил на марки те небольшие деньги, что мне выдавали на карманные расходы. Коллекция моя росла как на дрожжах, и уже через два года насчитывала около трех тысяч марок. Однажды я познакомился с пожилым филателистом и похвастался своей «огромной» коллекцией. Он усмехнулся, осторожно извлек пинцетом из кляссера ветхую, затертую марку и назвал ее стоимость. И я понял, что, если увеличу свою коллекцию десятикратно, она все равно будет менее ценна, чем эта невзрачная с виду, редкая марка.

Моему Эго недоступны высшие ценности: любовь, сострадание, творчество, интуитивные озарения, восхищение красотой мира и многое другое. Недостижимо все то, что исходит из моего истинного Я, искры Божьей, сияющей в глубине моего существа. Поэтому Эго продолжает приобретать, всякий раз отождествляясь со своими приобретениями и тем самым укрепляясь в своей мнимой самодостаточности.

Давайте рассмотрим «коллекцию марок», собранную Эго. Давайте разберемся с ценностями Эго и его атрибутами.

ПРАКТИКА

А какие «коллекции» вам удалось собрать в своей жизни? Составьте список своих ценностей и приобретений. Рядом поместите список своих утрат и потерь. Сравните оба списка с точки зрения важности и места в вашей жизни приобретенных и утраченных вещей.

Глава 5. Эго и ум

*Ум служит нам порою лишь для того, чтобы смело делать
глупости.*

Ларошфуко

Наверное, редко встретишь человека, который усомнился бы в том, что его ум и есть он сам. Тем более что каждый из нас не только полностью отождествился со своим умом, но и гордится им. Мысли, ни на минуту не покидающие голову, позволяют каждому из нас ощущать себя сознательным, живым и бодрствующим. Большинство людей (за исключением, пожалуй, действительно умных) вполне удовлетворены своим умом, и, как заметил герцог Ларошфуко, «все жалуются на свою память, но никто не жалуется на свой разум».

Ум — изначально обучающая система — очень скоро превращается в бесконечно болтающего бездельника, вышедшего из-под нашего контроля. Мы сами сделали его таким. Мы упустили из виду, что основные свойства ума — непрерывное движение и поглощение информации. И, когда мы перестаем кормить его новой информацией, то есть прекращаем учиться, — ум начинает извлекать информацию отовсюду. Он пережевывает события прошлого, делает нелепые предположения о будущем и убегает от настоящего, которое является единственно реальным.

Непрерывная болтовня ума, разнообразие беспрестанно сменяющихся мыслей, редко кому мешает. Ум работает, ум занят — значит, я не сплю. Я с помощью ума непрерывно регистрирую и ощущаю реальность себя и всего окружающего. И уже не имеет значения, что служит пищей для ума: газетные новости, дерущиеся во дворе собаки, прочитанная книга или конфликт на работе.

Работа ума напоминает разговоры ничем не занятых кумушек на лавочке возле подъезда. Они уже обсудили деятельность правительства, вчерашние телесериалы, погоду и каждого проходящего мимо них человека. Так можно провести весь вечер, промывая косточки соседям, перевирая слухи и сплетни, обсуждая самые невероятные прогнозы.

Мы и не заметили, как ум из инструмента познания превратился под влиянием Эго в толпу непрерывно болтающих кумушек. Мы позволили уму стать читателем детективов и любовных романов. Разрешили ему стать зрителем бесконечных мексиканских сериалов. Заняли свой ум мелкими бытовыми проблемами, переживаниями прошлого, бесплодными мечтами о будущем.

Отличительное свойство ума — непрерывное движение. Ум не может остановиться. Он считает, что лучше быть белкой в колесе, чем спящей красавицей, поэтому непрерывно создает проблемы для нас, конфликтует, легко погружается в страсти и переживания. Уму необходимы две вещи — пища и движение.

Это ум мой — Читта, обезьяна,
скачет между ветками баньяна,

Зад покажет или корчит рожи —
До чего же с нею мы похожи.

Так и есть, ведь это отражение
Всех моих разумных убеждений,

Все, что называю здравым смыслом, —
Это Читта на ветвях повисла.

Вот и скачет по ветвям баньяна
Неуемный ум мой — обезьяна.

Самое печальное, что свой ум мы считаем подлинным. Ум, который должен нам служить и выполнять поставленные перед ним задачи, постепенно овладевает нами и подчиняет себе, взяв на подмогу наши установки, убеждения и мнения. Укрепив свою энергетику эмоциями, он заставляет нас совершать неприемлемые для нас действия и дурацкие поступки. Наши безумства, погружения в бездны отчаяния, беды и несчастья, осыпающие, как град, наши головы, — это все игры нашего распоясавшегося ума. И причина всего этого одна — мы выпустили из рук бразды правления умом, и их захватило наше Эго, которое с помощью ума делает нашу жизнь нелепой, несчастной и порой невыносимой.

Для чего же это нужно Эго? Согласитесь, нищим, обездоленным и полуграмотным народом гораздо легче управлять, чем образованными и свободными людьми. Зачем недалекому правителю просвещенное и грамотное население? Мудрецы и просветленные всегда были помехой для единовластия. Правителю никогда не дорасти до их уровня, и он понимает, что пасти стадо баранов легче, чем табун необъезженных мустангов. Поэтому Эго со своими примитивными лозунгами «мое», «хочу» и «могу» старается снизить ум и эмоции до своего уровня.

Бесполезно спорить, кто является главным в эгосознании человека, — ум или Эго. Важно то, что ум и Эго на определенном этапе становятся сиаемскими близнецами — ум наполняет Эго информацией, знаниями и умениями, а Эго находит пищу для ума в конфликтах и противоречиях.

Эго овладевает умом человека именно тогда, когда человек уже полностью отождествил себя со своим умом, и человек впадает в полную иллюзию, считая свое Эго своим подлинным «я». Задача Эго — следить за тем, чтобы ум не развился в разум, а сознание не стало осознанностью. Потому что, поднявшись с помощью разума к высокой осознанности, человек видит всю нелепость притязаний Эго, подчиняет Эго разуму и заставляет его служить себе.

Несколько лет назад меня поразила такая мысль: одно из величайших достижений человеческого разума — изобретение компьютера и в дальнейшем создание Всемирной сети Интернета в большинстве случаев используется владельцами ПК для игр. Каждый год появляются новые модели компьютеров с еще большим объемом оперативной памяти, новыми программами и модемами. Возможности компьютера увеличиваются в десятки и сотни раз, и все это для того, чтобы новые компьютерные игры (стрелялки, сшибалки, догонялки) обретали все большую виртуальную реальность. И большинство пользователей ПК уходят от подлинной реальности в виртуальные миры.

То же самое происходит с человеческим умом, вся мощь которого направляется на решение пустячных проблем, разгадывание кроссвордов и обдумывание совершенно бредовых идей.

Уму необходимо двигаться. Эго убедило нас, что если ум перестанет прыгать с ветки на ветку, мы утратим сознание и нас не станет. И мы долгое время верим этому и предпочитаем думать о совершенно незначущих вещах, не пытаясь остановить непрерывное движение ума.

Обман Эго раскрывается, когда человек начинает медитировать и во время медитации воспринимает свое сознание чистым и незамутненным зеркалом, в котором он начинает улавливать отражения своего подлинного Я.

Франк Кинслоу в своей книге «Обретение подлинного счастья» предлагает простой, но эффективный метод кратковременной остановки ума. Нужно задать себе самому вопрос: «Откуда придет следующая мысль?» И происходит чудо — 20–30 секунд полная тишина в голове, не приходит ни одной мысли. Если практиковать по много раз в день, промежутки безмыслия постепенно увеличиваются и в дальнейшем могут возникать как спонтанно, так и по желанию. Кинслоу описывает это состояние безмыслия как переживание гармонии и блаженства. В этих паузах тишины и безмолвия на сцену выходит Его Величество Разум.

Нужно помнить, что Эго приложит все усилия, чтобы вернуть вас к прежнему суетному образу мышления. Оно вовлечет вас в любые неприятности, негативные ситуации и конфликты, чтобы вернуть утрачиваемую власть. А власть Эго распространяется до владений божественного духа. И там, где живут Любовь, Сострадание, Творчество и связь с Богом, Эго бессильно. В Свете Разума и Высокой Осознанности становится видна вся иллюзорность и несостоятельность Эго.

Хороший хозяин не прогоняет нашкодившую собаку — он оставляет ее охранять дом и имущество.

Делая первые шаги по духовному пути, мы должны сохранять свою целостность и не уничтожать, а интегрировать свои знания, свой опыт, свою Тень и свое Эго в будущего целостного человека.

ПРАКТИКА

Медитация на дыхание (випасана). Сядьте в удобной позе с выпрямленной спиной. Откройте ладони. Сделайте 3–4 глубоких вдоха и выдоха, расслабьтесь. Начните следить за своим дыханием, за всеми его нюансами. Следите за ощущениями при вдохе: что вы чувствуете, когда воздух проходит через нос в гортань, как приподнимается грудная клетка, а следом верхняя часть живота. Отметьте короткую паузу при окончании вдоха. Мысленно наблюдайте, как с началом выдоха опускается верхняя часть живота, грудная клетка, наступает легкое расслабление. Дышите обычным дыханием, сосредоточив все мысли на каждом вдохе и выдохе. Если появляются посторонние мысли, не отгоняйте их, а наблюдайте за ними, как за облаками, плывущими по небу. Ваша медитация поначалу продлится 5–6 минут. Через месяц ежедневных упражнений вы сможете медитировать по 20–30 минут.

Глава 6. Эго и убеждения

Большую часть своей жизни я был искренне убежден, что я, мой ум, мои эмоции и мое тело не только неразрывно связаны, но и тождественны. А как иначе я могу узнать что-либо о себе самом и об окружающем мире? Только благодаря своему уму я стал тем, что я есть: почти образованным человеком с дипломом врача, обладающим определенными знаниями и умениями, имеющим большой жизненный опыт и т. д. И все, что я имею, чем владею и обладаю, — это также заслуги моего ума. Всю свою жизнь я развивал свой ум, дисциплинировал его, оттачивал и добился от него четкости и ясности в формулировках мысли.

Стоп! Кто это так уверенно и обоснованно доказывает, что я — это и есть мой ум? Да ведь это знакомое тебе, дорогой читатель, мое собственное Эго. Оно выступает от моего имени, чтобы уверить тебя, что во мне, как индивидууме, ничего нет, кроме ума, тела и кое-какого накопленного опыта. Эго никогда не станет рассказывать о моей любви и сострадании, о моих талантах и вдохновениях, о моих интуитивных прозрениях и открытиях. Моему Эго не интересна моя вера в Бога, мои переживания красоты мира, мои восторги и постижения в области Духа.

Мой ум — это то, что наяву, на поверхности повседневной жизни. Он всегда деятелен и активен, и, когда ему не хватает пищи здесь, в настоящем, он пускается в рассуждения о прошлом, планирует будущее, пережевывает любую доступную информацию. Ум, как тот неумный чеховский читатель — ему все равно что читать: букварь, обрывок газеты, справочник по статистике или слащавый женский роман. Прислушайтесь к журчанию мыслей у себя в голове, и вы удивитесь этой мешанине, состоящей из обрывков мыслей, смутных образов, воспоминаний и нелепых предположений. «Интересно, что будет на обед», «Вчера встретил знакомую — давно не видел», «Листья почти облетели», «Когда же перестанут делать эти дурацкие надписи на сигаретных пачках» — и так далее безостановочно. Это похоже на мутный поток, в котором несутся щепки, обрывки бумаги, пластиковые бутылки и прочий мусор.

Но когда мой ум перестает «растекаться мыслию по древу», когда он полностью присутствует в настоящем моменте и существует только здесь и сейчас, — он становится разумом. И в этом «сейчас» Эго бессильно, потому что разум порожден божественным духом, извечно пребывающим в каждом из нас. И тогда мы поражаемся, какой силы и мощи достигает наш ум, когда он становится разумом, когда он сконцентрирован в единый лазерный луч для выполнения конкретной задачи или воплощения значимой цели. И здесь нашему Эго нечего делать: оно нищенка, незваная гостья на великолепном празднестве света.

Дорогой читатель, предлагаю тебе проделать простой опыт. Когда возникает какая-либо трудноразрешимая проблема или сложная задача, войди в настоящий момент, расслабься и попроси: «Мой разум, помоги найти решение этой проблемы». Через короткий промежуток времени придет осеняющая идея, разрешающая твои трудности.

Мой повседневный ум состоит из мыслей, приобретенных знаний, жизненного опыта, долговременной и оперативной памяти и убеждений.

Может показаться странным, но нашу биографию, то есть многодневный сериал нашей жизни, определяют не мысли, не знания и даже не жизненный опыт, а наши убеждения.

Жизнь каждого человека определяется его выбором. Ежечасно, ежедневно, ежеминутно в течение всей жизни человек стоит перед выбором. И пусть этот выбор будет самым мелким (покупка в магазине), или судьбоносным (выбор профессии), решающее слово почти всегда будет за уже сформировавшимся тем или иным убеждением.

Хотите домашнее задание? Записывайте.

1. Вспомните главные узловые моменты в своей жизни. Может быть, это будет выбор учебного заведения, определение будущей профессии, вступление в брак, смена местожительства, постановка основных целей жизни. Каждый из вас составляет свой список.

2. А теперь вспомните, сколько вариантов и возможностей вам было предоставлено в каждом конкретном случае. Из всех увлечений и занятий вы выбрали именно эту профессию. Из всех знакомых вы выбрали одного и вышли за него замуж. Из всех заманчивых целей вы выбрали единственную цель и посвятили ей все свое время и силы.

3. И если вы перестанете ссылаться на роковые стечения обстоятельств, вы сможете честно сказать себе: «Да, убеждение в том, что материальное благополучие — основа жизни, подвигнуло меня заняться бизнесом». «Да, убеждение в том, что в мужчине главное — способность зарабатывать, подтолкнуло меня к замужеству за совершенно чужого мне, неинтересного человека».

Мы уже привыкли к идее, что мысли определяют жизнь человека. Мы согласились с постулатом: «Как человек мыслит, так и живет», то есть если мыслит позитивно, значит, и живет радостно. Мыслит негативно — живет в бедах и страданиях. Но мы уже увидели, что мысли — быстротекущий поток, меняющийся ежесекундно.

Другое дело — убеждения. Я и сейчас верю: все, что есть в моей сегодняшней жизни, я создал и выбрал для себя сам. Но я также знаю, что жизнь постоянно предоставляла мне гораздо больше возможностей, чем я решился использовать. Неиспользованные возможности — это отражение моих страхов и сомнений, колебаний и неуверенности. Но главным препятствием для их осуществления служило убеждение под названием: «А зачем и кому это нужно?» Напечатать стихи в газете — а кому это нужно. Продолжать занятия спортом — мне это ни к чему. Такое убеждение родилось отнюдь не из пофигизма, а выросло из повторяющихся цепочек рассуждений.

Помните анекдот про новосела-холостяка, когда он утром, обнаружив, что ему нечем погладить брюки, решил попросить утюг у соседки. Вот он вышел на площадку, позвонил в соседнюю квартиру, стоит у двери и рассуждает про себя: «Сейчас соседка откроет и спросит: «Вы что-то хотели?» Я попрошу у нее утюг. А она удивится: «А почему жена не пришла?» А я отвечу, что я не женат. Она предложит мне самой погладить брюки. Я принесу брюки, а тут окажется, что она не замужем. Погладит брюки и пригласит попить чаю. А я не выдержу и обниму ее. А через неделю уже нужно будет нести заявление в ЗАГС». В этот момент открывается дверь и соседка спрашивает: «Вы что-то хотели?» Мужик, красный от возмущения, выпаливает: «Я хотел сказать, что мне твой утюг и на фиг не нужен!»

Примерно такие цепочки я выстраивал при любом, достаточно сильном, намерении, и намерение мое рассыпалось, как картонный домик. Подлинное убеждение звучало несколько иначе: «Я этого недостойн», «Мне этого не положено» и «Это в принципе невозможно». Это теперь я знаю, что так выглядят наиболее ограничивающие убеждения.

Что же такое убеждение? На мой взгляд, убеждение — нечто вроде компьютерной программы, созданной в раннем детстве или возникшей при значимых переживаниях в жизни. Программа, как правило, состоит из простых, но запоминающихся идей, подтвержденных жизненным опытом.

Всегда ли мы строим свою жизнь как дорогу к счастью? И что заставляет нас плутать по тропинкам и бездорожью в поисках неизвестно чего? Почему мы зачастую действуем как сказочные герои, которым дано задание: «Пойди туда — не знаю куда, и принеси то — не знаю что»? И наконец, почему, несмотря на победы и достижения, переживания необыкновенной любви и огромного счастья — мы опять скатываемся в страдания и горести жизни?

У каждого своя реальность, своя карта жизни, но нас всех объединяет умение ссылаться на неотвратимые обстоятельства, происки врагов и недругов, непонимание окружающих и неблагоприятную карму. Но как сказал поэт: «Каждый выбирает по себе...», и это означает, что все, что есть в моей жизни, я выбрал себе сам, примеряя «по себе», то есть по своим собственным убеждениям.

В общем-то, убеждением можно назвать наше отношение к тому или иному явлению нашей быстротекущей жизни. Мое отношение к противоположному полу, к работе, к окружающим людям, к природе, к семье, к происходящим в мире событиям всякий раз высвечивает то или иное мое убеждение. Спросите у любого из своих знакомых, как он относится к родителям, к коллегам по работе, к семье, — и вы получите целую коллекцию убеждений. Их действительно множество — самых различных убеждений, как у каждого из нас в отдельности, так и коллективных: в сообществах, партиях, сектах и государствах.

Убеждения можно классифицировать как угодно: негативные и позитивные, пожизненные и временные, здоровые и бредовые, личные и общественные. Я не стану создателем еще одной классификации убеждений, потому что, на мой взгляд, всякое убеждение временно и иллюзорно. Так, убеждение достаточно большого числа людей в 70-х годах XX века: «Мы придем к победе коммунизма» — выглядит в наше время как неудачная шутка.

Проживая собственную жизнь во всем ее многообразии, я успел набить себе достаточно шишек и синяков, перенести множество потерь и утрат, совершить уйму ошибок и глупостей. И когда я решился на просмотр и анализ собственной жизни, то увидел, что большинство бед и несчастий происходило со мной из-за тех или иных убеждений и установок, заграждающих мне свободное видение той или иной ситуации в целом.

Я не хотел бы, чтобы у моего читателя возникло подозрение, что автор — ярый противник любых убеждений и принципов. Безусловно, многие наши убеждения помогают нам не только жить в безопасности, но и добиться успеха, жить в гармонии и счастье. Я давно пришел к выводу, что качество убеждений не поддается принципам этики, поэтому их нельзя делить на хорошие и плохие, полезные и вредные, святые и порочные. Во-первых, ввиду ограниченности любого человеческого знания всякое убеждение ложно. Во-вторых, ввиду дуальности мира, в котором мы живем, всякое убеждение несет в себе изначально как позитив, так и негатив. И в-третьих, всякое убеждение иллюзорно.

Для меня, автора этой книги, важно разделение всех убеждений на две категории:

1. убеждения, ограничивающие нашу жизнь, наше мышление, нашу деятельность, наше жизненное пространство;
2. убеждения, расширяющие наши возможности, наше сознание, наши горизонты, нашеприятие многообразия мира.

Итак, у каждого из нас существует множество убеждений, и большинство из них соответствует той реальности, в которой пребывает человек. Слава богу, что они отчасти совпадают с убеждениями других людей. В противном случае мир пребывал бы в перманентной войне и вражде.

Каждый человек волен с помощью тех или иных убеждений сделать свою жизнь восхитительной и прекрасной, наполнить ее любовью и всевозможными интересами, подарить свою жизнь творчеству или духовному росту. И он же может, используя другие убеждения, превратить свою жизнь в непрерывную цепь конфликтов и несчастий, бедствий и страданий, разочарований и нищеты.

«Царствие Небесное — внутри вас», — учил Иисус Христос. Но ведь и ад крошечный, где «геенна огненная» и «скрежет зубовный» — тоже внутри нас. К примеру, такое простенькое и убогое убеждение в том, что женщины во всех отношениях ниже мужчин, разрушило больше семей, чем измены, пьянство и нищета. А сколько людей вознеслись на

вершину славы и богатства с помощью убеждения, что для человека нет ничего невозможного. Хотя это же убеждение некоторых привело в тюрьму или на виселицу.

Сколько в спорах о правильности тех или иных убеждений погибло Истины — одному Богу известно. И стоит ли вообще спорить, доказывать, навязывать свои убеждения другим. «Каждый из нас обладает собственной уникальной картой или моделью мира, но ни одна карта не отражает истинную реальность «вернее» или «правильнее» другой. Скорее дело в том, что тот из нас, кто успешнее справляется со своими проблемами, обладает такой «картой мира», которая позволяет им видеть величайшее множество перспектив и возможностей выбора. Такие люди богаче и шире воспринимают мир, организуют его и реагируют на него» (Р. Дитлс).

Что такое личная «карта мира»? Наше мировосприятие, мировоззрение и личностный опыт нарисовали и заполнили более или менее подробно карту жизненной территории, которую мы освоили за свою жизнь. Это и есть, в общем-то, наше видение реальности, которую мы сами непрерывно творим своими мыслями, эмоциями и поступками. Но, как сказал великий лингвист Кобжиньски: «Карта — это не территория». Наши убеждения делают нашу «карту» настолько личностной, что ориентироваться по ней можем только мы сами, зачастую попадая впросак.

В своей медицинской практике я нередко сталкивался со случаями, когда личные убеждения для пациента представляют бо́льшую ценность (и достоверность), чем здоровье, счастье, материальные блага. Человек соглашается жить в болезнях, бедности и страданиях, но никогда не поступится своими принципами, которые и создали ему болезни, нищету и бедствия. Больной будет корчиться от болей при обострении язвенной болезни, но никогда не согласится избавиться от критики всего и вся и гипертрофированного чистоплюйства.

Больной, страдающий от почти постоянных болей в пояснице, не откажется от убеждения, что в этой жизни надо выживать, а не жить.

Больной мочекаменной болезнью так и будет копить коллекцию горестных обид, которые откладываются в виде камней в его почках.

Боль приходит и говорит человеку: «Ты ошибаешься в своих суждениях, неадекватно реагируешь, совершаешь дурацкие поступки, попробуй иначе — и ты выздоровеешь». Но человек уже полностью отождествил себя со своими убеждениями, он сросся с ними и искренне верит, что это его собственные убеждения, наработанные всем трудным опытом жизни.

Эго каждого из нас давно приватизировало все наши убеждения. В особенности Эго любит те наши убеждения, которые заслоняют нас от многообразия открывающихся возможностей. А еще больше оно привязано к тем убеждениям, которые несут в нашу жизнь страдания и горести. Такой вот парадокс: приобретая иллюзорные убеждения, иллюзорное Эго обретает реальность. Культивируя убеждения, ограничивающие наш горизонт, Эго гонит нас по одной и той же колее устоявшейся жизни. Так ему проще управлять нами и контролировать нас. Легче управлять нами и тогда, когда мы больны и несчастны. А поскольку мы отождествляем себя с Эго, мы каждый раз с пеной у рта отстаиваем свои, пусть и далекие от истины, убеждения. Я не раз слышал от пациентов фразу: «Да, я вот такой, и меня не переделаешь». А что переделывать-то? Всего три-четыре повторяющиеся идеи, вроде «в этом мире никому доверять нельзя» или «здоровых людей не бывает».

В действительности убеждения каждого из нас — это в основном программы, навязанные нам родителями, учителями, значимыми для нас

людьми, к тому же подтвержденные нашим собственным опытом. Как это происходит?

Ребенок растет в семье, где родители много работают, слишком заняты и не уделяют ему достаточного внимания. Но, когда дитя заболевает, его окружают заботой и вниманием, любовью и нежностью. Разве не сформируется у маленького человечка убеждение, что любовь, нежность, внимание можно получить только боля. И став взрослым, он будет искать любовь и понимание с помощью болезни.

Или иная нередко встречающаяся ситуация: муж ушел к другой женщине, оставив жену с малолетним сыном. Что будет слышать малыш о женщинах с наибольшей вероятностью? Что все женщины — продажные шлюхи, которые только и зарятся на чужих мужиков, все они вертихвостки и не имеют ни стыда ни совести. И слышать он будет все это от самого значимого для него человека — от матери. Повзрослев, он не станет избегать женщин. Но он будет находить и привлекать в свою жизнь женщин с вышеуказанными характеристиками. Потому что ни его подсознанию, ни его сознанию неизвестны прекрасные, порядочные, верные, умеющие любить женщины. Подобное повторится и с дочерью, мать которой выгнала мужа-алкоголика, и ей (дочери) на жизненном пути попадаются одни алкаши.

Я приведу лишь один пример работы с убеждениями. На приеме у психолога молодая женщина (назовем ее Мария) с серьезной проблемой: как сохранить семью. Женщина во втором браке шестой год. Первый брак распался из-за измены мужа. Повторный брак по взаимной любви; у них со вторым мужем совместный ребенок. В семье царили взаимопонимание, гармония, счастье. Но последние полгода муж стал часто задерживаться на работе, участились командировки. Имея печальный опыт измены в предыдущем браке, она стала подозрительной и сварливой. Дома постоянные конфликты с мужем, ссоры, выяснения отношений. Состоялся следующий диалог с психологом.

П. Как Вы думаете, почему первый муж Вам изменял? Вы ведь красивая, обаятельная женщина, что он мог искать на стороне?

М. Да все они, мужики, — кобели, готовые за каждой юбкой бежать, высунув язык.

П. Откуда Вы знаете, что все мужчины — «кобели»?

М. А мне еще бабушка рассказывала про деда, какой он в молодости донжуан был. Да и моя подруга говорит: она этих самцов как облупленных знает.

П. Скажите, пожалуйста, а Ваш отец тоже изменял Вашей маме?

М. Нет, что Вы! Папа всегда был примерным семьянином. Он нас всех очень любил, для него семья — главное (плачет).

П. Я хотел у Вас спросить, а как у вашего брата сложились семейные отношения?

М. *(Успокаиваясь.)* О! замечательно. Брат на других женщин вообще не смотрит. Для него весь свет в окне — его Наталья.

П. Я попрошу Вас вспомнить, может быть, Вы знаете какие-либо еще семьи, в которых вопрос об измене никогда не возникал?

М. *(После короткого раздумья.)* У моего школьного товарища Юры. Они с Катькой поженились сразу после школы и уже 20 лет живут душа в душу.

П. Я, с Вашего позволения, напому Вам, что в самом начале нашей беседы Вы заявили, что все мужики — кобели. А теперь выясняется, что есть и однолюбы.

М. *(Смущенно, но воинственно.)* Ну, не все, но почти все.

П. Подскажите мне, если я надумаю жениться с убеждением, что все современные девушки — никудышные хозяйки, как Вы думаете, на ком я женюсь?

М. *(Смеется.)* Конечно, на никудышной хозяйке.

П. Правильно. Наше сознание с помощью мыслей и убеждений высвечивает для нас в окружающем мире только то, что для него существует. Если в мире нет верных мужей, где же Ваше сознание обнаружит однолюба? «Поисковик» сознания будет каждый раз высвечивать

донжуанов, казанов и прочих полигамных, сексуально озабоченных мужчин. Самое печальное, что Ваше убеждение даже верного, любящего Вас мужа будет все время подталкивать к адюльтеру. Потому что подобные убеждения порождают подозрительность, ревность, недоверие. И Ваше ожидание измены наконец осуществится.

В дальнейшем мы с пациенткой проработали и другие ограничивающие убеждения, приносящие ей разочарования, чувство безысходности и печали. В семье женщины все наладилось — вернулись любовь и доверие.

Я нисколько не сомневаюсь в том, что огромное число людей вырастают в обстановке любви, взаимопонимания, доверия и открытости миру. ОНИ растут, окруженные любовью, вниманием и мудростью родителей, и с ранних лет учатся радоваться красоте и многообразию мира. Они вырастают с полным доверием к себе и людям, они развивают свои лучшие качества и добиваются успеха в жизни. Они умеют любить и приносить людям счастье. Эти люди живут среди нас во всех социальных слоях общества, не навязывая никому своего видения мира, своих убеждений. И растят таких же счастливых детей.

Очень хотелось бы закончить эту главу на такой высокой оптимистической ноте. Но мешает знание о поломанных жизнях, исковерканных судьбах многих людей — не катастрофами, катаклизмами или войнами, а двумя-тремя убогими, малообоснованными убеждениями. Например: «В жизни можно чего-то добиться, только имея хорошие связи или большие деньги». И совершенно ясно, что человек с такой установкой будет всегда прозябать на задворках жизни и никогда ничего не добьется. Но человек — мыслящее существо, и он вполне может допустить любые возможности, любые новые идеи, открывающие для него новые перспективы. У каждого человека должно быть как можно большее число возможностей. Карта должна быть предельно подробна и в то же время реальна. Чем больше вариантов для решения любой задачи, тем больше вероятности у человека проявить подлинную интеллектуальную гибкость и подвижность ума. В общем-то, что такое интеллект? Это способность к обучению и познанию нового и неизвестного ранее. А также принятие правильных решений в нестандартных ситуациях.

Эта гибкость и подвижность разума, умение изменять и пересматривать убеждения в новых обстоятельствах, в необычных ситуациях является залогом нашей успешности и гармонии в отношениях с миром и другими людьми. Формула счастья проста: если мои убеждения приносят в мою жизнь любовь, радость, здоровье, материальные и духовные блага — их надо сохранять. Если же мои убеждения несут за собой тоску, злобу, отчаянье, болезни и нищету — от них надо избавиться или пересмотреть их. Это трудная работа, требующая упорства и отнимающая много времени. Но этот нелегкий труд вознаграждается сторицей.

«Мы живем в непрерывно меняющейся реальности. Люди, которые реагируют творчески и эффективно справляются со своими трудностями, — это те, кто обладает наиболее полной моделью своей ситуации, в рамках которой в момент принятия решения они видят широкий спектр возможностей. Другие же воспринимают себя как обладающих лишь немногими возможностями, ни одна из которых не является для них привлекательной... Мы обнаружим, что окружающий их мир является ограниченным или лишенным альтернатив. Но эти люди закрывают глаза на существующие возможности, которые кажутся недоступными в их моделях мира» (Р. Бэндлер и Г. Гриндер).

Всегда помните, что Ваши убеждения — это всего-навсего хлипкая нереальная конструкция, собранная из нескольких мыслей, подтвержденных вашим ограниченным опытом. Окружающий нас мир непрерывно меняется, и если вы своим разумом, своей высокой осознанностью, своим широкоформатным видением реальности поспеваете за его изменениями — вы успешны и счастливы. Если нет, то извините.

ПРАКТИКА

Составьте список основных ваших убеждений.

Проанализируйте каждое из них с точки зрения ограничения или расширения ваших возможностей.

Глава 7. Время и Эго

Время — это мираж, оно сокращается в минуты счастья и растягивается в часы страданий.

Ричард Олдингтон

Время — одна из самых таинственных загадок для человечества. Тайну времени величайшие человеческие умы пытались разгадать с древнейших времен. Аристотелевский парадокс времени «Прошлого нет, потому что оно уже прошло, будущего нет, потому что оно не наступило, а настоящее — лишь краткий миг между прошлым и будущим» перекликается с достижениями квантовой физики, где время исчезает в многомерности пространства.

Ах! Время, время! Корпускулярное и непрерывное, время линейное и время «вечного возвращения», «день сурка» и часы влюбленных, которые они «не наблюдают». Время нашей быстротекущей жизни.

Здесь не место для рассмотрения многочисленных теорий времени, поэтому я буду говорить лишь о двух видах времени: линейном, которое человек придумал как ориентир в личной и всеобщей истории, и психологическом времени, в котором человек может обрести вечность и бессмертие.

Честь и хвала человеческому уму, который научился все измерять и градуировать: пространство в миллиметрах и километрах, вес в миллиграммах и тоннах, температуру в градусах. Конечно, возникает вопрос, а существует ли температура, если она не проградуирована. Есть холод, есть тепло, есть невыносимая жара, а где температура? Время измеряется в секундах, минутах, часах, сутках и так далее очень подробно вплоть до тысячелетий и эпох. Но вот скажите, в V веке нашей эры, в том месте, где располагается Москва, что происходило? Вы не знаете, и я не знаю, и историки не знают.

Так имеет ли значение, что происходящее находилось в V веке нашей эры или в V веке до Рождества Христова. Поэтому, говоря о времени, мы всегда должны говорить о присутствии нашего или еще чьего-либо сознания.

Исходя из этого, с полной серьезностью можно говорить лишь о психологическом времени, которое существует только здесь и сейчас. Прав был Аристотель — прошлого нет, потому нет ни меня, ни событий в прошедшем времени. Да и будущего нет, потому что оно не наступило и меня там еще нет. Есть только вечное настоящее, в котором я присутствую во всей полноте осознанности, понимания и внимания.

И при этом нам совершенно необходимо времяисчисление так же, как необходима путешественнику карта местности, по которой он собирается передвигаться. Линейное время — прекрасный ориентир в личной истории, в истории какого бы то ни было сообщества, в истории государства, в общечеловеческой истории. Чтобы обнаружить то или иное событие в истории, нам необходимы два ориентира — где и когда это происходило. Точно так же, если нам необходимо реконструировать какой-либо факт из собственной жизни, необходимо вспомнить, в каком году и в каком месте все это было.

Мое Эго, присвоив мой ум, мою память, мой практический опыт, не стало менее иллюзорным, но оно обретает силу, когда заставляет меня жить виртуальным прошлым и еще не воплотившимся будущим. Как бы ярко ни жило в моей памяти любое событие из прошлого, как бы эмоционально я его ни переживал сейчас — этого события уже не существует, и изменить его, воздействовать на него я не могу. Девушка, в которую я влюбился, не пришла на свидание, я на ней не женился, и она не родила мне детей, которые не родили мне внуков. ... И что же, мне сейчас надо рыдать и тосковать по не рожденным внукам? Вы скажете,

какая нелепость! А разве все мы не этим же занимаемся, перетасовывая, как колоду карт, события из вчерашнего или далекого прошлого.

А как упоительны прогулки в будущее. Здесь воображение Эго может рисовать любые картины, и отсюда, из будущего, оно может управлять мной, как захочет. Будущее можно населить тревогами и опасениями, и тогда оно становится опасным, а поэтому для такого будущего сегодня делать ничего не нужно. А можно ожидать от будущего чудесных подарков, вроде получения наследства или выигрыша в лотерею. И в этом случае сегодня тоже можно ничего не делать. А главное, будущее позволяет мне все откладывать на потом. С завтрашнего дня начну делать физзарядку, на следующей неделе отвечу на письма, после Нового года засяду за книгу. «Милый, пойдем погуляем». — «Дорогая, у нас скоро отпуск, тогда и нагуляемся». Мы как-то все время забываем, что «потом» может не наступить. Как говорил Дон Хуан своему ученику Кастанеде: «Никогда не забывай, что смерть всегда стоит за твоей спиной на расстоянии вытянутой руки».

Наше Эго заставляет нас жить в прошлом или будущем, то есть во времени, которого нет. А что же есть? Есть вечное настоящее, то самое мгновение, в котором я живу сейчас в полной осознанности и присутствии. Это и есть моя жизнь, которую я создаю сам, а не позволяю это делать другим. Мое полное присутствие в настоящем разрешает мне быть хозяином и распорядителем этого мгновения, позволяет мне управлять собственной жизнью, пространством, в котором она располагается, и даже временем, ускоряя его или замедляя. Потому что это мое внутреннее психологическое время, и оно мало соотносится с тем временем, что показывают стрелки электронных часов, висящих на противоположной стене.

В настоящем времени осуществляется мое подлинное Я, просыпается разум, давая возможность раскрыться во всей полноте моей осознанности. В этом пространстве-времени настоящего нет места моему Эго, утрачена его власть, и в огромности настоящего ясно видна его ничтожность и иллюзорность. В вечном настоящем Эго выглядит как нашкодившая собачонка, забившаяся в угол и ожидающая подачки от хозяина.

Но кто из нас живет здесь и сейчас. Мы все великие путешественники во времени. Ап! И мы уже соскользнули в прошлое, где сосредоточенно и угрюмо копаемся в давних переживаниях и обидах. А поскольку самые яркие и запоминающиеся воспоминания чаще всего связаны с болью и несчастьем, мы надолго погружаемся в них и, как охотник добычу, притаскиваем их в настоящее, чтобы лить слезы над тем, чего уже давно не существует.

Оп-ля! И мы уже в будущем вместе со своими тревогами и предположениями, опасениями и сомнениями. А поскольку неопределенность будущего — основа для негативных эмоций, мы и эту добычу притаскиваем в настоящее. Сколько пищи для ума, сколько хлопот для нашего Эго. И настоящее исчезает мгновенье за мгновеньем, и ни в одном из них нас не было. Мы в постоянном отсутствии и очень удивляемся, когда обнаруживаем, что жизнь прошла мимо нас. Жизнь, состоящая из упущенных возможностей, живущих в каждом мгновении.

Ранним весенним утром вы идете на работу. Вы полностью погружены в мысли о вчерашнем конфликте с начальством, обдумываете планы на сегодняшний день, вспоминаете о недавней ссоре с женой или мужем. От вашего дома до вашей работы нужно пройти две троллейбусные остановки. Вы их прошли и не заметили, что небо над головой пронзительно-синее, что вишни вдоль заборов расцвели белой кипенью, что прилетели скворцы и деловито снуют по газонам с едва пробившейся ярко-зеленой травой. Вы не заметили прекрасной девушки или юноши, шедших вам навстречу, не ощутили свежести утреннего воздуха, прикосновения ласковых лучей солнца. Все полчаса пути на работу вы были мертвы. Вы выпали из жизни, вы проспали этот отрезок жизни крепким сном со сновидениями. Вы утратили, пусть и небольшой, кусочек своей жизни, потому что он уже канул в прошлое и невосстановим.

И как же печально признать, что именно так я проживаю большую часть своей жизни, видя сны из ушедшего прошлого и неопределенного будущего. Вот почему для Эго такую ценность представляет линейная шкала времени. Человек видит сны из прошлого или облекает свои мечты в сны о будущем. Человеком спящим и находящимся в трансе очень легко управлять, что может подтвердить любой практикующий психотерапевт. И Эго использует такую возможность на полную катушку, все более подчиняя личность своим желаниям, привязанностям и зависимостям.

Только совершенно проснувшись, в ярком свете осознания мы можем увидеть всю нелепость происходящего с нами. Увидеть свой скачущий ум и понаблюдать за его нелепыми прыжками. Увидеть себя, блуждающего от прошлого к будущему.

И наконец, пережить в ярком свете осознанности все происходящее здесь и сейчас, познать всю красоту и многообразие мгновения. И ощутить всю многокрасочность, многозвучие и полноту проживаемой Жизни.

«Остановись, мгновенье, ты прекрасно!» И каждый из нас когда-либо пережил это остановившееся мгновение в любовном экстазе, в творческом подъеме, в молитвенном восторге. И всякий раз переживаемое мгновение становится вечностью, и в этом подлинное значение Вечного Настоящего. И оно прекрасно или ужасно в зависимости от того, каким смыслом и содержанием мы его наполняем. Потому что именно в Вечном Настоящем живет наше подлинное Я, присутствует наш божественный дух, который знает разгадку времени. Он знает, что время — это всегда.

Время также существует в реальности как цикличность. Этот вид времени называется Вечным Возвращением. День сменяется ночью, зиму сменяет лето, за смертью следует рождение. Этому вечному круговороту времени подчиняется и жизнь бабочки-однодневки, и существование Вселенной. Мы возвращаемся, мы всегда возвращаемся.

Время неподвижно. Это мы создали иллюзию, что время спешит, время проходит, время пролетает. Это мы с вами, сопя и задыхаясь, спешим от рождения к смерти, а время, сплетенное с пространством в одно целое, неподвижно.

А время никуда
Не мчит. Оно с пространством,
Чураясь всяких странствий,
Хранит века, года.

И наконец, поговорим о самом важном для нас — психологическом времени. Это то самое время, которое я непрерывно переживаю в ощущении и восприятии Бытия. Это время, которым я порой могу управлять, пребывая в полной осознанности, но чаще оно выходит из-под моего контроля. Это время, которое я проживаю с разной скоростью и с разной степенью вовлеченности. Это время вечной молодости и неотвратимо приближающейся старости. Это время, всякий раз сражающее меня своей относительностью, потому что минуты страдания превращаются в вечность, а часы блаженства пролетают как мгновения.

Когда нам удастся освободиться от ига Эго, мы можем установить стрелки собственного психологического времени в Вечное Настоящее и наполнять его тем содержанием, которое для нас необходимо. Это не означает, что мы выпадаем из линейного времени и утрачиваем ориентиры в личной истории, а также истории социума, в котором протекает наша жизнь. Напротив, высокая осознанность позволяет нам жить и в линейном, и в цикличном, и в собственном психологическом времени. Просветленный человек не исчезает для реальности, наоборот, реальность воспринимается им во всей полноте Бытия.

Я сижу в маленьком скверике возле памятника Шевченко. Я погружен в свои мысли о неудачах, преследующих меня в последнее время. Скверик пуст и безжизнен, только громада памятника неотвратимо нависает надо мной. Я закрываю глаза и произношу волшебные слова: «Я здесь и сейчас». Открываю глаза через мгновение и оказываюсь в другом мире. Скверик полон жизни и движения. На клумбах множество цветов. Тюльпаны наклонили головки, а маргаритки сияют многоцветными ковриками. А как буйно разрослась сирень белая, красная, ацетиленовая. А под ногами, в траве суеются мураши-солдатики, и на рукаве моей куртки сидит божья коровка. Две девчушки на соседней скамейке с опаской пьют пиво, а дедушки с противоположной скамьи неодобрительно их разглядывают. Непоседливые синички скачут в ветвях клена. Ворона на соседней березке сидит важно и неподвижно. Из-под дальней скамейки вылезла лохматая собачонка и дружелюбно виляет хвостом. Если описать в мельчайших подробностях и деталях все происходящее в этом настоящем мгновении на этом крохотном пятачке большого города — получится небольшая книжечка.

Мы почему-то все время ищем в своей жизни главное. Оно, как правило, затерялось где-то в прошлом или ожидает нас в будущем. А главное, вот оно, перед нашими глазами, в настоящем моменте. Не видим, не замечаем, не принимаем.

Автор ни в коем случае не предлагает читателю одним махом избавиться от прошлого и перестать заботиться о будущем. Этого делать не нужно. У каждого из вас в прошлом были счастливые переживания: вас любили и вы были влюблены. Вы были победителем (в спортивном соревновании, в конкурсе, на олимпиаде). Вы сумели добиться своей цели. Вы переживали творческие порывы и озарения. Все это ваши ценности и ресурсы, которые вы всегда можете задействовать здесь и сейчас, если вы переживаете трудные моменты личной жизни.

А разве нужно отказываться от планирования своего будущего, от программирования его здесь и сейчас, когда вы четко знаете, чего вы хотите через полгода, через год, через десять лет. И, если вы выстроите многоступенчатую лестницу собственного намерения, вы придете в будущее, где все, что вы намеревались получить, ожидает вас.

Время прекрасно тем, что оно всегда настоящее. Из прошлого или из будущего мы притягиваем в настоящее все то, что мы намыслили, прочувствовали и пережили. Ведь это наш выбор, чем мы наполним Вечное Настоящее, слезами и хныканьем или восторгами и радостью. И, если у нас не получается что-либо здесь и сейчас, мы обязаны сотворить это в последующих моментах, потому что сейчас мы живем и действуем для сотворения счастливого будущего.

ПРАКТИКА

Переживите и прочувствуйте относительность времени. Сядьте неподвижно напротив часов и, ничего не делая, просидите так один час. Следующий час вы должны посвятить срочной кропотливой работе, которую вы откладывали на потом. Вы почувствовали разницу?

Глава 8. Обиды и Эго

Меня обидели. Со мной поступили несправедливо, меня оболгали, мне посмели сказать в лицо правду. Не оправдали моих ожиданий, не выполнили моих просьб, обошли меня вниманием. Не додали, не оценили, не поняли, не вознаградили.

Своими негативными поступками они вызвали у меня ряд нежелательных эмоций и мыслей. Они — это родители, дети, супруга, начальство, коллеги по работе, правительство, высшие силы и судьба-злодейка. Все они вместе и каждый по отдельности заставили меня испытать гнев, отчаяние, зависть, ненависть, жажду мести. И они же наполняют мое сознание мыслями и словами, соответствующими этим переживаниям.

И в этот момент я отступаю на полшага от себя и внимательно смотрю: кто же это во мне так возмущается, вопит и блажит? Кто переживает все эти безобразные чувства и отвратительные мысли? Ах! Это мое Эго за своим любимым занятием — обижаться и обвинять других. Это мое Эго, как истовый коллекционер, любовно сортирует и раскладывает по полочкам все когда-либо пережитые мной обиды, унижения и оскорбления. Для Эго не так важен повод для обиды, как закрепление ее в памяти с помощью горьких переживаний и ненависти к обидчику.

Консультируя больных, у которых давние, застарелые обиды вызвали те или иные заболевания, я как пример иногда рассказывал историю почти полувековой давности.

Я и мой друг приехали в Воронеж из глухой провинции поступать в институт. Гуляли по центральной улице и зашли в кафе-мороженое. Для нас, провинциалов, шарики мороженого в металлических вазочках, политые вареньем, казались чем-то изысканным и шикарным. Друг быстро управился со своей порцией, а я в задумчивости скреб ложечкой по дну опустевшей вазочки. И тут мой друг громко произнес: «Что ты выскребашь — возьми и вылижи вазочку». Две девушки за соседним столиком с улыбкой оглянулись. Я залился краской, ладони вспотели, сердце учащенно забилося. В этот момент я готов был убить своего лучшего друга. Я с ним три дня не разговаривал.

Рассказывая в очередной раз эту историю, я вдруг обнаружил, что обида во мне еще жива. Нет, ладони не потеют и сердце не выскакивает из груди, но где-то в глубине шевелятся эмоции и говорят: «Да как он посмел так меня унижить». Мне пришлось три дня проработать с этой давнишней обидой, чтобы в дальнейшем воспринимать эту историю как смешную и нелепую.

Мой друг когда-то очень давно написал такие стихи:

«Я помню, тончайше дробился
В глаза мои хлынувший свет,
Когда ты, бледнея, открылся,
Что ты гениальный поэт.
Как гордость во мне закричала,
Забилась, заплакала: «Нет,
Неправда, неправда, сначала
Я сам гениальный поэт».

В. Ткачев

Как видите, и на тонком уровне Эго пестует свои обиды и приводит их в действие.

В очень редких случаях обида действует позитивно. Мне запомнилась история, рассказанная моей пациенткой, сельской бабушкой 77 лет.

«Я у себя в палисадничке перед хатой решила посадить вишенку. Сажаю я, значит, вишенку, а тут мимо на велосипеде проезжает дед Дмитрий с того конца села, мой ровесник. Остановился возле меня и говорит: «Что, старая, вишню сажаешь. Да ты и вишен-то не дождешься». Сел на велосипед и укатил. А мне так обидно стало, так обидно». Бабушка сделала паузу и с ехидцей добавила: «Я-то вишенки ем, а его уже давно поховалы».

Я за свою жизнь пережил множество обид и знаю немало людей, живущих с самыми тяжкими обидами годами. Обиды всегда в прошлом. Они могут быть недельной давности и переживаются на высоком эмоциональном уровне со слезами и жаждой мести. А иногда обиды живут в нас десятилетиями, приобретая все большую тяжесть, постепенно материализуясь в виде болезней.

Психосоматика, сравнительно новый раздел медицины, разъясняет: обиды со слезами откладываются в виде камней в почках, обиды с гневом — в желчном пузыре. Обиды женщин на мужчин вызывают у них заболевания женской половой сферы. Обиды мужчин на женщин ведут к импотенции и заболеванию предстательной железы.

Как я уже говорил, обида призывает себе на помощь целый ряд негативных эмоций: гнев, негодование, ненависть, зависть. И все эти чувства, чаще всего подавляемые, становятся разрушительной силой внутри обиженного и вызывают у него целый ряд заболеваний внутренних органов.

А что такое, по сути, любая обида? Это мои мысли, усиленные негативными эмоциями и закрепленные для устойчивости моим Эго. Это только мысли, гуляющие по линии времени от прошлого к настоящему.

Мы с вами уже давно согласились с тем, что мысль материальна. Все созданное человечеством за его более чем пятидесятилетнюю историю — это воплощение человеческой мысли. И когда мы говорим о прекрасных произведениях искусства, о гениальных открытиях, о философских и мистических прозрениях, — мы отдаем первенство мысли.

Но едва речь зайдет о войнах и революциях, о завоеваниях и истреблении инакововерующих, о создании сверхоружия для уничтожения всего живого на Земле, — мы гоним прочь идею о воплощении мысли человеческой. Мы скорее назовем все это происками дьявола или карой Господней за грехи людские. Потому что пролитые реки человеческой крови можно назвать только безумием и порождением больной психики коллективного разума.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

Стоимость полной версии книги 129,90р. (на 22.05.2014).

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.