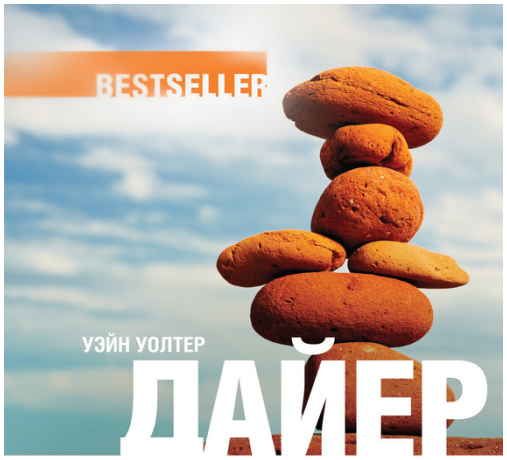

ЖИЗНЬ
В РАВНОВЕСИИ

9 принципов для восстановления
сил и душевной гармонии

Уэйн Дайер

Жизнь в равновесии. 9 принципов для восстановления сил и душевной гармонии

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4580373
Жизнь в равновесии: 9 принципов для восстановления сил и душевной гармонии: Эксмо; Москва; 2012
ISBN 978-5-699-55074-6
Оригинал: WayneDyer, “Being In Balance ”
Перевод:
Е. Селезнева

Аннотация

Внутренний покой, равновесие между желанием и реальностью – единственное, что по-настоящему нужно современному человеку, и единственное, чего ему не хватает. Все остальное он может купить. Идея баланса предопределяет существование Вселенной. Космос, наша планета, времена года, вода, ветер, огонь и почва – всё находится в идеальном равновесии. Единственное исключение – мы, люди.

Борьба с враждебными обстоятельствами лишь увеличивает их власть над нами. Достичь равновесия можно не столько изменив поведение, сколько преобразовав все мысли так, чтобы приблизиться к балансу между нашими желаниями и привычным поведением в повседневной жизни. Девять принципов равновесия обеспечат вам прилив новых сил и помогут вернуть душевную гармонию.

Содержание

Предисловие 5
Глава 1 6
Как этот дисбаланс проявляется в вашей жизни 7
Энергия мыслей, которая делает осуществление ваших мечтаний невозможным 9
Восстановление равновесия 10
Привычка мыслить неотрывно от желаний 11
Глава 2 13
Чтобы снять стресс, необходимы перемены 14
Как научиться привлекать то, что вам нужно: искусство становления 15
Желайте мира для других больше, чем для себя 17
Просите и спрашивайте 17
Сбавьте темп 17
Глава 3 19
Как выглядит этот дисбаланс 20
Конец ознакомительного фрагмента. 21

Уэйн Дайер
Жизнь в равновесии: 9 принципов для восстановления сил и душевной гармонии

Для Элизабет Кроу
Тысячи благодарностей за твоё волшебное и любящее присутствие.
Оно чувствуется на каждой странице этой книги.

Для моего брата Дэвида
Мы поддерживали друг друга все нелегкие годы.
Я люблю тебя.

Предисловие

Идея баланса предопределяет существование Вселенной. Космос, наша планета, времена года, вода, ветер, огонь и почва – всё находится в идеальном равновесии. Единственное исключение – мы, люди.

В этой книге я попытаюсь помочь вам восстановить естественный баланс во всех сферах вашей жизни. Достичь равновесия можно, не столько изменив поведение, сколько преобразовав все ваши мысли таким образом, чтобы стало возможным приблизиться к балансу между вашими желаниями и привычным поведением в повседневной жизни.

Когда редактор закончила финальную читку данной книги, она написала на обложке следующие слова: «Уэйн, «Жизнь в равновесии» – великая книга! Нельзя, прочитав её, не ощутить прилива новых сил. Я чувствую, что и сама вернулась к душевной гармонии». Я надеюсь, что, прочитав о девяти принципах соответствия и воспользовавшись ими на практике, вы почувствуете радость от осознания идеального равновесия нашей Вселенной. Именно на это я рассчитывал, когда позволил своим мыслям пройти через моё сознание и появиться на этих страницах.

Я люблю эту книгу. Мне нравится ощущать её в своих руках, и мне нравится посыл, который она несёт читателю. Используйте эти принципы, чтобы вернуться в то совершенное гармоничное место, откуда пришли мы все.

С любовью и сияющим светом,

Уэйн У. Дайер, Мауи, Гавайские острова

> «Желание – это растущий великан, на которого никогда не хватит одежды Обладания…»
>
> *Ральф Уолдо Эмерсон*

> «Истинное воображение – это не затейливые мечтания, это небесный огонь».
>
> *Эрнст Холмс*

Глава 1
Вечность лесов таится в снах одного жёлудя
(Как согласовать ваши мечты и привычки)

«Величайшее достижение человека – мечты. Дуб спит в жёлуде; птица спит в яйце, а в возвышенном видении души пробуждается ангел. Мечты – это саженцы действительности…»
Джеймс Аллен

Одна из проблем, вносящих непостоянство в нашу жизнь, – это несоответствие вашей повседневной жизни с её заботами и привычками мечте, которую вы таите в глубине души о таком образе жизни, который принес бы удивительное чувство удовлетворённости. В высказывании, открывшем эту главу, Джеймс Аллен иносказательно объяснил, что мечта – это волшебное царство, из которого появляется новая жизнь. В нас скрыты неограниченные созидательные способности, которые Аллен называет «пробуждающимся ангелом», желающим посадить саженцы, чтобы осуществить наши мечты и судьбу. Я просто не мог удержаться и не добавить высказывание Эрнста Холмса, в котором он описывает такое живое воображение, как «небесный огонь». Обе эти фразы напоминают, что вам следует уделить внимание этому пылающему огню, мечте в глубине вашей души, если для вас важна жизнь в гармонии.

Как этот дисбаланс проявляется в вашей жизни

Отсутствие соответствия между мечтами и привычками может быть едва заметным. Оно необязательно проявляется в таких очевидных симптомах, как сердцебиение, депрессия, плохое самочувствие или беспокойство, – чаще это что-то вроде навязчивого спутника, который постоянно нашёптывает на ухо, что вы что-то упускаете из виду. Вы чувствуете, что какая-то цель или опыт являются неотъемлемой частью вашего существования, но не можете точно определить, в чём же они заключаются. Они могут казаться неуловимыми, но вы чётко ощущаете потребность выполнять ту роль, которая была вам предназначена. Вы чувствуете, что существует некий высший план, а ваш *образ жизни* и *смысл жизни* находятся в дисгармонии. Этот хитрый гость будет продолжать заставлять вас вернуть в свою жизнь равновесие, пока вы не прислушаетесь к нему.

Представьте весы, одна чаша которых находится внизу, а другая – наверху, подобно сторонам качелей, на которых сидят полный и худой ребёнок. В этом случае тяжёлая чаша, которая выводит весы из равновесия, – слишком полный ребёнок, который обозначает вашу повседневную жизнь: вашу работу; ваше место жительства; людей, с которыми вы общаетесь; географическое положение; книги, которые вы читаете, кино, которое смотрите; разговоры, которые наполняют вашу жизнь. Дело не в том, что что-то из этого списка плохо само по себе. Дисбаланс существует потому, что эти вещи не подходят именно для *вашей* жизни – они просто не согласуются с тем, что вы привыкли о себе думать. Если это вредно, это неправильно, то однажды вы это почувствуете. Если вы проживаете свою жизнь *шаг за шагом*, это может показаться удобным, но все возрастающая неудовлетворённость создаст дисгармонию в единственной жизни, которая вам дана.

Вы сбиты с толку этим неотступным гложущим чувством неудовлетворённости, от которого вам не удаётся избавиться, этим не покидающим вас ощущением пустоты. Вы крепко спите и видите сны, которые напоминают вам о том, кем вы хотели бы быть, но вы просыпаетесь и возвращаетесь к выполнению привычной работы. Кроме того, ваши мечты требуют, чтобы вы вернулись к нормальной жизни, когда вы обижаетесь на других и спорите с ними, поскольку в действительности вы так разочарованы самим собой, что пытаетесь облегчить свое состояние, дав выход злости. Отсутствие равновесия скрывается за маской разочарования в вашем нынешнем образе жизни. Если вы позволите себе задуматься о «небесном огне», то вы попытаетесь улучшить ваше положение объяснениями и умственными блужданиями, которые, как вы понимаете в глубине души, являются всего лишь отговорками, потому что вам кажется, что у вас нет средств, чтобы привести свою жизнь в равновесие.

> Сильный страх перевешивает смысл вашей жизни, но вернуть равновесие чашам весов можете только вы. Вам будет предложено несколько способов, которые могут помочь вернуться к гармоничной жизни. В первую очередь необходимо осознать, каким образом вы можете навредить самому себе.

Может наступить момент, когда вы слишком строго отнесетесь к себе и начнёте искать лекарства и другие средства против чувства неудовлетворённости – так называемой *депрессии*. Вы обязательно почувствуете, что становитесь всё более и более раздражительны и угрюмы, всё чаще будете страдать от мелких недомоганий, таких как простуда, головная боль и бессонница. Со временем это состояние дисбаланса приведёт к тому, что уменьшится ваше желание заниматься рутинной работой. Теперь работа будет казаться ещё более монотонной и имеющей ещё меньше смысла и в результате перестанет побуждать вас к дей-

ствиям. Эта хандра начнёт проявляться в вашем отношении к семье и любимым людям. Вас легко разозлить, вы придираетесь к другим безо всякой видимой причины. Если вы способны быть честным с самим собой, то вы поймёте, что ваша раздражительность связана с неудовлетворённостью тем, что мечта о чём-то большем, которую вы всегда лелеяли, теперь, очевидно, ускользает от вас.

Когда проявляются эти коварные симптомы, очень важно понять, какого рода энергию вы кладёте на чашу весов, достигая равновесия или, как в рассматриваемом случае, дисбаланса. Сильный страх перевешивает смысл вашей жизни, но вернуть равновесие чашам весов можете только вы. Вам будет предложено несколько способов, которые могут помочь вернуться к гармоничной жизни. В первую очередь необходимо осознать, каким образом вы можете навредить самому себе.

Энергия мыслей, которая делает осуществление ваших мечтаний невозможным

Ваше желание жить с размахом – часть вашей духовной энергии. Чтобы вернуть равновесие в эту сферу жизни, вы должны сделать так, чтобы сила ваших мыслей соответствовала вашим желаниям. Ваша умственная энергия привлекает то, о чём вы думаете. Мысли, посвящённые разочарованию, притягивают разочарование. Если вы говорите или думаете что-то вроде: *«Я ничего не могу с этим поделать; моя жизнь вышла из-под контроля, и я загнан в ловушку»,* – то это вы и привлечёте, а именно – сопротивление своим главным желаниям! Любая мысль о разочаровании схожа с покупкой билета на новое разочарование. Любая мысль, в которой вы признаёте, что оказались в безвыходной ситуации, – просьба, обращённая к Вселенной, послать вам ещё *больше* проблем, чтобы в этой ситуации и *оставаться*.

> Единственный и самый правильный способ жить в гармонии – *осознавать, что вы и только вы несёте ответственность за отсутствие соответствия между вашими мечтами об идеальной жизни и повседневными действиями, которые лишают эту мечту жизни*. Благодаря энергии своих мыслей вы можете направить свою жизнь в нужное русло и дать указание Вселенной послать вам возможности исправить наступивший дисбаланс. Если вы сделаете это, то обнаружите, что, в отличие от реального мира, имеющего определённые границы, мир вашего воображения безграничен. Из вашего безграничного воображения пробивается росток реальности, требующей восстановления гармонии.

Единственный и самый правильный способ жить в гармонии – осознавать, что вы и только вы несёте ответственность за отсутствие соответствия между вашими мечтами об идеальной жизни и повседневными действиями, которые лишают эту мечту жизни.

Восстановление равновесия

Цель данного принципа – привести в соответствие ваши мечты и поведение. Для начала проще всего распознать привычное поведение, а затем научиться приводить свои мысли в соответствие с мечтами. Так что же такое ваши мечты? Что за жизнь таится в вашей душе и никогда не покидает вас? Что за внутренний ночной свет продолжает сиять в ваших мечтах и мыслях, даже если это всего лишь мерцание? Что бы это ни было и каким бы глупым это ни показалось другим, если вы хотите вернуть равновесие между вашими мечтами и поведением, вы должны преобразовать энергию, которую вкладываете в свои мечты. Если вы живёте не в гармонии, то в первую очередь потому, что позволили своим привычкам оказывать энергетическое влияние на вашу жизнь. Ваши привычки и их последствия – результат действия энергии, которую вы им отдали.

На первых порах этого процесса сосредоточьтесь на следующем утверждении: *«Вы получаете то, о чём думаете, хотите вы того или нет»*. Посвятите себя мыслям о том, чего вы хотите, а не о том, насколько невозможным или сложным может показаться осуществление вашей мечты. Оставьте своим сокровенным мечтам место на чаше весов, чтобы вы могли видеть их в своём воображении, а они могли бы впитать в себя необходимую им энергию. Мысли – это умственная энергия, они – валюта, которой вы можете привлечь то, чего желаете. Вы должны научиться не растрачивать эту валюту на нежелательные мысли, хотя вы, возможно, чувствуете, что вынуждены по-прежнему придерживаться своего привычного поведения. Возможно, некоторое время ваше тело будет оставаться в привычном положении, но тем временем мысли соединятся с вашими мечтами. Известная писательница XIX столетия Луиза Мэй Олкотт выразила эту мысль воодушевляющими и вдохновляющими словами:

> *Мои высшие устремления далеко, в сиянии Солнца.*
>
> *Может, я и не достигну их, но я могу взглянуть вверх и увидеть их красоту, поверить в них и следовать туда, куда они манят…*

Мысли – это умственная энергия, они – валюта, которой вы можете привлечь то, чего желаете.

Восстановить подобие гармонии между мечтами и привычками легче, если запомнить слова мисс Олкотт «взглянуть вверх и увидеть», «поверить в них». Эти слова возвращают к жизни энергетическое равновесие. Вместо того чтобы посвящать мысли тому, что уже происходит, или тому, о чём вы по привычке думали всю жизнь, вы должны посмотреть вверх, увидеть и твёрдо верить в то, что увидели. Когда вы начинаете мыслить в таком ключе, Вселенная начинает помогать вам и посылает именно то, о чём вы думаете и во что вы верите. Это не всегда происходит сразу же, но как только воссоединение мыслей и мечтаний происходит в вашем воображении, ваша жизнь тут же начинает возвращаться к равновесию.

Привычка мыслить неотрывно от желаний

Однажды Оскар Уайльд заметил: «Все мы в сточной канаве, но некоторые из нас смотрят на звёзды». Этот пример прекрасно объясняет, что значит объединить мечты и мысли, чтобы они соответствовали вашему видению себя в этом мире. Мысль вроде: «*Моя цель – создать место, где будут помогать бедным детям*», – на самом деле является посланием во Вселенную. Если вы уверены, что пришли в этот мир с определённой целью, то вы должны создавать энергию, чтобы соответствовать своей мечте. Неважно, в каких обстоятельствах вы находитесь. Ваше нынешнее финансовое положение не имеет никакого значения, ведь речь идёт о достижении вашей цели. Гул всё отрицающей толпы не должен поколебать вашу уверенность или заставить вас сомневаться в своём призвании. Приводя свою жизнь в гармонию с мечтой, вы включаетесь в созидание собственной жизни.

Созидание использует энергию из невидимой области Духа. Оно приводит ваше призвание в этом мире в идеальное равновесие с чистой созидательной энергией. Вы имитируете это созидательное поле, стараясь быть как можно больше похожим на него. Для этого важна ваша готовность принимать себя гармоничным существом, которое привлекает нужные ему обстоятельства. *Именно думая об этой силе, вы действительно обретёте её*. Перечитайте это утверждение, пока оно не закрепится в ваших мыслях окончательно. Вы не можете открыть место для поддержки бедных детей, считая это невозможным. Даже если вы находитесь в сточной канаве, вы можете попробовать смотреть на звёзды, что означает думать о звёздах и отвергать тяжёлые мысли, которые тянут вас обратно в канаву. Ваше равновесие – это уверенность, которую вы подпитываете следующими мыслями: «*Я знаю это, я хочу этого, это уже на пути в мою жизнь, ничто не может остановить это, и мне не из-за чего расстраиваться*».

Созидание использует энергию из невидимой области Духа. Оно приводит ваше призвание в этом мире в идеальное равновесие с чистой созидательной энергией.

Это соединение совершенно перевернёт вашу жизнь. Вселенная основана на Законе привлечения. Вы увидите, как Вселенная начнёт помогать вам и привлекать нужных людей, необходимые денежные средства, а казавшиеся одновременными события претворят ваши мечты в жизнь здесь и сейчас. Когда вы начнёте думать, что заслуживаете поддержки мира Духа, вы превратитесь в активного создателя своей жизни. Вы познаете лёгкость бытия в гармонии с созидательной энергией жизни. Вы больше не сможете сидеть без дела и жаловаться или испытывать разочарование. Вы заряжены энергией! Почему? Потому что вы находитесь в равновесии с Источником всего сущего. И точно так же вы сами создаёте реальность, привлекая всё, что вам нужно, силой мысли. Это правило не работает, если вы не находитесь в состоянии равновесия, жалуетесь на жизнь, живёте в страхе или ожидаете худшего.

Те же правила объединения для приведения энергии ваших мечтаний в соответствие с вашими привычками относятся ко всему, что вы можете себе представить: написанию и выпуску собственного музыкального альбома, тренировке лошадей, усыновлению ребёнка из бедной страны, покупке собственного дома в сельской местности. Вы сможете добраться до места, которое всегда ускользало от вас, станете зарабатывать столько денег, чтобы не влезать в долги, или сможете пробежать марафонскую дистанцию… Выбор за вами, и если вы можете об этом мечтать, то вы можете и достичь этого. Но только в том случае, если вы объедините свою внутреннюю созидательную энергию – свои мысли – в идеальной гармонии со своими желаниями. Мысли, укрепляющие привычки, несовместимые с вашими желаниями, необходимо заменить энергией объединения.

Никто не выразил эту мысль лучше, чем Иисус из Назарета: «Верьте, что получите, – и будет вам». Какой смысл жить, если вы оспариваете такую мудрость, приносящую гармонию?

> «Чем ближе вы становитесь к Богу, тем меньше мирских обязанностей он будет вам давать…»
>
> *Рамакришна*

Глава 2
В жизни есть куда более важные вещи, чем ускорять её ход (Как согласовать ваше желание наслаждаться жизнью с потребностью чего-то достичь)

«Один из предвестников скорого нервного срыва – убеждённость, что ваша работа чрезвычайно важна…»
Бертран Расселл

Ключ к балансу между вашим желанием жить умиротворённо и потребностью чего-то достичь, добиться успеха и неплохо зарабатывать на жизнь кроется в осознании того, что не существует такого явления, как стресс: есть только люди, негативно мыслящие. Это действительно очень просто. Если вы научитесь иначе воспринимать мир, изменится и мир, который вы видите.

Стресс – это то, что создаёте вы сами. Нельзя наполнить им сосуд, потому что напряженность – не физический объект. Не существует такой *вещи*, на которую можно указать и сказать: «*Вот он, стресс!*» Он просто не существует в такой форме. Однако примерно 100 миллионов американцев принимают лекарства против симптомов, которые они объясняют стрессом: слабости, сильного сердцебиения, несварения желудка, диареи, запоров, нервозности, переедания, сыпи, привычки кусать ногти, потери аппетита, бессонницы, беспокойства, раздражительности, тревоги, смены настроения, провалов в памяти, невозможности сосредоточиться, язвы, навязчивого невроза, плохого настроения… Список можно продолжать почти до бесконечности. И причина всего этого – то, чего не существует в физическом мире.

Стресс – это то, что создаёте вы сами.

Отсутствие равновесия из-за стресса приводит к тому, что вы становитесь одним из миллионов людей, которым требуются медикаменты для борьбы с вышеперечисленными симптомами. Это означает, что вы часто испытываете раздражение, потому что вам не доставляет удовольствия жизнь, ради которой вы так напряжённо работаете. Может быть, вам часто кажется, что вы проводите свою жизнь на бесконечной беговой дорожке. Вся ваша тяжёлая работа и стремления могут принести многие блага, но в то же время вы чувствуете, что идёте в никуда.

Если это ощущение вам знакомо, значит, вам стоит переоценить свои мысли о вашей жизни и работе и запустить процесс освобождения от симптомов стресса, приводя свою жизнь в равновесие. Чтобы достичь гармонии, необязательно менять привычное поведение. Конечно, вы можете попытаться снять стресс – заняться медитацией, делать упражнения, гулять по пляжу, – делать всё, что приносит пользу именно вам. Но если вы продолжаете стремиться к новым достижениям, к победе над каким-то соперником, победе любой ценой и будете двигаться вперёд все быстрее, потому что уверены, что только так можно удержать темп, то вы наверняка привлечёте такого рода мыслями соответствующие перемены – даже если вы занимаетесь йогой и каждый день стоите на голове, распевая мантры!

Чтобы снять стресс, необходимы перемены

Всё, о чём вы думаете на протяжении дня, осуществляется в вашей жизни, как и то, каким образом вы *думаете*. Чтобы оценить вес ваших мыслей, вы должны думать о вибрации и энергии. Предположим, вас часто посещает желание стать человеком, который не страдает от симптомов стресса. Установим эту мысль на отметке 10 на шкале от 1 до 10, где на отметке 1 находится мысль, несущая меньше всего энергии, нервный срыв, а отметку 10 занимает спокойное просветлённое самообладание.

Затем вам нужно отметить те свои мысли, которые поддерживают вашу мечту о спокойной жизни без стресса. Мысли вроде *«Я подавлен», «Мне никогда не хватает времени», «Вокруг так много людей, которые чего-то хотят от меня, что я даже не успеваю думать», «Я не успеваю справляться с тем, что мне приходится делать, и меня подавляет то, что мне приходится зарабатывать деньги, чтобы оплачивать счета»* не приведут к гармонии и умиротворению. Эти мысли заряжены энергией сопротивления, противостоящей стремлению к спокойной жизни без потрясений. Другими словами, они находятся в дисгармонии и никогда не приведут к равновесию. Ваша мечта может быть на отметке 10, но умственная энергия в таком случае находится на гораздо более низком уровне, примерно на отметке 2–3.

Простых перемен в поведении недостаточно, чтобы вернуть в свою жизнь гармонию. Вы по-прежнему привлекаете симптомы стресса, если отказываете людям в выполнении их требований, но при этом часто сомневаетесь и думаете: «Мне действительно стоит сделать то, о чём они просят меня», или: «Может, мне удастся выполнить их просьбы позже». Даже если вы решаете отказаться от переполненного сумасшедшего графика, вы продолжаете множить мысли о страхе и нужде, которые будут способствовать тому, что Закон привлечения принесет вам только лишь страх и нужду.

Простых перемен в поведении недостаточно, чтобы вернуть в свою жизнь гармонию.

Если мысли о стрессе превышают шкалу, то и Закон привлечения приносит одни неприятности. Помните: *в вашей жизни осуществляется то, о чём вы думаете!* Если вы испытываете какую-то нужду, злость или страх, то – что бы вы думали? – их и принесёт вам Закон привлечения! Даже с правильно организованным графиком, который оставляет вам много свободного времени, и даже с огромным количеством способов преодоления стресса в вашем сокращённом личном календаре вес ваших преобладающих мыслей выведет вашу жизнь из равновесия, если вы не сможете привести свои мысли в соответствие с успехом, которого способны достичь. В вашей повседневной жизни сохранится дисбаланс, и вам не удастся уловить суть совета Ганди о том, что в жизни есть вещи важнее, чем «попытки ускорить её ход».

Самое важное, чему вы должны научиться, – это приводить свои мечты в согласие с мыслями, или вибрационной энергией, благодаря которой вы собираетесь исполнить свои желания.

Как научиться привлекать то, что вам нужно: искусство становления

Вот одно из моих любимых высказываний моего индийского учителя Нисаргадатты Махараджа:

Не нужно ничего делать.
Просто будь.
Ничего не делай. Будь.
Не взбирайся в горы, не сиди в пещерах.
Я не говорю даже «будь собой», ибо ты не знаешь себя.
Просто будь.

Эта мысль может противоречить всему, чему вас учили, и тому, как вы жили до сих пор, но всё же задумайтесь над ней. Если все ваши идеи и правила привели к тому, что вы стали одним из тех, кто использует лекарства против несуществующего стресса, вы точно можете позволить себе принять высказанную выше мысль во внимание. Начав проводить в жизнь эти принципы с целью преобразования энергии, соответствующей вашей мечте об уравновешенной спокойной жизни, вы станете осознанно относиться к своим мыслям. Ваши мысли в буквальном смысле определяют, кем вы являетесь. А то, что вы читаете эти строки, означает, что вы хотите начать осознавать свои мысли.

«Бытие» и «*становление»* использованы здесь как синонимы. Чтобы восстановить равновесие между вашим стремлением к умиротворению и желанием соответствовать жизненным обстоятельствам, вам нужно попробовать стать и быть энергией, к которой вы стремитесь.

Умиротворение. Умиротворение не является результатом снижения темпа жизни. Умиротворение – это то, чем вы можете быть и что вы способны внести в любую встречу и любое событие вашей жизни. Большинство из нас ведёт с каждым, кого мы встречаем, непрекращающуюся внутреннюю умственную борьбу. Спокойствие – это ваш внутренний настрой, которого вы достигнете, научившись усмирять свой непрестанный внутренний диалог. Ваше спокойствие не зависит от окружающей действительности. Оно редко связано с тем, что люди вокруг вас думают, говорят или делают. Бесшумная обстановка вовсе не обязательна.

Лучше меня эту мысль выразил в своей известной молитве святой Франциск Ассизский: «Сделай руки мои проявлением Твоего мира». Иными словами, святой Франциск не просил у Бога умиротворения – он просил указать ему путь к спокойствию, которое, как он верил, являлось Источником его жизни. *Состояние умиротворения* не то же самое, что *поиск умиротворения*.

> Мир в душе – самая высокая и стойкая энергия: если вы умиротворены, то одно ваше присутствие может сгладить неловкость и напряжение вокруг вас.

Чтобы использовать этот принцип, нужно не просто обращаться к умиротворённым мыслям, когда вы чувствуете усталость или беспокойство. Представьте, что в глубине вашей души находится сосуд, из которого проистекают все ваши мысли. Внутри этого сосуда, в самом его сердце, находится пламя свечи. Вы должны пообещать себе, что пламя в центре сосуда никогда даже не дрогнет, даже если с вами случится самое ужасное. Это ваш сосуд мира, и только мирные мысли могут поддерживать огонь свечи. Вам нужно не столько менять свои мысли, сколько научиться воплощать в себе энергию мира, освещающую путь

и привлекающую безмятежные мирные мысли и спокойных людей. Так вы станете умиротворённым существом.

Конечно, вы всегда берёте свой внутренний сосуд с собой. Если люди пытаются оказать на вас какое-либо давление, если вы чувствуете себя разбитым или появляются обстоятельства, прежде причинявшие вам страдания и пробуждавшие в вас агрессию, вы можете сразу обратиться к своему внутреннему пламени свечи и попытаться понять, как поддержать огонь. Это и есть бытие умиротворённого человека, к которому вы стремитесь. Так вы сможете воплощать в себе энергию, соответствующую вашему желанию быть безмятежным и дружелюбным живым существом, а не человеком, страдающим, как болезнью, желанием ускорить ход жизни. Вы уже видели последствия подобной недальновидности и замечаете симптомы стресса практически у всех окружающих вас людей.

Как мирный человек, вы оказываете огромное влияние на своё окружение. Практически невозможно оставаться напряжённым в присутствии человека, выбравшего путь *умиротворённости*. Мир в душе – самая высокая и стойкая энергия: если вы умиротворены, то одно ваше присутствие может сгладить неловкость и напряжение вокруг вас. В этом состоянии вы излучаете феромоны спокойной энергии. Они оказывают влияние на других, и они становятся спокойнее, не осознавая этой перемены. Секрет принципа восстановления равновесия состоит в следующем: *будьте тем миром и той гармонией, к которым вы стремитесь*. Вы не можете получить их откуда-то извне или от кого-то другого.

Вы не готовы принять мудрый совет Нисаргадатты и просто быть? Тогда постарайтесь стать человеком с внутренним светом ровного пламени свечи. Вот несколько упражнений, которые помогут вам достичь умиротворения и сохранить его.

Желайте мира для других больше, чем для себя

Попробуйте всюду распространять мир, представив, что в глубине сосуда вашей души есть только мирные мысли. Излучайте эту энергию при любой возможности. Помиритесь со своими коллегами, членами своей семьи, а в особенности – с любимыми людьми. Оставьте своё самолюбие снаружи, там, где оно не может погасить пламя вашей свечи. Затем выскажите тому, с кем вы обычно спорите и ссоритесь, новую светлую мысль: «*Это хорошее замечание, я подумаю об этом».* Или: *«Спасибо, что высказал своё мнение, я ценю его*». Возможно, поначалу такие высказывания сильно удивят собеседника, но вы будете знать, что пытаетесь быть мирным человеком, отдавая другим то, чего желаете себе.

Просите и спрашивайте

Чтобы попросить о помощи в достижении умиротворения, используйте слова святого Франциска: «Сделай руки мои проявлением Твоего мира». Вопрос, даже если вы не сразу получите ответ на него, склонит чашу весов к умиротворённости, которой вы ищете. Попросив, вы поймёте, что оказывают помощь с гораздо большей готовностью, чем вы ожидали. Вам нужно просто отложить мысли о своём «я» и позволить более возвышенной, духовной энергии перевесить чашу весов, чтобы ваша жизнь стала более гармоничной.

Сбавьте темп

Не торопитесь. Я советую вам переписать высказывания Рамакришны и Бертрана Расселла, приведенные в начале этой главы. Оставьте их на самом видном месте и позвольте им стать частью вашего естества. Ваша работа не так важна… ваши обязанности не так важны… Пусть приоритетом вашей жизни станет *состояние равновесия с Источником мироздания*. Погрузитесь в размышления в своём новом замедленном темпе жизни и впустите в свою жизнь Божественное. Быть в мире с самим собой значит быть свободным от напряжения человеком, чьё уравновешенное состояние не привлекает беспокойство и стресс.

Попробуйте, намеренно и осознанно, замедлить темп жизни, освободив своё сознание. Подарите себе чуть больше времени, чтобы насладиться жизнью на этой планете: внимательнее созерцайте звёзды, облака, реки, животных, ливень, весь необъятный мир природы. А затем перенесите ту же энергию любви на всех людей. Начните со своей семьи: пару лишних часов повозитесь с детьми, выслушайте их мысли, расскажите им сказку. Сходите на прогулку со своим самым дорогим и любимым человеком и расскажите ему, какую важную роль он играет в вашей жизни.

Перенесите этот взгляд и на свою работу, соседей и даже незнакомцев. Намеренно попытайтесь уступить кому-либо своё место вместо того, чтобы стремиться быть всегда и везде первым. Осознайте своё стремление к умиротворённости и гармоничной жизни даже за рулём автомобиля. Замедлив ход своих мыслей и решив получать большее наслаждение от жизни, остановите машину на жёлтый свет светофора, а не набирайте скорость, чтобы проскочить. Сознательно ведите машину на средней скорости, а не гоните, чтобы приехать на две минуты раньше. Пропускайте людей вперёд в потоке транспорта, и пусть вежливость будет для вас важнее, чем ваша правота.

Все эти способы помогут вам приступить к преобразованию своей жизни. Осознайте своё желание стать спокойным человеком, а затем подведите свои мысли под это желание. Вы станете более отзывчивым, не прилагая к этому усилий, просто потому, что объедините свой внутренний мир и свою мечту о гармоничной жизни. Вы увидите, как, пока вы ищете

путь к гармонии, улучшится ваше самочувствие, и вы перестанете испытывать симптомы стресса. Ваш вес достигнет оптимального уровня, когда вы вернётесь в состояние идеального равновесия. Гармония и умиротворённость отразятся и на вашей коже. Ваше пищеварение придёт в норму без помощи лекарств. Наладится ваш сон. Будут отлично функционировать ваши внутренние органы, как и задумано природой. В общем, ваша жизнь придёт в полное равновесие.

Вы не просто будете жить в полной гармонии, но и, как это ни парадоксально, ваши усилия станут более плодотворными! В вашей жизни появится изобилие, потому что в первый раз с той поры, когда вы были ребёнком, вы почувствуете умиротворение. Последуйте совету моего учителя Нисаргадатты Махараджа: «Просто будь!»

Попробуйте, и вы будете приятно удивлены.

> «Пусть лучше вас ненавидят за то, какой вы есть, чем любят за то, кем вы не являетесь».
>
> *Андре Жид*

Глава 3
Вы не можете увидеть своих ушей
(Как согласовать ваше самовосприятие с тем, как вы проявляете свои эмоции на самом деле)

«Меня не волнует, что другие думают о том, что я делаю, но меня очень волнует, что я думаю о том, что делаю. Это и есть характер!»
Теодор Рузвельт

Открывающее эту главу высказывание Теодора Рузвельта убедительно и в то же время полно иронии. Часто мы находим равновесие в отклике людей, чьё мнение высоко ценим и уважаем. Это очень ценная альтернатива. Если вас волнует лишь собственная оценка вашего поведения или действий и вы при этом пренебрегаете чужим мнением, это может вывести вас из равновесия. Я не утверждаю, что чужие мнения, или критика, или даже похвала каким-то образом останавливают ваше развитие, расстраивают вас или льстят вам. Если вы уделяете слишком большое внимание чужому мнению, это может означать, что похвала или критика приведут к выведению чаш весов из состояния равновесия. На следующем примере из личного опыта я поясню, что имеется в виду.

Я отчётливо помню свой самый первый год преподавания в колледже Уэйнского государственного университета, 1970 год. Небольшая группа выпускников подготовила презентацию, что являлось частью их зачёта. Я услышал хихиканье и откровенный смех над кривлянием этой группы, и я никак не мог понять, что же здесь такого смешного. Наконец, когда всё больше студентов стало посматривать в мою сторону, ожидая моей реакции на презентацию, меня будто поразила молния: они изображали меня! Один из студентов приспустил ремень, так что был виден выпирающий из-под ремня внушительный живот, и изображал строгую позу. Другие говорили слишком громко и активно жестикулировали, постоянно делая неразборчивые пометки на доске.

И вот я сидел и смотрел, как меня добродушно изображают абсолютно не таким, каким я привык видеть себя и своё поведение. Я до сих пор хорошо помню этот небольшой эпизод, хотя прошло более 35 лет. Почти сразу после этого случая я принял чёткое решение окончательно избавиться от выпирающего живота и привести себя в хорошую физическую форму. Став объектом пародии, я на горьком опыте научился быть не таким категоричным преподавателем.

Мы действительно можем многое узнать о том, как нас воспринимают другие, если научимся принимать информацию извне. Я убедился на личном опыте, особенно помогая воспитывать восьмерых детей, что между нашим самовосприятием и отношением к нам окружающих часто существует огромное различие. Осознание этого различия может быть очень полезным, если вы хотите жить плодотворной и гармоничной жизнью. Конечно, вы не хотите всё своё существование основать на том, насколько вы нравитесь окружающим. Однако человек, живущий в гармонии, имеет право что-то изменить, если он готов и к нелестному отзыву о своей персоне.

Как выглядит этот дисбаланс

Наверное, самый важный вопрос в этом смысле: «Как вы хотите, чтобы вас воспринимали окружающие?» Тот, кто отвечает, что его это не волнует, живёт с шорами на глазах – что точно не приведёт к равновесию. Конечно, волнует! Иногда ваш ответ на этот вопрос жизненно важен. Вы хотите наслаждаться общением с другими людьми, полным радости, игривости, душевной близости, нежности, отзывчивости, заинтересованности, заботы и глубины. Природа всех человеческих взаимоотношений – это желание отдавать и получать эмоции и чувствовать связь друг с другом.

> Вы должны решиться изменить энергию своих мыслей, чтобы весы оказались в равновесии между идеализированным «я» и реальным «я», которое воспринимается большинством окружающих вас людей.

Если вы также стремитесь к духовному самосознанию, то вам необходима бо́льшая гармония со своим духовным Источником. Это Источник любви, доброты, радости, красоты, творчества и бесконечного изобилия. Если вам кажется, что вы воплощаете все перечисленные качества, но все остальные воспринимают вас в совершенно ином свете, то, вероятно, вы заблуждаетесь на свой счет и впредь останетесь в состоянии дисгармонии.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

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