

ХОЛИСТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ АЛЕКСАНДРА ПИНТА

Александр Пинт

«ЛЮБЛЮ — НЕНАВИЖУ!», ИЛИ
КАК ПОЛАДИТЬ С БЛИЗКИМИ
ЛЮДЬМИ

Версия 2009 исправленная и дополненная

www.pint.ru

Не секрет, что именно близкие отношения между людьми порождают наиболее серьезные проблемы и конфликты. Как выбраться из тупика повторяющихся ссор, обвинений и как избежать вызываемые ими болезни и нервные срывы?

В этой книге в форме диалога рассматриваются вопросы, волнующие практически каждого человека. В чём истинные причины непонимания между мужем и женой, родителями и детьми, друзьями или родственниками? Каковы пути их устранения и обретения гармонии своего внешнего и внутреннего мира? Как, соединив энергию своих мыслей, желаний и чувств, реализовать главные замыслы и цели? Что позволяет объединить общие интересы с индивидуальными?

Эти и многие другие вопросы подробно и на практических примерах обсуждаются в этой книге.

Содержание

Глава 1. Как избавиться от отрицательных эмоций.....	6
Почему возникают отрицательные эмоции	6
Знаете ли вы, что такое безусловная любовь?	8
Как появляются и проявляются наши зависимости	10
Представления о жизни вместо жизни.....	13
Можно ли убежать от боли?.....	15
В тисках удовольствия и власти	17
Ваш путь избавления от зависимостей.....	18
Осознание — путь к свободе.....	21
Глава 2. Обретение спокойствия — «быть здесь и сейчас»	23
Как приходит счастье	23
Армагеддон — шина прокололась	25
Спросите вора, почему он ворует	26
Хотите узнать свою главную проблему?	28
Нежелание видеть самого себя порождает страх	30

Осознание — решение всех проблем.....	32
Вы — актер и зритель одновременно	34
Глава 3. Разные грани общения.....	36
На чем строятся взаимоотношения?	36
«Я планомерно делала из него то, что я хотела...».....	38
Изнасилован обществом.....	40
«Сделай меня счастливым!».....	42
«Общество в тебе, а ты — в обществе».....	44
«Я обижаюсь, потому что меня обижают...»	46
Почему обижаться легче, чем любить?.....	49
«Если он уйдет от меня, то я всё потеряю...»	51
Искренность — это признак слабости?	53
Откуда взялись ваши потребности?.....	55
«Общество сделало меня таким...»	57
Друг в лице врага	59
«Неужели я себя настолько ненавижу?»	61
Всё знаю, но ничего не понимаю	63
Ваша квартира — это отражение вас.....	64
Надо ли бороться за счастье другого человека?.....	65
Почему он не хочет понимать вас?	67
Как вы говорите то, что говорите?.....	68
Эмоциональные ловушки	69
От страдания к состраданию	70
Рожать придется самому	71
Ничего не делать и всё получать. Хотите?	73
Нужна ли дополнительная плата за любовь?	75
«Я это делаю для того, чтобы меня любили...»	76
Кому и что несет ваше состояние?	78
Где растут семена страдания?	79
Понимание — это знание без сомнений	80
От знания к пониманию.....	81

Что собственно происходит?.....	83
Глава 4. Близкие люди. Сложности взаимоотношений	85
Борьба на близкой дистанции	85
Выбираем ли мы своих родителей?	87
Что вы хотите: быть правым или счастливым?.....	88
Удавка для любимого	89
Кто может расслабиться в семье?	90
Семейный договор о ненападении	92
Что же делать с раздражением?	94
«Мне плохо потому, что тебе хорошо...»	95
«Любимый» ребенок или «козел отпущения».....	98
«Я никогда не буду таким, как мои родители!»	102
«Хочу замуж!» — «А зачем?»	104
Как лучше обустроить свою «ячейку общества»	105
К чему приводит родительская «недостаточность»	106
Мужчина и женщина внутри вас	108
Люблю — ненавижу	109
Боль — это результат заблуждения	112
«Однажды мне удалось его понять...»	114
«Шесть лет назад я ушла из дому...».....	116
«Почему я страдаю больше других?»	119
Оборотная сторона большой любви	120
Можете ли вы увидеть Человека в человеке?	123
Глава 5. Хочу и могу.....	126
Вы действительно этого хотите?.....	126
Почему вы хотите то, что хотите	127
Как сформулировать свое желание	129
Вы хотите квартиру или спокойствия?.....	131
Не путайте средство с целью	132
«Оставьте меня в покое, но не оставляйте меня одну...».....	134
Как быть с семьей?	136

Как увидеть, услышать и почувствовать свое желание?	139
Побег от самого себя	142
Принятие через действие.....	145
Моем посуду — медитация для всей семьи	147
Глава 6. Сложные периоды и изменения в вашей жизни.....	149
Событие, изменившее всю жизнь	149
«Я это не хотела, но получила...».....	151
Ни живой, ни мертвый.....	153
«Раньше мне казалось, что я принимаю всё...»	156
«После ухода врача я поняла, что умираю...»	158
Жизнь забирает только ложное	161
Можно ли узнать себя, не делая ничего?.....	163
Где взять силы жить?.....	165
Популярное заблуждение — я буду изменять себя через других.....	168
А и Б сидели на трубе... ..	170

Глава 1. Как избавиться от отрицательных эмоций

Когда ты радуешься, загляни глубоко в свое сердце — ты увидишь, что в действительности ты плачешь о том, что было твоей радостью.

И когда тебе горько, загляни снова в свое сердце, и ты обнаружишь, что только то, что приносило тебе радость, дает тебе и печаль.

Кто-то из вас может сказать: «Радость больше, чем печаль». Другие скажут: «Нет! Горе — больше». Но я скажу вам — они неразлучны.

Вместе пришли они, нас коснулись едва, и когда одна из них сидит с тобой за столом — помни, что другая — спит на твоей кровати.

Действительно, как стрелка весов, ты колеблешься между горем и радостью. И только когда ты пуст, она неподвижна и в равновесии.

Джебран Халиль Джебран

Почему возникают отрицательные эмоции

— Скажите, пожалуйста, какие эмоции чаще всего возникают у вас и людей, которые вас окружают?

— *Страх, раздражение.*

— А что чувствуют люди, воюющие с другими людьми? Ведь мы часто видим такие сцены по телевизору и непосредственно в своей жизни. Испытывают ли они радость, счастье или страх? Зачем им брать оружие, зачем стрелять в кого-то, если они действительно счастливы? Когда вы смотрите передачи о власти, как вы думаете, что чувствуют люди, борющиеся за власть?

— *Зависть, агрессию.*

— А что испытывают люди, стоящие в очереди?

— *Нетерпение, усталость.*

— А что чувствовали ваши родители во время вашей последней встречи?

— *Какую-то неудовлетворенность жизнью, неуверенность в себе.*

— О чём вы говорите, когда встречаетесь с друзьями? Говорите ли вы о том, как прекрасна жизнь, как прекрасен был вчерашний день?

— *Нет, чаще всего нет.*

— Если мы посмотрим на себя и людей, нас окружающих, то увидим очень много всяких отрицательных эмоций, и тогда возникает вопрос: может быть, мы и пришли на эту Землю только для того, чтобы страдать? Для того чтобы быть всегда неудовлетворенным? Или, может быть, этот мир дан нам для чего-то другого? Но много ли счастливых и радостных людей мы видим, часто ли мы сами бываем радостны и счастливы? Следствием чего являются негативные эмоции? Являются ли они необходимыми?

— *Это реакция на какие-то жизненные обстоятельства.*

— Где корень этих реакций?

— *Чаще всего мы зависимы от каких-то людей, обстоятельств или кто-то зависит от нас. Мы всё время хотим от кого-то чего-то добиться: будь то муж, ребенок, подчиненный или продавец. А когда мы не получаем то, что хотим, то испытываем раздражение, злобу.*

— Получается, что причиной отрицательных эмоций являются наши зависимости. Очень многое идет из детства. Ребенок рождается, и он мало что умеет. А ведь ему нужно что-то в этом мире? Ему нужно питание. Ему нужно внимание. Ему нужны игрушки. Как он может это получить? Как маленький ребенок может получить то, что ему нужно?

— *Через родителей.*

— А если ребенок счастлив, смеется, радуется всё время, на него будут обращать внимание?

— *Нет.*

— А если он заплачет, будет бить своими ручками и требовать то, что хочет, то, скорее всего, к нему прибегут сразу все. Его могут оставить одного, но если он закричит, то редкая мать не придет и не посмотрит, что же с ним происходит. Когда он описался и ему мокро, что он делает? Он ревет. Он вырабатывает определенный механизм, определенный стереотип поведения по отношению к миру для того, чтобы получить то, что хочет. Маленький ребенок зависим от других людей. Как вы думаете, ребенок чувствует свою зависимость?

— *Нет.*

— Нет? А вы видели ребенка, когда он что-то очень хочет? Вы видели сцены, когда ребенок бьется в истерику и кричит: «Я хочу мороженое». Мать, от

которой в данном случае зависит эта покупка, думает: «Ладно, люди смотрят, что обо мне подумают, лучше куплю, пока совсем не опозорил». Потом он бьется в истерику, чтобы ему купили велосипед, потом он бьется в истерику, чтобы ему купили машину, потом — чтобы жена сделала то-то, муж сделал то-то и так далее. У него выработался определенный стереотип поведения. Он понял, что для того, чтобы что-то получить, — нужно биться в истерику. Другой ребенок может вырабатывать обратный стереотип. Он, например, начинает плакать так жалобно, тихо, в уголке и ждет, когда кто-то придет к нему, пожалеет и сделает то, что ему нужно. Один агрессивен, он бьет всё и требует, чтобы ему дали то, что он хочет, другой добивается своего через жалость. Стереотипы, которыми мы пользовались, чтобы получить что-то от родителей, теперь проявляются и в нашей взрослой жизни. Вы не думали об этом, не замечали этого? Вспомните, как вы получали то, что вы хотели, когда вам было лет 5–7? Спросите у мамы, спросите у папы. Может быть, вы были послушным ребенком? Но ведь и это тоже способ, с помощью которого вы получали то, что хотели.

Знаете ли вы, что такое безусловная любовь?

— А знаем ли мы, что такое ничем не обусловленная любовь? Очень мало людей, которые в детстве познали, что такое безусловная любовь. Ведь большинство родителей всё время требуют что-то от ребенка. Но даже если вам повезло и вас любили за то, что вы есть, то наверняка были люди, которые не любили вас просто так. У вас были воспитатели, учителя, которые если и любили вас, то, скорее всего, не просто так. Обычно любовь является сделкой. «Я буду любить тебя, если ты сделаешь то-то и то-то». Ребенок это очень четко усваивает. Он начинает понимать, что для того, чтобы заслужить любовь мамы, а это значит, чтобы она сделала то, что ему нужно, например, купила что-то или просто приласкала его, нужно быть либо послушным, либо кричать, либо плакать, либо еще что-то, на что она обычно реагирует. Мама говорит ему: «Да, ты хороший мальчик, ты хорошая девочка, если ты не будешь бегать по лужам и пачкать новый костюм, если ты не будешь дружить с тем шалопаем, если ты будешь хорошо учиться и...» Так заключается и поддерживается с обеих сторон сделка по поводу «взаимной любви». Условия четко оговариваются: «Ты хороший, если...» Это и есть обусловленная любовь. Поэтому большинство людей способно любить себя и других только за что-то. Но любовь ли это? Большинство людей просто не знают, что такое Любовь, хотя данное слово используется очень часто. Но на самом деле

это просто сделка. Жена говорит мужу: «Я буду любить тебя, если ты...» Он отвечает: «Хорошо, но ты тоже должна...»

Да. Есть слово «любовь». Ну и что? А что оно отражает? Всего лишь условия сделки. Поэтому можно видеть, что любовь — это некая идея, которая используется для манипулирования другими с целью удовлетворения каких-либо эгоистических желаний. А ведь манипулирование на любви — самое изощренное манипулирование. Человек хочет любви и боится ее лишиться, хотя в действительности не знает, как мы видим, что же это такое. Обычно невеста и жених стараются показать себя с лучшей стороны. Но ведь невеста и жена, жених и муж — одно и то же, потому что это один и тот же человек, просто вначале манипуляция друг другом более тонкая, а дальше становится более грубой. Маски снимаются. Он и она понимают, что вначале надо быть ласковым. Сейчас мы сделаем друг другу больше приятного, сейчас мы покажем, как умеем любить, но дальше проявляется плата, за эту любовь надо заплатить. Это становится явным для обоих. Такова сделка. Женщины и мужчины делают это одинаково, потому что все научены этому с детства. Потому что научены считать мир опасным. Мы считаем, что если сами не позаботимся о себе, то никто ничего нам просто так не даст. Такие представления человек усваивает с самого детства, когда для получения чего-либо ему нужно было манипулировать своими близкими. Дети очень быстро обучаются манипулированию у своих же родителей. Обусловленная любовь — это сделка. Необусловленная любовь — большой секрет, и почти никто не знает, что это такое. Я люблю тебя таким, какой ты есть. Есть ли у вас хотя бы один человек, которого вы любите таким, какой он есть?

— *Это мой ребенок.*

— А что вы имеете в виду, когда говорите ему: «Ты должен то-то и то-то». Вы говорите ему так? Вы никогда не обижаетесь на него?

— *Никогда не обижаться на ребенка — это подвиг.*

— Это не подвиг, а радость. Манипулировать — это подвиг. Ведь так мучительно быть несчастным и так прекрасно быть счастливым. Я вам скажу, что очень большой подвиг быть несчастным. Научиться всяким выкрутасам, манипулированию очень сложно. Сложно, потому что неестественно. Всё, что естественно, не сложно. Попробуйте, например, бегать боком, при этом подпрыгивая на каждый четвертый шаг.

— *Это очень неудобно.*

— Очень неудобно, но именно так большинство людей проходят по жизни. Хотя можно просто бежать и радоваться тому, что происходит.

Как появляются и проявляются наши зависимости

— Откуда же у нас все эти зависимости? Они передаются как генетически, так и через воспитание. Как влияет на это общество? Как воспитывается человек? Ребенок смотрит телевизор, и что же он там видит и слышит? Какие мысли в него вкладывают? Например, «съешь «сникерс», и ты будешь счастлив». «Учись в престижном колледже, и ты будешь умным, станешь преуспевающим человеком. У тебя будет много денег, и это счастье». «Ты выйдешь замуж, родишь детей — будет счастье». Маленький человек слушает и верит тому, что ему говорят взрослые. Когда он тоже становится большим, то уже знает, что почём, к чему надо стремиться и зачем. Он думает, чувствует и поступает так, как ему говорили в детстве. Если ему говорили, что получить что-либо можно только силой, то такое убеждение стало для него само собой разумеющимся. Он не подвергает его сомнению. И если ему что-то надо, он будет это требовать и угрожать. Возможно, он будет раздумывать над тем, как выбрать хорошую колбасу или какую машину лучше купить, куда поехать летом и так далее. Но над тем, как добиться того, чтобы другой человек сделал то, что ему нужно, он не будет думать. Ему всё уже известно: надо закричать, заплакать или приставить к нему пистолет. Он это усвоил с детства. Это программа, которая всегда в нём срабатывает, но которая им уже не осознаётся. Он стал роботом, думающим, чувствующим и действующим по строго определенной программе. Он уже всё знает: как быть «счастливым», как лучше манипулировать, как поступить в той или иной ситуации. Если бы все эти программы действительно были правильными, то мы бы жили в обществе счастливых и радостных людей. Но так ли происходит? Видим ли мы это? Нет. Значит, получается, что эти программы не работают. Но почему же люди продолжают их выполнять? Почему они продолжают выполнять то, что не приносит им радость?

Очень интересные эксперименты проводились с крысами. Много лабиринтов и крыса. Что хочет крыса? Крыса хочет есть. Всего 10 лабиринтов, а в четвертом лабиринте лежит кусок сыра. Крыса побегала по разным лабиринтам и нашла в четвертом лабиринте сыр. Теперь она бежит сразу в четвертый лабиринт, потому что знает, что именно там лежит сыр. Потом сыр перекладывают в десятый лабиринт. Что делает крыса? Она по привычке бежит в четвертый лабиринт. Но там уже нет сыра. Она возвращается обратно, просто сидит, затем опять бежит в четвертый лабиринт. И так несколько раз. Потом она перестаёт бегать в четвертый

лабиринт и начинает опять бегать по всем лабиринтам. В конечном счете, находит тот, где теперь лежит сыр. А что делает в такой ситуации человек? Он продолжает всю жизнь «бегать в тот лабиринт», где сыра уже нет. Например, политик, он всегда говорит то, что хотят слышать его избиратели. Но в итоге, что он получает? Инфаркт, угрызения совести и прочее. Он получает всё, кроме счастья. Да, он добился того, что хотел, но внутренне он разрушен. Он всю жизнь поддерживал свой имидж, он соблюдал мораль, долг, ... и к чему он пришел? К тому, что такая жизнь ему не нужна. Как политик он достиг вершины, а как человек пришел к краху. Сколько человеку нужно прожить жизнью в качестве, например, Сталина, Гитлера, чтобы понять, что власть не дает счастья? Это очень привлекательный кусок сыра, который многие люди считают самым важным и самым значительным. Многие стремятся к такому куску, но когда получают его, то через некоторое время их от него тошнит.

Так что же получается? Получается, что мы имеем в нашей жизни очень много негативных эмоций. А негативные эмоции являются индикатором основной зависимости, которая стоит за ними. Какие-то люди приходят к психологу и говорят: «Я испытываю стресс, у меня хроническое недовольство, мне плохо. Поработайте со мной». Психолог начинает работать с его эмоциями, предлагая, например, дышать определенным способом и считать до 100, когда он волнуется, или еще что-нибудь. Это его успокаивает на время. Человек выходит на улицу и вдруг видит своего начальника, у него поднимается давление под 180, и он опять бежит к психологу и говорит: «Ужасно, я опять разволновался». Тот отвечает «Ну, подыши еще, давай теперь тебя помассируем. Всё будет хорошо! Ну, иди». Он приходит домой и видит жену. И опять всё сначала... Нужно смотреть в корень, а корень — ваши зависимости. Негативная эмоция является просто индикатором этих зависимостей. Так нужны ли вам негативные эмоции? Нужна вам ревность, раздражение, зависть...?

— *Может быть, оно нужно для сравнения, чтобы знать, что есть другие, более приятные состояния.*

— А для чего тогда нужны бедные? Для того чтобы богатые знали, что они богатые? Да? Или для чего нужны мужчины? Для того чтобы женщины знали, что они женщины. На самом деле здесь всё обоюдно. Да, она испытывает удовольствие, считая, что она настоящая женщина, а вокруг нее настоящие мужчины. Но ведь ей постоянно нужно доказывать себе и другим, что она настоящая женщина, надо всё время проходить, так сказать, подтверждение квалификации. Мужчина, считающий себя настоящим мужчиной, тоже должен всё время проходить подтверждение своей квалификации, например, с помощью культуризма, зарабатывания денег или еще чего-нибудь в этом роде. Его окружают

женщины и кричат: «Да, ты мужчина, настоящий мужчина!», а он бросает, бросает им доллары. Вы понимаете, что за всё надо расплачиваться? За то, чтобы чувствовать себя, так сказать, настоящей женщиной, надо расплачиваться, здесь не только один кайф, здесь — еще и расплата. Вы испытываете отрицательные эмоции в связи с тем, что вы женщина?

— *Бывают такие ситуации, когда очень мешает то, что ты женщина. Взять ту же работу. «Какие у тебя могут быть логические мысли, ты же — женщина, ты думаешь не головой совсем».*

— Да, но именно в этом и есть ваше, так называемое, женское преимущество. Какой-то джентльмен подойдет к вам где-нибудь в парке и будет «слюни пускать», а потом, уже в своем кабинете, будет вести себя по-другому. Потому что там, в парке, он чувствует себя униженным, а в своем кабинете — большим и сильным. Вы понимаете, что это одно и то же? Что это одна и та же зависимость — чтобы быть настоящей женщиной или чтобы быть настоящим мужчиной. В основе лежит одна и та же зависимость.

— *Возможно, ли вообще избавиться от зависимостей?*

— Можно. Но начинать надо с того, чтобы понять механизм их возникновения. Что такое зависимость? Зависимость — это наше требование к жизни, нереализация которого приводит к очень сильным негативным эмоциям. По какому поводу вы обычно испытываете сильные негативные эмоции? Может быть, вы даже не даете себе возможность их выражать полностью, потому что подавили их, но тогда вы придете к скуке и равнодушию. Дайте им проявиться, почувствуйте, где, когда и с кем у вас возникают негативные эмоции. Негативные эмоции — это индикатор вашей зависимости. Если хотите избавиться от отрицательных эмоций, то вам надо работать с лежащими в их основе зависимостями. Их надо найти, выявить, увидеть.

За негативными эмоциями лежат зависимости, которые надо осознать. Вот, например, вы недавно говорили: «Меня крайне беспокоит положение в нашей стране. Оно ужасно. У меня всё нормально, но вот в стране — ужас, бардак. У меня всё хорошо, но в стране — плохо». На самом деле именно вы испытываете большой страх за самого себя, при этом проецируете свою зависимость на всю страну. Что именно вас не устраивает в стране? Что плохо в стране? Какие эмоции у вас это вызывает?

— *У меня вызывает крайнее раздражение то, что полностью разрушена наука. Я работал в науке, и это меня больше всего волнует. Нет перспектив, ученые уезжают, космическая отрасль перестаёт существовать. Я анализирую свою ситуацию. Как специалист я никому теперь не нужен.*

— Вот и ваша зависимость. Вы боитесь оказаться ненужным, быть не у дел, и только поэтому вас волнует ситуация, происходящая в научной отрасли. Если вы испытываете сильное негативное чувство, то за ним всегда стоит ваша зависимость. Что-то в этом мире происходит не так, как вы хотите.

Представления о жизни вместо жизни

Что такое зависимость? Это шаблон. Я накладываю такой шаблон и говорю: «Что-то не сходится. Это не сходится и то не совпадает», и тогда я начинаю испытывать или страх, или раздражение, или ревность, или другие негативные эмоции. Я накладываю свой шаблон на другого человека и говорю: «А здесь вообще ничего не сходится. Ах, ты такой нехороший, а я за тебя замуж вышла. Ты оказывается совсем не такой, как я хотела. Ты загубил всю мою жизнь». Зависимость — всегда некий шаблон. «Ты должен быть высокий, а ты маленький. Ты должен зарабатывать много денег, а ты не зарабатываешь. Ты должен любить детей, а ты их не любишь. Я всю жизнь на тебя потратила, а ты...»

А он просто такой, какой он есть. Но ваш шаблон, образ его совсем другой. И когда вы накладываете свой шаблон на него, то видите, что он совсем не то, что вы думали, и чувствуете раздражение. Вы просыпаетесь и хотите ехать на дачу в гости. Но вместо того, чтобы быть солнечному дню, который вы предполагали, идет дождь, под ногами слякоть да еще цены на транспорт повышены. Вы говорите: «Как ужасно, весь день испорчен». Ваш шаблон предполагает солнце, а в реальности пасмурно. Вы ожидали, что на дачу придут веселые парни, а приехали крикливые девицы. Вы думали, что будет вкусная еда и вино, а там вообще есть нечего. Всё, конец. Жизнь не соответствует вашему предвкушению. И вы несчастливы. Целый день вы злитесь на весь мир. Вы испортили день себе и другим только потому, что этот день не соответствовал тому ожиданию, которое у вас было. Это и есть зависимость. Это те шаблоны, стереотипы, с которыми мы подходим к людям, ситуациям, стране, жизни, к жене, к мужу, к детям... Мы накладываем на живого человека, на жизнь некий шаблон. Но соответствия не будет, потому что жизнь живая, гибкая, она всё время изменяется, а ваш шаблон мертвый, взятый откуда-то из прошлого, и при этом вы хотите, чтобы он соответствовал жизни. А если мы не видим такого соответствия, то испытываем негативные чувства. Но ведь именно они нам и показывают, что мы хотим изнасиловать жизнь. Мы накладываем на нее свои личные шаблоны, а она им не соответствует. А с какой стати она должна им соответствовать? Если жизнь будет

соответствовать шаблонам людей, то это уже будет не жизнь, а что-то мертвое, застывшее. Просто ад. И мы сами создаем себе такой ад, воспринимая жизнь через привычные стереотипы. Механизм сделать себя несчастным крайне прост. Для этого надо что-то требовать. Требовать, чтобы всё было именно так, а не иначе. Но можно действовать и по-другому, а именно: принимать всё, что дает вам жизнь, и тогда вы, возможно, скажете: «Да, мы прекрасно проведем сегодняшний день на даче. Ведь дождик — очень здорово, мы погуляем под дождем в лесу. Когда дождь — много грибов. Мы будем их собирать».

Вы любите и солнце, и дождик. Вы принимаете с благодарностью то, что дает вам сегодня жизнь. Но для того чтобы так происходило, надо научиться видеть свои зависимости и шаблоны. Давайте начнем видеть и освобождаться от зависимостей. Я предлагаю начать конкретную работу по самоисследованию. И если вы будете делать ее постоянно, то ваша жизнь станет совершенно другой — значительно более прекрасной.

Начните освобождать себя от зависимостей, связанных с безопасностью, удовольствием, властью. Поставьте перед собой такую цель. Ведь именно зависимости заставляют вас манипулировать другими людьми. Если вы хотите получить от человека что-то, что он не хочет, то придется заставить его. Например, бандиты, рэкетеры. Они могут «любить» людей только в том случае, если люди отдают им деньги. Обычно человек может хорошо относиться к миру только в том случае, когда мир удовлетворяет все его зависимости. А зависимости у каждого очень большие. И поэтому приходится манипулировать другими людьми, чтобы получить то, что тебе кажется очень необходимым.

По сути, любой человек стремится к любви. Какой бы он ни был. Но есть люди, которые могут «любить» другого человека только в том случае, если он делает то, что они от него ожидают. «Ты мне должен «это» сделать. Ты мне должна сделать то-то. Я буду «любить» тебя, если ты это сделаешь». А кто-то способен «любить» человека только тогда, когда человек мертвый. Как говорили в Америке: «Хороший индеец — мертвый индеец».

Зачем мы себе сейчас говорим, что готовы освободиться от своих зависимостей? Потому что именно они не дают нам возможности насладиться жизнью, чувствовать ее полноту. А есть ли хорошие зависимости? Может быть, вы скажете, что есть хорошие зависимости, которые не доставляют вам негативных эмоций. Например, иметь много денег. Человек, который хочет иметь много денег, — очень несчастен. Он всё время пытается кого-то обхитрить. А когда у него появляются деньги, он даже им не радуется, потому что постоянно озабочен, как бы их не потерять и получить еще больше.

Или, например, мужчина, который очень «любит» женщин. Ему нужно всё время кого-то искать, добиваться, изворачиваться, врать... Разве он счастлив? Да, он получает удовольствие на какие-то мгновения. А потом опять бесконечная гонка за всё большими удовольствиями. Это бег от себя, потому что в такой бесконечной погоне человек забывает о чём-то очень важном. Он забывает самого себя. Алкоголики. Они уже не могут остановиться и посмотреть на мир трезвыми глазами, потому что тогда увидят действительность, которая их пугает. Бег за удовольствиями — не что иное, как забытие. Убежать и забыться в чем-то «приятном». И чем тяжелее жизненные обстоятельства, тем сильнее человек стремиться к тому, чтобы забыться.

Можно ли убежать от боли?

— Бег от боли есть непонимание себя. Человек хочет избавиться от боли. Казалось бы, это естественно. Но убежать от боли можно только на время, ведь она опять настигнет, пока человек не остановится и не задумается о ее причине. Почему именно ему была дана болезнь или несчастный случай? Почему жизнь распорядилась именно так, а не иначе? Остановитесь, подумайте, и вы избежите ее повторения. Поругались с женой или с мужем, не спешите подавать на развод, ведь другой спутник жизни будет таким же, и ситуация повторится. Вас ударили или оскорбили, попытайтесь сдержаться и не кричать. Подумайте. Вы можете более осознанным способом выйти из неприятной ситуации. Но для этого нужно изменить свое восприятие происходящего. Это возможно, если, конечно, вас еще не совсем засосало болото личных зависимостей.

Думаете ли вы о том, как можно не допустить болезнь, неприятность, неудачу, измену, чтобы на льду не поскользнуться? Нужно быть внимательным и смотреть под ноги. А что делаем мы? Бежим по льду, не глядя под ноги, падаем и проклинаем всех и вся за свою неосторожность. Не так ли? Мы ругаем мужа или жену за какую-то провинность, но не хотим даже задуматься о том, что, может быть, сами спровоцировали их на такой поступок. И так везде и во всём. Мы сами провоцируем жизнь на то, чтобы она с нами обходилась довольно жестко. Все мы эгоисты. Мы требуем и кричим, что жизнь не дает нам того, чего, как нам кажется, мы заслуживаем. А заслуживаем ли мы на самом деле то, что хотим? А замечаем ли мы, что умница-жизнь дает нам очень много радости и счастья? Нет. Этого мы не видим. Мы обращаем свое внимание на грубость, которая звучит в наш адрес, и очень быстро забываем слова благодарности, признательности, любви. И поэтому

весь мир кажется нам злым и жестоким. Злость и жестокость живет в нашем сердце, хотя чаще всего мы в этом себе не признаёмся. Часто ли мы ставим себя на место другого, чтобы лучше понять его. Ведь очень редко. Так мы хотим жить в мире любви или в джунглях собственных страхов? Пусть каждый осознает это лично для себя. Пусть решится и сделает шаг по пути, который он избрал. О тех, кто избрал мир джунглей, мы не будем говорить, потому что их теперь может остановить только смерть, а с теми, кто хочет жить в любви и радости, несмотря ни на какие жизненные перипетии, мы просто будем сотрудниками и единомышленниками. Быть счастливым в мире, где столько жестокости и злости, очень трудно, но это возможно. Давайте же будем помогать друг другу на этом пути.

— *А бывают ли зависимости хорошими? Ведь есть такие, которые приняты в обществе и рассматриваются как очень хорошие и привычные.*

— Плохо это или хорошо? Буддист бы сказал, что всё не нужно. Вам нужно только немножко еды, немножко одежды и крышу над головой. Те люди, которые работают под буддистов, обычно имеют сильную зависимость от такого убеждения. Они говорят: «Я ни от чего не буду зависеть». И очень от этого зависят. Если у человека есть свободный выбор, у него есть из чего выбирать, то его одинаково всё радует. Это, наверное, и есть самое прекрасное. Отказ от чего-то во имя чего-то — уже несвобода. Кстати, зависимость — это не только очень сильное желание, но и очень сильное нежелание. Есть у вас что-то, чего вы очень сильно не хотите?

— *Конечно.*

— Есть люди, которые говорят: «Я ничего не хочу». У таких людей очень много того, чего они очень не хотят. Например, они не хотят, чтобы им мешали, или они не хотят общаться с каким-то человеком и так далее. Это те же зависимости. Сильное желание или сильное нежелание — попытки ограничить, сузить жизнь. Но жизнь подобна реке. А вы ей говорите: «Ты должна течь не здесь, а вот там, и не так быстро».

Да кто мы такие, чтобы говорить жизни, что она должна делать. Она сама знает, что ей делать. Но ведь большинство людей именно этим и занимается. Они начинают диктовать жизни в разных ее проявлениях, что ей нужно делать. Это очень смешно, но им от этого становится очень плохо. Освобождение от зависимостей потребует от вас изменения ваших взглядов на жизнь. Например, у вас очень большая зависимость от работы, от начальника. Значит ли, что для освобождения от таких зависимостей, вам нужно бросить работу? Или у вас большая зависимость от данной женщины или от данного мужчины. Значит ли, что

надо перестать с ней или с ним общаться? Не обязательно. Главное — изменение вашего отношения к происходящему и людям. Изменяя свой внутренний мир, мы изменяем свое внешнее окружение, а не наоборот. Это не манипуляция. Манипулятор пытается подогнать внешний мир под свои зависимости. А это невозможно. Поэтому ему всегда тяжело и сложно жить. Мы работаем с внутренним миром, в результате изменяя внешний. Если я изменил свое отношение к данным вещам и событиям, то они для меня теперь выглядят совершенно по-другому, они меня больше не беспокоят, а радуют. Мы изменяем свое восприятие жизни, а не саму жизнь.

В тисках удовольствия и власти

Теперь по поводу зависимостей от удовольствия. Такие зависимости более характерны для общества с высоким уровнем развития. Например, многие американцы имеют целый набор зависимостей от удовольствий. В России же постоянная экономическая нестабильность усиливает зависимости от безопасности. Значительно более высокий уровень экономического развития Америки привел к заикливанию на удовольствиях: где я проведу воскресенье, с кем я проведу, на какой машине я поеду, в какой клуб я пойду? Развитое общество потребителей — это общество, которое предлагает массу удовольствий, усиливая зависимости от вещей и удовольствий. Но если ваш бизнес развалился, то всё, что вы накопили: дом, машина, комфорт, к которому привыкли, может быть потеряно. А для тех, кто привык, отказаться от всего этого очень сложно. Значительно сложнее, чем, например, тому, кто не имеет привычки получать удовольствие от комфорта. Для некоторых женщин это проблема. Допустим, она живет с определенным человеком, который ей обеспечивает комфорт, но она должна платить за это в той или иной форме. И что тогда получается? С одной стороны, она чувствует, что нет свободы и всё, что она имеет, — это не то, а, с другой — боится этого лишиться. Она говорит: «Мне всё надоело, я как в тюрьме». Но когда у нее возникает реальная возможность уйти, а такая возможность, в общем-то, всегда существует, она не делает этого. Почему? Во-первых, боится оказаться одна, а, во-вторых, не хочет отказаться от привычных удовольствий. Шуба хорошая, машина, рестораны. К этому же привыкают. Большая зависимость. И тогда человек жертвует самым дорогим, что у него есть, — свободой. За всё приходится платить. Следующая зависимость — желание власти. Это очень мощная зависимость. Есть власть очевидная, например, в политике. Там борьба за

власть хорошо видна. Конкурирующие группировки воюют друг с другом. Но борьба за власть существует практически везде. Вы можете сказать: «А я вот невластный человек, мне власть не нужна». Но, тем не менее, например, когда вы говорите с каким-то человеком, то начинаете повышать голос. Или, наоборот, очень тихо говорите. Что это? Разве это не есть та же борьба за власть? Или вы ведете себя так, чтобы на вас обратили внимание, слушали только вас. Это что, не борьба за власть? Давайте пойдем дальше. Любые зависимости создают иллюзорное восприятие мира, окружающего вас. Человек, который имеет зависимости, не видит реальность, он способен видеть только то, что соответствует его стереотипным требованиям. Как будет видеть мир человек, ориентированный, например, на власть? Он будет обращать внимание на тех, с кем ему придется бороться за нее, кто будет мешать достижению его личных целей, или на то, как и кого можно лучше использовать в своих интересах. Больше его ничего не интересует. Если он смотрит на что-либо, то только с точки зрения того, насколько ему это полезно или вредно. Или человек ориентирован на получение удовольствий, что он будет видеть? Только то, что создает возможность для получения удовольствий. Если человек ориентирован на безопасность, то он будет смотреть на всё с точки зрения возможных опасностей. Есть ли угроза для него или нет, сможет он с ней справиться или нет? Способны ли такие люди видеть жизнь, людей, события такими, какие они есть на самом деле? Нет. Они видят всё через призму своих зависимостей от всевозможных страхов, удовольствий или желаний власти. Поэтому человек, имеющий зависимости, не способен видеть целостно, и чем больше он их имеет, тем уже его видение. Он видит мир не таким, какой он есть, а в искажении своих зависимостей. Он видит искаженный, иллюзорный мир. Люди, ориентированные на власть, будут говорить, что мир — вечная борьба. Люди, ориентированные на безопасность, будут говорить, что мир очень опасен.

А ведь мир как зеркало отражает нам самих себя. Редкие люди видят мир таким, какой он есть, большинство видит его таким, каковым оно является сейчас само. Если человек очень боится, он видит угрозу везде и во всем. Он видит во всякой вещи проявление самого себя, то есть своего страха.

Ваш путь избавления от зависимостей

Как же освободиться от зависимостей? Для этого надо увидеть их в самом себе и понять, как они заставляют вас манипулировать людьми, постоянно суетиться, ломать жизнь себе и другим людям. Только увидев это, вы поймете, что

вам всего этого не надо. Вы должны сами увидеть и убедиться в том, что именно зависимости делают вашу жизнь и жизнь близких вам людей адом. Например, вы пошли с ребенком в зоопарк, но и там вы увидите только то животное, которое может вас укусить, или вы обратите внимание на того, кто может вас ограбить... Зоопарк — чудное место: различные животные, птицы, ими можно любоваться, но человек, заикленный на безопасности, будет думать только о том, укусят его ребенка или не укусят. И так происходит с ним во всех ситуациях, везде и всегда. Если он ориентирован только на удовольствия, то будет смотреть на шимпанзе, которые... И думать... Да у него в голове только одно. Это, может быть, несколько приятнее, чем мысли об угрозе, но тоже ограниченное видение. Человек, ориентированный на власть, будет смотреть на слона и думать: «Вот это да, и я хочу быть таким значительным...» Выберите одну из своих зависимостей, с которой вы уже готовы расстаться. Выбрали? Теперь посмотрите, каким образом она искажает восприятие вами самого себя и окружающих людей? Что вы видите через призму вашей зависимости и чего не можете видеть? Мир — зеркало, которое отражает нас, и если я не вижу своих зависимостей, то проецирую их на других людей и тогда в каждом вижу только свои проблемы. Итак, как же данная зависимость искажает ваше восприятие? Возьмите какого-нибудь человека, который вас особенно сильно раздражает. Что вы видите в нём сейчас и что могли бы увидеть, если бы избавились от зависимости, которая превалирует в восприятии вами этого человека. Сделайте это прямо сейчас.

Используйте любую возможность, которую дает вам жизнь для осознания своих зависимостей, даже если они болезненны. Приветствуйте каждую из таких возможностей. Ведь таких возможностей очень много, они возникают на каждом шагу. Каждое мгновение жизнь дает вам разные возможности для осознания зависимостей, потому что самый великий учитель, самый лучший учитель, самый мудрый учитель — ваша собственная жизнь. Жизнь вам даст всё, что нужно, чтобы стать по-настоящему счастливым. И это происходило, происходит и будет происходить, если вы способны видеть. Но вы можете сказать: «О каком таком счастье вы говорите? Мне всё время люди какие-то жуткие встречаются, болезни одолели, воду отключили в квартире, денег нет и вообще всё ужасно... Что же тут хорошего?» А я всё равно говорю, что жизнь дает вам самое лучшее. Ведь именно ваши зависимости и не дают вам испытывать радость. Уйдут они только тогда, когда вы их увидите. А чтобы их увидеть, нужны именно те ситуации, в которых вы сейчас находитесь. Они — ваши невыученные уроки. Воду отключили — и вы опять бьетесь головой об стену, украли деньги, а вы опять кричите как сумасшедший. Тебя обокрали лишь для того, чтобы ты понял, что такое

зависимость от денег. Ведь жизнь — это постоянное движение. Всегда и всё время что-то приходит, а что-то уходит. В этом и есть прелесть жизни.

Жизнь велика тем, что разнообразна, она течет и всё время меняется. А мы пытаемся ее удержать. Человек хочет удержать удовольствие, власть, безопасность, но тем самым он убивает свою жизнь, убивает себя. Жизнь дает то, что нам действительно нужно, она дает нам уроки. И уроки эти приходят в самых разных вариантах. Это может быть какой-то человек, ситуация в семье или на работе... И если вы готовы учиться, то будете их принимать и перестанете быть несчастным. Начните работать со своими зависимостями. Допустим, вы видите человека, который вас раздражает. Раньше вы бы что сделали? Стали раздражаться. А теперь? Теперь, когда появляется раздражение, вы очень радуетесь. Вы говорите себе: «Вот она моя зависимость, вот он милый, дорогой учитель. Сейчас я выясню, какую же зависимость ты во мне драматизируешь». Это же настоящее творчество. Вам уже не до страха, раздражения, вы занимаетесь творчеством: вы получаете уроки, и если их осознаёте, то они больше не повторяются. Всё в ваших руках. Если вы увидели и поняли зависимость, которая стоит за раздражением или завистью к данному человеку, то она уйдет, и этот человек больше не будет вас раздражать. Ваша жизнь начнет меняться. Например, вы приходите куда-то, где вам было плохо, и вдруг чувствуете, что там вам теперь хорошо. Значит, какая-то из ваших зависимостей ушла. Те же стены, те же люди, но вам почему-то хорошо. Это показатель того, что вы увидели свою зависимость. Ваша жизнь становится крайне интересной. Ведь что обычно делают люди? Они либо бегут к тому, что их привлекает, либо бегут от того, что их отталкивает, и вот в этой постоянной суете и страхе они живут. Разве это жизнь? А вам теперь не надо никуда и ни от кого бежать, только наблюдать за своими проявлениями в различных жизненных ситуациях. Всё равно от себя не убежишь. Жизнь придет к вам со своим уроком, даже если вы запретесь в ванной на два года. Всё равно придется учить свой урок, так что от жизни вам не уйти. Вы можете либо продолжать не видеть, тем самым поступать крайне глупо, либо принимать и радоваться всему происходящему как возможности для нового понимания себя, что крайне мудро.

Как вы думаете, какой основной закон жизни? Постоянное движение и изменение. Жизнь — река, она всё время течет и изменяется, поэтому ее нельзя удержать, остановить, присвоить, владеть. Вот история из книги Ричарда Баха.

Живут некие существа на дне реки. Огромной, прекрасной реки, которая всегда течет. И что же они делают? Цепляются за водоросли. Вся их жизнь заключается в том, чтобы держаться за водоросли. Они считают, что если перестанут так делать, то их унесет течением реки. Это их очень пугает. Однажды одно из этих существ решается отпустить водоросли, хотя никто и никогда такого

не делал. Ему кричат: «Да ты что, с ума сошел, тебя разобьет о камни». А он всё равно отпускает. Несколько раз его ударяет о камни, но потом выносит на самый верх реки, и он плывет по ней. И вот все эти существа, которые держат свои водоросли внизу, видя его плывущим вверху, начинают говорить о нём как о божестве. Он им говорит: «Но и вы так можете. Я был такой же, как и вы, и тоже держался за водоросли, но отпустил их». Они кричат: «Нет, ты великий, ты можешь, а мы нет. Ты — Бог». Он отвечает: «Я такой же, как вы, я просто отпустил то, за что держался. Сделайте так же». — «Нет, мы это не можем сделать, только ты можешь так».

Осознание — путь к свободе

Когда человек отпускает всё, за что он держался в жизни, то взлетает и становится Богоподобным. Он становится тем, кто он есть на самом деле. Все люди имеют такую возможность, но не знают и боятся ее. Что они всё время делают? Держатся за то, что считают своим. Боятся отдаться течению жизни и поэтому живут так, как они живут, то есть в страхе и страдании. Единственное, что мешает, — страх отпустить то, за что держатся. Посмотрите на жизнь многих людей. В чём она заключается? Иметь дачу, машину, такого-то мужа или такую-то жену. Они делают всё, чтобы получить и удержать то, что, как им кажется, они хотят. Пока добивались всего этого, были ли они счастливы? Нет. Они говорили себе: «Счастье начнется тогда, когда у меня будет этот человек, эта машина, эта дача». Они жили ожиданием. Потом они получили. Может быть, теперь они начали жить счастливо? Опять нет. Почему? Да потому что, когда они получили то, что желали, стали бояться потерять это. И что же они тогда делают? Судорожно держаться за это. Все их усилия, вся их энергия уходит только на то, чтобы удержать. Чтобы отгонять других женщин, которые подходят к вашему мужчине, отгонять воров от «Мерседеса», рэкет от вашего банка и так далее. Они не живут, а выживают. Они полностью поглощены тем, чтобы удержать то, что у них есть. При этом не видят, что удержать ничего невозможно. В этом мире нет ничего постоянного, всё и всегда меняется. Это основной закон жизни. Жизнь изменчива. А что хотят многие? Сделать так, чтобы жизнь остановилась. Так что же мы можем сделать, чтобы жить полной, настоящей жизнью? Начать с осознания того, что находимся в тюрьме зависимостей. Ведь до тех пор, пока человек не поймет, что находится в тюрьме зависимостей, ему и не захочется бежать на свободу. Если вы не видите, что в вашей жизни что-то заклинило, постоянно проигрываются одни и

те же пластинки, то вряд ли захотите куда-то идти, услышать другую мелодию. Если человек считает единственным, что дает ему счастье, — утром, днем и вечером есть куриный бульон, то вряд ли он попробует что-нибудь другое. Он скажет: «Зачем? У меня есть куриный бульон, что вы мне еще предлагаете? О чём это вы? Мой дед ел такой суп, отец ел, я ем, и дети мои тоже будут есть его». Почему так происходит? Ведь мы усваиваем от родителей их шаблоны и стереотипы. Вначале они нам могут не нравиться, мы противимся, затеваем тот самый конфликт «отцов и детей». Говорим: «Нет, я буду совершенно другим», но с годами становимся копиями своих родителей и учим тому же своих детей. Поэтому для того, чтобы получить что-то новое, прекрасное, великолепное, которое на самом деле только и ждет, когда за ним придут, надо оставить то, к чему привыкли. Ведь, чтобы надеть новое платье, нужно снять старое. В понимании этого заключена основная сложность. Кто-то скажет: «Да, это очень интересно. Я хочу узнать жизнь», но когда он возвращается домой, то старое повторяется опять. Всё опять то же самое, и он уже говорит: «Да, есть, наверное, люди, которые могут быть счастливы в этой жизни, но не я. У меня есть вот это. Это мое, и я его не отпущу, а чужого мне не надо». Поэтому самое важное то, как вы будете относиться к тому, о чём здесь говорить. Вы можете испытывать сейчас много прекрасных чувств, но потом, вернувшись в свою привычную жизнь, всё забыть. Почему мы регулярно собираемся? Потому что, кроме того, чтобы захотеть изменить себя и понять, как это правильно сделать, нужно еще и поддерживать импульс самопознания. Вместе мы можем дойти туда, куда одному пройти очень трудно. Мы поддерживаем друг друга. Мы даем не только знания, мы даем поддержку друг другу. Может быть, на этой неделе вам было особенно тяжело, вы столкнулись со своей главной зависимостью, и здесь есть люди, которые вас поймут и поддержат. Потом вы станете сами сильным и сможете поддерживать других людей. Это великолепный, прекрасный праздник, который может быть всегда с нами.

Глава 2. Обретение спокойствия — «быть здесь и сейчас»

Вы хотели бы измерить необъятное и неизмеримое — время.

Вы хотели бы приспособить для себя и даже направить дух свой по пути, соответствующему часам и сезонам.

Из времени вы хотели бы сделать ручьи, на берегах которых вы сидели бы, глядя, как течет время.

И всё же непреходящее в вас понимает, что жизнь неподвластна течению времен. И знает, что «вчера» и «завтра» — это лишь память и мечта «сегодня».

Джебран Халиль Джебран

Как приходит счастье

— Что значит жить здесь и сейчас? Вспомните ситуацию, в которой вы были счастливы хотя бы миг, хотя бы секунду. Было ли у вас в жизни состояние счастья?

— *Сколько угодно.*

— Скажите, когда вы были счастливы, вы думали о чём-то, что было раньше, или о чём-то, что ждет вас в будущем?

— *В моменты наивысших ощущений счастья я, например, не мог вообще ни о чём думать, не было никаких мыслей, это состояние «нигде и ничто».*

— Или его можно назвать «здесь и сейчас». Когда мы находимся здесь и сейчас, мы чувствуем спокойствие и великолепие происходящего. Периоды экстаза, счастья, радости — это моменты, когда мы находимся здесь и сейчас. Видите, всё очень просто. Совершенно несложно. Для того чтобы быть счастливым, нужно быть здесь и сейчас. А что же делаем мы? Если мы не здесь и не сейчас, то где же мы тогда?

— *Мы либо думаем, что будем делать, либо думаем, что не так сделали.*

— Да. Либо мы уходим в прошлое, либо смотрим в будущее. Вот, например, вы сидите и думаете: «А закрыла ли я дверь? А что сейчас мой ребенок делает?» И вы уже там, а не здесь. О чём часто думают люди? Они вспоминают проблемы и

страхи, которые были раньше, а потом проецируют их на будущее и говорят: «Ну, всё, теперь так будет всегда». Можете ли вы, думая таким образом, быть «здесь и сейчас»? Можете радоваться? Нет. Но именно этим постоянно занимаются многие люди. Если такому человеку сказать, что у него уже есть всё, что нужно для счастья, то он скажет: «Ты что, рехнулся? О каком счастье ты говоришь? Ты знаешь, что вчера меня чуть не уволили с работы? Они могут это сделать завтра. Вчера сказали, что меня избьют, и попытались ограбить, они могут это сделать завтра. Вчера подошли и сказали, что мне вообще не надо здесь ходить, и я боюсь, что они теперь всегда будут встречать меня там». Вот о чём постоянно думают люди. Вот как они делают себя несчастными. Они живут в прошлом, которое уже умерло, или в будущем, которое еще не родилось. Счастье — это состояние осознания себя здесь и сейчас. Ведь река жизни протекает здесь и сейчас, в данное мгновение, и если вы находитесь в самой реке, то испытываете счастье ее движения, а оно бесконечно, прекрасно и великолепно. Но для того чтобы почувствовать такое состояние, надо находиться непосредственно в реке жизни, течь вместе с ней. А что же мы делаем на самом деле? Пытаемся плыть против течения, тратим очень много сил, и, в конечном счете, нас всё равно сносит к берегу. Либо начинаем опережать течение, вырваться вперед, опять же растрчивая много сил. А если расслабиться и отдаться течению реки, то ее можно почувствовать. Например, вы хотите поговорить с человеком, который идет. Если вы пойдете медленнее, чем он, то не сможете с ним разговаривать. Если пойдете быстрее, то общение тоже не получится. Поэтому единственный способ — идти вместе с ним. Если вы бежите впереди жизни, вы ее не чувствуете. Если плететесь позади нее, тоже не чувствуете.

Ощущение жизни и есть то самое главное, что делает нас счастливыми. Этому мешают только две вещи: наши размышления о прошлом, которое уже ушло, и наши фантазии о будущем, которого еще нет. На самом деле у нас есть всё, чтобы быть счастливыми, если мы откажемся от всяких экскурсов в прошлое и будущее. Но быть здесь и сейчас возможно только в том случае, если вы эмоционально принимаете всё, что происходит вокруг вас. Например, вы собираетесь поехать отдохнуть с приятелем. Допустим, вы приходите в назначенный час, а его нет. Что вы делаете? Начинаете раздражаться. Вы не приняли происходящего. В этом случае вы находитесь здесь и сейчас? Нет. Вы начинаете вспоминать: «А сказал ли я ему правильно место и время встречи?» Задаваться вопросом: «Почему он не пришел?» Начинаете ругаться на него, представляя, что теперь поездки не будет. Вдруг он появляется, и тогда вы ему говорите, что он нехороший, что лучше бы он вообще не пришел и тому подобные вещи.

Армагеддон — шина прокололась

А почему собственно мы не принимаем то, что с нами происходит? Дело в том, что за свои зависимости надо расплачиваться. Например, вы очень хорошо себя чувствуете, когда рядом есть кто-то близкий, но когда его нет, вам крайне плохо. Так умеете ли вы эмоционально принимать всё, что происходит? Всё, что дает вам жизнь? Вот вы едете на автомобиле. Вдруг шина прокололась и нет «запаски». Вы выскакиваете и кричите: «Вот так всегда, я так и знал, ведь я опаздываю, а тут набросали гвоздей, и ведь никто не остановится, не поможет. Так всегда у меня ничего не получается. Теперь весь день испорчен». А вообще-то вы ехали на пикник, на отдых, расслабиться. Но теперь вдруг вспомнили всё, что сделал вам муж, что сделали вам дети, кто заставил вас купить эту машину, и вместо счастья «здесь и сейчас» вы имеете массу проблем. Напишите прямо сейчас, что вам эмоционально сложнее всего принять. Требования родственников, опоздание автобуса, насморк, задержку зарплаты?... _____

— Вот так мы делаем себя несчастными. Так мы создаем и поддерживаем свои отрицательные эмоции. Какое уж тут спокойствие. Но если вы можете эмоционально принять всё то, что дает вам жизнь, то испытываете спокойствие. Поэтому единственная причина отсутствия внутреннего спокойствия и радости в том, что мы сами не даем себе возможности находиться здесь и сейчас. Вы сами не даете себе этого спокойствия. Жизнь дает каждому возможность быть здесь и сейчас, но вы говорите: «Нет, здесь и сейчас плохо, я хочу быть вот там» и начинаете думать о том, как вам было хорошо позавчера и как было бы хорошо, если бы так же было и завтра. Некоторые люди переживают в жизни какой-то счастливый момент, а потом всю жизнь живут только воспоминаниями о нём. Один раз встретили какого-то человека, который им понравился и теперь считают, что вся их жизнь сконцентрирована только на нём. А человек ушел или умер. Но ведь может прийти другой. Я вам расскажу одну притчу.

Буддийский монах гулял в лесу, и вдруг видит тигра, который бежит прямо на него. Монах побежал. Бежал, бежал и вдруг перед ним — пропасть. Он стал спускаться вниз. Схватился за дерево, держится и смотрит вниз, — а там тоже тигр. Два тигра: один — сверху, другой — снизу. Что же он делает, как вы думаете? Он видит землянику, которая растет рядом, и еще видит, что дерево, за

которое он держится, начало трещать и ломаться. Тогда он срывает землянику и начинает ее есть с огромным удовольствием. Вот что значит жить здесь и сейчас. Но большинство людей почему-то предпочитают жить с ощущением тигров, а не земляники.

Говорят, что трус умирает тысячу раз, а храбрый только один. Сделать себя несчастным очень просто. А как делаете это вы?

— *Можно жить в прошлом или будущем и думать об ошибках, которые уже нельзя изменить, но можно, конечно, примириться с тем, что совершил ошибки.*

— Дарю вам хороший способ стать несчастным в семье. Надо чаще думать примерно следующее: «Я вышла за тебя замуж, а ты испортил мне 10 лет жизни и еще испортишь 20». Надо, смотря на мужа или жену, думать: «Ты вчера обидел меня и завтра опять сделаешь то же самое. Ты хочешь меня сгубить...» Но ведь можно думать и о том, как вам вместе хорошо. Тогда вы уже не делаете себя несчастной. Каждый может сделать себя несчастным или счастливым. Причем количество энергии на то и другое затрачивается одинаковое. А что предпочитаете вы? Сколько времени уделяете тому и другому в процентном отношении? Быть здесь и сейчас — значит полностью осознавать свои чувства, мысли и поступки. А ведь большинство людей даже не знают, что такое чувствовать. Могут ли они чувствовать радость? Ведь радость — это переживание, а не мысль. Для того чтобы чувствовать радость, надо открыться ей, разрешить себе чувствовать. Многие люди боятся чувствовать. Когда человек начинает разрешать себе чувствовать, то может ощутить боль или еще что-то, что он считает плохим. Да, но первый этап таков. Надо разрешить себе чувствовать всё, иначе вы никогда не почувствуете радость, и не потому, что неспособны ее почувствовать, а потому, что не разрешили себе это сделать. Осознавайте себя. Свои мысли, чувства, действия.

— *Если меня спросить, что я делала 2 часа назад, я, может быть, вспомню, но что я думала и чувствовала — вряд ли.*

Спросите вора, почему он ворует

— Недавно один знакомый рассказал мне, как к нему подошел на улице мужчина и спросил: «У тебя есть сигарета?» Знакомый говорит: «Нет». Тогда мужчина его тут же ударил по лицу. В тот же день к этому мужчине приходит

милиция и говорит: «Слушай, парень, а ты знаешь, что сделал?» Он отвечает: «Нет. А что я такого сделал?» — «Ты ударил человека, а он в суд на тебя подал». — «Ах, он сволочь такая, ведь я у него сигарету просил, а он не дал». И ведь очень многие люди не осознают того, что сами делают, а вместо этого всех обвиняют. А кого обвиняете вы? Например, вы говорите: «Я хотела пойти в кино, а ты сделал так, чтобы я не пошла. Ты затеял скандал, теперь я вместо того, чтобы наслаждаться и получать удовольствие от фильма, с тобой здесь ругаюсь». А может так и надо? Ведь многие так постоянно делают. Когда нам плохо, мы начинаем винить в этом других. Если в вашей голове крутятся мысли о том, что кругом всё плохо, что мир очень враждебен, то вряд ли вы будете чувствовать спокойствие. Но откуда у вас эти мысли? Ваши ли они? Спросите у человека: «Это твоя мысль?» Он скажет: «Нет». — «Но ведь она у тебя?» Спросите вора, почему он ворует. Он скажет: «А здесь нельзя не воровать». Спросите убийцу, почему он убивает. Он скажет: «А разве здесь можно не убивать? Здесь всё сделано так, чтобы я убивал. Мир заставляет меня это делать». Спросите человека, который плачет. Он скажет: «Весь мир заставляет меня плакать, только что меня ударили, а вчера от меня ушла жена, позавчера меня ограбили. Как мне не плакать?» Он считает, что мир воздействует на него, а он является результатом воздействия. Он не считает, что сам может что-то менять. Вот разница между человеком, который осознаёт себя, и тем, кто не осознаёт. Люди совершают преступления именно потому, что не осознают себя. Когда их спрашивают: «Почему ты это сделал?» Они отвечают: «Всё вокруг вынуждает меня это делать». Они не осознают, не понимают того, что делают. Приходит человек на работу и кашляет. Ему говорят: «Уйди отсюда, ты распространяешь инфекцию». А ведь людей никто не отпускает домой, чтобы они выздоровели от болезни «неосознание себя». Они продолжают ругаться, кричать. А разве это не самая страшная инфекция? Они сеют панику, сеют депрессию своими словами. Разве это не болезнь? Их кто-нибудь останавливает? Нет. Такое считается нормальным. Все такие.

— *А если это начальник? Начальнику ведь нельзя возражать.*

— Если вы считаете, что нельзя, значит, нельзя. На самом деле начальник таков, каковы его подчиненные. Если вы считаете, что начальнику нельзя возражать, значит, у вас будет начальник, которому нельзя возражать. Почему мы считаем нормальным требовать что-то от близких людей, например, от мужа? Если он, например, был бы вашим любовником, вы бы так не поступали? Возможно, тогда вы бы сделали так, чтобы он захотел для вас что-то сделать. Но если он ваш муж, то просто должен сделать то, что вы хотите. Супружеский долг надо выполнять, не так ли? «Ты муж или нет? Гвозди кто будет забивать? Ты мужчина или я? Кто будет шкаф приносить и сколачивать, кто мебель купит? Ты мужчина

или нет? Кто за хлебом пойдет, а кто машину нам купит? Ты муж или не муж? Ты посмотри на Васю, он всё делает. Машина, дача, квартира — всё сделал. А ты кто, муж или не муж?» Мы требуем, всё время требуем и обвиняем вместо того, чтобы взять на себя ответственность за то, что хотим сделать. Хотите дачу, так сделайте, чтобы и он захотел ее. А может быть, она вам вообще не нужна?

Хотите узнать свою главную проблему?

— Теперь еще одна интересная вещь. Связана она с тем, что нас раздражает больше всего в людях. Кого вы больше всего обвиняете и по поводу чего? Вспомните. Например, вас не понимают или не выполняют обязанности.

Хотите узнать свою основную проблему? Тогда купите себе зеркало. И когда вы в следующий раз захотите кого-то обвинить, посмотрите в него. Там будет некое лицо, и оно будет говорить вам что-то очень важное. Эти слова и выражение лица на самом деле направлены не кому-то, а именно вам. Посмотрите, и вы увидите всё. Всё самое важное для себя. Возможно, это лицо будет кричать: «Будь ласковее ко мне, понимай меня, услышь меня, сделай это. Почему ты всегда такой?» Всё, что увидите и услышите, относится именно к вам. Вы говорите самому себе, только не знаете об этом. Жизнь — зеркало. Люди — зеркала. Если вы действительно прониклись этой идеей и хотите понять и осознать, что же с вами происходит на самом деле: что вы делаете, что думаете, что чувствуете, то зеркало вам поможет. Так же, как и люди, — зеркала. Они будут отражать ваши чувства. Когда вы кричите на кого-то, осознайте, что кричите на себя и о себе. Тогда вы всё поймете. Вы поймете, что кричите не на какого-то человека, а на себя. На самом деле всё, что мы говорим, мы говорим не другим людям, а только себе. Мы никак не можем услышать самого себя, поэтому так громко и кричим. После 10–15-ти лет одних и тех же разговоров вдруг человек услышал самого себя. Это и есть озарение. Запишите себя на диктофон и послушайте, что же вы всё время пытаетесь себе сказать. Возможно, вы, наконец, поймете, что всегда говорили себе, только не слыша и не видя этого. Всё, что вы говорите, и тот уровень сознания, в котором в это время находитесь, вы активизируете и в другом человеке. В результате он начинает «вибрировать» точно так же, как вы. Например, затеять драку очень легко. Надо подойти к человеку и сказать, что он козел. Может быть, для него этого будет недостаточно, тогда скажите еще что-нибудь подобное. И ваша цель достигнута. Вы понимаете, что происходит, когда вы подходите к человеку и начинаете обижать и оскорблять его? При этом вы удивляетесь и

говорите: «Что же такое, я пришел с самыми лучшими намерениями. Я ему сказал: «Слушай, у тебя носки воняют». Ведь это правда. А другому сказал: «Тебе этот галстук совершенно не идет». И это тоже правда. Правда бывает разная. А вы хотите быть правдивым или счастливым? Подумайте. Чем выше уровень сознания, на котором мы находимся, тем меньше разногласий возникает. Чем выше уровень вашего осознания, тем меньше вам захочется обвинять и тем больше вы чувствуете, что мы все есть одно. Вдруг вы почувствовали, что каждый из нас очень важен, и тот человек, на которого вы кричали всю жизнь, очень важен для вас, потому что он — ваше зеркало. Он исполнял для вас, может быть, самую тяжелую роль — всё время зеркалил вас. А если б его не было? Вы бы так и не узнали никогда, что сами такой грубый и обижаете всех, не чувствуя этого. Вы бы никогда не узнали об этом без его невольной помощи. Ведь именно он вам всё время напоминает об этом. Вы просто не хотите увидеть это в себе, но когда захотите, то поймете, какую важную роль играл для вас этот человек.

— *А разве другой человек не отзеркаливает свое состояние через нас?*

— Отзеркаливает конечно, но это другой вопрос. Давайте учиться сами, а потом учить других. А то все очень любят учить других. Мудрость этого мира заключается в том, что когда один человек говорит что-то другому, то это важно для них обоих. В этом мире настолько всё здорово устроено, что надо быть полным идиотом, чтобы не выучиться. Вы говорите что-то, и это относится и к вам, и к тому, о ком вы говорите. Пользу могут получить оба. Однако многие из тех, кто узнаёт о принципе отзеркаливания, начинают говорить своим близким примерно так: «Всё, что ты говоришь, относится не ко мне, а к тебе. Вот книжка, в которой об этом написано. Так что ты запомни, что ты сейчас сказал, пойдя и подумай, а заодно и про меня не забудь, ведь я тебя бесплатно проконсультировал». Вот так делают многие, послушав об этом. Более мудрые люди стараются услышать самих себя и осознать сказанное. Пытаются осознать правду о себе. Если что-то вас затронуло, то это важно именно для вас. Как мы создаем свой мир? Если внутри нас злора, то каков будет мир вокруг нас? Злой. Если внутри нас страх, то какой будет мир вокруг? Страшный. А если внутри нас радость, то какой будет мир? Радостный. Так от чего зависит восприятие мира? От нашего состояния. А наше состояние зависит от нас. Если вы это до сих пор не поняли, то только потому, что не осознаёте себя. Осознающий себя человек понимает, что мир, который он создает, — его мир. Свой внешний и внутренний мир вы создаете сами. Если внутри вас радость, то всё вокруг радостное. Если внутри вас ужас, то кругом — страдание и злора. Всё, что вокруг вас, — это ваши внутренние проекции. И они отражают то, что внутри вас. Просветленный человек — это человек, который видит мудрость и радость мира. И чтобы вокруг не происходило, он спокоен и

радостен. Он кажется людям сумасшедшим. Но на самом деле он единственный нормальный. Все остальные сумасшедшие, потому что видят частично, а он видит целостно. Он сам творит свой мир. Для того чтобы быть радостным, не надо менять мир, надо изменить свое восприятие. Но для того чтобы это сделать, надо осознавать, что ты делаешь, чувствуешь, думаешь. Иначе будешь всегда заниматься только другими людьми, вещами и окружением, не понимая, что свой мир создаешь ты сам. Не осознающий себя человек пытается манипулировать миром, чтобы подогнать его под свои зависимости. Это безумие. Никому еще не удавалось сделать так, как ему хочется.

Нежелание видеть самого себя порождает страх

Сталин пытался подогнать мир под свой страх. Он умер в страхе. Он всегда боялся. Почему при нём погибло так много людей? Он боялся, что его могут убить, что-то может произойти не то, что он хочет. Подчинив всю страну своим зависимостям, что он достиг? Только того, что умер в страхе. Таков удел всех диктаторов. Ни один из них не достиг того, чего хотел. Гитлер сошел с ума в конце своей жизни. Все они кончают этим. Ведь то, чего они хотят, невозможно сделать. Единственно верный способ — смотреть только в себя. Не на то, что делают другие, оценивая, правильно ли они делают или неправильно, а в себя. Иначе вы будете вечно обвинять кого-то и так проживете всю свою жизнь. Только осознающий человек может принять себя полностью, целостно, со всеми мыслями, чувствами, поступками. Почему человек боится посмотреть в себя и осознать то, что он думает, делает и чувствует? Потому что ему кажется, что он увидит в себе что-то нехорошее. Например, у вас возникло желание убить кого-то. Вы разрешили себе почувствовать и почувствовали, что хотите убить какого-то человека. Вы ошарашены: «Как это так? Разве я могу? Как это я — такой хороший — и могу убить? Нет, это не моя мысль». Или вы чувствуете, что хотите что-то сделать, что не поощряется обществом, и, испугавшись этого, говорите: «Нет, нет, это не мое, я не могу такого сделать. Я хороший, и вдруг такое? Нет». Вот почему очень многие люди боятся заглянуть в себя. Они боятся обнаружить то, что не хотят видеть в себе.

Но любой человек вмещает всё, что есть в человечестве. Он может почувствовать всё: желание убить, желание ограбить и многое другое. Если вы заглянете в себя, то увидите, что там всё это есть. Для осознания себя совершенно не требуется уход в монастырь или еще куда-то, наоборот, самое лучшее развитие

вы можете получить именно там, где сейчас находитесь: в своей семье, в своем окружении, на своей работе, в своей стране, в это время. Потому что здесь как раз те условия, которые необходимы для вашего развития, для решения ваших проблем и задач. А решить их можно, только осознавая свои мысли, чувства и поступки. Что такое медитация? Это осознание. Вы делаете что-то и осознаёте. Так вот когда вы начнете осознавать, то есть наблюдать, например, за имеющимися у вас мыслями, то увидите, что на самом деле это не ваши мысли. Вы чувствуете, что хотите убить, но это не вы и мысли не ваши. А откуда приходят мысли? Вы ли их рождаете? Нет. Они просто проходят через ваш ум как облака по небу. Огромное количество разных мыслей.

Если вы заходили в разные дома и места, где собираются люди, то могли почувствовать, как различается атмосфера разных мест. Вы были когда-нибудь в таком месте, где собираются, например, бандиты? Там вы почувствуете страх, беспокойство. Эти люди притягивают мысли и состояния, связанные со страхом. Они боятся. И вся атмосфера, где они находятся, насыщена страхом. Вы просто уловили его, но он к вам не относится на самом деле. Они культивируют такие мысли, притягивают их со всех сторон. Каждого человека окружает некая аура, состоящая из различных мыслей и чувств. В вашей ауре есть определенные мысли, которые вы всё время подпитываете и поддерживаете. Когда вы часто думаете, то есть воспроизводите и повторяете их, то они укрепляются, становятся постоянными. Какие-то из этих мыслей становятся настолько плотными, что реализуются в вашей жизни. Такие мысли определяют вашу судьбу, потому что когда вы часто думаете о чём-то, то создаете и удерживаете это на физическом плане. Поэтому очень важно то, какие мысли вы культивируете и удерживаете. Но через ваш ум могут проходить самые разные мысли. Через ваш ум может пройти, например, такая мысль: «А почему бы мне не ударить этого человека?» Вот такая мысль пришла. «Неужели я такое думаю? Я не люблю свою мать? Я ненавижу своего отца? Нет, не может быть такого. Это безумие». Вы сразу пугаетесь. Почему вы испугались? До тех пор, пока вы не будете способны просто наблюдать за любыми проходящими в вашем уме мыслями, вам не избавиться от страха. Понятно ли то, о чём говорится? На самом деле вам надо получить свой собственный опыт самонаблюдения. Одними разговорами здесь не обойдешься.

Осознание — решение всех проблем

Я всё время наблюдаю за тем, что со мной происходит. Осознаю это. Когда я утром просыпаюсь, я ощущаю свое тело, я прохожу внутренним вниманием по нему. Наблюдаю все ощущения тела. Я чувствую и осознаю каждую его часть. Я осознаю чувства, которые в данный момент присутствуют. Осознаю мысли. Я стараюсь осознавать одновременно всё, что я думаю, делаю, говорю, чувствую, ощущаю. Это и есть быть полностью осознанным. Когда вы начнете это делать сами, то увидите, что вам возможно легче понимать и осознавать то, что происходит с телом. Например, то, как вы идете или что-то делаете. Зато чувства наблюдать вам сложно. Вы не осознаёте, например, когда у вас начинается плохое состояние и как оно развивается. Ведь любое состояние в какой-то момент начинается. Так же как, например, дорожно-транспортное столкновение. Болезнь тоже начинается в какой-то момент. Если вы осознаёте ее в самом начале, то будет легче от нее избавиться. Но если вы пропустили начало, то сделать это потом сложнее. То же самое с любым эмоциональным состоянием. Вы уловили какое-то чувство, например, страх, но если вы неосознающий человек, то не понимаете сразу, что с вами происходит, так как не обращаете на это внимание. Вы захватили ощущение страха и понесли его, но не осознаёте этого. Может быть, только через час вы почувствовали, что вам страшно. Чувство стало настолько сильным, что вы уже не можете не сознавать его. Но ведь прошел целый час. За этот час ощущение в вас усугубилось и возросло. Вы его почувствовали только тогда, когда оно стало таким сильным. Но ведь вы могли почувствовать его в самом начале. Вы могли почувствовать тот момент, когда оно только пришло к вам. Но это возможно только в том случае, если вы были в этот момент осознающим. Вы можете пропускать через себя любые мысли и чувства, но не надо их удерживать и накапливать.

То, о чём здесь говорится, может быть вам неизвестно, может быть уже известно, но этого недостаточно. Это надо пробовать, это надо делать всё время. Надо осознавать себя в различных ситуациях. Заниматься этим всё время. Тогда вы сможете увидеть, что, допустим, в течение последнего часа были совершенно неосознающим. Но это вы можете понять только, если постоянно помните о том, что имеете намерение осознавать себя всё время. Вы увидите, что те периоды жизни, когда вы осознаёте себя, и есть истинное счастье. Тогда вы почувствуете, что в этом мире нет ничего ужасного, страшного. Потому что всё это вы осознаёте, и оно уходит туда, откуда пришло. Надо пробовать разные способы самонаблюдения и всё время экспериментировать с ними, ведь для каждого человека нужны разные

методы. Что такое зависимость? Это неосознанность. Но если вы действительно хотите осознавать себя, то будете использовать негативные эмоции как возможность для осознания. В результате вы будете становиться всё более и более осознающим себя человеком. Когда начнете себя осознавать, то увидите много того, чего не принимали в других людях и поэтому не видели, что это же есть у вас. И когда вы с этим столкнетесь, вы можете невзлюбить себя. Вы скажете: «Нет, это не я». Но тогда вы не будете расти. Всё, что вы сейчас испытываете со всеми своими, так называемыми слабостями и всем остальным, — это и есть вы, это и есть то самое лучшее, что вы сейчас имеете на пути своего развития. Если бы вы были полностью совершенным, то, собственно говоря, что вам здесь тогда делать? Мы здесь и находимся для того, чтобы что-то изменить в себе, чтобы понимать и осознавать то, что есть. Но для того чтобы изменить себя, надо понять, где мы находимся сейчас, что собой представляем на данный момент. Да, вы чувствуете злобу. Да, при виде какого-то человека вам хочется его ударить, вам хочется накричать на него. Да, вы такой сейчас, и это лучшее, что у вас сейчас может быть, и это прекрасно. Каждый человек идет через так называемые недостатки к своей целостности. Мы все идем по пути к целостности. И все эти недостатки на самом деле являются очень важными этапами нашего развития, это те ступени, на которые мы опираемся для того, чтобы двигаться выше: если бы их не было, то не было бы и развития. Поэтому чудесно, что в нас есть всё, если, конечно, мы это осознаём. Это ступени, по которым мы идем дальше. Но для такого движения надо принять себя полностью. То, что раньше в своей жизни вы считали неприемлемым, сейчас будете осознавать и принимать. Что бы вы не чувствовали в данный момент, вы не будете делать из-за этого истерику. Что значит принимать то, что есть здесь и сейчас? А что есть здесь и сейчас? Ведь это ваши мысли, ваши эмоции, ваши поступки. Именно они и создают ваше «здесь и сейчас». Их надо видеть, осознавать. Некоторые не могут принять свои желания. Например, желание курить. Решите, что вы не будете курить, и бросьте или продолжайте курить, но не делайте из этого проблему. Некоторые едят очень много. Откажитесь от этого или продолжайте это делать, но с удовольствием. Примите то, что есть. Когда вы так сделаете, то что-то изменится, и, может быть, вы перестанете есть так много. Разрешите себе сделать то, что запрещали. Очень часто это приводит к тому, что проблема «пройдет» сама собой. Многие вещи происходят именно потому, что вы их не признаёте. Допустим, ребенок кричит и кричит, и никто не понимает, что ему надо. Но если вы к нему подошли, а он улыбнулся и больше не кричит. Он просто хотел, чтобы на него посмотрели. То же самое происходит внутри вас. Там кричит и кричит: «Посмотри на меня!», а вы говорите: «Нет». Вы сами себя не понимаете, не принимаете, а внутренние ваши части кричат и кричат. Они делают то, что они

делают, потому что хотят обратить внимание на себя, а вы не обращаете. Просто посмотрите, осознайте их. Они внутри вас. В каждом человеке есть все люди. В каждом есть всё человечество. Все предшествующие поколения. Каждый из нас обладает входом в историю всего человечества. А чего там только не было, сами знаете. Поэтому что же поражаться, видя то, что вы называете нехорошим, ужасным. Это же было, это было в нашей истории человеческой. Убийца убивает потому, что он это делает неосознанно, он не понимает, что делает. Если человек убивает, то он сумасшедший. Признают его таким психиатры или не признают, не важно. Он сумасшедший. Разве осознающий себя человек будет делать это? Осознающий человек понимает, что всё, сделанное им, ему же возвратится.

Однажды пришел к одному учителю вор. Он узнал, что это великий учитель, он много что знает и понимает. Вор пришел к нему и говорит: «Ты знаешь, что я вор?» — «Знаю». — «Я бы хотел бросить воровать. Но я не могу это сделать». Мудрец говорит: «Хорошо, не надо этого делать. Зачем?» Вор говорит: «Ты знаешь, я решил украсть одну драгоценную вещь». — «Сделай это, но осознавай всё, что делаешь. Когда ты пойдешь воровать, осознавай всё: каждый свой шаг, мысль, чувство». Вор говорит: «Я думал, ты мне что-нибудь другое скажешь, но я попробую». Через некоторое время он опять пришел к старцу и говорит: «Ты большой хитрец. Я не смог украсть. И не потому, что я не умею, я самый лучший вор, но когда начал наблюдать за тем, что делаю, я не смог это сделать.

Вы — актер и зритель одновременно

Человек — это актер. Актер в сценарии своей жизни. Но актер, который очень увлекся своей ролью и забыл, кто же он есть на самом деле. Настоящий актер живет как бы в двух планах. Он живет как зритель и как тот персонаж, которого играет. Он наблюдает за тем, что делает. Играет и смотрит на то, как играет. И это здорово. Большинство людей полностью поглощаются своей ролью, не осознавая себя актерами. Они теряют в своей собственной жизни ощущение, которое каждый испытывал, смотря интересный фильм. Допустим, «Король Лир». Будь вы на месте короля, которого все бросили, вам было бы плохо, но сидя у телевизора, вы испытываете эстетическое удовольствие от происходящего на экране. Так же можно относиться и к своим ролям в жизни. Вы никогда не думали об этом? Ваше Истинное «Я» смотрит на все те роли, которые вы играете. Будьте своим Истинным «Я». Если вы считаете, что вы только тело-ум, и это тело-ум испытывает ненависть, то вам не остается ничего, как только переживать всё это в

полной мере. Но если вы знаете, что это всё спектакль, что вы не тело, не чувство и даже не мысли, а нечто большее, наблюдающее за этим, то всё изменяется. Вы можете осознать свои мысли? Хотя бы одну мысль сегодня вы осознали? Ведь вы больше, чем ваша мысль. Если бы вы были мыслью, то могли бы вы ее осознать? Нет. Осознали вы сегодня хотя бы одно свое чувство? Чувство страха, любви, ненависти? Наверное, да. Значит, вы больше, чем ваши чувства. Осознали вы сегодня хотя бы одно ощущение своего тела? Значит, вы больше, чем тело. Вы больше, чем ваше тело, мысли, чувства. Вы есть чистое сознание.

Вы можете представить себе свои похороны? Каким образом вам это удастся, если вы есть тело, которое умирает? Значит вы больше, чем тело, которое умерло. Вы больше, чем всё, чем сейчас считаете себя. Больше, чем любые неприятности, которые с вами происходят. Вас это радует? Именно это и позволяет вам видеть вашу жизнь со стороны и получать от этого радость. Зависимости есть у тела, у духа зависимостей нет. Дух — это энергия, которая является истинной любовью. Это состояние безграничности, беспредельности, легкости и полной свободы. Нет меня, и есть всё огромное, прекрасное и непонятное. Нет слов, чтобы высказать и передать это чувство. Это состояние бесконечности. Но многие люди, даже испытав его, включают свой ум и начинают оценивать происходящее, задавать вопросы и пытаться такое чувство облечь в какие-то слова, понятия: «А что это? А как это? А зачем это? А как продлить это?» В этом состоянии надо жить, просто жить, а не пытаться оценивать и вкладывать его в ограниченные рамки своих понятий.

Глава 3. Разные грани общения

Любите друг друга, но не превращайте любовь в цепи.

Пусть она лучше будет волнующимся морем между берегами ваших душ.

Наполняйте чаши друг друга, но не пейте из одной чаши.

Давайте друг другу вкусить своего хлеба, но не ешьте от одного куска.

Пойте, пляшите вместе и наслаждайтесь, но пусть каждый из вас будет одинок, как одиноки струны лютни, хотя от них исходит одна музыка.

Отдавайте свои сердца, но не во владение друг другу.

Ибо лишь рука Жизни может принять ваши сердца.

Сойдите вместе. Но не слишком близко друг к другу.

Ибо колонны храма стоят порознь, а дуб и кипарис не растут в тени друг друга.

Джебран Халиль Джебран

На чем строятся взаимоотношения?

— На чём вы строите свои взаимоотношения с другими людьми?

— *Есть такое понятие — этика отношений. На этой основе строятся отношения между людьми.*

— *Отношения между людьми строятся на потребностях и их удовлетворении.*

— А почему вы вообще строите взаимоотношения с людьми, зачем вам нужно общаться? Ведь есть люди, которые не любят общаться. Например, известен некий философ, который жил в бочке и не общался с другими людьми. Кстати, много чего понял в результате этого. Зачем вы взаимодействуете с людьми? Зачем вы вообще вступаете с ними в контакт? Ведь состояние боли, ревности, ненависти, страха возникает именно в результате взаимоотношений с людьми. Может не стоит вступать во взаимоотношения? Может быть, не стоит выходить замуж или жениться....

— *Взаимоотношения строятся на интересе и познании. Людям интересно познавать окружающий мир. Через отношения с людьми они познают его и себя тоже. Может, себя в первую очередь.*

— Вас устраивают те взаимоотношения, которые у вас есть, или вы хотели бы их изменить?

— *Я хотела бы познакомиться еще с кем-нибудь.*

— А что вы ждете от этого нового знакомства?

— *Чтобы я открыла какую-то грань в себе.*

— Что вы хотите от других людей? Например, вы ищите себе друга. Помните, как это делал крокодил Гена из мультфильма? Или какая-нибудь девушка хочет выйти замуж, а какой-нибудь парень хочет жениться. Ведь у каждого есть свои представления о том, какой должна быть жена, какой должен быть муж.

— *Да, у меня есть идеальный образ, и я, наверно, ищу человека под этот образ.*

— Совершенно верно. Люди ищут свой идеал, а находят обычного человека. Потом пытаются сделать из него свой идеал. А он в ваши идеальные рамки никак не влезает. Тогда ссоры, крики, разводы. Получается, что люди не просто хотят общаться с другими людьми, они хотят общаться с идеалом, то есть видеть его таким, каким они хотят его видеть, а не таким, какой он есть на самом деле. И что же они испытывают вследствие этого?

— *Дискомфорт.*

— Если какой-то человек не соответствует вашему ожиданию, не делает то, что вы хотите, что вы испытываете при этом?

— *Разочарование, раздражение.*

— А вас устраивает такая ситуация, когда взаимоотношения с человеком, да еще близким, приносят вам боль, разочарование, ревность?

— *Обычно в такой ситуации я вижу, что нарисовала образ, но человек просто не подходит под него.*

— Так в чём же тогда причина отношений, ведущих к страданию? В вас или в другом человеке?

— *Причина в том, что мы нарисовали образ, а потом под него искали человека. Вместо того чтобы увидеть реального человека, а не образ.*

— А часто ли в ваших взаимоотношениях превалирует созданный вами образ? То есть, вы пытаетесь подогнать человека под то, что вы хотите, вместо

того, чтобы принять и увидеть то, что есть на самом деле. Часто ли вы видите человека таким, какой он есть, а не таким, как хотелось бы вам?

— Иногда даже забываешь о том, что перед тобой живой человек и у него тоже есть какие-то интересы. Забывая об этом, начинаешь преследовать только свои цели. Мне, например, очень трудно от этого избавиться. Но с разными людьми по-разному. Временами, когда вспоминаешь об этом, сразу начинаешь прислушиваться к другому человеку и видишь, как меняются наши отношения. Видишь, как он вдруг меняется по отношению к тебе. Он даже преображается, когда начинает говорить о том, что ему интересно.

— А можно ли сказать, что многие в своих взаимоотношениях с другими людьми пытаются ими манипулировать, то есть подогнать их под то, что им хочется? Не под то, что хочется тому человеку, а под то, что хочется именно вам. Например, вам хочется, чтобы данный мужчина был только с вами, потому что если его нет, то вам страшно, одиноко, вы чувствуете себя обделенной, и вам хочется только одного, чтобы он был всё время с вами. Или вам хочется, чтобы он обеспечивал вас деньгами. Потому что если у вас нет денег, то вы не можете одеться хорошо. А когда вы одеты плохо, то чувствуете себя неуверенно. Бывают такие ситуации?

— Такие ситуации бывают часто. Человек, который манипулирует другим, ищет выгоду только для себя. Делает только себе хорошо, а о другом не думает. В результате он не достигает желаемого, и настоящих отношений не получается. Возникает взаимная манипуляция.

«Я планомерно делала из него то, что я хотела...»

— Целостные отношения предполагают учет интересов обеих сторон. А если только одна сторона пытается проводить свою политику, свои интересы, то вторая становится пассивной. Мне известно много таких случаев. Может быть, и вы сталкиваетесь с ними. Например, недавно ко мне на прием пришла женщина и сказала, что у нее не сложились отношения с мужем. «Вы знаете», — говорит она, — «я точно знаю, какой муж мне нужен. Он должен быть таким, таким и таким». Я спрашиваю: «А вот тот человек, который сейчас с вами, он соответствует всему этому?» Она отвечает: «Нет, не совсем. Но на протяжении 15-ти лет я делала из него то, что я хотела». Я спрашиваю: «А теперь вы довольны?» — «Нет», — говорит она, — «теперь мне ужасно, просто ужасно, потому что это же ничто, это

же тряпка». Представляете, 15-ть лет было потрачено на то, чтобы сделать человека таким, каким она хотела, а оказывается, что это совершенно не нужно. И теперь того человека уже нет, потому что из него сделали что-то совершенно невообразимое. Его просто сломали. Теперь он уже неинтересен ни для кого и для нее, в частности. Вот чем может закончиться такое манипулирование, когда учитываются только собственные интересы. В конечном счете, вы получаете то, что вы хотели, но оказывается, что это совершенно не то, что вам действительно нужно. Бывает такое?

— *Очень часто. Потом, правда, очень жалеешь о том, что сделал. Но пока несколько раз не набьешь себе шишки и не начнешь осознавать, что манипулируешь человеком, всё это происходит. Когда я так делала, то трудно было даже представить себе, что выгоду я искала только для себя.*

— Вы говорите: «Я хочу хорошего себе и тебе тоже хочу только хорошего. Ты же просто не понимаешь. Если ты всегда будешь со мной рядом, дома, то тебе будет тоже хорошо». Он отказывается от одного своего интереса, от другого, третьего. Потом у него не остается никаких интересов. Интересен ли вам такой человек, у которого нет никаких интересов? Человек, не имеющий интересов, не имеет энергии. Как правило, такие люди заболевают. Вот к чему это может привести. Я беру крайнюю ситуацию, когда вы заставляете кого-то делать то, что ему совершенно не нравится, или вообще ничего не даете делать. Ведь именно делание того, что вам нравится, дает энергию. И если «отрубить» все возможности для того, чтобы человек занимался тем, что ему нравится, то он фактически лишается энергии. Да, он будет сидеть рядом с вами и не делать ничего из того, что хотел бы сделать, или делать то, что он совершенно не хочет. В результате он становится всё менее и менее энергичным, потом начинает болеть. Затем болезнь становится хронической, и вы имеете рядом с собой больного, скучного человека.

— *Живой труп.*

— Да, живой труп. Но он еще не умер. Он как-то живет. За ним надо ухаживать. Тогда вы становитесь сиделкой. Потому что этот человек уже перестал что-либо хотеть. Он почти не имеет энергии. Вы хотели, чтобы он был с вами? Он с вами. Лежит больной. Теперь уже вы зависимы от него, потому что именно вам придется ухаживать за ним. Я беру крайний случай. Но он и является логическим завершением планомерной манипуляции другим человеком. Вы согласны с этим?

Или ваш жизненный опыт говорит о чем-то другом?

— *Мы взяли взаимоотношения супругов. А общение — это не только взаимоотношения супругов. Почему я говорила об этике? Потому что этика*

отношений накладывает определенный отпечаток на взаимоотношения между людьми вообще. Когда люди знакомятся друг с другом, то сразу вступают в силу вопросы воспитания, этические нормы. Человек может исказить свое поведение в связи с тем, что навязало ему общество. И он может быть не таким, каким хотел быть или каким себя видит и так далее. Всё искажается. Меня просто всегда волнует проблема воспитания.

— Можно ли человеку навязать что-то, что он не хочет?

— *Можно.*

— Можно ли человека заставить делать то, с чем он не согласен?

— *Можно. Это называется изнасиловать человека.*

— Но тогда люди, которые делают то, что им совершенно не нужно, сами позволили насилие над собой. Они дали разрешение насиловать себя.

— *А что такое «сломленная воля»? Человек делал, что хотел, а его сломали. Вот я недавно про Эрдмана передачу слушала. Был яркий писатель, сценарист, драматург. Его сломали, загнали в лагеря.*

— В этом драматурге вы видите себя, насколько я понимаю?

— *Нет.*

— Нет? А почему об этом говорите? Вы хотите меня убедить в том, что человека можно сломать? А я говорю о том, что человек может выстоять в любых условиях.

— *Не любой. В зависимости от начальных проблем, от начального воспитания и собственного энергетического запаса.*

Изнасилован обществом

— Вы можете сказать то, что бы вы хотели сказать, но более четко? Вы приводите некие примеры. Эти примеры подчеркивают определенную тенденцию, которую, как я понимаю, вы считаете верной. Какую тенденцию вы считаете верной? Что именно вы хотите подчеркнуть?

— *Я хочу сказать, что социум всегда навязывает строго определенные способы общения между людьми, которые не дают общаться так, как они этого хотят. Я вообще за матриархат. Я считаю, что цивилизация накладывает отпечаток на общение, и этот отпечаток негативный.*

— Кто еще хотел бы высказаться?

— *Я согласна с тем, что общество накладывает отпечаток на взаимоотношения людей, но, я думаю, это происходит до того момента, пока человек не осознаёт самого себя. Если он начинает себя осознавать как нечто целое, то влияние общества на него уменьшается.*

— Сделать что-то с человеком насильно возможно только в том случае, когда он не знает самого себя. Когда он принимает нормы общества за то, что является его собственными нормами. Находясь в таком состоянии, он не может отделить себя от множества требований, параграфов и инструкций, которые существуют в обществе, в организации или в разных других местах. Тот, кто не может этого сделать, обречен на страдание. Посмотрите и увидите, что подобные требования, нормы, законы, исходящие из представления «должен», очень противоречивы и взаимоисключающи. Если человек будет считать, что все их надо выполнять, то просто сойдет с ума. Очень часто они не отражают истинных потребностей человека, истинного отношения между людьми, а вносят какие-то свои ложные тенденции и представления.

— *Вы согласны, что мы сейчас живем в изнасилованном обществе? Нас насиловали и очень долго.*

— Вам нравится это?

— *То, что нас изнасиловали?*

— Вам хочется жить в таком обществе?

— *Изнасилованный человек вообще ни на что не способен.*

— Что вы мне сейчас пытаетесь доказать? Я согласен с вами.

— *Но что нам делать? Мы стараемся общаться друг с другом и знаем, что все изнасилованы прошлым.*

— Перестать быть изнасилованными. Перестать разрешать насилловать себя каждому встречному.

— *А вы наблюдали когда-нибудь изнасилованного человека? Человека со сломленной волей?*

— Вы спрашиваете у меня, что вам делать. Я именно вам и говорю.

— *Почему мне? Меня не насиловали.*

— Тогда зачем вы мне об этом говорите? Я прошу высказываться только тех, кто говорит от себя и про себя.

— *Если вы имеете в виду конкретно насилие, то какое насилие?*

— Что вы хотите сейчас сказать? Попробуйте понять то, что вы хотите сейчас сказать.

— *Что такое воспитанный человек? Я никак этого не могу понять. Это человек, который подавил все эмоции, и лицемерит? Или он естественен? Что такое естественность, что такое распущенность? Никак не могу понять.*

— Воспитанный человек — это человек, который соответствует определенным нормам, которые связываются в данном месте с тем, что называют хорошим воспитанием. Это совершенно не предполагает, что воспитанный человек — счастливый человек.

— *Мы должны быть все воспитанными? Мы должны друг друга радовать?*

— Я бы этого не сказал.

— *Мы должны смирять негативные эмоции?*

— Когда человек говорит, что он что-то должен, то у меня возникает вопрос: кому?

— *Друг другу. Ведь общаясь, мы должны дарить друг другу радость. Должны или не должны?*

«Сделай меня счастливым!»

— Хорошо, попробуйте подарить мне радость. Вы должны подарить мне радость.

— *Я сейчас хочу вас раздражать. У меня большое желание раздражать.*

— Понимаю. Вы мне сейчас сказали, что должны дарить радость другим людям, а я говорю вам: «Делайте это».

— *Да, вот я раздражаю вас и так вас радую, как мне кажется.*

— Смотрите, как всё может быть перевернуто с ног на голову, если человек действует не из внутреннего желания, идущего от сердца, а от всяких «должен» и «обязан». Ведь «должен», как правило, следует из каких-то параграфов, обязанностей, навязанных обществом или еще чем-то. Следуя им, вы перестаете понимать, кто же вы на самом деле. Вы делаете что-то, что требуют от вас, но это совершенно не соответствует вашей истинной сути, и поэтому вам очень плохо.

— *Это ужасно. Наше воспитание начинается и кончается одним и тем же — «ты должен», «ты должен», «ты должен». Должен быть чистым,*

аккуратным, ты должен учиться, ты должен ходить в школу, ты должен за собой убирать, ты должен правильно держать вилку, ложку. Сплошные «ты должен», «ты должен», «ты должен».

— Но теперь-то вы понимаете? Вы понимаете, что это не соответствует вашим истинным потребностям?

— *А почему мне это навязывают? Вам будет неприятно, если я неправильно держу вилку?*

— Я этого не сказал.

— *А как вы думаете?*

— Это ваше право. Вы можете делать так, как вы хотите.

— *Мне кажется, что если вы даже положите ноги на стол или будете неправильно держать вилку, мне, например, не будет неприятно, если я вас принимаю таким, какой вы есть. Всё зависит от отношения к человеку. Если я принимаю его таким, какой он есть, то не важно, чавкает ли он за столом и как пользуется ножом и вилкой. Я просто принимаю его и люблю.*

— Давайте попробуем рассмотреть то, о чём сейчас шел разговор. Насколько я понимаю, речь идет о том, что большинство людей не знают себя, но в то же время некоторые понимают, что то, что им навязывают и требуют, не соответствует их истинным запросам. Когда вам навязывают что-то, утверждая, что вы должны это делать, вы не чувствуете большого энтузиазма и удовольствия. Ведь если действие идет из вашей сути, то внешнее принуждение теряет смысл. Оно становится лишним. Зачем вам принуждать кого-то, если он сам хочет это сделать. Поэтому навязанное воспринимается как чуждое. Тогда возникает вопрос: «А как же быть, если это меня уже не устраивает, но при этом я не знаю ничего другого?» И тогда некоторые люди начинают делать следующее: они начинают отрицать то, что их заставляли делать.

Если общество говорит, что нужно быть очень культурным, надо всегда улыбаться, надо вести себя деликатно, никому не грубить, то они поступают просто наоборот. Когда ему говорят: «Ты должен быть хорошим», он становится плохим. Когда ему говорят: «Будь приличным», он становится неприличным. Но ведь на самом деле они снова не действуют исходя из самих себя. Они действуют точно так же, как раньше, только наоборот. Если раньше они подчинялись требованиям, то теперь противодействуют им. Однако ситуация осталась прежней. Привязка к требованиям осталась. Поэтому единственный путь освобождения — это идти глубоко внутрь самого себя. Ощущать себя не как личину, не как часть

чего-то навязанного, не как роль, которую вы играете в семье, организации, а как то, что вне любых ролей, как то, что находится в глубине самого себя.

— *Но ведь человек, позволяющий себе быть самим собой, отвергается обществом как лишний, ненужный, противоречащий, мешающий?*

— Очень часто происходит именно так.

— *Так в этом счастье? Пусть он будет один, но он будет сам собой?*

«Общество в тебе, а ты — в обществе»

— Если вы пытаетесь найти счастье в нормах, заданных обществом, исходящих не из истинных потребностей человека, а из какой-то абстрактной необходимости, то вряд ли вам это удастся. Максимум, что вы сможете достигнуть таким образом, это стать, так сказать, нормальной, приспособленной к обществу личностью. Многие психологи ставят именно эту задачу, то есть сделать человека адаптированным к обществу. Когда к ним приходит пациент, то они пытаются понять, в чём он «выпадает» из общества, и стараются вернуть его обратно в общество. Но само общество ненормально. И не может быть человек нормальным в ненормальном обществе. Это надо хорошо понимать. Если же вы действительно хотите вернуться к себе, а не просто приспособиться к обществу, то это совершенно другое. В общественной структуре вы должны действовать согласно тому, как оно этого требует. Иногда, весьма редко, общественные нормы могут соответствовать действительным потребностям человека, но чаще всего бывает наоборот.

— *А возможно так, что ты сам с собой, но живешь в обществе?*

— Я не призываю уходить из общества. Я призываю быть в обществе, но быть таким, какой ты есть.

— *Но тогда оно само отвергнет тебя.*

— Общество, какое оно есть сейчас, очень разнообразно. Какая-то часть общества будет отвергать тебя, но какая-то часть людей, строящих новое общество, основанное на истинных потребностях человека, не будет отвергать тебя. Но такое новое общество нужно создавать, оно не родится само по себе. Оно возникает как результат осознанного движения в новом направлении. Старое всегда входит в противоречие с новым. Когда вы начинаете осознавать себя, вы становитесь другим. И тогда вы входите в противоречие с той частью норм,

морали и всего остального, которые тормозят понимание себя. Но это противоречие не конкретно вас с кем-то, а нового со старым. Вы хотите быть на стороне нового или старого? Вы хотите эволюционировать или деградировать? Человек — очень интересное существо. Это единственное существо на земле, которое имеет возможность понимания и осознания самого себя. Например, животное не имеет такой возможности. Если оно родилось, допустим, кошкой, то кошкой оно и умирает. У него нет никакого выбора, оно не может быть другим. Человек же может стать другим. Ему в потенциале дана такая возможность. Если вы не прикладываете никаких усилий для того, чтобы реализовать в себе эту возможность, то будете деградировать. Есть закон энтропии: если ничего не трогать, то это разрушается. Так вот, если человек не прикладывает никаких усилий к саморазвитию и самопознанию, но при этом тешит себя мыслью, что он эволюционирует и развивается, то это просто иллюзия. На самом деле он деградирует. Для развития нужны усилия. Усилия, направленные на преодоление старого в себе. Человек, который действительно хочет развивать самого себя, изучать самого себя, понимать самого себя, начинает эволюционировать и входит в противоречие со старым. И для того чтобы развитие продолжалось, ему нужно осознавать в себе старое, отжившее. Ведь то, что есть старого в обществе, есть и в каждом человеке. И когда вы говорите, что входите в противоречие с обществом, то на самом деле вы входите в противоречие с прежним образом самого себя. С той частью себя, которая поддерживает или разделяет мнение старого. Речь идет о самом себе, потому что всё то, что мы называем обществом, и то, что мы называем какими-либо другими словами, всё это есть в самом человеке. В его внутреннем мире. Мир каждого из нас вмещает всё. И когда вы говорите об обществе, то на самом деле вы говорите о частях себя, которые являются порождением этого общества. Когда вы говорите о душе, то говорите о какой-то части себя, выражающей что-то новое, прекрасное, к чему можно стремиться, нечто безграничное. И это всё есть мы, каждый из нас. Во внутреннем мире человека есть всё. Но если мы не видим чего-то в себе, то не можем ничего с этим сделать. Вы говорите: «Да, я не могу ничего сделать с обществом, оно такое большое, оно такое сильное, я ничего не могу с ним сделать». Но вы можете изменить его, но только через самого себя. И если вы что-то измените в себе, то оно будет меняться и вокруг вас. Вы не можете внешне повлиять, например, на войну в Чечне. Но вы можете изменить в себе ту часть, которая на самом деле и ведет людей на эту войну. Что ведет людей на войну? Почему они берут оружие? Почему люди убивают людей? Что является движущей силой? Гнев. Злоба. Зависть. Чрезмерное самолюбие. А разве этого нет в каждом из нас? Разве наличием всего этого в себе каждый из нас не способствует войне? Каждый из нас? Разве в нас нет тех же

самых чувств, мыслей, которые приводят к тому, что кто-то берет оружие и убивает друг друга? Очень приятно со стороны критиковать бандитов, негодяев, говоря: «Что же эти люди делают! Что же они творят!» А вы посмотрите внутрь себя, разве у вас нет чувств, которые могут привести к тому же, что делают они? И вы меня спрашиваете, что делать? Надо увидеть всё это в себе.

«Я обижаюсь, потому что меня обижают...»

— *Как сложно признаться в том, что в тебе есть такие чувства, что в тебе есть такая часть. Очень сложно признать, что в тебе это тоже есть.*

— *Действительно, если ты признаешься, что в тебе есть, например, гнев и злость, то открываешь для себя что-то новое, и жизнь становится на самом деле разнообразнее. Раньше я не могла себе позволить кричать, показывать свой гнев. Теперь я разрешаю. Естественно, мне отвечают тем же. Но вместе с тем возникают какие-то новые отношения, совершенно отличные от тех, которые у меня были раньше. И я убедилась, что это ни плохо и ни хорошо, это просто по-новому, просто это есть и всё. И, наверно, это нормально, когда принимаешь то, что есть.*

— До тех пор пока мы не хотим познать то, что внутри нас, мы не можем узнать ничего нового, не можем понять мир, не можем ничего понять. Потому что если мы никогда не признаемся себе в том, что у нас есть гнев, есть ревность, есть ненависть, то мы просто продолжаем видеть мир и себя нецелостно, частично, фрагментарно. Тогда мы проецируем все эти чувства на других людей и воспринимаем мир, как нечто несовершенное, плохое, опасное, ужасное. Так мы обрекаем себя на вечное недовольство, брюзжание. Почему? Да потому, что всё существует в нас, но мы этого не хотим видеть. Поэтому первый, самый главный шаг нужно сделать к тому, чтобы увидеть всё, что есть, в себе. И увидев это в себе, вы поймете, что другие люди очень похожи на вас. Тогда появляются зачатки сострадания. Как можно понимать другого человека, если вы считаете, что он другой? Что он не такой, как вы. Что он — подлец. А вы — совершенно другой. Тогда вы можете его ненавидеть, но не можете его любить. Если же вы увидите то же самое в себе и примите это, то сможете относиться с состраданием и к другому человеку. В ином случае это невозможно.

— *У меня возникла проблема. Когда я осознала что-то в себе, то обнаружила, что какие-то реакции, скажем, агрессия, работают автоматически.*

Я уже их вижу, но очень трудно сломать внутренний стереотип, привычную модель возникающей реакции.

— Когда человек начинает смотреть в себя глубже и глубже, то начинает видеть некие механистические реакции. То, что навязано нормами общества, воспитанием, не является вами, а является неким механизмом, некой механистической реакцией: «Стимул — реакция». Мне наступили на ногу — я ударил. Меня обидели — я обижусь. На меня накричали — и я буду кричать. Обычно человек действует механистически, стереотипно. Если вы глубже и глубже начнете изучать себя как механизм, как набор стереотипов, то увидите, какую огромную роль в вашей жизни они играют. Практически все наши отношения с людьми строятся на таких стереотипах. Стереотипы закладываются в процессе воспитания и обучения через родителей, знакомых и других людей. Например, обиженная мать говорила вам, что мужчины злы, что им нельзя верить. А кому-то говорили, что женщина хитра и обманет. У вас вырабатывался определенный стереотип отношений к отдельным людям и группам людей. Потом вы стали считать это само собой разумеющимся. Это стало привычным для вас, стало неким механизмом вашей натуры, вашим характером, вашей личностью. Но есть ли в этих стереотипах и механических реакциях истинный вы? Вас там нет. Есть просто набор каких-то рекомендаций и правил. Причем совершенно непроверенных лично вами, основанных на чужом опыте. А может быть, на отсутствии этого опыта. Причем опыта, который не привел человека к счастью. И этот опыт он передает вам. Вы начинаете использовать его, даже не проверив. Поэтому повторяете судьбу того несчастного человека. Получается, что одни несчастные люди, например родители, порождают других несчастных людей — своих детей. И эта армия несчастных всё время растет. Но ведь возможен и другой процесс. Если хотя бы один человек становится счастливым, то он начинает передавать свой опыт, свое понимание того, как можно быть счастливым. И какие-то люди используют и проверяют его опыт на себе. Они убеждаются в том, что он реален. И количество счастливых людей увеличивается. Человек — это возможность. Он может эволюционировать, а может деградировать. Но только от его собственной осознанности и понимания зависит то, куда он пойдет. Ничего не должно приниматься на веру. Всё должно быть проверено лично вами. Всё должно быть осознано. Если вы делаете что-то, причиняющее боль и страдание, например, ревнуете, то это просто механическая реакция, и если вы осознаете ее, то увидите, что она не приносит вам ничего хорошего. Но ее надо осознавать. Надо пройти по всей цепочке данного чувства. Осознать все его проявления. Какие мысли оно вызывает у вас? Какие ощущения в теле? Вы отчетливо увидите, насколько разбалансированным становитесь, переживая подобные чувства. Если вы будете

наблюдать за чувством гнева, то увидите, какой дисбаланс вносит оно в ваш организм. Если же вы всё это действительно увидите, то перестанете воспринимать и повторять механические реакции, порождающие такие чувства. Потому что это самоубийство. Но почему же столько людей так делают? Да потому, что они во власти механических реакций. Они выполняют их, не задумываясь и не понимая, что действуют как механизмы, роботы.

— *Если осознаешь этот механизм, то страшно его ломать. А что же тогда делать вместо этого? Я поймала себя на том, что испытываю негативное чувство, понимая, что это не мое, оно работает как автомат. Но возникают два вопроса: «Если не делать это, то что же тогда чувствовать? И если это всё не мое, то где тогда я?»*

— Совершенно верно. Когда мы начинаем изучать свои механистические реакции, то начинаем отделять себя от них. Тогда у нас возникает некое недоумение. Ведь мы так долго были просто механизмами, так долго совершали какие-то повторяющиеся механистические действия. Механистичность проявляется во всех сферах: в мыслях, в чувствах, в поступках и ощущениях. Кто сказал, что нужно обижаться, когда вас обижают? Кто вообще назвал данное чувство обидой? Ведь определения чувств мы получаем в результате воспитания, окультуривания, обучения в обществе. Они нам просто задаются как программа для компьютера. Большинство людей даже не сомневаются в правильности данных программ и языка, с помощью которого они вводятся в них. Но если вы посмотрите на разные культуры, то увидите, что на самом деле культурные стереотипы очень разные. Например, в Японии, если человека, что называется, обижают, то он будет благодарить за это. У них совершенно другие стереотипы поведения. То, что может быть нормальным для японца, является очень странным, например, для американца. Тогда что же является правильным? Для японца правильной является одна реакция, для американца — совершенно другая. Кстати, в связи с этим возникают большие сложности при общении. Возьмем сферу бизнеса. Например, российские бизнесмены встречаются с представителями других культур, и очень часто сделки не заключаются, понимания нет только потому, что совершенно разные культурные традиции. Но мы же все люди. Ведь есть же то, что объединяет нас всех? То, что понятно японцу, американцу, русскому? Есть ли то, что понятно всем? Одного певца, выступавшего в очень разных странах, спросили: «Что объединяет людей разных стран, для которых вы поете?» Он сказал: «Любовь. Она понятна на всех языках». Он поет о ней, и поэтому его слушают, его понимают люди разных стран. Понимают не потому, что им знаком язык, на котором он поет, а потому, что близко то, что он выражает в своих песнях. Если

мы ориентируемся на то, что нас объединяет, то достигаем взаимоотношений, достойных Человека.

Как вы считаете, культура объединяет или разъединяет? Сколько войн происходит на почве разных религий? Ведь это же парадоксально, когда именно религия становится причиной убийства. Вам не кажется это диким, странным, ужасным? Христиане убивают мусульман. Что это такое? Ведь и те, и другие говорят о Боге, о его любви? Это же дикость. Почему так происходит? Да потому, что на самом деле эти люди не чувствуют ни Бога, ни Любви. Говорятся только слова, представления и теоретические концепции. Слова, ставшие мертвыми, о каких-то традициях, о том, как надо молиться или кому надо молиться. Мой Бог лучше твоего Бога. Это ужасно, но ведь именно так оно и происходит. Только когда мы научимся чувствовать то, что нас всех действительно объединяет, возникнут другие взаимоотношения между людьми.

Почему обижаться легче, чем любить?

— С обидой всё понятно. Например, родители обижаются друг на друга и показывают детям, как это надо делать. Ну, а про любовь? Ведь в обществе тоже часто говорят, что надо любить? И ведь можно показывать, как это делать. Но почему-то обижаться легче, чем любить. Почему?

— Само слово «любовь» стало очень абстрактным. Слово «любовь» употребляется в очень разных ситуациях и очень разными людьми. Насильник подходит к жертве и говорит: «Я тебя люблю, я сейчас изнасилую тебя». Палач подходит к кому-то и отрубает ему голову тоже из любви — он любит свою профессию. У него профессия такая — головы отрубать.

— Что же может объединять людей, если они не знают, что это такое? Так запутались в этом слове.

— Сами слова и разъединяют людей. Ведь важно то истинное, что стоит за словами, а не они сами. Для того чтобы понять, что стоит за словом, надо идти в глубину самого себя. Только в самом себе можно узнать суть произносимых слов. Не узнав ее в себе, вы не сможете почувствовать ее и в словах. Есть много знаний, основанных на каких-то мнениях людей, которые сами чаще всего ничего толком не понимают. И есть понимание, основанное на личном опыте самопознания. Многие называют словом «любовь» желание сделать из другого человека то, что они хотят. Исходя из своих желаний, они говорят: «Я делаю это от любви к тебе,

тебе будет лучше. Я знаю лучше, чем ты, что тебе надо. Я люблю тебя». Посмотрите фильмы. Именно так строятся взаимоотношения очень многих людей, которые говорят о любви. И к чему это приводит? К тому, что эти люди становятся врагами. Или один человек полностью подавляет другого и делает из него просто тряпку, которую он сам же потом выбрасывает. И всё это было названо словом «любовь». И каждая вторая фраза была «я люблю тебя, поэтому я и делаю с тобой это». Это любовь? Она приводит к чему-то радостному? Значит любовь — это что-то совсем другое. Но для того чтобы понять то — другое, нужно понять самого себя. Надо найти в себе первоисточник. Источник, который объединяет, а не разъединяет. Если то, что мы называем любовью или дружбой, на самом деле разъединяет, то это не то. Если же что-то, пусть без названия или с каким-то другим названием, объединяет нас, то это и есть любовь. Истинная любовь как лучи света раскрывает человека, делает его искренним перед собой и другими людьми.

— *Я думаю о том, что когда возникает возможность раскрываться другим людям, делиться своими мыслями, тем, что у тебя внутри, возникает страх, боязнь, что люди меня отвергнут.*

— Когда человек начинает говорить действительно искреннее, не ссылаясь при этом на где-то прочитанное или от кого-то услышанное, у многих возникает шок, недоумение. «Разве можно быть настолько открытым?» Сами они обычно говорят очень скрытно: «Это не я говорю, это вот подруга говорит, это не про меня разговор, это про того товарища». Почему человек так боится и не уважает свои собственные чувства, свои собственные мысли, свои собственные ощущения? Почему так страшно сказать, что вы любите кого-то, если действительно это чувствуете? Сказать об этом на самом деле очень легко, если ты не чувствуешь, но очень сложно, если действительно чувствуешь. Почему людям так тяжело говорить о том, что относится к ним лично, и почему так легко говорить о чём-то или о ком-то постороннем?

— *Да, тяжело признаться самому себе в том, что это так и есть. Сложно по началу, во всяком случае. Потому что ты боишься самого себя. Ты боишься того, что у тебя внутри.*

— Когда мы обнаруживаем что-то внутри себя, то начинаем пугаться: «А является ли это чем-то, что другие люди одобряют?» Почему мы так боимся кому-то что-то сказать откровенно? Потому что мы боимся неодобрения. И тогда продолжаем думать, что обнаружили в себе что-то нехорошее. И если вы об этом скажете, то люди не одобряют вас. Они отвергнут вас. Они перестанут хорошо относиться к вам.

«Если он уйдет от меня, то я всё потеряю...»

— Возможно, вы думаете: «Да, я сейчас не имею близких отношений, но хоть какие-то отношения есть. А если я искренне скажу то, что почувствовал, то у меня и этого не будет. Да, я живу с этим человеком уже пять лет. На самом деле он меня раздражает. Но это хоть какие-то отношения. Если сейчас я скажу ему что-то, что я почувствовал, то ведь он может уйти. Или разозлиться, или еще что-нибудь может случиться. Тогда я лишусь последнего». Люди пытаются просто выжить. Они не хотят Жить. Посмотрите, сейчас очень часто говорят о разных «школах выживания». Люди не говорят о жизни, они говорят о выживании. «Войны бы не было». Как долго мы жили в таком состоянии — войны бы не было. О чём здесь может быть разговор, о каком развитии, когда человеку говорят: «Делай так, а то война будет». Он говорит: «Ладно, я буду делать так. Мне нечего одеть, мне нечего поесть, но лишь бы войны не было». Ведь это же прекрасный лозунг. Кто его придумал? Как и почему он появился? Ведь социалистическое общество очень поддерживало эту идею. Она нужна и социалистическому, и капиталистическому обществу в одинаковой степени, между прочим. Холодная война между Америкой и Россией была очень выгодной для политиков. Ведь благодаря ей можно было пугать людей, а людьми, которые боятся, очень легко управлять. И когда холодная война закончилась, произошли очень большие изменения не только в России, но и в Америке. Ведь Россия была для Америки некой тенью. То, что в Америке происходило негативного, проецировалось на Россию. И наоборот. Американские политики могли спускать пар своих проблем на Россию, они говорили: «Да это всё коммунисты, это всё из-за них». А советские политики хаяли капиталистов. Но когда угроза войны с коммунистами отпала, то пошли внутренние распри. Потому что американцы лишились привычного канала для отвода собственных отходов. Любое общество ищет козла отпущения, на которое можно было бы проецировать собственные отбросы. А это существует как в масштабах государств, так и в масштабах индивидуальных отношений. Для семьи, в которой нет взаимопонимания, тоже необходим козел отпущения. Нередко семья объединяется, когда ее члены начинают вместе бороться против кого-то, например, другой семьи. Ведь политики это и используют — «разделяй и властвуй». Но этот механизм порочный. Потому что он порождает у человека иллюзию того, что нельзя говорить о своих чувствах и мыслях.

— *Всё-таки еще о любви. Почему человек может бояться произнести: «Я люблю тебя»? Если он произнесет такую фразу, то поймет, что говорит ее механически. Ведь любовь — это чувство, оно неконтролируемое, и может возникнуть страх в связи с тем, что вы кому-то сказали сегодня: «Я люблю тебя», а на следующий день вдруг чувство пропадет, и тогда вы будете чувствовать себя на всю жизнь обязанным.*

— Давайте рассмотрим, что же стоит за тем, что вы назвали «быть обязанным». Перед тем, как сказать что-то, вы можете подумать: «Вот я сейчас скажу искренне, а ведь это могут использовать против меня. Если скажу: «Я тебя люблю», то буду должен и вести себя потом соответственно». Появляется страх. А захочу ли я сказать это и завтра, а вдруг нет? Понимаете, любовь — это чувство, а настоящее чувство не может быть под контролем ума. Как только ваш ум начинает контролировать его или как-то управлять им, используя представления «должен», «обязан», оно моментально пропадает. Существование чувства настоящей любви невозможно в среде, где есть ограничения. Оно может существовать только там, где есть безграничность. Там, где нет никаких обязательств. Оно возникает, потому что возникает, а не потому, что кто-то обязал его происходить.

— *Поэтому и говорят, что любовь — это страдание. Невозможно не страдать, находясь в обществе, и любить одновременно. Обязанности, чувство долга, всё это обрушивается, наваливается, и человек действительно начинает страдать.*

— Традиционное общество построено на иллюзорных основах, поэтому естественному трудно выжить в нём. Если ты искренне чувствуешь — это ненормально, и тебя надо изменить в соответствии с общими нормами. Человек, понявший себя, скажет обратное: «Общество ненормально, если то, что я искренне чувствую, не может быть мной свободно высказано».

— *Если человек сильно привязан к обществу, он может подумать, что он сам ненормальный.*

— Да. А общество делает только одно: оно постоянно привязывает к себе. Привязывает самыми разными способами. Например, оно поддерживает ваш страх, а потом пытается убедить, что хочет его устранить. Постоянно поддерживаются различные разговоры об угрозах для жизни людей, и тогда общество говорит: «Мы вам необходимы. У нас милиция, мы вас защищаем». А от кого? От самого себя. Что такое мафия? Мафия — продукт общества. И общество же порождает еще одну структуру для борьбы с мафией. Кажется, что общество — это одно, мафия — другое, а милиция нас всех защищает. А ведь всё это одно и то же. Это монстр со многими головами. Одна голова кричит: «Я убью тебя». Другая: «Не бойся, я буду

тебя защищать». Но по сути это один и тот же монстр. И когда люди не понимают этого, то начинают делать то, что, например, делал Катанья в фильме «Спрут». Он обречен, потому что сам есть часть общества. Он же сам с собою и борется. Он борется не с конкретной мафией, он борется с некой энергией, с некой тенденцией общества. Полицейский и вор — две стороны одного и того же явления. Поэтому не случайно, что он пользуется теми же самыми методами, что и мафия.

Вы никогда не замечали, что полицейские и бандиты пользуются одними и теми же методами? Потому что они есть одно и то же. Я видел в цирке такую сцену. Появляются на арене два человечка и начинают бороться друг с другом. Борются, борются и никто из них не может победить другого. Потом оказывается, что это был один человек. Вот вам отличная иллюстрация к нашему разговору. Когда общество сбрасывает свои, как казалось, вначале разные обличья, то вы видите, что это одно и то же.

Искренность — это признак слабости?

— Я насчет искренности хотела спросить. Многие считают, что когда человек раскрывается, то это признак слабости. Человек, будучи искренним, становится слабым, незащищенным. Почему так? И человек, которому раскрываются, автоматически чувствует себя сильнее и тут же проявляет силу. Общество само закрывает дорогу к любви, к раскрытию себя.

— Общество в этом не заинтересовано. До тех пор пока вы не поймете, кто и в чём заинтересован, вам будет очень трудно разобраться в происходящем. Общество заинтересовано в том, чтобы были люди-механизмы, которыми легко управлять. Вот возьмем, к примеру, организацию. Многие теории управления организациями основаны на идее «стимул — реакция». Так очень легко управлять. Автоматом легче управлять, чем свободным человеком. Если вы армейский командир и командуете «а-а-а, направо, налево», то солдаты должны выполнять то, что вы им говорите. А если они скажут: «Пошел ты! Мы лучше погуляем, мы не хотим маршировать»? Чем занимаются в армии? В основном, совершенно бессмысленным повторением определенных команд. Закапывают яму, потом откапывают ее. Вы никогда не задумывались, зачем так делается. Ведь на это уходит большая часть времени солдата. Вырабатывается механизм подчинения. Только когда человек полностью подчинен, им можно манипулировать. Тогда его можно послать как пешку туда, где он должен погибнуть. И он не будет возражать.

Можно конечно выдумать прекрасную теорию о защите родины. А что есть родина? Смотрите, что происходит, когда одни люди говорят: «Это — моя родина, и если что, я убью тебя за мою родину». А другие говорят: «Нет, это — моя родина, и я убью тебя за эту родину». Что же делают люди, провозглашая столь прекрасные цели? Они говорят: «Это моя родина, я люблю ее и поэтому убью тебя». Это называется патриотизм. В таком духе воспитываются люди. Что же это такое, ради чего один человек убивает другого?

— *Я хочу опять сказать об открытости. Когда человек раскрывается и выражает свое мнение, то он становится активным, влияющим. А закрытость — способ защиты.*

— Да, когда мы говорим то, что принято говорить, то становимся не действующими лицами, а исполнителями. Когда человек говорит то, что является принятым в обществе, он является просто исполнителем. Когда он говорит то, что думает сам, то становится действующим лицом. На самом деле обществу не нужны действующие лица, ему нужны исполнители. Действующее лицо проявляет самого себя. Такой человек отталкивается от самого себя, а не от роли, которую ему навязали. От того, что он сам чувствует, что сам считает правильным, что сам понял. Но тогда вы входите в противоречие с ролью исполнителя. За всё нужно расплачиваться. Для того чтобы приобрести собственную индивидуальность, вам придется расплачиваться тем, что вы отказываетесь от роли просто исполнителя, навязанной вам кем-то. Быть просто исполнителем удобненько. Для этого не надо проявлять большое мужество и силу. Но как только человек начинает проявлять эту мужественность и силу, то они укрепляются. Как приобрести силу? Есть только один способ — проявить самого себя. И по мере того, как вы делаете это, вы получаете доступ к источнику собственной силы. Иного способа нет. Иначе вы пользуетесь не своей силой, а данной вам обществом. Она же в любой момент может быть у вас забрана за непослушание. Она используется как крючок, за который вас всегда можно потянуть. Если какой-то человек дает вам деньги просто так и говорит: «Возьми деньги, еще возьми». Вам приятно. У вас нет денег, а вам дают их, что же отказываться? Потом он приходит и говорит: «Сегодня ты будешь делать вот это, а завтра вот то. Ты пойдешь и избьешь такого-то человека, он нам не нравится. Брал деньги, теперь делай то, что я говорю». За то, что в начале кажется легким и приятным, всегда потом придется расплачиваться. В этом мире за всё приходится расплачиваться. За собственную силу надо расплачиваться тем, что вы отдадите свою слабость. А люди очень держаться за свои слабости. За то, чтобы стать радостным, надо расплатиться тем, что отдать свой страх. И хотя многие люди говорят, что желают быть счастливыми, богатыми и всё такое, на самом деле они не хотят отпустить свое горе, они не хотят отпустить свою бедность. Вы

спросите: «Как это так?» Да очень просто. Ведь быть несчастным им выгодно. Потому что если я бедненький и несчастненький, то мне будут помогать. Или, по крайней мере, я буду требовать помощи. Посмотрите, сколько людей просят милостыню. Многие из них очень неплохо живут, доходы у некоторых из них немалые. А на чём они делают свой бизнес? На жалости. Вот у него есть язва или он ее сделал, теперь в связи с этим может получать хороший доход. Этого хотят очень многие люди, но средства и способы достижения у них очень разные. «Вот я больной, и ты должен за мной ухаживать. Я больной, и потому я не буду ничего делать, мне нельзя. Ты что, хочешь моей смерти? Если я пойду работать, ты что, не понимаешь, что у меня будет инфаркт? Ты что, меня не любишь?» — «Ну, ладно, сиди дома». Люди извлекают из своих несчастий извращенную пользу. Это приводит к тому, что они теряют личную силу.

Откуда взялись ваши потребности?

— *Мы сейчас говорили о том, что общество делает с людьми. Оно прививает им заданную мораль, культуру, заставляет их выполнять какие-то правила. Я всё же возвращаюсь к корням. Откуда это, почему всё так получается? Я беру на себя смелость утверждать, что всё исходит из потребностей человека и необходимости их удовлетворения.*

— Да, это действительно так.

— *У каждого есть потребности, и если человек берется играть в игры общества, то потому, что ему обещают их удовлетворить. Если он это не делает, его потребности не удовлетворяются. Вот где корень лежит.*

— Совершенно верно, именно потребности. Мы о них уже не раз говорили. Например, маркетинг занимается исследованием потребительской сферы. Весь бизнес основан на том, чтобы выявлять различные потребности человека и удовлетворять их с пользой для себя. Говорят: «Спрос рождает предложение». При социализме не было общеизвестных публичных домов. А спрос был. Теперь такой спрос начал удовлетворяться и в России легально. Сколько предложений всяких посвящено именно этой потребности. Девочки по вызову и всё такое... Любое развитое общество — это общество потребителей. Оно заинтересовано не только в том, чтобы их удовлетворить, но и в том, чтобы их воспитывать. Посмотрите, на что направлена реклама. Она направлена на то, чтобы сформировать определенные потребности. И тот, кто их лучше сформирует, тот и будет большие барыши

получать. Умники от бизнеса очень хорошо это понимают. Они воспитывают потребителя с самого детства. Например, фирма «Кока Кола» финансирует детские передачи, внедряя в них свою рекламу. Ребенок с детства усваивает, что самая лучшая фирма — это «Кока Кола» и пить надо только то, что выпускает она. Определенные потребности формируют именно те, кому это выгодно. Они исходят из собственной выгоды. Но кто определяет эти потребности, кто и как их формирует? Вот в чём большой вопрос. Все ли потребности, которые, так сказать, удовлетворяются обществом, являются для человека действительно необходимыми. Это тоже большой вопрос. И еще есть один очень важный вопрос. А удовлетворяются ли при этом истинные человеческие потребности и насколько они вообще осознаются большинством людей? Вы можете сказать, что да, они удовлетворяются, ведь есть всякие религиозные конфессии. Но посмотрите непредвзято, как обычно это делается. У многих из них всё так же поставлено на основу бизнеса, только уже духовного. Как церковь создает своего потребителя? Например, она утверждает, что человек греховен от своего рождения. Ты родился уже с грехом, ты уже греховен. А жить-то всё равно придется, раз уж родился. Какие-то люди не обращают на это внимание, какие-то начинают задумываться о том, почему они так несчастливы. Церковь утверждает, что из-за первородного греха. И что вам теперь с ним делать? Иди в церковь и помолись о прощении. С точки зрения бизнеса очень выгодно продавать индульгенции. Человек нагрешил, но покупает индульгенцию, и ему сразу отпущение всех грехов, да еще и на будущее. Смотрите, какой хороший бизнес. У любого человека есть духовные потребности, иногда их называют совесть. Почему человек ощущает грех? Потому что у него выработано некое представление, называемое совестью. Причем выработано тем же самым обществом. Причем грехом в разных обществах называют разные вещи. В одном обществе что-то может быть грехом, а в другом — очень большим достоинством. Например, большой грех убить человека, а в то же время если ты убьешь врага на войне, то это большая заслуга перед Родиной. А не является ли это одним и тем же? Была отнята человеческая жизнь. Разве это не величайший грех? Но общество оправдывает его, говоря о защите родины. А кто вообще затеял войну? Об этом власть предержащие говорить не любят. Так что потребности формируются определенным образом. Истинные потребности, которые существуют в человеке и ведут его к эволюции, у большинства людей даже не вскрываются, потому что общество не заинтересовано в этом. Поэтому миллионы долларов тратятся на рекламу «сникерсов» и всяких остальных подобных штучек, и почти никто и ничего не делает в плане того, чтобы люди начали понимать, кто же они есть на самом деле. Потому что если многие люди

поймут, кто же они есть на самом деле, то большая часть того, что они считают сейчас суперважным, уже не будет таким. Но заинтересовано ли в этом общество?

— *Вы сейчас говорили о вечных и как бы искусственно созданных потребностях. А вот какие-то первичные потребности: материальные или, как вы говорите, духовные? Как с ними? Например, маленькому мальчику говорят: «Веди себя прилично». — «А как это?» — «Не бегай, сиди смирно». — «Не буду». — «Не будешь, останешься без обеда». Или духовные потребности: «Веди себя хорошо». — «Не хочу». — «Ах, так, тогда не буду тебя любить». То есть потребность признания, как минимум, здесь не удовлетворяется. Я говорил об этих потребностях. Они лежат в основе. Это рычаги, через которые человека можно заставить что-то делать.*

— Мы уже говорили о том, что существуют три основных группы личностных потребностей: первые связаны с безопасностью, вторые — с удовольствием, третьи — с властью. Человек хочет чувствовать себя в безопасности. Сюда входит и здоровье, предотвращение различных угроз для жизни. Это потребности, связанные с сохранностью тела. Например, в России еще очень сильны потребности, связанные с безопасностью. Дальше можно выделить потребности, связанные с получением различного рода удовольствий. И очень большое количество людей живет именно этими самыми первичными потребностями. Если человек постоянно находится в состоянии страха, то всё остальное он даже не видит. Ни о чём другом он уже не думает, а только о собственной безопасности. Если кошка лакает молоко, а ее в это время напугать, то она сразу убежит. Так? Допустим, у нее была потребность понюхать что-то, но когда ее пугают, она сразу бежит. Потому что сама потребность самосохранения очень сильна. Это самая примитивная и сильная потребность. Обычно именно на ней «играют» те, кто хочет управлять другим людьми.

«Общество сделало меня таким...»

— *Меня воспитали таким, какой я теперь есть, только с помощью рычагов, которыми мной управляли. Общество сделало меня таким, каким я ему нужен. Как с этим быть?*

— А как вы хотите?

— *Я не знаю, я спрашиваю.*

— Смотрите, вы сейчас говорите о себе как бы со стороны. Вы говорите: «Меня общество воспитало». Вы смотрите на себя со стороны. А кто это смотрит на вас со стороны? Вот сейчас вы начинаете осознавать, что вы — Петр, имеете такие-то и такие-то потребности. На самом деле они были заложены в процессе вашего воспитания. Кто это сейчас видит и понимает?

— Я.

— А кто этот «я»? Ведь вы, видящий это со стороны, и вы, который имеет эти потребности, — разные «я». Так кто же вы?

— Думаю, смысл не в том, как это называть.

— Смысл в том, чтобы это почувствовать и увидеть ясно. Когда, например, кто-то подходит к тебе и говорит: «Вот прекрасная вещь, ты купишь ее и будешь иметь престиж». Вы берете и покупаете. А кто это покупает? Это тот Петр, который сформирован обществом и хочет иметь что-то престижное, чтобы гордиться этим. Но ведь вы можете и по-другому среагировать на данное предложение. Тебе предлагается что-то, а ты просто осознаешь, что при этом испытываешь, то есть думаешь, чувствуешь и делаешь. Что испытывает тот Петр, который является продуктом общества? Вы можете осознавать того Петра, который является продуктом общества? Осознавать, что происходит с ним в тех или иных ситуациях? Когда-нибудь вы это делали?

— Я редко покупаюсь на такие вещи.

— Я не говорю о конкретной вещи, я привел это в качестве примера.

— Я покупаю не то, что престижно, а то, что практично. Я не буду покупать дорогую шубу, я куплю куртку подешевле.

— Мне кажется, что вы не совсем понимаете то, о чём я сейчас говорю. Я ведь отвечаю на ваш вопрос. Вы меня спрашивали: «Что же делать? Кто же я?» А я вам отвечаю. Понять, кто вы есть на самом деле, вы сможете только, когда начнете осознавать то, как вас сформировало общество. Кто тот Петр, который является продуктом общества? Когда ты это начнешь понимать и осознавать, то по мере того, как ты это осознаешь, начинаешь становиться истинным Петром. А тот истинный Петр знает ответы на все вопросы. Он их знает, а вы его еще не знаете. Я предлагаю вам его узнать, потому что Петр, сформированный обществом, запутался в противоречиях общества. Для него жизнь является движением по одним и тем же кругам. Ответ на ваш вопрос не может быть получен и правильно понят Петром, порожденным обществом. Кто задает вопрос: «Что делать?» Если это Петр, сформированный обществом, то ему следует делать то, что требует общество, потому что он и есть его продукт. Но если вы выйдете за пределы этого

Петра, а выйти за его пределы можно, только осознавая его механистические реакции, сформированные обществом, то познаете другого себя — Истинного. А он знает, что делать и как делать. Поэтому ответ на ваш вопрос может дать только он, а не я. Я могу вам что-то говорить, но вы, скорее всего, не будете воспринимать это правильно. Говорить это Петру, который сформирован обществом, бесполезно, потому что он не захочет понимать. Говорить истинному Петру тоже бесполезно, потому что он уже всё знает. Поэтому я вам предлагаю только одно — познать себя истинного. Именно об этом я всегда и говорю.

Видите, как, оказывается, непросто быть действительно искренним с самим собой и другими. Давайте поговорим по поводу того, зачем это вообще надо. Может быть, вам и не надо быть искренним. Может быть, действительно лучше всё таить внутри себя, не раскрывать ничего ни себе, ни другим. Я не говорю сейчас о том, что надо выйти на улицу и первому встречному сказать, что у вас за душой. Я говорю о близких людях, о людях, с которыми у вас постоянные отношения, значимые для вас. Если такому человеку вы не можете сказать что-то важное для вас, то не получается ли так, что вы поддерживаете себя в иллюзии того, что то, что вы чувствуете, ужасно, мерзко и вызовет у него скорее всего полное непонимание, неодобрение и отвержение. Не является ли это самой главной причиной вашей скрытности? А если это так, то как вам живется с таким чувством? Как может жить человек, зная, что в нём есть что-то ужасное, мерзкое? А может быть, в этом есть что-то очень важное для понимания самого себя? Возможно, это единственное, что может вывести вас на самого себя. Всё остальное непонятно чье, а это — ваше. Но именно это вы и боитесь высказать. И тем самым поддерживаете себя в иллюзии о том, что это что-то ужасное. И так живете. Хороша ли такая жизнь? Что вы думаете по этому поводу? Ведь считая что-то ужасным, неприемлемым, вы тем самым отвергаете это в самом себе. Если вы не можете об этом сказать, значит, вы это отвергаете в себе. Таким образом, вы создаете очень большое разделение внутри самого себя, что не может не отражаться на вашем состоянии и жизни.

Друг в лице врага

— Существенно отражается. Тратится огромное количество энергии для поддержания подобной иллюзии, по крайней мере, для того, чтобы скрыть то, что внутри. А ведь эта энергия могла бы быть потрачена на реализацию, на раскрытие себя. Интересно не только то, как живет другой человек, но очень

интересно поделиться и тем, как живешь ты. Я могу сказать про себя, что испытываю светлую радость, когда такое происходит.

— А часто ли это происходит?

— *Увы, не часто.*

— А что мешает вам быть искренним? Не является ли это основной причиной ссор и конфликтов людей, живущих вместе? Когда один не может сказать что-то другому. Было ли у вас так, что, в конечном счете, вы всё высказывали? И в результате видели, что ситуация изменилась, причем совершенно прекрасным образом. Когда человек говорит с вами искренне, вы можете увидеть его истинное «Я». Тогда вдруг в лице врага вы видите понимающего вас человека. Такое происходит, если вы разрешили друг другу сказать то, что боялись высказать, но хотели. После чего вы вдруг увидели, что ситуация для вас обоих изменилась в лучшую сторону. Как часто в вашей жизни происходит такое?

— *Не слишком часто. Хотелось бы чаще.*

— А что мешает?

— *Я думаю, что я мешаю. Сам себе.*

— Какая-то часть вас?

— *Да, какая-то часть.*

— Смотрите, одно из заблуждений человека заключается в его иллюзорной уверенности, что «я» — это «Я», и что это «я» — одно единственное. На самом деле в человеке множество «я». Одно из этих «я» говорит: «Я буду любить тебя вечно». Вдруг первое «я» сменяется другим, которое говорит: «Я тебя ненавижу». Третье «я» предлагает: «Давайте займемся сейчас чем-нибудь интересным». Всё это говорит один и тот же человек, но на самом деле совершенно разные его части, совершенно разные «я». Самое большое заблуждение в том, что человек думает, будто он уже знает свое истинное «Я», принимая за него множество маленьких «я», живущих в его сознании. При этом он не знает даже малой части всего множества своих малых «я». Чаще всего эти «я» не связаны друг с другом, что и приводит к внутренним конфликтам. Одно «я» говорит: «Тебе надо подойти и сказать это». Другое «я» говорит: «Нет, не говори этого, потому что если ты это скажешь, то будет очень плохо». Третье вообще смеется над всем этим, четвертое — плачет. И всё это в вашем внутреннем мире. Очень похоже на сумасшедший дом. Не правда ли?

— Очень часто мне кажется, что человек идет с тем, что у него внутри, не к тем людям. У него создается иллюзия, как будто он высказывает что-то или совершает какие-то поступки, но всё это уходит в пустоту.

— Огромная энергия уходит на то, чтобы поддерживать себя в иллюзии отделенности. Почему я боюсь искренне сказать данному человеку то, что думаю и чувствую? Потому что продолжаю поддерживать себя и его в иллюзии нашей разделенности. Но тогда единственное средство общения — это манипулировать другими людьми, чтобы заставить их делать то, что хочет одно из моих «я», но это «я» имеет свою противоположность, которая не будет удовлетворена этим. Но если я понимаю, что я и другой человек — едины, то тогда не надо заставлять, манипулировать. Тогда то, что нас объединяет, и является тем самым радостным и прекрасным, ради чего стоит жить. Узнает это только тот, кто пробует.

— Хочу сказать, что сложность в том, что такое раскрытие не происходит автоматически. Это как шаг к развитию человека. Закрытость действительно требует больших затрат энергии, но в то же время для того, чтобы раскрыться, надо тоже что-то вложить. Потом правда происходит очень большое освобождение.

— На самом деле замкнутость требует очень большой энергии. Только свободный человек начинает понимать, какую большую энергию он тратил на то, чтобы быть замкнутым. Но для того чтобы перейти от состояния замкнутости к состоянию раскрытия, действительно требуется запас свободной энергии.

— Человеку свойственно стремиться к какой-то стабильности, и замкнутость, по-видимому, может рассматриваться как поддержание такой стабильности. Создание иллюзии — это некая стабильность. Вот что я в себе недавно обнаружил. Когда я начинаю раскрываться, всех любить, то вдруг обнаруживаю, что на самом деле мне на всё наплевать, что ничего этого я не хочу.

— Вы всё это просто имитировали?

«Неужели я себя настолько ненавижу?»

— Да. Я обнаруживаю, что ничего этого нет, и я не понимаю, то ли это моя защита, то ли я себя настолько ненавижу. Как легко вообще в этом заблудиться. Как действительно суметь одно отделить от другого?

— Существуют разные нормы. Например, в каких-то общественных группах не принято говорить о любви, скажем где-нибудь в тюрьме. Там принято воздействовать силой. Где-нибудь, например, в публичном доме принято говорить о любви. Но это просто некая форма, некая общая договоренность, порожденная данной организацией. Я же говорю совершенно о другом. Я говорю о том, что находится глубоко внутри самого человека, внутри каждого из нас. Если начинаешь говорить «люблю» направо и налево, то потом видишь, что на самом деле говорятся просто слова, а самого чувства нет. Когда, например, человек очень долго ненавидел, а потом вдруг начинает любить, то это, скорее всего, просто обратная сторона ненависти, и к истинной любви она не имеет прямого отношения. Это просто попытка делать то, что делал раньше, только наоборот. Но, только познав противоположности, можно выйти на истинное состояние любви, которое не имеет двойственности. Для понимания истинного необходимо одновременно видеть то и другое, то есть, обе противоположности. Физический мир дуален. Все чувства дуальны. Любовь и ненависть. Бедность и богатство. Спокойствие и раздражение. Если человек разрешает себе видеть только одну сторону, например, делать только то, что, как он считает, должен делать, тогда он всё делает исходя из «должен», потом он вдруг всё это бросает и говорит: «Не буду ничего делать, буду делать только то, что хочу». На самом деле в этом выразилось только то, что он перестал делать то, что делал. В данный момент он был способен только на это, то есть на противоположное тому, что до этого делал. Допустим, ему всё время говорили: «Ходи на работу, учись, делай то-то». Теперь он решил: «Плевать я на всё хотел». Он перестал ходить на работу, перестал учиться и так далее. И он говорит: «Я теперь свободный». Нет. Он тот же самый. Он продолжает делать то, что ему говорили, но только наоборот.

— Выходит, что мое безразличие, которое более глубоко сидит, это реакция на то, что я пытался постоянно везде влезть, скажем, так. Это тоже одна из моих реакций, которая кажется мне на данный момент более глубокой из-за того, что она как бы не осознана.

— Вы просто изучаете другую сторону той же медали. Пока не будут изучены обе стороны медали, нельзя войти в ее середину. Поэтому действительно нужно разрешить себе то, что вы не разрешали до этого, но это еще не просветление. Просветление — это целостное и принимающее видение своих противоположных частей. Но для того чтобы выйти за пределы данной или какой-либо другой дуальности, нужно изучить ту и другую ее сторону.

— Я действительно подумал, что это — предел. Я именно так отношусь к людям. Мне вообще на всё наплевать. В какой-то момент я в этом совершенно

уверился. А когда вспоминаю, что было раньше, то понимаю, что это было правдой. И тогда я понимаю, что и та, и другая правды относительны.

— Тогда вы относились так, потому что считали, что так должны относиться. А потом стали относиться наоборот. Прежнее состояние ушло, и вы стали изучать другую его сторону. Но дальше надо увидеть и то, и другое в самом себе. Ведь мы познаём себя в противоположностях. Если мы не разрешаем себе познать себя с какой-то другой, непривычной, стороны, то так и зацикливаемся только на одной из них.

— *Значит, теперь надо наблюдать за тем, что будет дальше, и когда другое проявится, то с этим надо работать?*

Всё знаю, но ничего не понимаю

— Да, проживать ее и наблюдать за ней. При этом обратите внимание, мы всё время загоняем себя в какую-то одну сторону только тем, что стараемся всё назвать, определить. А так как мы называем всё, что происходит, какими-то известными для нас понятиями, то делаем так, что еще неизвестный для нас опыт моментально становится известным, знакомым. Хотя на самом деле он совершенно нами не понят. Он просто назван. Допустим, у меня появились какие-то ощущения в теле и я говорю: «Это — боль». Ведь это совершенно необычные для меня ощущения, а я их сразу назвал привычным словом «боль». Тем самым я поместил эти новые ощущения в определенную привычную категорию. Тогда я начинаю на них реагировать таким же привычным образом, каким обычно реагирую на боль, то есть пытаюсь от них избавиться. Начинаю пить таблетки или еще что-нибудь делать, чтобы устранить возникшие ощущения. На самом деле это просто новые ощущения. А я, назвав их привычным словом, начинаю выполнять в отношении них стереотипную автоматическую реакцию. Поэтому не надо неизвестное определять какими-то известными словами. Переживать, не называя, — это одно из основных качеств человека, познающего себя. Он не определяет новое в какие-либо старые категории. И тем самым он всегда открыт к познанию неизвестного. Новое не приходит в старых формах. Но если вы новое начинаете облекать в старое название и старую форму, то тем самым убиваете в нём новизну. Большинство людей, как вы верно отметили, стремятся к стабильности. Что значит стабильность? Это значит, всё должно быть известно и понятно. Ум очень волнуется, когда ему что-то не понятно. Если появляется что-то такое, что ему

неизвестно, он хочет как можно быстрее превратить это в нечто уже известное. Посмотрите, огромное количество людей не хочет ничего неизвестного, нового, кто-то из них, возможно, и будет интересоваться чем-то неизвестным, но, как правило, только за тем, чтобы сказать, что на самом деле он это уже знает. Очень немногие люди разрешают себе получить опыт чего-то действительно нового, неизвестного. Большинство же просто определяют, вешают какую-то бирку, говорят, что всё поняли, и уходят. «Я и так всё знаю, я и так всё знал», — говорят они. Они хотят только одного — убедить себя и других в том, что они уже всё знают. Да, они всё знают, но ничего не понимают. Потому что никогда не дают себе возможности действительно понять что-то неизвестное. И таких людей очень много. В некоторых людях это выражено очень сильно, в некоторых — в меньшей степени. Как только мы называем что-то новое старым понятием, мы моментально перекрываем возможность познания этого. Поэтому ищущий подобен ребенку. Он всегда открыт ко всему новому и не пытается ничего определять.

Ребенок еще не знает ничего, он еще ничего не определил, поэтому мир для него очень интересен. Он всегда и всё познаёт. Он хочет всё прочувствовать. Взрослый же человек живет в замкнутом мире собственных представлений, в тюрьме обусловленного ума. Он всё определил, всё развесил, всё поставил по местам. И дуреет от скуки. Но при этом боится расстаться с привычным. У него всегда всё правильно, всё на своих местах. Но при этом такая скука, что удавиться можно. Если ты пытаешься что-то переставить в какое-то другое место, то он будет кричать, для него это — революция. Для него это — война. Ты стал для него врагом номер один. Потому что его мир должен быть стабилен и прочен. Если вы будете пытаться что-то менять в его мире, он вас больше к себе никогда не пустит. Квартира, в которой он живет, по сути, отражает внутренний мир этого человека. Не дай Бог, куда-то что-то будет переставлено. Я уж не говорю, что если что-то будет взято.

Ваша квартира — это отражение вас

Ведь квартира является внешним выражением внутреннего мира человека, живущего в ней, она отражает его. То, как вы обращаетесь с вещами, тоже говорит о многом. Некоторые люди накапливают старые вещи, им жалко их выбрасывать. Другие, наоборот, очень часто выбрасывают вещи. Во всём этом проявляются ваши особенности отпускать то, что вы считаете принадлежащим себе. Как вы обращаетесь со своими вещами? Скорее всего, так же, как со своими мыслями,

чувствами... Какие-то люди лелеют свои привычные чувства. Допустим, у вас есть чувство вины, и вы всю жизнь его лелеете. Вы не хотите с ним расстаться. Оно уже ужасно старое и неприятное, но «родное». Вы не хотите его выбрасывать. У кого-то есть чувство грусти, ностальгии. И вы всю жизнь будете грустить. Вы не хотите расстаться с ним. При этом говорите: «Я хочу быть счастливым». А я вам говорю: «Давай это старое чувство отбросим». А вы: «Нет, нет, нет». Отношение к своим мыслям, какое оно у вас? Легко ли вы расстаетесь со своими убеждениями, представлениями, верованиями? Большинство людей очень тяжело. Потому что тогда ломается их привычная картина мира. А ведь они хотят стабильности. Но эта же стабильность потом приводит их к самоубийству, болезни и ко всему тому, чего они так боялись. Жизнь текуча. Всё течет. Если вы действительно начинаете понимать это, то, в конечном счете, придете к самому себе. Придете к тому центру, находясь в котором, будете наблюдать свою жизнь как текущую реку. Всё течет. И вы видите, как что-то уходит, а что-то приходит. И вы ни к чему не привязаны. Да, пришла мысль, пришло чувство и ушло. Пришло ощущение и перешло в другое. И тогда вы видите и понимаете, что вы ни есть это чувство, эта мысль, эта роль, которую играете, ни это тело, в котором находитесь. Вы есть что-то совсем другое, великое и единое со всем остальным. Это нельзя определить, но можно переживать, чувствовать. Только осознавая себя, познавая себя в разных ситуациях, можно прийти к своему центру. Придя к нему, вы будете по-другому относиться ко всему, что вас окружает. Наслаждаясь всем и не держась ни за что.

Надо ли бороться за счастье другого человека?

— *А если взять семейную жизнь. Ты работаешь над собой, углубляешься, и всё течет, а твоя половина не хочет работать над собой, развиваться. И ты призываешь его работать вместе, а он не хочет. Ему и так хорошо. Что от тебя требуется? Примириться и работать над собой до такой степени, что ты примиряешься и с тем, что другой человек над собой работать не хочет. Во имя семьи, детей и прочего. Или всё время бороться за другого человека, стараться его расшевелить, заставить тоже работать над собой? Потому что ты уходишь, а он остается.*

— Самые страшные преступления совершаются во имя великих целей и идеалов. Крестовые походы, унесшие огромное количество жизней, совершались во имя Бога. Во имя семьи можно погубить себя и других. Что такое вендетта? Оскорбили мою семью, и я должен отомстить. Например, на Корсике человек

будет осуждаем, если не убьет кого-то, кто оскорбил, члена его семьи. Как возникла мафия? Мафия построена на примате, на главенстве именно семьи, то есть какой-то группы людей. Каждый человек в этой группе не имеет особого значения. Имеют значение только устои данной семьи. И ради этих устоев будут уничтожаться люди внутри и вне ее. Поэтому познавайте и развивайтесь ради себя. На самом деле я вас призываю к «духовному эгоизму». Огромное количество людей во всем мире и в России, в частности, всё время пытаются делать что-то во имя других людей, и к чему же это приводит? Посмотрите сами. «Да. Я живу ради детей», — говорите вы. А к чему это приводит? К тому, что дети бегут от вас и вспоминают потом только одни плохие моменты. Если бы это происходило по-другому, то я был бы в их рядах. Но всё происходит иначе. Когда человек говорит: «Я делаю это во имя ребенка или во имя еще кого-то», то у меня очень большое подозрение по поводу его искренности. Когда я начинаю смотреть на его жизнь, то вижу, что она ужасна. И более ужасна жизнь тех людей, во имя которых он всё это делает. На самом деле «делать во имя кого-то» — просто лозунг. Вы не делаете во имя кого-то. Вы просто пытаетесь для кого-то сделать то, что сами для себя не сделали и не хотите делать. Например, если вы не получили должного образования, то будете стараться, чтобы его получили ваши дети. Вы проецируете свои нерешенные проблемы на них. У них своя жизнь, у них свои цели, а вы не даете им понять и решить их собственные задачи, заставляя постоянно решать свои нерешенные проблемы. Поэтому занимайтесь решением своих собственных задач, и тогда всем будет лучше. Если рядом с вами человек, который не разделяет того, что вы говорите, то очень возможно, что вы сами еще не понимаете, чего хотите. Вы говорите, что идете по духовному пути, а, может быть, вы пытаетесь использовать какие-то полученные знания для манипуляции другими людьми в своих эгоистических интересах. Раньше вы говорили ему: «Делай это, потому что я так хочу, мне это нужно». А теперь вы говорите: «Делай это, потому что Бог так хочет». Но не Бог этого хочет, а вы. Вы просто используете имя Бога для того, чтобы заставить кого-то делать то, что вам надо, чтобы чувствовать себя хорошо. И так делают многие. Например, церковь благословляет людей на войну. Это было принято. И до сих пор так происходит. Что это за Бог, именем которого благословляют других людей на убийство? Поэтому делать надо только для себя, для своего внутреннего осознания и роста. И когда вы, наконец, узнаете самого себя, поймете, кто же вы есть на самом деле, то реакция близких людей на вас изменится. И вам не нужно будет их заставлять что-то делать, они всё поймут сами. Многие говорят: «Бог, Бог, Бог. Я хочу понять Бога, я уже понимаю Бога». Он только вчера прочитал Библию, а сегодня уже всё понял. И теперь он ходит и всем рассказывает, что есть Бог, что он его понял и как надо следовать ему. И он

очень удивляется, когда другие люди не понимают его, не обращают внимания на его слова или ругаются с ним. Он говорит: «Как это так? Я Бога понял. Они должны слушать меня». На самом деле он ничего не понял. Он просто использует имя Бога для того, чтобы делать то, что он делал и раньше. Свое тщеславие тешить или еще что-нибудь в этом роде. Если же человек действительно что-то понял, то ему не надо уже говорить о себе. Про него говорят: «Да, этот человек понял что-то очень важное, и я хотел бы это понять». И тогда люди будут подходить к вам и спрашивать: «Как вы живете, почему вы так живете, как вам удастся так чувствовать жизнь?» Они будут приходить сами, а не вы их будете заставлять слушать себя.

Почему он не хочет понимать вас?

— *Когда живешь с кем-то вместе, приходится иногда разговаривать. Молчать, конечно, хорошо, но разговаривать-то надо. У каждого свои ощущения и представления. В слово каждый вкладывает свое значение, поэтому трудно найти общий язык. Надо ведь разговаривать всё-таки, надо же как-то называть вещи.*

— Человек, который пытается понять себя, многое начинает воспринимать по-другому, и он хочет поделиться этим. Но человек, который рядом с ним, часто не понимает его и не хочет понимать. Конечно, здесь всё непросто. Это очень тонкое искусство — чувствовать другого человека. Если вы рассказываете ему что-то, как вы считаете, важное для него, но ему сейчас этого не надо, то, скорее всего, вы говорите просто для того, чтобы показать, каким вы стали знающим, или хотите вылить грязь, скопившуюся у вас. Тогда его естественной реакцией будет отторжение вас. Если же вы почувствовали что-то в себе и говорите об этом кому-то, то вы говорите о себе. Вы говорите про себя, а не про него. Если же чувствуя нечто в себе, вы проецируете это на него, то вы ничего не поняли. «Со мной вчера что-то случилось, и я понял, что ты меня не любишь, не принимаешь, — говорите вы. — Ты меня никогда не любил, не принимал». Вы думаете, что очень искренни, откровенны, поэтому удивляетесь, когда он нервно начинает реагировать на вас и ваши слова. Это совсем не то, о чём я говорю. Я говорю о другом. Да, вы поняли в себе что-то и увидели, что и в нём это есть. Вы поняли, что и вы, и он — едины. И тогда вы начинаете сострадать ему. Вы говорите: «Да, я почувствовала вчера, как была несправедлива к тебе. Как многого я не понимала. Я требовала от тебя, но не понимала, что и у тебя есть свои потребности, что тебе тоже что-то нужно было.

Теперь я поняла». И вы увидите, что тот человек совершенно по-другому посмотрит на вас. Он скажет: «Действительно это так. Как ты узнала? Почему ты смогла это сказать?» Вот тогда он заинтересуется. Тогда он тоже сделает шаг к вам. Он скажет: «Да и я ведь к тебе во многом неправильно относился. Я хотел заставить тебя делать то, что сам не делал». Мы всегда говорим о себе и про себя. Ясно осознайте это. При этом мы всё время пытаемся говорить о других и советовать им что-то. Но если мы начнем говорить о понимании самого себя, то увидим, как изменится отношение к нам других людей. Возможно, кто-то скажет: «Да, ты понимающий человек. Я давно об этом думал, но никогда не решался сказать прямо...»

— *А я решалась, и такое злорадство было: «А-а, призналась вот! А говорила, что это я такая!» Вот такая была реакция.*

Как вы говорите то, что говорите?

— Всё зависит от того, как вы высказываетесь. Из ваших высказываний я могу предположить то, как вы это говорили.

— *Почему? Я ведь о своих ошибках говорю.*

— Ошибки можно признавать по-разному. Ваш голос, тембр, поза очень многое несут в подтексте. Я могу говорить что-то, например: «Я понял, что неправильно поступал раньше, ведь ты имеешь право на свою жизнь...» Я правильные слова говорю. Напишите их на бумагу и прочитайте. Всё правильно сказано. Но как я их говорю? С каким чувством? Я выдавливаю их из себя, словно выпускаю ядовитую змею, а не свободного голубя. Это не есть откровение. Поэтому постарайтесь смотреть в себя глубже. Единственное, что я могу сказать из своего опыта, так это то, что если вы действительно откровенны, то реакция людей может быть очень разной. Да, они могут вначале накричать на вас, с ними может быть шок, но они начнут что-то понимать. Если вы изменились, то не может близкий человек не меняться тоже. Этого не может быть. Возможно, процесс изменения будет медленным, болезненным, тяжелым, но оно будет происходить обязательно.

— *Терпение главное, да? Терпеливо договариваться о терминах?*

— Да, терпение. Если люди всю жизнь нарабатывали стереотипы общения друг с другом как с врагами, то, конечно, нужно время, чтобы такие стереотипы

изменились. Это может происходить быстро, когда человек переживает что-то кардинальное, например, клиническую смерть или еще что-то экстраординарное. А чем вы за это понимание готовы заплатить, пожертвовать? Если вы осознали свою проблему и хотите решить ее быстро, то вы должны принести жертву. Имеете ли вы силы на это? Вы можете изжить всю свою карму за какие-то мгновения, но это будут огромные страдания. Например, на распятие Иисуса можно смотреть и таким образом. Человек, живущий на земле, не может не иметь кармы. Даже такое существо как Иисус не мог не иметь кармы. И для того чтобы ему уйти из этого мира, ему нужно было изжить карму. Распятие может рассматриваться как один из способов быстрой трансформации кармы. Это огромное страдание. Но такое страдание сжигает его карму, и тогда он свободен от зависимостей, от нового принудительного возвращения сюда. Всё зависит от того, что вы в действительности выбираете. Если вы хотите изжить свою карму за малое время, то мера страданий будет велика. Готовы вы к ним? Если нет, то происходить это будет настолько, насколько вы готовы, если, конечно, вы действительно выбрали это.

Эмоциональные ловушки

— Способны ли вы с любящим состраданием чувствовать проблемы других людей. И эмоционально не вовлечься в те ловушки, в которых они находятся. Что я имею в виду? Допустим, к вам приходит человек и жалуется на жизнь. Он говорит: «Ужасно! Страна пришла к развалу; у меня ушел муж; у меня ушла жена; я болею, мать у меня болеет; дети мои несчастны». Много есть поводов для жалоб. Зачем пришел этот человек, что он хочет от вас? Он пришел, чтобы вызвать у вас жалость к себе.

— *От тебя что-то хотят получить.*

— Он хочет получить от вас энергию через жалость. Если вы его жалеете, то, тем самым, что вы делаете? Вы его поддерживаете в иллюзии разделенности, вы его поддерживаете в иллюзии того, что в мире всё неправильно.

— *Мы его обманываем.*

— Да, вы обманываете и себя, и его. Вот он пришел и говорит: «Всё ужасно, всё плохо, почитай книжки, посмотри телевизор, послушай дядю Васю, тетю Машу. Послушай, всё ужасно». И действительно, если их послушать, то всё ужасно, всё плохо и будет еще хуже. И через это он хочет пробудить вашу

жалость. Так люди питаются привычной для них энергией жалости, которая на самом деле только укрепляет их обычное состояние. Теперь уже оба человека находятся в иллюзии, в заблуждении того, что в мире всё плохо. Если в мире всё плохо и это ужасный мир, то что здесь вообще делать, как только не ныть, а, в конечном счете, почему бы и не убить кого-нибудь. А почему бы не воровать? А почему бы не насиловать? Почему бы не поступать так, коли мир таков? Смотрите, какую заразу люди распространяют. Они распространяют заразу, которая формирует и укрепляет их в иллюзии того, что мир неправилен. Мир очень правилен! Жизнь очень мудра! Но если человек этого не понимает, то видит мир как ужасный. Если человек понимает самого себя, то видит мир как очень любящий и мудрый. Мир, создающий массу возможностей для человека, чтобы тот понял, кто же он есть на самом деле. Что бы он пришел к пониманию единства, радости и любви. И мир на самом деле создан именно таким образом, чтобы помочь человеку понять это. Но если же мы начинаем поддерживать других людей в заблуждении разделенности и поддаемся ему сами, когда нас вынуждают, то полностью теряем верное понимание мира.

От страдания к состраданию

Поэтому я предлагаю с состраданием относиться к другому человеку, но не попадаться в ловушку жалости или осуждения. Что значит относиться с состраданием? Это значит понимать, что человек переживает сложный период в своей жизни. Вы тоже были в таких состояниях и знаете, что это такое. Однако если ему сейчас плохо, его обидели, оскорбили, ограбили, он заболел, то это совершенно не значит, что мир неправилен. Мир очень правилен, и у этого человека именно сейчас имеется возможность понять что-то очень важное. И то, что с ним сейчас происходит, является лучшей для него возможностью понять это. Надо говорить ему именно об этом. Помочь понять, что для него сейчас имеется прекрасная возможность узнать о себе самом что-то очень важное. Не сидеть с ним, плача или крича, а быть спокойным, совершенно спокойным. Ведь спокойствие является результатом того, что вы понимаете то, что всё очень правильно. Всё прекрасно! Вот он ноет, кричит и плачет, но это прекрасно. Он этого прекрасного пока просто не видит. А вы видите. Видите в его состоянии новую возможность. Но если вы пока сами это не чувствуете, будете говорить ему: «Послушай, что ты так волнуешься, всё прекрасно, всё хорошо». Вы сами еще это не чувствовали, не поняли, но ему пытаетесь доказать. Тогда не удивляйтесь, что

его реакция будет, например, такой: «Ты что дурак?» Или еще что-нибудь в этом роде. Если вы сами этого не понимаете, то не сможете и ему показать. Если вы понимаете, то можете даже не выражать словами, всё будет видно просто по вашему внутреннему состоянию. Он очень взволнован ситуацией, а вы спокойны. И тогда у него возникает вопрос: «А почему он так спокоен?» И тогда ему, возможно, захочется узнать, что в вас есть такое, что позволяет сохранять спокойствие. Посмотрите, как много людей, пытающихся заставить других верить в Бога. И почему-то совершенно безуспешно. Да потому, что они сами не являются выражением божественности. Они так же реагируют на происходящее, как и те, которых они пытаются вразумить. Они просто треплются о Боге. А на самом деле они реагируют на всё точно так же. И потому другие не верят ни их Богу, не им самим. Но если человек сохраняет осознание, принятие, любовь в любой ситуации, то он является живым примером другого качества жизни. И тогда, естественно, у многих людей появляется желание узнать, почему так с вами происходит. И если вы скажете: «Я знаю Бога», то у других возникнет интерес. Они будут думать: «Да что же это за Бог такой, если Он дает ему такие силы». И им захочется тоже обрести его, то есть самого себя. В ином случае это не срабатывает. Если у вас жизнь такая же, как и у других, но вы говорите, что у вас всё не так, то вам просто не верят. И это правильно. Для того чтобы вам верили, нужно осознавать, понимать самого себя.

Рожать придется самому

— *Я хотела спросить, а надо ли человеку помочь понять новые возможности или до этого он сам должен дойти, пережить всё сам?*

— Сама жизнь дает человеку наилучшие для него возможности. Как вы можете помочь ему пережить их? Помочь человеку вообще нельзя, потому что только сам человек может помочь самому себе. Только сам человек может что-то понять, только сама женщина может родить собственного ребенка. Никто не может за нее родить. Но женщине, рожающей ребенка, можно помогать. Каким образом? Можно заботиться о том, чтобы она питалась хорошо, не нервничала, правильно роды принять — это реальная помощь. Но родить за нее никто не сможет. Поэтому помогать вы можете только, если правильно понимаете происходящее. Мудрый человек — это человек, который понял самого себя во всех проявлениях. Как вы можете понять, например, человека рожающего, если сами не рожали. Ведь неслучайно возникло, например, общество анонимных алкоголиков, где помощь

оказывается теми, кто сам прошел через алкоголизм и вылечился. Именно они лучше всего понимают тех, кто хочет вылечиться от алкоголизма, потому что сами имеют этот опыт, сами прошли через него. Обычный человек смотрит на алкоголика как на больного и опустившегося человека. Он не понимает его переживаний, почему и как он стал таким, что такое вообще «белая горячка». Если вы сами даже в рот спиртного не берете, то как можете понять человека, который напивается до чертиков. Поэтому понять его может только тот, кто сам имеет аналогичный опыт. Прошел через него и вышел. Если вы сталкиваетесь с проблемами, которые сами решили, то будете испытывать сострадание к тому, с кем это сейчас происходит. И вы будете очень тактичны и внимательны к нему. Если же вы не чувствуете его переживаний, то вряд ли поймете его. Большинство людей пытаются учить других или помогать им. Обычно их помощь сводится только к тому, что они требуют и указывают: «Ты должен это, ты не должен то». Он говорит: «Я не могу не пить». А ему указывают: «Ты не должен пить». Они не понимают другого и поэтому кричат: «Должен или не должен». Человек, прошедший через опыт, не будет так делать. Он просто будет сострадать и мягко помогать человеку самостоятельно проходить свой жизненный опыт.

— *Мне кажется, что есть естественный способ помочь что-то понять. Если с человеком общаешься, то рано или поздно видишь в нём что-то такое, чего он сам в себе не видит или боится в этом признаться. Есть хороший способ просто показать ему свою совершенно другую реакцию на ту черту, которую он в себе отрицает. Сказать ему: «Да, я вижу в тебе это, но понимаю, что такое присуще каждому человеку». Спокойно показать человеку, что ты реагируешь на него совсем по-другому, и тогда человек поймет, что есть способ избавиться от внутренних проблем.*

— Да, это действительно очень важно. Если на человека всё время смотрели как на больного, на подонка, то если находится хотя бы один человек, который смотрит на него по-другому, то и он начинает смотреть на себя другими глазами. Почему людям так трудно понять, что есть настоящая любовь? Да потому, что их никогда по настоящему не любили. И если вдруг находится человек, который относится к нему не как все, то он сначала не понимает, потом начинает думать, что это неплохо, а потом начинает и сам к себе так относиться. Действительно можно сильно изменить человека именно таким образом, относясь к нему так, как он пока не может относиться к себе сам. Но для того чтобы к нему относиться так, надо видеть истинное лицо этого человека, смотреть в самую глубину его души. Ведь не случайно же говорят, что если вам удастся видеть в мужчине Христа, а в женщине Божью Матерь, то вы видите истинную суть человека. Если вы видите в ней Божью Матерь, то не станете кричать на нее, не сможете бить и оскорблять.

Это невозможно. Бьют и оскорбляют человека только тогда, когда видят в нём что-то мерзкое, подлое. Но если вы видите в нём нечто божественное, то, как вы можете относиться к нему так? Если вам удастся увидеть в человеке нечто прекрасное, то для него это может быть вначале поразительно, но потом он сам будет относиться к себе так же. Только через свой опыт, через свои переживания можно что-то понять. Мудрые люди — это люди, много пережившие, но не просто пережившие, а понявшие, осознавшие то, что они пережили. Много людей прошло через войну. Они пережили опыт, которого в обычной жизни человек не имеет. И что с ними стало? Есть некоторые люди, которые поняли что-то очень важное о себе. Другие еще больше озлобились. Хотят мстить и убивать. Некоторые вернулись подготовленными убийцами. Для них это была школа подготовки убийц. Они перешли барьер убийства. Кто-то, перейдя этот барьер, понял весь ужас убийства, а кто-то стал киллером. Так что возможности, которые дает жизнь, очень не случайны, и то, что из них извлекает человек, зависит только от него самого. Только от его собственного осознания. Поэтому только осознанность, только понимание себя может сделать из человека Человека.

Ничего не делать и всё получать. Хотите?

— Многие люди молятся, занимаются всякими практиками, обращаются к Богу, Кришне, Будде, просят у них помощи в каких-то жизненных проблемах. Я так понял, что все боги могут тебе помогать, но если ты сам не сделаешь своего шага, то такая помощь будет бесполезной. В своей жизни я тоже кому-то помогал, но если он сам ничего не делал, то моя помощь была бесполезной. Я хочу сказать, что должно быть личное действие. У каждого человека много возможностей, но выбор делает он сам.

— Только человек может делать выбор и именно этим он отличается от животных, растений, минералов. Те не имеют никакого выбора. Рождаясь деревом, так и живут деревом. Рождаясь животным, остаются животным. Но, рождаясь человеком, вы имеете возможность выйти за пределы заданного диапазона. Человек — это возможность, причем безграничная. Нет ничего невозможного.

— Я вспомнил два интересных случая из своей жизни. Однажды пошел к знахарю, чтобы он сделал заговор на удачу. Он мне дал амулет и молитву. Через два дня очень крупный договор на работе, совершенно волшебные условия, можно работать целый год, но я сам его неправильно использовал, и всё полетело прахом.

Через два месяца я уже пошел не к знахарю, а в православную церковь. Два месяца молился каждый день, и то же самое: еще крупнее договор, более льготные условия, но опять правильно не использовал возникшую возможность. Я не смог правильно воспользоваться помощью Бога.

— Есть такое представление о Боге как о некоем большом бизнесмене, который может всё, но требует за это оплаты. Вот я ему помолюсь, а он мне за это что-то даст. Многие люди молятся, потому что хотят что-то получить. Это некая сделка. Я молился тебе 8 часов, будь любезен 300 долларов. За 12 часов молитвы будь любезен 500 долларов. Многие люди думают именно так. Это очень упрощенное и искаженное представление. При этом верно, что за всё надо платить. Фильм «Вечера на хуторе близ Диканьки» помните. Там есть сцены продажи души дьяволу. Вы помните, чем это кончается? Кончается безумием. Да, вы можете использовать для удовлетворения своих эгоистических целей неких существ, которые, вообще говоря, только и ждут этого. Они дают вам всё как бы бесплатно. Вы заключаете сделку. Вы продаете свою душу, и вам дается то, третье, десятое. Кажется, как хорошо, ничего не затратил, а столько получил. Именно об этом большинство людей и мечтает. Ничего не делать и всё получать. И это является основным мотивом их жизни, основным желанием, основным представлением о том, что есть счастье. Ничего не делать, а всё получать. Но так не бывает, за всё придется расплачиваться и за некоторые вещи очень и очень дорогой ценой.

Поэтому то, во что не вложена работа вашей собственной души, будет потом предъявлено к оплате. Помочь можно только самому себе. Только собственным усилием можно помочь себе. Ни от кого этой помощи ни требовать, ни ждать не стоит, а если вам такую «помощь» оказывают, то будьте очень бдительны, потому что придется за нее расплачиваться, и вы даже не представляете, какой дорогой ценой. Анекдот. Новый русский увидел шестисотый «Мерседес» и захотел его. Вдруг голос ему говорит: «Я дам его тебе, но за это ты отдашь мне свою душу». Новый русский обрадовался и отвечает: «Хорошо. Только я что-то не пойму, а в чём подвох-то?» Будьте очень бдительны к людям, которые предлагают вам бесплатную помощь. Очень непросто иногда понять, из каких соображений человек что-то предлагает. Учитесь различать людей, предлагающих действительно бескорыстно, от сердца, и людей, предлагающих что-то, преследуя свою корысть. Внешнее поведение может быть совершенно одинаково. Почему какой-то человек предлагает вам что-то? Вы никогда не задумывались? Почему есть некие люди, которые вам предлагают что-то и не просят за это ничего? Почему они так делают? Если они за это берут деньги или требуют уважения к себе, или престижа, или еще что-то, то это привычно и поэтому понятно. А почему есть люди, которые делают что-то «просто так»?

Нужна ли дополнительная плата за любовь?

— *Возможно это их неосознанная потребность?*

— А что это за неосознанная потребность? Например, женщина неосознанно любит своего ребенка. Потом вдруг эта неосознанность приводит к тому, что она говорит: «Ну я же всю жизнь заботилась о тебе. Теперь я старый человек, теперь ты будешь заботиться обо мне». И каждый раз, когда вы не делаете то, что она хочет, возникают упреки. Расплата может наступить раньше или позже. Но она обязательно будет. И то, что казалось бескорыстным вначале, может обернуться в очень большую корысть в конце. Так что неосознанная «любовь» может обернуться очень большой корыстью. Всё, что человек делает подсознательно, неосознанно, потом проявится в каких-то требованиях и недовольствах.

— *Насколько я помню, у меня не было такого, чтобы люди делали мне что-то совершенно бескорыстно. Так или иначе, в том или ином виде требуют что-то взамен. Короче, я не встречал людей, которые делают что-то бесплатно.*

— Да, в этом мире никто ничего не может делать бесплатно, в этом мире за всё надо платить. Но так везде. Невозможно получить, не затратив, поэтому данный принцип действует везде и всегда. Представьте себе человека, которому, допустим, нравится танцевать. Просто ему хорошо, когда он танцует, он испытывает большое удовольствие. Он выходит и танцует. Он так великолепно станцевал, что где-нибудь в Большом театре за это представление со зрителя взяли бы 100 долларов. А здесь человек просто танцевал и потом сказал: «Спасибо, всё было очень хорошо». Он не требует никакой дополнительной оплаты. Он ее уже получил. Ведь когда человек делает то, что ему само по себе доставляет удовольствие и радость, то дополнительной оплаты ему уже не нужно. Он получает огромное удовольствие и радость в процессе этого.

Да, такой человек не требует денег за свой танец. Деньги приходят к нему как результат естественного, а не искусственного обмена с другими людьми. Когда человек делает что-то не от радости, то начинает требовать, чтобы другие оплатили его услуги. Если человек делает что-то от полноты своей радости, то у других возникает желание поделиться с ним, тоже отдать ему что-то. Или хлеб, или деньги, или еще что-нибудь. Это желание у них возникает естественно. Ему ничего не надо требовать. Смотрите, вот где секрет. Мы всё время говорим: «Да, человек должен жить на что-то, получать какие-то деньги, содержать хотя бы свое тело».

Всё действительно так, но из этого многие люди делают вывод о том, что надо хоть какую-то работу искать, за которую платят деньги. Поэтому надо требовать деньги за свою работу. Если ты занимаешься нелюбимым делом, то будешь требовать оплаты за нелюбимую работу. Если занимаешься любимым делом и прекрасно его делаешь, то у других возникает желание отблагодарить тебя. Тогда слова «должен», «следует» уходят, улетают, исчезают. Потому что там нет уже «должен», там есть «люблю». И количество денег, если уж об этом говорить, и всего остального становится значительно большим, чем, если бы вы их выбивали, выторговывали, выклянчивали, требовали. Если вы пытаетесь требовать от человека любовь, то получите кроху суррогата. Если же вы действительно любите его, то он будет отвечать вам тем же.

«Я это делаю для того, чтобы меня любили...»

— *Я хочу поделиться своим осознанием. Я с ужасом поняла, что когда я что-то делаю, когда что-то даю и не требую ничего взамен, я всячески уверяю себя и других, что делаю это бескорыстно, потому что я такая хорошая. Сейчас я поняла, что я это делаю для того, чтобы меня любили. Давая что-то, я неосознанно хочу получить взамен любовь. А вот зачем любовь хочу получить, это уже вопрос.*

— Под словом «любовь» некоторые люди понимают престиж, внимание, славу, уважение. Смотрите, как много всего люди вкладывают в слово «любовь». Называют это одним словом, а на самом деле имеют в виду очень разные вещи. Например: «Я хочу, чтобы на меня просто обратили внимание. Я большего не прошу. Просто посмотри на меня и поговори со мной». Другой человек говорит: «Нет, мне мало, чтобы на меня просто обратили внимание. Я хочу, чтобы вы признали, что я самый умный, красивый, сильный...»

— *Тут еще один вариант может быть. Я кому-то помогаю, не надеясь на отдачу, а просто чувствуя неразрывную связь с этим человеком. Если я, допустим, утром зубы чищу, я же не думаю, что надо для кого-то их почистить, я думаю, что это нужно мне. Если я руку поранил, я ее лечу. Точно так же, если я вижу, что человеку нужна помощь, я воспринимаю его как свою руку.*

— Если вы так чувствуете, то понимаете, что мы все есть единый организм. И если я вижу, что какая-то часть меня нуждается в чём-то, то я это сделаю. И сделаю не потому, что жду непосредственной оплаты, а потому, что мы — единое

целое. Ведь если больно какой-либо части меня, то больно мне. Бог чувствует всё и всех. Если какой-то человек страдает, то Бог страдает вместе с ним. Распятие Христа продолжается, потому что он берет на себя боль всего человечества. И тогда становится понятно, почему такое существо хочет, чтобы человечество стало другим. Потому что его боль — это наша боль. Потому что Он и Мы — есть Одно. И здесь не корысть, не выгода, а ощущение сострадания ко всему. Единственный способ для такого существа избавиться от страданий — это сделать так, чтобы весь организм чувствовал себя нормально, чтобы каждый его орган вместо страдания начал Любить. И если Бог посылает каких-то вестников для того, чтобы человечество посмотрело на свою жизнь по-другому: неискаженно, неизвращенно; то так делается потому, что Он и Мы есть Одно.

— *Бывает, что когда я с кем-то на эту тему разговариваю, то звучит такая фраза: «Не могу же я всем помогать». На самом деле ничего случайного не происходит, и жизнь просто сама предоставляет варианты помощи. А ты, допустим, первое отвергаешь, второе отвергаешь...*

— Есть такой анекдот. Человек потерпел кораблекрушение. Он плавает и кричит: «Спасите! Спасите!» Мимо проплывает лодка, ему говорят: «Садись в лодку». А он отвечает: «Нет, я Бога жду. Бог меня спасет. Боже, Боже, спаси меня!» Барахтался он, барахтался и утонул. Попадает на небо и спрашивает у Бога: «Что же ты так? Я же верил в Тебя? Я же просил Тебя? А Ты меня не спас». А Бог говорит: «Как не спас? Я тебе лодку послал». Помощь приходит в реальной жизни от реальных людей. И если мы не видим за этим Божественной помощи, то это уже наши проблемы. Мы говорим: «От тебя я приму помощь, а от тебя — нет. Ты не можешь быть посланником Бога, потому что ты очень глуп и грязно одет. Посланник Бога не должен быть таким. Он должен быть в костюме, культурный и приятно пахнущий». Сострадать человеку — это не значит стать поддерживающими его роль актерами. Очень многие люди попадают на такую роль. Например, кто-то жалуется, и вы тоже начинаете жаловаться вместе с ним или жалеть его. Таким образом, вы поддерживаете их иллюзорную роль. Есть плакальщицы по найму. Оказывается, сейчас возродилась эта профессия. Приглашают неких людей, которые умеют говорить очень проникновенно и трогательно. На похоронах они, первый раз увидев труп, начинают говорить о том, какой это был добрый и порядочный человек. Им платят хорошие деньги за это. Аналогичная ситуация.

Кому и что несет ваше состояние?

— Вы можете действовать свободно, когда чувствуете себя осознанно, когда вы находитесь в самом себе. Когда же вы взволнованы, выведены из себя, что бы вы ни делали, всё будет порождать только то же самое. Сейчас мы говорим о некоторых новых идеях. Допустим, вы запомнили их. Но пока вы ехали домой, вам наступили на ногу, украли кошелек, оскорбили и так далее. Вы приезжаете домой уже в совсем другом состоянии, но помните то, что мы здесь говорили. При этом вы пытаетесь рассказать об этих идеях своему мужу или кому-нибудь еще. Но на самом деле вам вообще-то хочется кого-нибудь ударить. Хотя вместо этого вы пытаетесь быть хорошим, знающим и сострадающим. Вы начинаете разговор о добром, вечном, о наших идеях. При этом вы находитесь в раздерганном, негармоничном состоянии. Как вы думаете, сможет ли вас кто-нибудь понять? Что в таком случае несут ваши слова? Когда человек находится не в себе, то всё, что он говорит, чувствует, делает, — дисгармонично и неубедительно. Поэтому прежде, чем говорить с кем-то, надо привести себя в состояние спокойствия и внутренней централизованности. Вот в чём заключается суть данной идеи. Как только вы почувствовали раздражение, надо увеличить осознание своего состояния. Всё время наблюдайте свое внутреннее состояние. Обычно люди отслеживают: кому что сказать, как сказать, куда прийти, что купить, кому что подарить и так далее. Всё это внешнее. Такие внешние действия будут приводить к результатам, зависящим от того, каково ваше внутреннее состояние. Вы купили хороший подарок, но при этом находитесь в злобном состоянии. Если вы этот подарок подарите, то, что он принесет человеку? Злобу. Если человек, у которого вы покупаете мандарины, находится в раздраженном состоянии, то не удивляйтесь тому, что потом, кушая их, вы чувствуете тошноту. Через мандарины вам передалось его состояние. Поэтому важно, в каком состоянии мы делаем что-то. Главное даже не то, что мы делаем, а то, в каком состоянии мы это делаем. Важно не то, что мы говорим, а то, в каком состоянии мы находимся, когда говорим. Именно осознание своего внутреннего состояния является самым важным. Я всё время об этом напоминаю: «Осознавай. Осознавай свои мысли. Осознавай свои чувства. Осознавай свои ощущения». Допустим, вы пришли к кому-то, начали что-то говорить, делать механически, но вдруг вспоминаете вопрос: «Что я сейчас чувствую?» И видите, что чувствуете раздражение. Ваше осознание отследило внутреннее состояние. Вы наблюдаете за ним, и оно изменяется. Попробуйте, и сами узнаете. Осознавая, вы становитесь спокойным, и тогда всё происходит очень хорошо и гармонично. Всё время наблюдайте за своим внутренним состоянием, не оценивая и не определяя его. Люди следят за тем, чтобы на них не кашляли, не

передавали какие-то бактерии. Внешняя чистота — это хорошо. Но на самом деле всё это незначительно по сравнению с той нечистотой, которая передается через слова, настроения, поступки. Вирус раздражительности, ревности, страха передается очень быстро. И остановить эту болезнь можно, только переключившись внутрь и наблюдая за своим состоянием.

— *Вначале меня так понесло, но вы мне сказали: «Остановись. Проследи». И это всё со мной произошло. То, о чём вы сейчас говорили, действительно происходит. Я вам очень благодарна. Сейчас у меня совсем другое состояние — уравновешенное.*

— Отлично. Иногда приходится даже закричать на человека, чтобы он осознал самого себя. Некоторым это кажется очень странным. Помните, в романе Ильфа и Петрова был человек, который, начав говорить, никак не мог остановиться. Чтобы переключить его, Остап Бендер разбил лампочку.

Кто бы хотел поделиться своим опытом осознания? Например, находясь во взволнованном состоянии, вы начинаете разговор. Чем он обычно заканчивается? Как часто вы наблюдаете свои внутренние состояния?

— *Уже месяцев восемь я не волнуюсь, не гневаюсь, не обижаюсь. А если мандарины я покупаю у взволнованного человека, то есть интересные методы их очищения. Можно покупать любые мандарины, а потом их просто очистить.*

Где растут семена страдания?

— Если вы находитесь в состоянии полной осознанности, то можете даже пить воду из лужи. С вами ничего не произойдет. Дело не в мандаринах. Дело в вашем состоянии. И если вы едите мандарины, заряженные злобой продавца, в то время как сами тоже находитесь в злобном состоянии, то эти мандарины и ваше состояние начинают резонировать. Просто увеличивается то, что и так у вас сейчас есть. Невозможно в человеке вызвать то, чего у него нет. Любая болезнь «прорастает» на соответствующей ей почве. Если человек заболел гриппом, то, значит, он был готов к заболеванию гриппом. Вирус находит ту почву, в которой ему хорошо жить. Сколько вы не сейте сорняки, например, на асфальте, если там земли нет, они не вырастут. Всё растёт только в той почве, в которой может расти. Почва для различных негативных эмоций очень успешно подготовлена во многих людях. Она всё время культивируется и окучивается. Люди окучивают друг друга почвой, чтобы семена ненависти, злобы, страха, ревности усиливались. Было

бы прекрасно, если бы мы больше времени уделяли для окучивания почвы, на которой может расти осознание, понимание, Безусловная Любовь. Ведь всё надо подготавливать. Если вы засеиваете семена на поле, которое не вспахано, то, что там вырастет? В основном сорняки. Если же вы правильно подготовили почву, то всё, что вы посеете, даст прекрасные всходы и вырастет. Поэтому прежде, чем понимание нами самих себя сможет прорасти в каждом из нас, должна быть подготовлена почва. И когда почва подготовлена, то обязательно придет тот сеятель, который посеет семена мудрости, и они дадут плоды. Но почва должна быть подготовлена вами. Основное, что мы здесь делаем, это и есть подготовка собственной внутренней почвы. Процесс непростой. Посмотрите, как крестьяне готовят поле под посевы. Это тяжелый, сложный, но очень важный труд, потому что именно от него зависит, какой будет урожай и какие плоды он даст.

— *Мой личный опыт подтверждает это. Когда я чувствую некую наполненность энергией или, по-другому сказать, центрированность, то я делаю то, что я хочу. В этом состоянии я могу себе всё позволить. Возникает чувство правильности происходящего. И тогда всё идет само собой. Всё идет легко. Но вот в другие моменты, когда нет энергии, когда я не центрирован, то начинаю во всем сомневаться и дергаться из стороны в сторону. Что бы я ни делал, всё идет наперекосяк, плохо, ничего не получается. Я научился осознавать: когда есть такое состояние наполненности энергией и когда его нет. Но вот как поддерживать это состояние и что делать, когда чувствуешь, что оно уходит?*

Понимание — это знание без сомнений

— Критерий истинности понимания заключается в том, что если человек действительно понимает, то он не сомневается. Ему уже не надо спрашивать: «Правильно я понял или неправильно? Правильно я делаю или неправильно?» Если к вам пришло истинное понимание, то вопрос о том, правильно оно или неправильно, не возникает. Вы просто понимаете это и всё. И никакого подтверждения не требуется. Когда человек начинает спрашивать о чём-то, значит, он не уверен. Человек, который понимает, не требует подтверждения. Галилей или Бруно сказал о том, что Земля круглая. Когда инквизиция узнала о том, что он говорит, ему сказали: «Если ты не откажешься, то мы тебя сожжем». Он испугался. Он был просто старый человек. Но он знал правду. Он сказал: «Хорошо, Земля плоская. Но она всё равно останется круглой. Да, я старый и больной человек, и вы можете заставить меня говорить всё, что угодно, но от этого Земля не изменится».

Истинное знание не изменяется от того, что об этом говорят люди, подтверждают они его или отвергают. Истинное знание остается истинным независимо от того, понимают его люди или не понимают. И вот когда истинное знание входит в человека, он знает, что это так. Спокойствие приходит в момент, когда человек понимает, осознаёт себя и происходящее. После чего могут возникнуть мысли: «Вот оно пришло и ушло. Когда оно еще придет, я не знаю». Подобно путнику, нашедшему колодец, он хочет теперь напиться на весь путь. Он не знает, сколько ему еще идти и встретится ли вода. Возможно, он наберет несколько фляжек, будет бережно нести их, пытаться очень экономно использовать воду. Он не показывает их никому, потому что не знает, хватит ли самому. Но здесь ситуация не такова. Если человек действительно идет путем понимания, то его источник бесконечен. В нём нескончаемая энергия. Вопрос энергии — это вопрос осознанности. Когда ты осознан, то энергия приходит, как только ты перестанешь быть осознанным, то теряешь ее. Всё зависит только от твоей осознанности.

— *Я сидела, слушала, но у меня ни разу не было желания что-то сказать. Потому что я со всем была согласна, и не было никаких вопросов. У меня были ситуации, подтверждающие, что всё это действительно так. Я знаю, что всё, о чём здесь говорится, верно, но я не живу так постоянно. Что, собственно, не дает мне это сделать? Ведь надо постоянно вспоминать себя, направлять внимание внутрь, осознавать. Очень тяжело и сложно. И вот сейчас, когда Петя говорил о том, что если есть энергия, то он очень хорошо себя чувствует, то я вспомнила, что в какие-то моменты ее у меня не было, но когда я что-то изменила в себе, она появлялась. У меня это обычно происходит, когда я общаюсь с людьми. Что-то говорю, потом понимаю, что говорю какую-то ерунду, что это всё совершенно неважно, и не понятно, зачем я это говорю. Я не вижу человека, с которым разговариваю. Было несколько таких ситуаций, когда происходило что-то вообще невероятное. Мне удалось что-то донести до человека. Я не ожидала совершенно, что это у меня получится. И мы оба были в конце разговора в замечательном состоянии. Я возвращалась опять в состояние наполненности и чувствовала, что и он находится в таком состоянии, и для него это нечто новое и удивительное.*

От знания к пониманию

— Совершенно верно. То, о чём мы говорим, а мы не первый раз с вами встречаемся, становится для вас уже как бы известным. Но на сколько всё это вам

действительно понятно? Если что-то известно на уровне слов и идей, то это одно. Если это вами пережито и понято, то это совсем другое. Для того чтобы знание перешло на уровень понимания, нужна очень большая работа по осознанию себя в различных ситуациях жизни. А так как большинство людей не хотят заниматься этим, то их знания так и не переходят в понимание, и тогда процесс эволюции для данного человека останавливается. Нужна новая система обучения. И я вам предлагаю ее. Она нетрадиционна. Это не академическое обучение, в котором акцент сделан только на получение новой информации и ее использования для извлечения какой-либо личной прибыли. На самом деле такие знания просто отягощают человека. Ведь они чаще всего не подтверждаются его собственной жизнью. Огромное количество знаний, которые получил человек, не подтверждены его собственным опытом. Особенно в сфере духовной, психологической, религиозной, эзотерической, философской. Каждый должен научиться тому, что он пока не умеет. Например, кому-то нужно научиться быть более активным, кому-то более пассивным. Это один из примеров, и таких примеров можно привести очень много. Поэтому система обучения должна быть направлена на то, чтобы знание переходило в понимание, что происходит только через личный опыт осознания себя. Для того чтобы человек имел различные и необходимые именно ему возможности личного опыта, их нужно создавать. Создавать, проживать и правильно понимать. Именно это и является основой обучения осознанию себя. Я называю это холистической психологией. Психологией познания себя как некоего механизма, то есть познание своих механистических реакций с целью выхода за их пределы и обретения целостности. А так как у каждого человека огромное количество механистических реакций, то выявление их требует времени, внимания и достаточно кропотливой работы. Но только такой подход к обучению может привести человека к истинному пониманию самого себя.

— *Я хочу поделиться опытом осознанности. В моей жизни есть человек, который вызывает во мне очень негативные эмоции, и мне потребовалось около 2-х недель, чтобы осознать, в чём дело. Наверное, только сейчас я поняла, что вижу в нём то, что не хочу видеть в себе, а именно — свою злость. Это настолько глубоко сидит. Я вспоминала, что когда мне что-то говорили, произносилось слово «злость», то мне было очень неприятно. И теперь я понимаю, что всю жизнь пыталась быть доброй, при этом была очень злая. И до сих пор боялась себе в этом признаться.*

— Поздравляю.

— *Мне очень стыдно.*

— Значит, следующая ваша работа будет связана с осознанием стыда.

Что собственно происходит?

— *Ведь именно другие люди помогают нам увидеть себя со стороны. Например, я никак не мог понять, какое воздействие на меня оказываете вы. Почему вдруг внутри катализируются какие-то процессы. Сейчас до меня дошло, что когда есть человек, который может высказать мои мысли вслух, то я могу посмотреть на них со стороны.*

— *Для меня было очень важным понять, что как только ты начинаешь открываться другим людям, то лучше понимаешь самого себя. Ты не только отдаешь, но и в какой-то момент оказывается, что и другие люди хотят тебе что-то дать, поделиться с тобой чем-то, и ты от этого получаешь большое удовольствие. Я бы хотела научиться отдавать и принимать от других людей то, что они дают.*

— *Мне очень хочется поблагодарить вас, Александр Александрович, и всех находящихся в этой аудитории. У меня скоро день рождения, и я никогда не получала такого большого, чудесного подарка. Сегодня я поняла, как важно общаться не на поверхностном уровне, а проникать в глубину самой себя. Когда я воспринимаю ваши слова, я словно нахожусь на качелях: то вверх, то вниз. Сегодня я ощутила близость ко всем. Это очень здорово. Спасибо вам большое.*

— *Сейчас чувствую, что я — это я. Бывает состояние обратное. Обычно оно возникает в каких-то государственных учреждениях: военкомат, милиция. Я чувствую там себя марионеткой, меня дергают за ниточку, и это очень неприятно.*

— *Я бы хотел, чтобы осознание стало для меня той путеводной звездой, которая не дала мне утонуть в море иллюзий.*

— *Несмотря на то, что я уже не в первый раз здесь, каждый раз всё это воспринимается совершенно по-новому. И не только воспринимается, но как бы впитывается в организм разными частями. Я помню, что в прошлом году это было по-другому. Сейчас более полно. Словно всё стало на свои места. Может быть, пока еще не всё, но многое. И это приближает к тому спокойствию, к той гармонии, о которой мы сейчас говорим.*

— *Посмотрите, как здорово получается, когда знание переходит в понимание. Вроде бы мы говорим об одном и том же, но с каждым разом всё*

глубже и глубже это понимаем. Потому что мы разрешаем себе быть искренними. Мы все друг друга изменяем. Это работа, которую можно делать только вместе, осознавая себя через других.

— *Самое интересное, что тема, о которой мы разговариваем, в принципе бесконечна. На нее можно смотреть с разных ракурсов.*

— Жизнь человека — это бесконечная история. Она никогда не начинается и никогда не кончается. И в этом ее прелесть.

— *Я примерно полтора года не работаю, потому что в один прекрасный момент понял, что то, чем я раньше занимался, перестало мне доставлять удовлетворение. И перестал работать. Деньги какие-то были, но в последнее время они заканчиваются. Мои друзья, старые компаньоны по бизнесу, предлагают мне заняться старой работой — продавать нефть. Они давно уже живут за границей. А я постоянно задаю себе вопрос, стал бы я этим заниматься, если бы мне денег не платили? А сегодня как раз получил подтверждение правильности своих действий. Я всякий раз отвергал эту работу и сейчас продолжаю отвергать. У меня есть какая-то уверенность, что когда, через определенный промежуток времени, деньги закончатся, то ко мне придет что-то, что кроме денег будет приносить радость, в общем, любимое дело.— Я хочу сказать, что почти весь семинар плохо чувствовала, ерзала, вертелась, то спала, то не спала, то еще что-то. Сейчас я чувствую себя очень хорошо. Спасибо всем.*

— Кстати, чтобы пробудиться, надо хорошо выспаться. Кому-то на это надо много жизней.

— *Некоторые говорят, что ты работаешь для того, чтобы прокормить себя. Самое важное, по-моему, найти правильное место в жизни, тогда к тебе приходит и материальное, и духовное. Нельзя к материальному относиться пренебрежительно.*

— Деление на материальное и духовное — еще одна иллюзия разделения. Материальное — это что-то плотное. А из чего состоит плотное? Если мы пойдем глубже и глубже, то придем к единой энергии любви, из которой весь этот мир создан. И тогда увидим, что материальное есть проявление духовного и наоборот.

Глава 4. Близкие люди. Сложности взаимоотношений

Ваши дети — не дети вам. Они сыновья и дочери тоски жизни по самой себе. Они приходят благодаря вам, но не от вас. И хотя они с вами, они не принадлежат вам.

Вы можете дать им вашу любовь, но не ваши мысли.

Вы можете дать пристанище их телам, но не душам. Ибо их души обитают в доме завтрашнего дня, где вы не можете побывать даже во снах.

Вы можете стремиться быть похожими на них, но не старайтесь сделать их похожими на вас.

Ибо жизнь не идет вспять и не задерживается во вчерашнем дне.

Вы — луки, из которых ваши дети, как живые стрелы, посланы вперед.

Лучник видит свою цель на пути бесконечности и сгибает вас своей силой, чтобы его стрелы летели быстро и далеко.

Пусть ваш изгиб в руке Лучника несет радость. Ибо, как любит Лучник летящую стрелу, так любит он и лук, который неподвижен.

Джебран Халиль Джебран

Борьба на близкой дистанции

— Как вы считаете, почему с близкими людьми сложнее всего общаться? Почему наиболее серьезные конфликты, наиболее сильные переживания возникают во взаимоотношениях с близкими людьми? Именно с теми людьми, с которыми мы близки по крови, или с теми, кого мы сами выбрали, чтобы жить с ними. Ведь именно в близких взаимоотношениях наиболее сильно проявляются теневые стороны и черты нашей личности, которые вызывают страдания.

— Мне кажется, это и неудивительно, потому что с близкими людьми мы проводим значительную часть своей жизни. Они видят нас со всех сторон, перед ними мы больше всего открыты. Мы общаемся постоянно. И порой даже, если что-то и не удовлетворяет, то некуда уйти. Всё равно приходится быть с ними.

— Именно поэтому они и близкие. Никуда от них не уйдешь. Они всё время рядом — и в плохом настроении, и в хорошем. Ты виден и открыт, и поэтому всё проявляется очень сильно. Где-то в другом месте ты можешь что-то скрыть, можешь закрыть что-то в себе и не давать выхода, но когда ты приходишь домой, то, скорее всего, именно там произойдет то, чему ты не давал возможности проявиться где-то в другом месте. Именно близость создает остроту этих отношений.

— *Еще присутствует страх принести боль любимым людям.*

— Совершенно верно. Когда ты видишь человека, который мучается, и считаешь себя причиной его мучений, становиться еще больнее. В близких отношениях это очень сильно проявляется.

— *Отношения с близкими людьми сложны, поскольку каждому человеку хочется находиться дома в более или менее комфортном состоянии, а так как каждый преследует свои цели и для каждого комфорт — это что-то свое, то он видит несовпадение того, что происходит вокруг него, и того, что он желает. Соответственно человек начинает искать недостатки в окружении, что приводит к конфликту и неприятным состояниям. И еще я считаю, что близкие люди — это необязательно те, с которыми находишься очень длительное время. Близкими людьми, по-настоящему близкими, могут быть те люди, которых ты за какой-то короткий срок очень быстро понял. Если ты понимаешь очень хорошо человека буквально с первого дня общения с ним, то он тоже становится близким.*

— Ну, а такие люди, как мать, отец, родственники? Ведь ребенок рождается в определенной семье. Хотя можно сказать, что и ребенок тоже выбирает. Есть такое предположение, и я считаю его правильным, что душа ребенка выбирает то место, где должна родиться. Совершенно неслучайно каждый из нас рождается в определенное время, в определенном месте и у определенных родителей. Те условия, в которых он рождается, задают и создают ему лучшую возможность для решения задач, которые стоят перед ним в этой жизни. Решая эти задачи, мы можем понять что-то очень важное для себя. Естественно, важное понимать не просто. Понимание приходит через страдание, через мучения, усилия, но, может быть, именно в этом и есть основной смысл близкого общения.

— *Мои отношения с родителями были тупиковыми до тех пор, пока я не столкнулась с идеей того, что мы выбираем своих родителей. Я винила всё на свете, негодовала и мучилась: «Ну почему же у меня такая мама? Почему я вынуждена так жить?» А когда я столкнулась с идеей, что ребенок перед тем, как родиться, выбирает своих родителей, то подумала: «А почему бы не принять эту идею и не посмотреть с такой точки зрения? Если я сама себе выбрала*

родителей, то надо подумать, зачем я их выбрала, для каких проработок?» И само отношение к ситуации стало совершенно другим. Я перестала обвинять, перестала негодовать, перестала разочаровываться, а стала думать и искать какие-то решения. Я поняла, что если оно так есть, то, значит, так нужно. Я стала более спокойно ко всему относиться.

Выбираем ли мы своих родителей?

— С идеей о том, что душа ребенка перед рождением выбирает своих родителей, можно соглашаться или не соглашаться, но даже если вы попробуете просто принять эту идею, то увидите, как сильно изменится ваше отношение к ситуации и к близким людям. Вы начнете искать ответы вместо того, чтобы обвинять их и жалеть себя. Вы начнете решать свою ситуацию. Вы начнете понимать, зачем эта ситуация дана вам и что в ней нужно делать. Может быть, именно эта идея даст очень хороший внутренний настрой, внутреннее состояние для выхода и решения многих проблем, возникающих во взаимоотношениях с близкими людьми. Допустим, родителей мы выбираем. А как в отношении других близких людей? Ведь есть люди, которых мы выбираем сознательно или подсознательно, прилагая усилия для того, чтобы именно этот человек был с нами — жена, муж, друг. Чаще всего таких людей нам не навязывают специально, их мы выбираем сами, но и с ними у нас происходит очень много непростых ситуаций. Почему же мы сами находим таких людей, с которыми потом мучаемся и говорим, что они погубили нашу жизнь? «Если бы я не встретился с тобой, то всё могло бы быть по-другому», — говорите вы. Опять обвинение, опять непонимание, опять тупик. Но ведь вы встретились. Почему? Зачем? Почему часто бывает так, что человек находит себе жену или мужа, затем разводится, после чего находит другого человека, с которым повторяет то же самое, что было у него с предыдущим, и так бесконечно. Может быть, действительно нужно что-то понять в себе? Почему эти люди приходят в вашу жизнь. Что нужно сделать, что изменить в самом себе, чтобы взаимоотношения с близкими людьми стали другими?

Что вы хотите: быть правым или счастливым?

— Я считаю, что это просто привычка, которая уже вложена с детства, какой-то шаблон поведения, невозможность выйти за его рамки.

— Кажущаяся невозможность. Мы подходим к человеку с определенным шаблоном. У нас есть жесткие представления о том, что должны делать мы и что должен делать он. Но реальная жизнь вносит коррективы, и наш шаблон не сходится с тем, что происходит. Мы пытаемся удержать свой шаблон, но ничего не получается: одни страдания, одни проблемы. Какие же проблемы возникают во взаимоотношениях близких людей? Пожалуйста, расскажите, что вас волнует больше всего?

— Все взаимоотношения укладываются в одну схему: каждый хочет быть правым. Большинство хотят всегда быть правыми. Они стремятся доказывать свою правоту во что бы то ни стало. Если ты прав, значит, ты доволен. А другой — тоже прав. И тоже доказывает свою правоту. В результате постоянная борьба во взаимоотношениях, вместо того чтобы постараться встать на сторону другого и понять его. В этом всё дело.

— Мне хочется задать вопрос таким людям: «Вы хотите быть правым или счастливым?»

— А что такое счастье? Это комфортное состояние, когда ты понимаешь, что ты прав.

— Каждый по-своему прав. Например, отец говорит сыну: «Ты должен учиться, должен убирать за собой, должен это, должен то». В принципе, вроде бы всё правильно, но в то же время жизнь этих людей ужасна. И когда отец кричит сыну, что сын должен это и это, он прав, но ни у того, ни у другого нет радости и взаимопонимания. Разговоры, основанные на требованиях, приводят только к тому, что оба человека отдаляются друг от друга. Хотя и живут они на одной территории, но очень далеки, и отдаляются всё больше и больше. Каждый прав, но близости нет. Нет единения. Есть еще большее усиление разделенности.

— Я сама прошла через такое. Сейчас мне это представляется как два человека, сидящих каждый в своем коконе и не соприкасающихся друг с другом. У каждого человека своя жизнь в своем коконе, и эти две жизни не пересекаются. Мне кажется, что именно поэтому возникает взаимонепонимание. Если для меня счастье — взаимопонимание, возможность понять другого, то, наверное, стоит отказаться от привычных взглядов и подумать, почему другой так делает, понять его. Выйти из своего кокона и посмотреть на то, что же происходит у

другого. Прodelать хотя бы маленькую дырочку в своем коконе. Это уже шаг навстречу другому человеку.

— Очень интересно посмотреть на то, как люди оценивают свои взаимоотношения. Как вы считаете, можно ли рассматривать как показатель улучшения отношений то, что люди становятся духовно ближе друг к другу? А что способствует соединению душ людей, их близости? А что приводит к их разъединению, расхождению? Мы очень часто используем критерий — «кто прав». Пытаемся доказать или навязать свою точку зрения. Да, мы по-своему правы, но способствует ли это нашему сближению? Становимся ли мы ближе или, наоборот, отдаляемся друг от друга?

— На мой взгляд, одна из самых важных проблем во взаимоотношениях между людьми заключается в том, что человек считает, что прав именно он. Тогда другой должен измениться, чтобы всё стало хорошо, чтобы все были счастливы. Мне кажется, очень важным понять и осознать то, что всё начинается только с себя. Мое счастье начинается с меня, а не другого человека, которому, как я считала, надо измениться. У меня тоже эта проблема есть. Я себя очень часто ловлю на мысли о том, что у меня-то всё нормально, а вот он или она должны что-то понять, что всё дело только за ними.

Удавка для любимого

— Сближение может быть достигнуто разными способами. Например, как ловят лошадей ковбой. Она бежит, а он набрасывает на нее лассо и тащит к себе. Многие люди пытаются сблизиться таким образом. Они набрасывают лассо на другого человека, затягивают его вокруг горла и подтаскивают к себе. Потом другой в свою очередь бросает веревку, и теперь они оба полузадушенные стоят друг против друга, закатив глаза от такой «близости». Что в этом хорошего? Для того чтобы два человека сблизилась, наверное, самым правильным будет их свободное движение друг к другу. Но люди не хотят делать шагов сами, они хотят заставить другого идти к ним. Но настоящее сближение возможно только в том случае, если оба человека начинают двигаться друг к другу. Два человека идут друг к другу. Кто-то, может быть, медленнее, кто-то быстрее, но если они оба идут в направлении друг другу, то обязательно сблизятся. Потому что желание есть у обоих. Если желание только у одного, то сближения может и не произойти.

— Мне понравилось ваше сравнение с лассо. Мы действительно очень часто набрасываем такие лассо, привязываем друг друга, считая, что это и есть любовь. Может быть, стоит для начала отпустить друг друга и понять, есть ли у нас любовь или одни привязки.

— Очень часто отношения строятся на завязках и привязках к тому, что мы хотим от другого человека. При этом мы связываем друг друга множеством канатов-желаний. Мы связаны не только за шею, но и по рукам, ногам и остальным местам. С помощью такой сети мы тянем другого человека к себе. Представьте себе это. Будет ли вам хорошо, если вас перебинтовали и тянут куда-то, при этом вы ничего не понимаете и самостоятельно двигаться не можете? Поэтому, прежде всего, нужно сбросить все удавки. Тогда, по крайней мере, возникает возможность двум людям встать друг против друга на той дистанции, на которой они действительно хотят стоять. Посмотреть и решить, повернуться ли им спиной друг к другу или сближаться. В таком случае их решение — свободное решение свободных людей.

Кто может расслабиться в семье?

— У меня проблема — раздражение в отношениях с близкими людьми. Хотелось бы понять его причину и устранить ее, потому что в семье всегда хочется спокойствия. В семью приходишь для того, чтобы отдохнуть от работы, от отношений с другими людьми, где и так хватает раздражения. Хотелось бы просто приходить домой, отдыхать и видеть нормальные и добрые лица, а не попадать в ситуации, когда на тебя начинают кричать из-за мелочей, или ты сам начинаешь срываться из-за проблем на работе.

— Мы хотим прийти в семью как в то место, где можем расслабиться. Почему мы хотим расслабиться? Да потому, что в другом месте мы напрягаемся. Потому что в другом месте мы обижались, раздражались и пытались что-то сделать, но безуспешно. Всё это мы притаскиваем в семью, куда остальные члены семьи принесли то же самое. Может ли семья в таком случае быть местом, где люди смогут расслабиться? Ведь каждому нужно получить что-то успокоительное, но другие могут дать ему только то, что сами сейчас имеют. А если каждый пришел в раздраженном состоянии, то что они могут дать друг другу, кроме него. Поэтому, наверно, надо посмотреть пошире и подумать о том, что же мы приносим в свою семью. Допустим, сегодня вы принесли обиду, но при этом почему-то

ждете, что другие принесут спокойствие и радость. Точно так же ждут и все остальные. Они тоже имеют много негатива, но ждут от вас того, что именно вы принесете им что-то хорошее. Поэтому стать радостным и спокойным надо, прежде всего, самому. Возникает вопрос: «Как?»

Мы говорим сейчас о семье, но на самом деле нельзя отделить то место, где мы находимся весь день, от того, куда мы приходим вечером. Ведь свое раздражение мы переносим из одного места в другое. Часто семья становится не тем местом, где успокаивают человека, а где его еще больше раздражают. Когда несколько недовольных людей сходятся на одной территории, то их состояние усиливается. Если на работе вы не позволяли себе сказать что-то грубое, чтобы не портить отношения с начальником, то дома уже не можете больше сдерживаться. Сколько можно сдерживать свое раздражение? Естественно, что оно выплеснется и, скорее всего, по поводу какой-нибудь мелочи.

— *Если прийти к пониманию, что мы всё-таки разумные люди, так не лучшие ли изначально договориться. Люди приходят с работы и друг другу не мешают хотя бы два часа.*

— Если бы такая возможность существовала, то, наверное, это было бы решением проблемы. Но можно ли договориться не обижаться, не кричать, если у вас внутри всё кипит от неудовлетворения всем миром? Вы приходите в семью, а там — на стенке в самом видном месте висит договор, в котором написано: «Никто не имеет права ругаться, кричать, бить посуду и так далее». Тогда вы побежите в какое-то другое место, где такого договора нет, потому что вам просто необходимо выплеснуть свое состояние.

— *Давайте начнем с того, что люди так просто никогда не кричат, для этого нужен повод. Например, приходит человек в квартиру, а там что-то ему не нравится. У меня вот такая ситуация. Отец глухой на одно ухо. Прихожу с работы поздно вечером, а у него телевизор на всю катушку. Я ему по-человечески говорю, что у меня голова болит. Я ему даже наушники купил. А он сидит после стакана, и ему всё равно. Как с ним договориться? Мы разумные люди, я это понимаю, а он — нет.*

— Всё было бы по-другому, если бы взаимоотношения между людьми строились только на разуме. Однако они чаще всего исходят из эмоций. Можете ли вы договориться, например, о том, что сегодня в шесть часов я буду чувствовать спокойствие и любовь к тебе, а потом в 20 часов я буду испытывать сильную нежность и радость? Если бы действительно можно было таким образом решать семейные проблемы, то это было бы очень интересно. Но так не получается, потому что если вы злитесь, то вы злитесь. Если вы недовольны, то вы

недовольны. А так как большинство людей не могут контролировать свои эмоции, не могут ими управлять, то вовлекаются в конфликты. Человек приходит и видит лужу на полу. Возникает ужасная буря, он всё крушит, кричит... Он кричит о том, что всё было ужасно в этой жизни, что не может быть ничего хорошего в этой семье. А видимая причина была в маленькой луже, которую написал ребенок. Но на самом деле за этим стоит много уже накопившегося раздражения. Поэтому именно в близких отношениях всё проявляется и усиливается. Если мы не будем пытаться менять свое состояние, то не сможем изменить общий климат, общее состояние в семье.

— Если у человека в доме раздражение, нет психологического уюта, то это не дом, а просто квартира и всё.

— Если мы заглянем в 100 домов, то в 99 из них увидим такую картину. При этом все называют это место своим домом. Другого дома у них пока нет. Он бы рад найти другой Дом, но где он? А в его доме твориться такое же. Поэтому давайте подумаем о том, как мы можем тот дом, который у нас сейчас есть, благоустроить. Можно, конечно, бегать и искать какой-то другой дом, где будет лучше, но вряд ли вы найдете его в таком состоянии. Свой дом надо создавать самому. Если я прихожу в паршивом состоянии к себе домой, то я вношу один вклад в психологический климат семьи. Если я прихожу спокойный и радостный, с какими-то приятными событиями и предложениями, то я вношу другой вклад. Климат в семье складывается из вкладов, которые делает каждый из ее участников. Вклады некоторых людей, причем негативные, бывают настолько сильны, что даже несколько других людей, имеющих немножечко позитивных вкладов, не могут изменить общую атмосферу. Что же каждый из нас вносит в то место, которое мы называем своим домом, и как оно от этого меняется?

Семейный договор о ненападении

— Я пытался договориться с матерью и сестрой, чтобы внести спокойствие в наш дом. Пытался договориться с ними о том, что давайте не будем разговаривать на повышенных тонах, а будем стараться сдерживаться и уважать друг друга, не кричать. По моему опыту этой договоренности хватает на два дня, не больше. Потому что сначала они согласны: «Да, так правильно, так и должно быть, это нормально, давай попробуем, давай так и будем делать». В

итога всё равно человек то ли привязан к определенному стилю поведения в семье, то ли не хватает силы воли для того, чтобы вести эту новую позицию.

— Вы обращали внимание, что сначала люди встречаются очень радостные и любят друг друга, но потом начинает происходить что-то другое. Они начинают цепляться друг к другу, ругаться, ссориться. Некоторые говорят: «Зачем мне весь этот ужас, давай разведемся». Одни разводятся, другие остаются в своем кошмаре, но потом понимают, что этот кошмар может привести к тому, что они все заболеют, либо произойдет что-то ужасное. Ухудшающееся физическое и психическое состояние заставляет их изолироваться друг от друга. Они начинают друг друга не замечать, избегать разговоров и тому подобное. Посмотришь на таких людей, вроде бы всё тихо, спокойно, никто не кричит, но не потому, что они любят друг друга, а потому что поняли, что если они будут в том же духе продолжать, то просто друг друга утробят. У них тихо, спокойно, но нет никакой любви, нет никаких взаимоотношений на самом деле. Там пустота. Человек приходит в пустоту. Приходит просто потому, что он привык приходить в этот дом, в эту квартиру и находиться здесь. Просто потому, что ему страшно менять жизнь, искать что-то еще и вообще какие-то усилия прикладывать. Пусть будет так, как будет. Пусть не сложилось, но и славу Богу, что крика нет, по крайней мере; каждый живет теперь своей жизнью, не мешая другому. Но разве это те самые взаимоотношения, которые создают единение? Нет, они просто не мешают друг другу существовать.

— *Хочу сказать насчет договоренности. Мне кажется, что неплохо было бы на стене написать такой плакат: «Если я кричу, то не потому, что я ненавижу, а потому что мне самому тяжело». Если договориться, тогда возможно достижение взаимопонимания и любви.*

— Действительно, нередко один человек кричит на другого, потому что раздражение, которое есть у одного, усиливает то же чувство в другом. Может быть, имеет смысл именно это и обсудить. Не говорить, что ты вот такой, ты меня обижаешь, ты меня ненавидишь, ты хочешь сделать мне хуже. А обсудить то, в каком состоянии сейчас каждый находится, и помочь друг другу выйти из него. Но сначала надо осознать это состояние в себе, а затем помочь другому сделать то же самое. Если он кричит на вас, то не потому, что он вас ненавидит, а потому что находится в таком состоянии, из которого никак не может выйти. В семье как у альпинистов от каждого зависит жизнь другого, потому что они все находятся в одной связке. Если один упал, то и остальные начнут падать. Поэтому очень важно помочь другому крепче встать на ноги. И если в этом месте, в этом доме, в этой семье люди крепко стоят на ногах, уверены в себе и друг друге, тогда почва для конфликтов исчезает. Многие конфликты вообще отпадают. Ведь почему люди

ссорятся, кричат и конфликтуют? Это происходит не от силы, а от слабости, неуверенности. Так вот главное — помочь друг другу стать более сильным, более уверенным, более независимым. Союз двух слабых людей обречен быть конфликтным и несчастным, а союз двух сильных людей может быть очень прекрасным.

Что же делать с раздражением?

— Допустим, человек понимает, что его раздражение связано не с тем, что он кого-то ненавидит, а с тем, что он внутренне разбалансирован. Но ведь от этого человеку, с которым он живет, легче не будет. Видя недовольство в нём, у него так же появится недовольство. Например, вся семья находится в хорошем расположении, но приходит домой раздраженный сын. Накричал на мать, отца, сестру, брата. Естественно, что они не смогут спокойно воспринять это.

— Они не смогут это спокойно воспринять, если сами находятся в таком же состоянии, как и он. Тогда разница между ними только в том, что он проявляет свои чувства, а они нет. Человек, явно выражающий свое раздражение, драматизирует и усиливает такое же состояние в другом человеке, находящемся рядом. Но нельзя вызвать то, чего у вас нет. Спокойствие придет с гармонизацией внутреннего мира. Мы уже много об этом говорили. Я всё время об этом напоминаю.

Если человек занимается гармонизацией своего внутреннего мира, то он может быть спокойным в любой ситуации. Только в этом случае он может стать опорой для человека, который пришел в разбалансированном состоянии. Если вы сами беспокойны, то не можете дать спокойствие никому. Если вы сами раздражены, то будете еще только больше раздражаться от присутствия кого-либо. Именно поэтому каждому необходимо становиться более гармоничным самому.

— Допустим, приходит сын, я хочу этот пример развить дальше, и начинает кричать на всех. Если все члены семьи понимают, что он кричит не потому, что их ненавидит, а оттого, что у него проблемы, то можно попытаться дать ему возможность их высказать и осознать.

— Да, это возможно, но только в том случае, если вы не принимаете на свой счет его недовольство. Это очень важный момент. Ведь когда близкий человек раздражается, то моментально срабатывает мысль, что он раздражается из-за вас. Но ведь всё может быть совершенно не так. Он не доволен, потому что у него в

жизни происходит нечто, что он пока не может понять и принять. И если вы понимаете, что происходящее с ним совсем необязательно непосредственно вызвано вами, то можете, будучи спокойным, помочь ему разобраться в себе.

— *Всё это, конечно, прекрасно, но вот такой пример, который случался со мной, наверное, 100 раз. Прихожу я с этим положительным посылом домой, полностью всё осознавая. Встречаю выходящую из комнаты маму, которая видит, что я в прекрасном настроении. Она хорошо видит, что я в прекрасном настроении, и говорит: «Ты сегодня с утра ушел, постель не убрал, посуду не помыл, в магазин не сходил, ведро не вынес». Я пришел в хорошем настроении, так нет, мне такое говорят. Я понимаю, что это проблемы мамы, но бьет-то она в самую точку. Я знаю, что действительно этого не сделал, хотя должен был сделать. Отстраненно к этому относиться я уже не могу. Настроение у меня резко портится.*

— Вы очень хитро расставили позиции, что, дескать, это проблемы мамы. Это ваша общая проблема. Если вся квартира будет завалена мусором, то, наверное, всем вам не очень хорошо будет жить.

— *Я понимаю, но ведь раздражение у мамы я вызвал только потому, что ей плохо. Мне ведь было хорошо. Так ведь? Допустим, прихожу я домой злой, раздраженный, готовый всех убить, говорю о том, что дело, за которое я взялся, у меня не получилось. Мама, конечно, скажет, что я сам дурак, раз сунулся в то, что мне не по силам. Но при этом она тут же предложит мне покушать, тут же расскажет про какой-нибудь интересный фильм... Явно ощущаю, что мне сначала дали пинка под зад, но потом тут же пригрели. Ведь от этого отказаться тоже очень сложно.*

«Мне плохо потому, что тебе хорошо...»

— Совершенно верно. Часто бывает так, что когда кому-то хорошо, то другому плохо. А на Руси такое вообще довольно сильно распространено. Давайте обсудим, как часто такие ситуации возникают у вас?

— *Я хотела бы рассмотреть подобную ситуацию. Мне кажется, что основная причина недовольства людей, которые живут вместе, заключается в том, что у них по времени не совпадают желания и настроения, но в целом они хотят одного и того же. У них могут быть одинаковые привычки, одинаковые запросы, просто в данный момент одному хочется побыть в одиночестве, другому*

— пообщаться. И когда один из них проявляет свое состояние, другой не отвечает на него. Тогда возникает дисгармония. Не знаю, как с этим быть.

— А уважаете ли вы права другого человека на индивидуальное состояние, на внутренние переживания? Часто ли нарушаются эти права в вашей семье? Признаются ли они вообще?

— У меня дома сложилась интересная ситуация. Так получается, что мне приходится урегулировать отношения между родителями. Самый яркий пример — моя мама, которая просто ужасно задавлена в плане того, что не может ничего самостоятельно захотеть и сделать. Меня это угнетает, потому что я не только между ними нахожусь, а еще и потому, что и в себе вижу маму. Чувствую себя такой же, как она, и от этого мне просто ужасно становиться. Я даже не знаю, чем им помочь и как с ними быть. Потому что когда они в хорошем настроении, то всё нормально, а если в плохом, то что-то обязательно случается неприятное. Даже если они не поссорились, то часто всё равно не разговаривают друг с другом. Возникает ужасное напряжение. Я вижу, что мама просто убита, а папа такой «грозный» нависает надо всем. Я не знаю, как быть в такой ситуации, ведь она и во мне есть.

— Ребенок часто используется родителями как некий буфер, с помощью которого они пытаются каким-то образом урегулировать отношения друг с другом. Если они поссорились и не могут начать разговор, то начинают общаться через ребенка, выплескивая всё то, что не высказали друг другу, на него. Это большая травма для ребенка.

— Самое противное, что каждый из них старается перетянуть его на свою сторону. Они накидывают, как мы говорили, на него лассо и тянут, всё больше и больше затягивая горло. При этом каждый тянет веревку к себе. Это ужасно больно.

— Основная причина этого заключается в том, что никто из них не хочет взять на себя ответственность за происходящее. Каждый пытается исправить положение за счет манипулирования другим человеком. А так как другой этого не хочет, то используется ребенок, чтобы его заставить. Такая манипуляция через ребенка приводит к тому, что отношения в семье еще больше драматизируются и усиливают расщепление психики ребенка. У него усиливается разлад во внутреннем мире. Ведь ребенок несет в себе мать, отца и других близких ему людей. Все они находятся в нём. Если конфликт между матерью и отцом не был ими разрешен, то он станет внутренним конфликтом их ребенка, который будет пытаться решать его всю жизнь. Он будет мучиться им на протяжении всей своей жизни. Родители передают по наследству свои проблемы, которые определяют

судьбу и жизнь их детей. Если они оказались не способны решить их сами, то оставляют их детям. Пока в семье не найдется хотя бы один человек, который готов взять на себя ответственность за всё, что происходит, и начать решать проблемы самостоятельно, делая это внутри самого себя, ситуация в семье будет только ухудшаться.

Если хотя бы один член семьи возьмет на себя такую ответственность и сам себе скажет: «То, что у нас происходит, является результатом того, что никто из нас не хочет менять себя, я готов начать это делать и я буду это делать независимо от того, готовы ли это делать другие члены моей семьи». Если такой человек появляется в семье, то он очень многое может сделать для всех.

Большинство людей, когда им предлагают взять на себя ответственность, говорят: «Зачем я буду что-то делать, если другие ничего не хотят? Я столько шагов сделал, и никто мне навстречу не идет». Что же можно сказать такому человеку? Только одно: «Тот, кто начал делать это сам, обязательно добьется успеха. Если же ты не будешь или перестанешь это делать, всё будет только ухудшаться». В таком деле можно рассчитывать только на самого себя. Если вы решили, что прежние взаимоотношения больше невозможны, что вы не хотите таких отношений, то изменяйте ситуацию внутри самого себя. Ведь все эти близкие люди не случайно находятся рядом с вами. Для того чтобы вы могли увидеть самого себя, условия, в которых вы сейчас находитесь, лучшие. Возможно они очень сложные, тяжелые, но для вас они являются лучшими для самопознания. Если вам удастся правильно использовать их, то обязательно всё вокруг начнет так же меняться. Ваши изменения обязательно приведут к тому, что и близкие люди начнут изменяться. Как заразительно, например, раздражение, столь же заразительно и спокойствие, уверенность и желание выправить ситуацию. И если вы начинаете культивировать, усиливать, развивать спокойствие, то окружающие вас люди не смогут его не чувствовать. Они будут тоже изменяться, может быть, не очень заметным образом, но это будет обязательно происходить.

— *Я хотела опять упомянуть о двух коконах, в которых живут люди в своей семье. Я подумала, что если хотя бы один член семьи постарается понять интересы тех, с кем он живет, всё будет по-другому.*

— *Раздражение у моих родителей возникает обычно так: мать приходит с работы и всем дает «прикурить», приносит агрессию. Она говорит мне: «Ты плохой, ты виноват». Я молчу, и отец молчит. Когда папа начинает бушевать, то мама молчит. Были на моей памяти одна или две ссоры, когда они друг на друга так разозлились, что было очень страшно.*

— Мы сейчас говорим о том энергетическом взаимодействии, которое происходит, когда несколько людей находятся очень близко друг к другу. Определенные части этих людей очень сильно активизируют друг друга. По своей сути человек — это энергетическая структура. При общении энергии людей начинают взаимодействовать. В семье это происходит очень интенсивно. Например, когда человек кричит, то от него идет сильная волна низкочастотной энергии, а если навстречу идет такой же напор энергии, то что происходит? Происходит взрыв. Один человек должен замолкнуть на какое-то время, иначе произойдет взрыв. Он замолкает, но то, что в нём кипятится, от этого не пропадает, оно, наоборот, усиливается. В дальнейшем он найдет момент, когда тот, другой, который кричал, будет более слаб энергетически, и тогда уже он станет на него кричать. Вот что происходит.

— *Меня вот какой сценарий почему-то пришел в голову. Это бывает, когда в семье есть ребенок, и раздражение выливается обычно на него. Ребенка воспитывают неудачником, непутевым для того, чтобы в любой момент, когда возникло раздражение, можно было бы упрекнуть его. В моей семье был такой сценарий. Как только раздражение накапливается, то его можно запросто на меня вылить.*

«Любимый» ребенок или «козел отпущения»

— Из ребенка воспитывают громоотвод для заземления собственных отрицательных эмоций. Так как громоотвод нужен этим людям, то они заботятся о том, чтобы он функционировал. Если ребенок совсем уже падает с ног, то на него посмотрят и подумают, куда же мы будем сливать всю свою злобу. Возможно то, что я говорю, кому-то покажется ужасным, и он скажет: «Да нет, я никогда об этом не думал». Сознательно не думал, но подсознательно мог делать именно так. Ребенок, как наиболее слабый член семьи, становится козлом отпущения. Люди склонны находить козла отпущения и сливать на него всё отрицательное, что имеют. Если один козел отпущения умирает, то находят другого, потому что без него очень трудно жить. В семье таким козлом отпущения может быть ребенок или кто-то другой. Это становится его профессиональной обязанностью. Жизнь такого человека ужасна, потому что через него пропускается огромная энергия отрицательных эмоций. Представьте себе, что вы взяли за оголенный провод и через вас проходит высокое напряжение. Вот что чувствует такой человек. А думают ли люди, которые пропускают через него ток раздражения, что он

чувствует? Ведь он может «перегореть» или «испортиться». Поэтому всё не так просто, как хотелось бы, но это не значит, что здесь ничего изменить нельзя.

Нужно понять, что происходит на самом деле, а, поняв это, начать исправлять. Нужно гармонизировать свои отношения. Чем больше гибкости во взаимоотношениях с людьми, тем легче будет налаживать гармоничные отношения с ними. Пропускать ли ток раздражения через близкого человека или нет, об этом надо подумать каждому. Ведь чаще всего, когда люди приходят к такому состоянию, они уже ни о чём не думают, они просто хотят куда-то выбросить, сбросить с себя то, что накопилось. Первый, кто попадаете им под руку, скорее всего близкий человек — он используется как громоотвод. Потом этот человек начинает так же поступать, но уже с другими. Возникает замкнутый круг. Если не подходить к этому осознанно, то так будет продолжаться бесконечно долго.

Только поняв то, что происходит на самом деле, человек сможет начать осознавать и наблюдать за происходящим. Если он делает что-либо осознанно, то в какой-то момент всё само по себе изменится. Попробуйте начать кричать, при этом, осознавая то, что вы делаете. Я вам могу сказать, что у вас всё совершенно изменится через какое-то время. Вы вдруг попадете совершенно в другое состояние только оттого, что осознали, что же вы делаете. Кто-нибудь из вас пробовал осознавать себя во взаимоотношениях с другими людьми?

— *Буквально сегодня. Я, правда, не кричал, просто занимался определенным делом. Меня отвлекли. Первая реакция была обычная — сейчас как наору. И вдруг я понял: «А если я буду орать, то что, кому-то от этого лучше будет?» Я не знаю, куда у меня трансформировалась энергия, но вдруг стало очень хорошо: спокойно и комфортно. Я понял, что кричать совершенно необязательно.*

— Это действительно важный вопрос. Ведь большинство людей живут, не осознавая себя. Если они чувствуют раздражение, то просто выплескивают его на тех, кто рядом. Скажите им, что неосознанность имеет очень большие негативные последствия для них же. На это кто-то из них ответит: «Мне плевать на это. Я всё равно буду так делать». Тогда с ним будет происходить то, что происходило, и всё будет только ухудшаться. Другой человек скажет: «Да, я согласен с тобой. Я действительно понаблюдаю за тем, что происходит. Я вижу, как возвращается ко мне та злоба и та агрессия, которую я выбрасывал на близких людей. Меня это не устраивает. Я уже понимаю, но что мне делать? Я хочу бороться с этим, я пытался бороться со своей злобой, но ничего не получилось».

Так вот не бороться с ней нужно, а просто наблюдать ее. Первое, что важно понять, — отрицательные выплески не приводят ни к чему хорошему. Они ведут к еще большей разбалансированности самого человека, близких ему людей и всей

ситуации в целом. Второй шаг — начать просто наблюдать за своими чувствами, мыслями, поступками. Вы приходите к раздраженному состоянию неосознанно. Но вы можете начать осознавать свои состояния. Вы просто осознаёте их: «Да, я сейчас в раздраженном состоянии». Осознав это, вы можете сказать другому человеку: «Ты знаешь, я сейчас в таком раздраженном состоянии, и, наверное, ты это чувствуешь. Сегодня у меня были неприятности, и сейчас я не могу никак избавиться от воспоминаний, связанных с ними. Я пришел домой в раздраженном состоянии, но мне очень хочется, чтобы мы сейчас с тобой посидели и поговорили. Вообще я очень люблю дом, тебя, но у меня сейчас такое состояние, что я просто не могу и не знаю, что с этим делать». Даже если вы просто это скажете, то другой человек уже иначе будет относиться к вам. Ведь так? Он скажет: «Да и у меня такое бывает. Я тебя понимаю». Если бы вы ничего не сказали, то он бы подумал, что вы раздражены им, и тогда тоже стал бы раздражаться. Достаточно просто сказать, что ваше состояние связано не с ним и что вы очень хотите выйти из него. Может быть, только это уже позволит вам изменить свое состояние. Можно и нужно идти дальше, то есть всё время наблюдать за тем: как, что, кому и когда вы говорите. Вы не можете сразу избавиться от раздражения, по инерции оно продолжается какое-то время, но вы просто за ним наблюдаете. Вы увидите, как будет всё меняться в связи с вашим осознанием себя.

— Но ведь другой человек может воспринять ваши слова о том, как вы раздражены, ваше предложение успокоиться и всё остальное как манипуляцию. Он может подумать, что вы хотите им манипулировать.

— Да, это возможно. Но если вы действительно искренни, то и с другой стороны сможете найти понимание. Он поймет, что вы не манипулируете им, что вы действительно хотите сами в себе что-то изменить, но сейчас вам это сложно. Ведь привычные отношения имеют большую инерцию, а в семье это очень сильно проявляется. Если 10 лет, 5 лет, год, даже несколько месяцев люди относились друг к другу определенным образом, то им сложно перестроиться сразу. Поэтому очень важен момент, когда приходит осознание того, что дальше так продолжать невозможно, что это тупик. Привычные стереотипы, эти накатанные дорожки не ведут ни к чему хорошему, но переживать период их изменений тоже нелегко. Изменения происходят болезненно, но главное, что они происходят. В результате у вас будут складываться совершенно другие, новые, гармоничные отношения.

Все хорошее или плохое имеет свою инерцию. Есть, например, добрые друзья, которые много общались в детстве и очень друг к другу хорошо относились. Жизнь их раскидала, и они, допустим, встретились лет через 15–20. Они встречаются такими же добрыми друг к другу, как и раньше. Вот пример инерции хороших отношений.

— Мне очень хочется немного прокомментировать ситуацию, которую Андрей описал в связи со своей мамой. Когда он приходит домой в хорошем состоянии и ему начинают говорить о том, что он не сделал. Когда он приходит уставший и замученный, то все делают что-то, чтобы его поддержать. Я поняла, что его мама очень хорошо им манипулирует, и не зря он всё время о манипуляции говорит, видимо, она это делает с самого рождения. Мне показалось, что у нее большая нереализованность, которая заставляет ее делать из него то, что она сама не смогла. Явно, что у его мамы большие проблемы, и когда она видит его несчастным, то думает: «Сегодня я его поддержу, чтобы он хорошо себя чувствовал». А когда он приходит в хорошем состоянии, она думает: «Вот я его поддержала, а сейчас займемся работой, сейчас сделаем так, чтобы он был таким, каким я хочу». Она просто не знает, как делать иначе.

— По сути, получается, что в его лице она реагирует на саму себя. Когда она видит своего сына, то есть себя, в расстроенном состоянии, то начинает его успокаивать. Когда она видит его в радостном состоянии, то начинает делать что-то, чтобы он перешел в другое состояние. Ведь именно так она относится к самой себе. Вот почему мы говорим, что мир — это зеркало, а близкие люди — это большие зеркала, которые отражают нас и наше отношение к самим себе. Пытаясь переделать другого человека, мы уходим от самой основной задачи — изменения самого себя. Через близких людей мы можем четко увидеть, как же мы сами к себе относимся на самом деле, что не устраивает нас в себе. Отсюда четкой и ясной становится задача каждого человека — это изменять себя, чтобы относиться к другому так же, как к самому себе. Этот принцип в христианстве известен уже очень давно, но много ли людей его реализуют? Относись к другим, как относишься к себе, но при этом полюби себя, потому что если ты не любишь себя, то ты будешь относиться к другим так же, как и к себе, то есть плохо.

— Я хочу сказать, что увидела эту ситуацию таким образом. Мама на себя очень много взяла и к этому сильно привыкла. Когда она говорит: «Ты не убрал постель, не помыл посуду, не вынес мусор», она понимает, что ей придется делать это самой. А она этого делать, может быть, не хочет, но всё равно делает. Она себя обязала и будет продолжать делать. Может быть, стоит попробовать не делать этого именно маме.

— Тоже интересный вопрос по поводу того, кто и что в семье делает. Очень часто из уборки посуды или каких-то других бытовых проблем люди делают то основное, посредством чего они общаются. В конце концов, неубранная посуда — это не самое страшное. Самое плохое — это ужасные отношения людей, которые возникли в результате постоянных разборок по поводу уборки посуды или мытья

полов. Что важнее: чтобы в доме полы были чище или были чистые и спокойные отношения? Нередко возникает именно такой выбор.

— *Получается, что семейные отношения манипулятивны. Мы пытаемся манипулировать, чтобы заставить другого выполнить свои требования. Например, я уже давным-давно переняла у мамы ее стереотип поведения, сделав это неосознанно. Если кому-то хорошо, то я стараюсь побольнее ударить его.*

«Я никогда не буду таким, как мои родители!»

— Что такое конфликт отцов и детей? В определенном возрасте ребенок говорит родителям: «Нет. Я никогда не буду таким, как мой отец, я никогда не буду такой, как моя мать». Но проходит время, и у него появляется своя семья, свои дети, и он становится таким же, как и его родители. Так бывает очень часто, практически всегда. И продолжается до тех пор, пока человек не осознает свои отношения с отцом и матерью. Даже если они умерли. Даже если они живут в другом месте. Ведь они находятся в самом ребенке, теперь уже взрослом. То, что было в семье, оно осталось в нём.

— *Чем больше слушаю, тем больше понимаю, насколько же я похож на свою мать. Я воспринимаю других людей как нечто недоделанное, как то, что надо доделать. Им надо дать хороший урок в виде пинка под зад или, наоборот, поддержать, когда человек после такого пинка сильно ударился головой.*

— Вот почему очень важно полюбить, действительно полюбить свою мать и своего отца. Такое отношение к родителям закреплено в некоторых традициях как стиль отношений. Можно ли полюбить и понять, например, Бога, Землю, на которой мы живем, если вы не любите и не понимаете своего отца и свою мать. Если вы не любите и не понимаете своего отца и свою мать, то можете ли вы вообще любить? Для маленького ребенка родители являются Богом, большим существом, которое всё знает. Может быть, потом он поймет, что на самом деле они мало что знают и понимают, но в начале-то он так не считает. Фактически любой маленький ребенок относится к своим родителям как к чему-то божественному, знающему и ведущему его по жизни. Хотя бы какой-то небольшой период в его жизни именно так и происходит. Человек, который не полюбил, не смог полюбить своего отца и свою мать, не сможет полюбить и никого другого. Он будет переводить на него те же конфликтные отношения, что были у него с родителями. Почему так укоренилась идея Бога как некоего строгого отца,

оценивающего всякий поступок и наказывающего за проступки? Если вы делаете что-то плохо, то он наказывает вас, делаете что-то хорошее — поощряет. Ведь это проекция распространенных отношений в семье. Большинство людей не знают ничего другого. Поэтому полюбить и понять близких людей очень важно и с точки зрения духовного развития.

— *Не потому ли атеист Павлик Морозов заложил своего отца, что не верил в Бога и соответственно не мог нормально относиться к своему отцу, любить его.*

— У него был другой бог. Бог, который называется коммунизмом.

— *Что всё-таки является самым важным в семье? Те цели, которые преследуют ее члены, или сами люди? Как правило, неудовлетворенность в семье возникает из-за того, что члены семьи преследуют разные цели. Я сейчас столкнулся с такой ситуацией и понял, что вынужден манипулировать собственными родителями. Родители стали для меня как фишки на шахматной доске.*

— Именно в семье человек узнаёт, что такое взаимоотношения между людьми. Потом эти отношения он переносит на других людей и на мир в целом. Если в семье все манипулируют друг другом, то он никогда не поверит в то, что могут быть какие-то другие взаимоотношения. Если такой человек становится, например, политическим деятелем или имеет какую-то возможность власти над другими людьми, то будет воплощать привычный для него стиль отношений. Поэтому очень важно понять, зачем люди соединяются, что их объединяет, каковы их цели. Есть ли что-то единое, что объединяет всех людей, единая цель, которая может объединить всех? Всех отцов, матерей, детей, все нации, государства.

— *Вот что интересно. Когда я собираюсь со своими старыми друзьями пива попить, то единственное, что мы делаем, это вспоминаем хорошее время, когда у нас была общая цель, общие интересы. Теперь их у нас нет, и мы можем только вспоминать. Общая цель действительно важна.*

— Что за цель? Если это цель, которая разделяет людей, то она будет приводить к конфликтам между ними. Если это та цель, которая объединяет, то она будет приводить к единению людей и изменению их отношений в сторону благожелательности. Это очень важно. Какие цели вы ставите? Из каких соображений вы соединяетесь друг с другом, почему создаете семью? Зачем, в частности, вы хотите создать семью или найти близкого человека?

«Хочу замуж!» — «А зачем?»

— *Женитьба — это просто определенный ритуал. Вы должны сесть в машину и поехать в ЗАГС. Там вас окольцуют, и вы будете жить долго и счастливо. В конце концов, всё заканчивается. Поскольку я прошел через такое, могу сказать, что ничего хорошего мне это не дало. Я просто развелся.*

— А что вы искали? Ведь вы встретились и захотели быть вместе. Другой вопрос в том, надо ли для того, чтобы быть вместе, пройти через ЗАГС, иметь кольцо, называться мужем и женой? Может быть, и не надо. Но всё-таки вы хотели быть вместе? Почему же, в конечном счете, вы решили быть один? Что же вас объединяло и что возникло потом, в результате чего вы разошлись?

— *Ну, с моей стороны, скорее всего неприятие, нежелание мириться с тем, что мне не нравится, и по этому поводу ничего с собой не делать.*

— Что-то не нравилось в ней?

— *Да. И по этому поводу нежелание что-то делать, вернее желание, но, может быть, недостаток сил, я не знаю.*

— А что вообще вы ждали от этих отношений? Что было импульсом? Ведь многие люди разводятся. Это не секрет. Очень многие люди знают, что семейная жизнь — не сахар, но, тем не менее, всё равно сходятся. Значит, есть какой-то импульс, значит, есть что-то, что заставляет людей делать это. Что же это такое?

— *Скорее всего, потребность прийти домой и поплакаться в жилетку.*

— То есть найти место, где можно расслабиться, где, может быть, тебя поймут, где, может быть, тебя утешат?

— *Да, скорее всего.*

— Кто бы еще хотел высказаться по поводу того, что вас действительно могло бы привести или привело к тому, чтобы соединить свою жизнь с другим человеком?

— *По большому счету, мне кажется, что нет никакой разницы в том, расписаны люди или нет, но брак несет ответственность. Мне кажется, что если люди живут просто вместе, скажем в гражданском браке, они могут поссориться и разойтись насовсем. А люди, которые расписаны, даже если поссорятся и разойдутся, то потом может быть большая вероятность того, что они найдут в себе силы сойтись снова.*

— На самом деле штамп — это формальность. Но часто формальность является очень серьезным моментом, потому что, допустим, ваши родители не

рассматривают ее как формальность. Вообще они говорят о том, что нужно, чтобы всё было так, как у людей: «Почему ты так живешь? Почему вы не расписываетесь? Почему развелась теперь? Что это такое? Всё не как у людей. Должно быть по-другому». И вот тогда это становится уже серьезным моментом. Если есть близкие люди, которые считают, что эта процедура является чем-то серьезным, что она обязывает к чему-то, то они могут достаточно сильно влиять на ситуацию. А как вы считаете, нужно ли скреплять свои отношения формальным образом?

— *Вообще не нужно.*

— Но если люди не скрепляют свои отношения формально, то, что им это дает? Большую легкость расхода? Мы встретились на две ночи, например, а третью проведем отдельно. Никто никому ничем не обязан. В принципе, так сейчас часто и происходит.

Как лучше обустроить свою «ячейку общества»

— *Мне кажется, что иногда эта формальность нужна для того, чтобы в обществе было удобнее жить. Люди живут вместе, потом у них что-то происходит и возникают проблемы из-за того, что они не поставили штамп. В таком случае они идут и делают это. Хотя вполне бы могли без него обойтись.*

— Считаете ли вы, что два человека, когда они сходятся, должны взять какую-то ответственность или этого вообще делать не нужно? Ответственность может быть разной. Можно пойти в ЗАГС и сделать это так, как обычно принято делать, то есть закрепить свои отношения подписями, кольцами и всем таким. Можно просто договориться, сделав неформальный договор. Являются ли близкие отношения чем-то, где люди берут ответственность, или это вообще не нужно?

— *Лучше договориться без всяких штампов.*

— О чём договориться? Что вы будете приходить в одно время, в одно место, и это будет называться вашим общим домом?

— *Договориться о том, что каждый уважает желание другого и принимает его таким, какой он есть. Вот о чём договориться.*

— А может быть это и не нужно? Может быть, любовь — это то, что сегодня есть, а завтра может и не быть. Какие тут могут быть договоренности? Ведь чувства меняются. Или у вас это как-то по-другому? Может быть, вы исходите из

таких мыслей: «Да, я знаю, что мне нужно жениться. Я знаю, что обычно в результате этого бывают дети, и поэтому нужно внести какой-то формальный момент во всё это». Тогда нужен договор. Ведь мы берем ответственность перед собой: за себя, за то, что мы делаем, за детей, которые у нас могут быть, и за многие другие вещи. Или, наоборот, всё это просто эмоции, чувства. Я сегодня хочу быть с тобой, но я не обещаю тебе ничего. Завтра я, может быть, и не буду, но вот сегодня нам будет очень хорошо.

— *Я про штампы в паспорте хотела сказать. Странное бытует мнение, я не знаю, откуда оно пошло, что я могу жить, как мне будет угодно, это моя жизнь, и я вправе ей распоряжаться. То есть я могу со штампом в паспорте и без штампа с кем угодно встречаться, но почему-то, если я захочу иметь детей, то должна выйти замуж. Я не помню, чтобы мне это кто-то говорил, но почему-то так, что мой ребенок будет расти в обществе, и я не в праве за него решать. Я должна создать ему условия, чтобы он был нормально адаптирован к обществу. Как он дальше решит жить, я не знаю, но почему-то у меня такое убеждение сложилось.*

— А что значит «нормально адаптирован к обществу»? Что вам важно в этом? То, что ваш ребенок может сказать, что у него есть папа и мама, то есть он не подкидыш, что он в результате законного брака родился? Или вы имеете в виду что-то более глубокое, связанное с ощущением, например, ребенка, который растет в семье, где нет отца или матери. Как вы считаете, это откладывает какой-то отпечаток на ребенка, если в семье нет кого-то из второй половины?

— *Я много разговаривал с семьями, где нет одного из родителей, по большей части отца. Я даже тесты некоторые проводил и выяснил наличие осознанного или неосознанного полового влечения матери к сыну. Многие мальчики в результате бегут из дома от таких вещей. Они часто слышат от матери: «Я тебя кормила, я тебя одевала, я работала по 20 часов, чтобы тебя вырастить». У этих ребят потом возникает много проблем, в частности, некоторые из них становятся «голубыми».*

К чему приводит родительская «недостаточность»

— Ну, это дело каждого, каким ему стать: голубым, зеленым или красным; но на самом деле здесь действительно есть очень существенный аспект. На мой взгляд, он заключается в том, что если, например, мать одна воспитывает ребенка,

то у нее обычно происходит очень сильная концентрация на нём. Она становится очень привязанной к нему. Если бы у нее был муж, то часть своей энергии она отдавала бы ему, и тогда ее взаимоотношения с детьми были бы другими. В данном случае существует некая недостаточность.

В семье без одного из родителей есть некая недостаточность. Всё-таки ведь ребенок рождается от союза двух людей, пусть этот союз происходил в течение часа или двух, года или нескольких лет, но именно потому, что два человека соединились, родился ребенок. В любом ребенке присутствует мужская и женская часть. В каждом человеке есть мужское и женское. В женщине есть мужская часть, в мужчине есть женская часть, и когда в семье какая-то часть отсутствует: или отец, или мать, то ребенок становится обделенным в смысле развития соответствующей части. Вы на это обращали внимание? Например, у девочки, которая воспитывалась только матерью, могут быть сложности во взаимоотношениях с мужчинами, потому что рядом не было мужчины, который мог бы ей дать мужскую энергию и укрепить в ней мужскую часть.

— *Я как раз пример того, как девочка воспитывалась матерью без отца. Я полностью с вами согласна в том, что полная концентрация на ребенке приводит к желанию сбежать. Каждое мгновение своей жизни я чувствовала отсутствие отца, сначала неосознанно, потом уже осознанно. Но из этой ситуации я вынесла и положительную сторону. Что касается отношений именно с мужчинами, то, мне кажется, отсутствие в семье отца сыграло положительную роль для меня. Мне не передалось отношение моей матери к мужчинам. Мужчин в семье не было вообще.*

— Но разговоры то о них были? Вы хотите сказать, что даже не знаете, как ваша мать относилась к мужчинам? Вы не можете даже предположить этого?

— *Сейчас я это знаю, но я говорю о том, что мне оно не передалось. У меня отношение к мужчинам совершенно другое, потому что оно...*

— Может быть, оно у вас то же самое, но наоборот?

— *Может быть.*

— И вы говорите, что оно вам не передалось? Этого не может быть. Всё, что закладывается в детстве, не может остаться без последствий. Оно может быть противоположным, но вы всё равно опираетесь на то, что было. Вы либо берете то, что было у матери, либо то, что противоположно этому.

— *Может быть, это дало мне опыт, как не надо относиться к мужчинам, потому что я отношусь к ним совершенно иначе, и я довольна таким отношением.*

— Кто еще бы хотел поделиться по поводу того, что происходит в семье с ребенком при отсутствии кто-то из родителей?

Мужчина и женщина внутри вас

— *Почему-то с самого рождения я выполняла мужскую роль. Мама в моем лице увидела как бы мужчину, и уже в подростковом возрасте практически всю мужскую работу дома делала я. Соответственно я в себе мужчину чувствую иногда больше, чем надо было бы. Большие проблемы от этого возникают во взаимоотношениях с мужчинами. Я очень часто принимаю на себя мужскую роль, часто себя ловлю на том, что если бы я была мужчиной, то, как обращаться с женщиной, я бы знала. Это очень тяжело.*

— В этом мире всё является взаимодействием двух энергий. Китайцы называют их «Инь» и «Ян». Всё в этом мире создается через их взаимодействие. Если брать, например, то, что называется Дух, Высший принцип, Бог, — это есть мужская энергия. А Земля — женская энергия. Человек и человечество порождено взаимодействием мужского и женского принципа. Гармонизация возможна только в том случае, когда эти энергии правильно взаимодействуют друг с другом. Вы, наверное, видели символы «Инь» и «Ян», когда черное и белое, одно из другого рождается и переплетается, как две руки, которые моют друг друга. Там нет главного и подчиненного, а есть просто взаимодействие одного с другим.

В каждом человеке этот принцип должен реализоваться, и тогда он будет счастливым и гармоничным. Человек рождается от мужчины и женщины. В нём есть и мужское, и женское начало. Когда что-то одно начинает превалировать в ущерб другому, то возникает дисбаланс, проявляющийся во множестве проблем. Нарушение принципов правильного взаимодействия мужского и женского приводит к очень большим искажениям, что не может не проявляться в семье. Если мужское или женское начало чрезмерно уменьшено или, наоборот, превалирует, то в ребенке это приводит к негармоничному движению его энергии. Кому-то надо усилить свою мужскую часть, а кому-то — женскую, для того чтобы гармонизировать их взаимодействие в самом себе. Есть люди, которые выносят из семейной жизни в отчем доме нелюбовь к мужчине, к отцу, непринятие отца. Кто-то не принимает мать. Некоторые не принимают и того, и другого. Многие из них мучаются из-за этого всю жизнь. Всё, что с ними происходит, является результатом конфликта отца и матери внутри него самого. Очень важно понять это. Ведь

полюбить самого себя вы не сможете до тех пор, пока не полюбите своего отца и свою мать. Выкинуть их из себя невозможно. Никто не может этого сделать. Можно расстаться физически, но выкинуть их из себя не удастся. Поэтому единственная возможность для всех нас — это полюбить в себе мать и отца. Иногда это трудно, очень трудно, но возможно. Без этого ничего не получится.

— *Надо понять, что твои мать и отец тоже были чьими-то детьми и точно так же над ними издевались их родители. Слово «издевались» вырвалось у меня произвольно. Но ведь нередко так и происходит. Мы все жертвы воспитания, и наши родители тоже жертвы, и их родители...*

— До каких пор мы будем жертвами? Пока мы считаем себя жертвами, мы ничего не сможем изменить. Осознавать свои старые программы мыслей, чувств, поступков — единственный способ принять в себе отца своего и свою мать. Полюбить и найти им место в себе.

— *А полюбить, призвав на помощь весь свой ум и чувства?*

— Ум не любит, любит сердце. Ум может находить достоинства или недостатки, анализировать, кстати, именно он и разделяет. Умом нельзя полюбить, любить можно только сердцем. Сердце — это синтез. Сердце интегрирует всё. Оно объединяет то, что для ума может выглядеть как нечто несоединимое. Ум не может объединить отца и мать. Если вы умом будете подходить к своим близким, то обязательно будете находить в них столько же недостатков, сколько и достоинств. Тогда вы будете всё время в недоумении. А за что же мне его любить, если у него столько недостатков? Сердце же так не смотрит, оно просто любит и всё. Оно принимает всё и всех.

— *Но как же наблюдать?*

— В каждом человеке присутствует как бы три мира. С одной стороны — это единый мир, но он состоит из трех. Три в одном, один в трех. Мир человека — это мир мыслей, чувств и поступков. Что сближает людей, почему они хотят быть рядом, соединиться? Возможно, их тела влечет друг к другу, или умы их созвучны, или сердца их бьются в такт?

Люблю — ненавижу

— Я бы хотел пояснить, что имею в виду. Когда я говорю о сердце, то говорю о «глубинном сердце». О духовном центре человека, а не о физическом.

Физическое сердце сильно подвержено всяким внешним влияниям: сегодня ему нравится одно, а завтра совсем другое. Сегодня я тебя люблю, а завтра ненавижу. Физическое сердце очень противоречиво, так же как противоречив и ум. Когда я говорю о сердце, я имею в виду глубинное, духовное сердце. Если мы попадаем в то место, где оно находится, тогда все люди становятся для нас едиными. Мы испытываем любовь ко всем людям, а не только к какому-то одному человеку. Может быть, то, что я сейчас говорю, и не совсем понятно, но объяснять словами это невозможно. Можно только почувствовать. Когда человек идет глубоко внутрь самого себя, то раньше или позже он обязательно попадет в то место, где находится духовное сердце, где он чувствует настоящую, истинную любовь. Обычно, когда мы говорим о своих чувствах, то касаемся именно тех противоречий, которые есть в нашем физическом сердце. Люблю — не люблю. Хочу — не хочу. Нравится — не нравится.

— *Значит, надо выключать свой ум?*

— Ум, мысль неэмоциональны. Ум просто определяет, что выгодно для него. Недавно вы сказали, что самый счастливый брак — брак по расчету, но это не то счастье, которое может быть, если вы находитесь в области духовного сердца. Да, брак по расчету может быть самый удобный брак, самый спокойный, комфортный в смысле всех тех преимуществ, которые может дать жизнь вдвоем. Вы удовлетворяете потребности, связанные с вещами, сексом, безопасностью, потребность иметь семью, детей... Здесь есть много выгод, но нет истинной любви. Так зачем же мы соединяемся друг с другом? Может быть, вы соединились для того, чтобы иметь комфорт, тогда вы только его и получаете. Большинство людей ищет любви, даже не понимая, что это такое. Они находят кого-то и говорят ему: «Я очень люблю тебя». Через некоторое время начинают кричать друг на друга: «Я ненавижу тебя!» Но ведь этот же человек только что говорил о своей любви. Физическое сердце непостоянно, изменчиво, двойственно. Если говорить о взаимоотношениях двух людей на уровне ума, то это похоже на бизнес. Подобно тому, как если бы два человека объединились для создания предприятия, фирмы. У них есть некая цель, они выполняют необходимые функции для ее достижения, и это обоим устраивает. Но когда мужчина и женщина соединяются по внутреннему влечению, то самым важным являются чувства, которые они испытывают друг к другу. Именно здесь и возникают все те проблемы, о которых мы говорили.

— *Сердечная привязанность, так это называется?*

— Да, но именно то, что люди называют сердечной привязанностью, потом создает им огромные проблемы. Какова глубина ваших чувств? На поверхности всё очень непостоянно. Но чем глубже человек идет внутрь самого себя, в глубину

своего сердца, тем больше он прикасается к тому, что неизменно, вечно. Он начинает чувствовать именно то, что действительно объединяет его со всеми людьми. Но войти в глубь сердца можно, только решив те проблемы, которые находятся на поверхности, то есть в физическом сердце. Именно в физическом сердце находится боль от нерешенных проблем во взаимоотношениях с близкими людьми.

Почему многие люди боятся идти вглубь своего сердца? Потому что на этом пути они встречаются со своими нерешенными проблемами: ненависть к матери, неприязнь к отцу... И если это не увидеть, не пройти через них, для того чтобы выйти из замкнутого круга, то невозможно достичь своего духовного сердца.

Насколько мы можем принять своего отца, свою мать, сестру, брата, мужа, жену, на столько мы можем и любить их. Но что мы имеем сейчас, как мы к ним относимся? Если мы не сможем сейчас увидеть, как к ним относимся, то не сможем и изменить наши отношения. Если эти отношения тяжелы для вас, то вы просто не хотите о них думать, вы не хотите к ним возвращаться. Но, не возвращаясь к ним, вы не можете идти дальше. И тогда всё, что с вами происходит, будет определяться этими нерешенными проблемами.

— *Еще есть память сердца, ведь у сердца есть память. Со временем что-то притупляется, и кажется, что всё исчезло, но это не так. В сердце всё остается, только мы не хотим прикасаться и вспоминать, особенно то, что приносило нам боль.*

— Да, сердце помнит всё. Оно помнит каждую обиду, каждое разочарование. Но именно через осознанное переживание этой боли мы выходим на видение самого важного. Возвращаясь к тем страданиям, которые есть в нашем сердце, проживая их снова, но теперь уже осознанно, мы выходим за пределы боли и навсегда очищаем от нее свое сердце. Я предлагаю вам прямо сейчас осознать то, что находится в вашем сердце.

— *Как перед смертью в последнее мгновение?*

— Да. Вспомните то, что было с вами в детстве. Ваши отношения с родителями.

— *А если я знаю мои негативные чувства к родителям, но не могу заставить себя их полюбить? Я их жалею, да, у меня жалость, презрение, ненависть, но заставить себя любить их я не могу. Как я могу над собой производить акт насилия?*

Боль — это результат заблуждения

— Заставить себя любить невозможно. Я к этому и не призываю. Я говорю совершенно о другом: о том, чтобы почувствовать их и почувствовать то, что они испытывают к вам. Ведь то, что они причиняли и причиняют вам боль, является следствием их заблуждений. Они делают это от непонимания. Заблуждаясь, они создают боль: как для вас, так и для себя. Ведь когда родители делают что-то, причиняющее их детям боль, они это делают не от сознательной злобы, они это делают от непонимания. Ведь то же самое с ними делали и их родители, а теперь они поступают так же по отношению к своим детям. Всё это делается неосознанно.

— *Нет, он всё понимает. Он мне об этом говорит прямо. Я с ним разговаривал на эти темы, хотя с большим трудом. После чего он обычно хлопает дверью и идет пить. Он мне говорит: «А почему я должен к тебе по-другому относиться? Ко мне только так относились, значит, и я так буду». Ему 73 года, и я ему говорю: «Послушай, но ты как бы по возрасту должен ведь что-то понять в этой жизни?»*

— Смотрите, ведь вы то же самое говорите: «Ты должен». Почему вы считаете, что он что-то должен. Истинное Понимание не может быть следствием принуждения. Вы сказали, что когда возникает подобный разговор, он идет пить. Ведь не от хорошей жизни он так делает. Всё это мучает его не меньше, чем вас. Он просто не видит новых возможностей и поэтому настаивает на привычном, старом, что в действительности не приносит ему ничего хорошего.

— *Он их и не ищет. Он даже не пытается осмыслить и осознать свою жизнь.*

— Но ведь это не вина его, а беда.

— *А я считаю, что вина, потому что он женился по безответственности и детей плодил, потому что так положено.*

— Но вы никогда не сможете его полюбить, если будете продолжать считать, что это его вина.

— *Почему? Разве безответственность не является виной?*

— Это опять же его беда, а не вина. Человек, который понимает, что безответственность не приводит ни к чему хорошему, не будет оставаться безответственным, а, наоборот, возьмет на себя ответственность. Но если он этого еще не сделал, то только потому, что не понял, как это ужасно в первую очередь для него самого. Многие люди просто заблуждаются, и ваш отец в том числе. Он

поступает, может быть, из самых лучших, как ему кажется побуждений, и если это не приводит к хорошим результатам, то только потому, что он заблуждается. Он просто не понимает. Он не вредит вам, он не понимает. И если вам со стороны что-то виднее, то надо не обвинять, а помочь ему понять это.

— *Как им помочь, если они не желают помощи?*

— Вы продолжаете его обвинять. Когда вы начнете действительно понимать себя и его, тогда перестанете обвинять.

— *Я прекрасно понимаю, почему он сейчас пьет.*

— Я не слышу в вашем голосе понимания. В вашем голосе только обида.

— *Нет, я понимаю, почему он пьет, но я не могу помочь.*

— Не могу или не хочу?

— *А как? Я не могу привести ему жену или кого-нибудь еще.*

— Вы этого не можете сделать, но можете помочь ему понять, что те пути, которыми он пытался выйти из своего собственного внутреннего конфликта, заданного ему, кстати, его же родителями, а теперь переданному через него и вам, ведут в тупик. Всё и так настолько сильно запутано, что если мы будем продолжать обвинять, то никогда не выберемся из тупика. Мы будем продолжать биться головой о стену, только усиливая наше раздражение и ненависть по отношению к близким людям. Так и будет, если мы не пойдем по тому пути, который ведет к выходу из этого кошмара. А к выходу ведет только одно — понимание себя через других людей. Поняв других людей, вы сможете понять и самого себя. Ведь их проблемы — это ваши проблемы. Проблемы наших родителей — это наши проблемы, и если мы не хотим понять их, то, значит, мы не хотим понять самих себя. А если мы не хотим понять себя, то мы не можем ничего изменить ни в себе, ни в своей жизни. Близкие люди даны нам для того, чтобы мы смогли понять и полюбить самих себя. И если мы сможем понять их, то мы сможем полюбить себя и через это изменим их отношение к нам. Не волевым способом, не через «должен», не манипуляцией, а тем настоящим чувством, которое возникнет в нас. Ведь они до сих пор просто не нашли этого чувства, а если мы сможем найти его, то и они увидят, что оно есть. Почему какой-то человек кричит, пьет, ругается и дерется? Только потому, что пока он не нашел лучшего выхода из своего внутреннего конфликта. Если этот человек увидит другого человека, который нашел выход из такой же, как у него, ситуации, он прислушается к нему. А мы все находимся в похожей ситуации: это сон, заблуждение относительно самого себя только с разными вариациями. Когда человек находится в темноте в маленьком замкнутом пространстве, он мечется как

сумасшедший. Бьет всё вокруг и головой стучится о стену, потому что ничего не видит, но если он вдруг увидит хоть какой-то свет, то перестанет это делать и пойдет к свету. Пусть этот свет пока очень слабый, пусть его еле-еле видно, но он уже знает, куда идти. Когда человек не видит ничего светлого вокруг, то он только мечется, не зная, что же делать. Пока свет осознания не появится хоть в ком-то из близких людей, то все они не знают, что же им делать, но если хоть в ком-то появится свет сердца, то у них всех возникает возможность понять, где находится выход из тупика.

«Однажды мне удалось его понять...»

— Мне хотелось бы проиллюстрировать на собственном примере то, о чём вы сейчас говорили. У меня такая же ситуация с отцом, и однажды мне удалось всё-таки его понять. Я пришла домой, а он на меня очень сильно накричал без определенного повода. В таких случаях поводом может служить всё что угодно, любая ерунда. Мне стало очень плохо, я ушла и в течение получаса ходила по комнате туда-сюда и пыталась понять, что же происходит. В конце концов злость ушла, и вдруг я почувствовала любовь к нему. Буквально через минуту он заглянул в комнату, желая что-то добавить, а я встретила его совсем другой реакцией, нежели прежде. Папа был удивлен. Он на меня внимательно посмотрел, потом вышел, закрыл дверь и ушел. Мне было очень приятно, что у меня это всё-таки получилось.

— Да, это возможно. Смотрите, если один человек изменяется, то и другой не может продолжать то, что он делал прежде. Может быть, он пошел и задумался о том, о чём до того даже и не думал.

— Я воспитывалась в семье, где не было отца. У меня есть старший брат, я и мама. Мой старший брат очень рано женился и ушел из квартиры, где все мы вместе жили, и стал жить отдельно. Я осталась вдвоем с мамой. Моя мама очень много сил положила для того, чтобы меня воспитать, мной занималась, и я была очень сильно к ней привязана, как и она ко мне. И в какой-то момент, лет шесть назад, я захотела свободы, по крайней мере, чтобы меня не спрашивали, куда я иду и во сколько приду, что и где я делаю, чтобы разрешалось вешать вещи так, как мне хочется, а не так, как ей надо. Мне хотелось иметь хотя бы минимальное пространство свободы, а так как я этого не получала, то в какой-то момент взбунтовалась и просто ушла из дома. В течение этих лет я то жила с

мамой, то не жила, и отношения наши были крайне тяжелыми. Когда я приходила домой, мы могли мирно сосуществовать достаточно короткий период времени, в результате чего всё заканчивалось каким-нибудь скандалом, потому что мы очень сильно раздражали друг друга. Моя мама болела долгое время, но я всё равно дома не появлялась, потому что считала, что она болеет из-за того, что я ушла, и хочет вернуть меня таким способом домой. В какой-то момент я стала ее понимать, ведь ей тоже очень тяжело. Она всю жизнь была привязана ко мне, и тут вдруг ребенок, который был «частной собственностью», куда-то ушел. По мере того как я сама менялась, наши отношения становились лучше. Я сначала стала понимать себя: почему я ушла и чего я хочу от себя, а впоследствии стала понимать и свою маму. Ведь я у нее осталась единственной опорой и связью с близкими людьми, потому что мой брат давно женился и ушел. У него собственная семья и он мало общается с мамой. Замуж она во второй раз не вышла. Я единственный человек, с которым у нее есть эмоциональная связь, но она приобрела какой-то патологический характер, и отказаться от нее стало невозможно. Отказаться от этой связи, значит, отказаться от всего. И по мере того, как я понимала себя, я стала понимать и ее. Где-то я с ней не соглашаюсь, где-то соглашаюсь. Сейчас, на данный период, переехала и живу с ней. Могу сказать о том, что моя свобода увеличилась, наверное, не то что на 100%, а на 200%, потому что я уже сообщаю, когда я уйду и когда приду. Мы разговариваем о чём-то, но мама моя не пристает ко мне по всем поводам, и я к ней тоже. Меня может не удовлетворять, что в коридоре стоит множество ботинок, а их нужно бы убрать, но я этого теперь не показываю. Я спокойна. Мне стало легче оттого, что я поняла себя и поняла ее. Раньше я сильно злилась и даже по телефону с ней не могла разговаривать. Я могла неделями с ней не разговаривать. Я ее обвиняла в том, что она меня привязала к себе, и мне плохо от этого, а сейчас я понимаю ее некоторые проблемы. Не могу сказать, что до конца, но чем больше я себя понимаю и принимаю, тем больше я и ее принимаю.

— Зачем человек рождается на этой земле? Мы говорим — для того, чтобы что-то изменить в себе. Ведь это действительно так, потому что меняться надо именно здесь. Потом менять будет очень сложно или даже невозможно. Ведь со смертью тела вы не исчезаете. Находясь в теле, вы можете что-то менять в себе, то там это уже невозможно. Если у вас остались нерешенные проблемы, то там они тоже остаются. А решить их можно только будучи здесь — в теле. Если у вас остались обиды и осуждения, то разберитесь в том, как они возникли, и трансформируйте их. Сделайте это здесь и сейчас. Именно здесь и сейчас мы имеем реальные возможности сделать это. Катя рассказывала нам о своей матери. Ведь она, как и любой человек, хочет близких взаимоотношений, хочет тепла и

понимания. Но очень многие люди сводят все свои желания к одному конкретному человеку, например, своей дочери или сыну. Они не знают, как можно любить всех и всё, и поэтому концентрируются только на своих детях. Разрушение этого узко концентрированного чувства причиняет вам обоим боль, но в тоже время невозможно улучшить состояние этого человека, если вы не дадите ему возможность понять, что близость, тепло и любовь могут прийти к нему со всех сторон, а не только от вас. Очень многие люди замыкаются на чём-то одном, не понимая, что весь мир переполнен любовью, она везде и всюду. И, может быть, ребенок, уйдя от своих родителей и поняв это, может прийти обратно к ним, но уже совсем другим. И тогда именно он поможет своим близким расширить их понимание и чувство любви. А ведь это самое главное.

«Шесть лет назад я ушла из дому...»

— *То, что я ушла шесть лет назад из собственного дома и жила не со своей мамой, принесло мне очень большой опыт того, какие взаимоотношения бывают вообще среди людей и, в том числе, среди близких людей. Я смогла со стороны посмотреть на себя, на то, как я жила раньше, на то, что от меня требует окружение и что я требую от него. Понять то, что многие из моих желаний никуда не ведут.*

— Уходя от того, что привычно, человек начинает познавать мир в более широком проявлении. Это в очень большой степени относится именно к детям. Когда ребенок растет в семье, то считает, что всё в мире происходит так, как в его семье, но потом он начинает видеть и чувствовать что-то другое. Тогда возникает желание отделиться и пойти узнать это. Он уходит, чтобы узнать то, что еще не знает. Потом он может прийти, но уже совсем другим, и принести свое новое понимание родителям. То, что человек старше по возрасту, совсем не значит, что он больше понимает. Это не так, поэтому именно дети могут научить своих родителей новому. А это значит, что не только родители несут ответственность перед ребенком, но и ребенок несет ответственность перед родителями. Я сейчас говорю об ответственности за понимание жизни такой, какая она есть на самом деле.

— *Небольшой экскурс в историю. В 17 лет в расцвете красоты и молодости я попала под грузовик. Получила довольно тяжелые травмы и три месяца провалялась в Склифосовского. Последствия этой травмы вначале по*

молодости я как-то не ощущала, но позже, с годами, стала чувствовать, что был нанесен непоправимый ущерб психике и остальному. Первая романтическая любовь в девятом классе. Я выхожу замуж за этого человека. Вскоре я поняла, что совершила ошибку, но продолжаю жить воспоминаниями романтической юности. Этот брак был неудачный. Я поняла, что нужно освободиться во имя ребенка. Очень много усилий было в связи с этим. Развод был очень тяжелый, потому что муж всячески сопротивлялся, наверное, он меня любил, в общем-то он до сих пор говорит, что я его единственная любовь в жизни. Может быть, и так. Во всяком случае, я постаралась разорвать эту довольно крепкую связь. После развода в течение десяти лет мы еще встречались, и у меня не было мужчины. Потом я поняла, что надо жить дальше и жить полноценной жизнью во имя ребенка. Ребенок рос, и мне было с ним очень интересно, я радовалась каждой минуте общения с ним и наблюдала за его развитием. Это было страшно интересно. Я вообще не понимаю матерей, которые говорят, что если нет отца, то мать привязана к ребенку. Бывает наоборот, она просто бросает ребенка на произвол судьбы и отдает бабушкам, дедушкам или каким-то знакомым. Я много слышала именно таких исповедей маленьких девочек, которых бросили мамы. Ведь такие матери еще молоды, здоровы, им нужен мужчина, но жилищные условия не позволяли встречаться с ними, поэтому они сплавляли детей своим родителям. Я же как-то так заиклилась на своем ребенке, потому что какой-то умный мужчина мне сказал, что мама более близкий человек к ребенку, и никуда от этого не денешься. С мужчинами у меня очень сложно складывались отношения, наверное, в результате моего характера: тяжелого и требовательного. В конце концов, я вырастила себе друга, и мне казалось, что это единственный человек, который меня поймет по-настоящему. Она мне говорила: «Мама, ты единственный человек, который меня любит». Конечно, пришла пора, когда ей стало 17 лет и захотелось куда-то в «хиппи» уйти из дома. Я как-то спокойно к этому относилась. Ребенок вырос, и хочется погулять. Были поездки в Питер на три дня и чуть ли не замужество. Я как-то тоже спокойно к этому относилась. Я подумала, что так суждено. Но когда действительно по-настоящему пришло это, я как-то запаниковала. Мне показалось, что это очень тяжело. Я думаю, что мне поможет именно сердечное отношение к этой ситуации.

— Вы два человека, которые в море жизни помогали друг другу, и, конечно, теперь тяжело расстаться. Тяжело, если вы не видите больше никого и ничего вокруг, кроме нее и своих чувств. Но вокруг очень много всего, и если вы открываетесь жизни, то она дает вам не одного, а многих близких людей. И, возможно, эта близость будет уже совсем другого рода. Близость, которая не уходит.

— *Я бы хотела, и она бы хотела. Мы через всё это проходили и всегда возвращались друг к другу.*

— Но ведь вы остались с убеждением, что только вы можете понять друг друга, и никто больше в этом мире не сможет вас понять.

— *Да, у меня такое ощущение. Наверное, это неправильно.*

— Так тяжело жить. Так, конечно, можно жить, но это очень тяжело. Зачем мы здесь собираемся? Может быть, раскрываясь друг другу, мы становимся ближе и видим, что есть еще и другие люди, которые могут понять вас и самого себя. Эти люди могут не быть нашими родителями, не быть нашими мужьями, любовниками или еще кем-то, но, может быть, по духу они даже ближе, чем те люди. И таких людей много. Каждый может стать таким человеком. Ведь мы все находимся в духовном родстве друг с другом, только забыли об этом. И если вы знаете это, не просто слышали, что кто-то так говорит, а действительно понимаете это, то жизнь становится совершенно другой. И ведь тогда родители не будут так сильно привязаны к своим детям. Они сделают всё то, что нужно и можно для них, но спокойно отпустят их, когда придет время. И те спокойно пойдут туда, куда должны идти. Это другие взаимоотношения, основанные на понимании себя, когда каждый чувствует, понимает и любит всех людей, а не только одного или двух друзей или родственников. Ведь все мы — люди — единая большая семья.

— *Авы можете себе представить и понять переживания человека, попавшего в 17 лет под машину и провалявшегося потом в Склифосовского. Ведь речь шла о том, что мне отрежут ногу. Как понять такое, не пережив самому. Я не представляю.*

— Каждому из нас даются свои переживания. У вас такое переживание. Каждому даются те переживания, которые могут вывести его на понимание самого главного, на уровень духовного сердца. У вас это может произойти через то, что происходило именно с вами. У кого-то другого это будет по-своему, но все мы идем именно к этому. Мы идем через разные переживания, разными путями, разными испытаниями, но все к одному.

— *Я понимаю, что это не случайно произошло, но не слишком ли оно суровое это переживание, не слишком ли оно травматично и трагично для дальнейшего.*

«Почему я страдаю больше других?»

— Я не могу сказать, что это так. Жизнь очень мудра, бесконечно мудра. Однако понять ее мудрость мы сможем, только перейдя в другое состояние сознания — в состояние переживания единства всего со всем. Надо перейти в это состояние осознанно. Жизнь очень мудра и дает нам именно то, что нам нужно для вхождения в единое состояние сознания. Для каждого свое испытание, и оно для него самое лучшее. Мы же оцениваем всё происходящее только по внешним эффектам. Одному человеку дано одно, другому другое. Один человек пережил клиническую смерть, другому — отняли ногу, третий — стал наркоманом... Вы начинаете рассматривать это с внешней точки зрения, а не с той, о которой я говорю. Пока вы просто не понимаете, что все ваши испытания есть путь к духовному сердцу, к самой глубине вашего внутреннего центра. Да, если человеку отняли ногу, ему стало физически жить сложнее. Да, если он болен, то ему больнее жить. Но что главное во всём, что с вами происходит? Главное то, что именно это и ведет вас к центру. Мы приходим сюда только для того, чтобы вернуться к своему истинному центру. Не для того чтобы прожить респектабельную или более или менее благополученькую жизнь, это было бы глупо на мой взгляд. Зачем тогда всё это нужно? Зачем вся эта эволюция? Неужели только для того, чтобы какие-то люди жили комфортной жизнью? Зачем вся эта цивилизация? Разве ради того, чтобы кто-то имел шубу, машину, дачу, счет в банке? Ради чего всё это, разве ради этого? Жить только ради этого, на мой взгляд, не имеет никакого смысла. Есть нечто значительно более глубокое и прекрасное. Может быть, то, что каждый из нас переживает сейчас, и ведет нас к самому значительному. Но мы продолжаем оценивать свою жизнь с точки зрения самого незначительного: комфорта, какого-то сомнительного благополучия и так далее. Если смотреть с этой точки зрения, то кому-то больше везет, кому-то меньше, но это поверхностный взгляд. Ведь в глубине мы все идем к одному, но каждый по-своему. И каждому дается именно то, что лучше всего для него, для того, чтобы понять себя и прийти к своему центру. Почему вам такое испытание? Значит оно для вас лучшее, самое правильное. Почему мне такое испытание? Значит, оно для меня лучшее. И если я буду роптать и говорить: «Почему мне две ноги отняли, а ему только одну?», то, значит, я ничего не понимаю. Значит, я продолжаю поддерживать свое заблуждение. По силе человека и испытание.

— *Я хотел спросить. Вот вы сказали: «Может ли понять меня другой человек, не пройдя через то же самое, что прошла я?» А что именно он должен понять, и почему вы считаете, что, только пройдя через это, человек может вас*

понять? А по-другому он это не поймет? Люди вообще не должны понимать друг друга. У каждого своя жизнь, каждый проживает ее так, как он проживает, и мы все очень разные. Тогда по идее мы не должны вообще понимать друг друга. Ведь у некоторых людей случаются ситуации намного серьезнее и сложнее, чем у вас. Значит, мы должны постоянно конфликтовать друг с другом, и не может быть таких вещей, как любовь, дружба.

— Очень интересно то, что вы сейчас сконцентрировали внимание именно на этом. Вы спрашивали: «Как другой может меня понять?» Возможно, он и не сможет вас понять, если не прошел через ваши переживания. Но является ли его основной задачей понять именно вас? Может быть, для него самая главная задача понять самого себя? Что обычно пытаются сделать родители? Они пытаются сделать так, чтобы ребенок понял их. Для этого они начинают ему создавать те же ситуации, что были в их личной жизни, чтобы потом указать и сказать: «Вот смотри, ты через это прошел. Теперь ты понимаешь, как мне плохо?» А ведь главное для каждого человеческого существа, которое приходит на Землю, понять самого себя именно через то, что происходит с ним самим. Если мы начинаем ограничивать его жизнь и создаем только те ситуации, из которых мы сами не можем никак выбраться, то фактически подменяем его жизнь своей собственной, причем неудавшейся. Тем самым мы совершаем самое большое преступление. Каждый человек должен прожить свою собственную жизнь. Именно его собственная жизнь поможет ему, если, конечно, он захочет это понять, кто же он на самом деле. А если он поймет, кто же он, то увидит, что все люди едины. Он узнает то самое главное, что позволит ему понять всех людей, и вас, в частности. Только познав самого себя, человек может понять других. Поэтому задача близких людей не в том, чтобы заставить другого понимать, почему им так плохо, а разрешить ему пройти свой жизненный путь, свои испытания для того, чтобы он понял самого себя. Узнав себя, он поймет всех и всё.

Оборотная сторона большой любви

— *Александр Александрович, можно я расскажу свою ситуацию? Я помню, как в детстве при изобилии родительской любви я часто чувствовала какой-то неосознанный страх перед жизнью. Я наблюдала вокруг, и мне казалось, что я очень слабая и ничего не смогу сделать, а если потеряю мать, то умру сразу. Я как-то всё время внутренне к чему-то готовилась, к каким-то испытаниям, что я попаду в пустыню и мне нечего будет есть...*

Я хочу сказать, что мне очень повезло с мамой, она очень мужественная женщина. При всей своей привязанности она всегда включала разум и давала мне очень много свободы, наверное, для того, чтобы я упала в жизнь не резко, «со скалы», а постепенно привыкала. Недавно я почувствовала очень сильное желание испытать себя на прочность: могу ли я что-то или не могу. Это преодоление страха вдруг произошло. Матери же кажется, что это она виновата в том, что я хочу от нее убежать, а я всячески ей пытаюсь объяснить, что это у меня внутреннее желание такое — научиться жить. И дело вовсе не в ней, ей я очень благодарна за мужество, с которым она всё это принимает, ведь процесс отделения родителей от ребенка неизбежен и должен происходить у каждого. Неважно, какие отношения: теплые или жестокие. Мне кажется, что если бы даже у меня были плохие отношения с мамой, то мне было бы легче уходить в свою жизнь. Здесь ведь уже другая крайность. От большой любви, наоборот, очень тяжело отойти.

— Многие дети говорят, что их родители сделали всё для того, чтобы они ушли из дома. Они обижены на них и считают, что их хотели просто выгнать. Но посмотрите, ведь всё имеет две стороны. Допустим, вы были очень привязаны к своим родителям, и они к вам были сильно привязаны, и вдруг они умирают, ведь в жизни всё может случиться. Вы остаетесь совершенно один. Ваши привязанности остались, а те, на кого они были направлены, умерли. Этот шок подобен тому, который испытывает ребенок при рождении, когда у него отрезают пуповину. Ведь он жил в оболочке матери, она его питала, а теперь он выброшен в жизнь. Отрезание пуповины — это материальное отражение данного факта. Безусловно, между ребенком и матерью очень сильная энергетическая связь, она длится достаточно долго и передается через кормление, прикосновения, слова. Но уже произошел факт — обрезание пуповины, показывающий, что этот человек пришел в жизнь, и здесь он должен отделиться. Два тела больше не могут существовать в одном. Это отделение происходит в материальном мире, и поэтому родители должны готовить своего ребенка к тому, чтобы он начал жить своей жизнью, то есть самостоятельно. Вот вам вторая сторона медали. Вам нужно узнать, что такое самостоятельная жизнь, и те родители, которые, может быть, несколько резко, жестко относились к вам с самого детства, на самом деле способствовали вашей подготовке к самостоятельной жизни, хотя, возможно, даже не понимая этого. Вот вам вторая сторона. Благодаря такому поведению родителей вы стали самостоятельными раньше. Возможно, потом вам нужно будет проработать то, чем вы были обделены вначале, то есть тепло и заботу. Да, вы были быстро выброшены в жизнь и начали сразу заботиться сами о себе, но вы были обделены в привязанности, и поэтому будете ее искать. Тем же, кто не был обделен ею в

детстве, всё равно придется восполнять ту, другую сторону, то есть им придется научиться состоянию одиночества, научиться быть самостоятельным. Всё равно мы все рано или поздно проходим каждый из этих этапов, сталкиваясь со всеми двойственностями, которые должны соединить внутри самих себя. Просто одни сначала встречаются с левой стороной данной «медали», а потом с правой, а другие наоборот. Жизнь мудра. Жизнь очень мудра, и то, что с нами происходит, правильно и необходимо нам для познания самих себя. Но если вы заикливайтесь только на одной стороне того, что с вами происходит, и не стараетесь познать другую, то имеете однобокое восприятие и поэтому продолжаете страдать. Зачем обвинять родителей за то, что они не додали вам вторую сторону «медали», ведь очень редко бывает так, что родители могут дать и то, и другое. Обычно люди западают на что-то одно, и если они привязаны к вам, то они только привязаны. Если они пытаются отделаться от вас, то они только это и делают. Дать возможность понять и то, и другое — может быть, именно в этом и есть искусство воспитания. Чтобы ребенок знал, что его любят, и это отношение чувствовал. И в тоже время ему давали бы возможность учиться быть самостоятельным. Потому что если он не станет самостоятельным, то не сможет строить взаимоотношения с людьми как равный с равными, он будет всегда в зависимости от кого-то. Каждый из нас получил то, что получил. Скорее всего, это была только одна сторона, теперь нужно понять другую сторону, а потом объединить их в самом себе. Это и есть путь к собственной целостности.

— Да, Александр Александрович, действительно жизнь мудра, а сердце — это верный учитель, поэтому надо чаще к нему обращаться. Оно подскажет именно то, что тебе надо. Я сама родилась в маленьком городке в Казахстане и 19 лет прожила там. Вокруг степи, тишина. Родилась я в семье, где нас было 5 детей: 3 мальчика и 2 девочки. Мама нас воспитывала по принципу: чаще обращайся к своему сердцу. Даже в своей речи она постоянно употребляла такие слова: «Материнское сердце мне подсказывает... Таня, обращайся и ты к своему сердцу». В 19 лет я оказалась в Москве и не скажу, что были какие-то заранее продуманные планы остаться здесь. Это получилось как-то само по себе. Первый год я жила у мамыной сестры. Теперь, уже прожив этот период, я осознала, что это была проверка. Она мне часто говорила: «Таня, ты живешь по велению сердца, так нельзя жить, ведь у тебя ничего нет. У тебя нет даже прописки. У тебя ничего не получится». Это было тяжело. Мне сейчас очень приятно осознавать то, что я выдержала и с полной уверенностью могу сказать, что сердце действительно подсказывает то, что тебе надо делать. Я встретила прекрасных людей и действительно получаю полное подтверждение тому, что надо всегда обращаться к своему сердцу.

Можете ли вы увидеть Человека в человеке?

— Некоторые люди являются носителями мыслей, идей, каких-то идеологий, которые на самом деле способствуют не объединению людей, а их разделению. Имея такие мысли, люди начинают относиться друг к другу как к тому, что мешает, угрожает и так далее. И только когда сам человек увидит, что он не есть эта идеология, не есть эти мысли, то сможет посмотреть со стороны на всё, что с ним происходило, и понять, что эти мысли, представления кто-то ему дал, а он, не понимая, что делает, их взял. Именно разделяющие мысли приводят нас к ужасному состоянию внутреннего и внешнего разлада. Когда происходит осознание данного факта, мы начинаем видеть, кто же мы есть на самом деле, и понимать, что все мы очень близкие люди, что все мы есть одно.

— *Да, я тоже хотел сказать, что и во мне пошли изменения. Когда ненавидеть дальше уже было нельзя, это чувство отвалилось, и оказалось, что действительно есть то главное чувство, которое было всегда, к собственной матери. Скажем так: приятное чувство.*

— Я думаю, что в жизни многих людей это происходит или, по крайней мере, может произойти. Ребенок сначала воспринимает родителей как что-то незыблемое, очень значимое, большое, сильное, потом вдруг видит, что они слабые люди, что сами не понимают того, что говорят. Но можно пойти еще дальше и увидеть в каждом из них просто человека и полюбить его. Потому что всё, что нас разъединяет, связано только с иллюзорной, фальшивой идеологией, которую мы бессознательно впитали. Но если отделить человека от этой идеологии, то можно увидеть Человека. Увидеть то существо, которое хочет и жаждет любви, но просто не знает, как ее получить. Между прочим, часто бывает так, что именно ребенок это видит больше, чем его родитель, и, может быть, именно он будет инициатором нового понимания. Может быть, те изменения, которые происходят с сыном или дочерью, могут привести к тому, что они начнутся и с их родителями.

— *Я не утверждаю, что раз и навсегда что-то исчерпано. Я считаю, что всё будет повторяться, может быть, еще не раз. Конфликты, ссоры... Но теперь я вижу обе стороны, теперь я их знаю. И если раньше я пытался относиться к этому спокойно и не мог, поскольку не видел себя, то теперь я действительно спокоен. Я начал ликвидировать свои привязки к ситуациям. Я могу теперь как бы*

отойти от происходящего, потому что вижу себя со стороны. Вижу, что всё не снаружи, а внутри меня самого.

— Увидеть в человеке Человека — самое важное. Ведь мы — всё есть одно, и только заблуждаемся по поводу собственного разделения. А убеждают нас в разделении и поддерживают в данной иллюзии определенные идеологии. Отделить человека от такой идеологии очень важно. Чтобы увидеть в человеке Человека, нужно увидеть в себе и понять, что та идеология, которая нас разделяет, основана на наших зависимостях. Когда мы очень хотим или не хотим чего-то, то начинаем бояться, и тогда не способны видеть человека и ситуацию такими, какие они есть на самом деле. Мы просто ощущаем страх потери, возможность потери. Если мы ослабим зависимость, уберем ее, тогда сможем ясно видеть себя и других людей. Может быть, это и есть самое главное, к чему мы все стремимся.

— *Как страшно увидеть раскрытого человека, ведь тогда надо раскрыться самому, вот такая идеология «сидит» в моей голове. Когда люди раскрываются передо мной, мне вдруг становится страшно, потому что я тоже должен раскрыться. Я хочу всегда быть раскрытым, но мне страшно. Всегда во мне борются эти два ощущения. Я до сих пор, честно говоря, боюсь ситуации полного раскрытия с моей матерью. Наверное, сложнее всего прийти к раскрытию с собственными родителями.*

— В тоже время это самая большая возможность прийти к освобождению. Всё, что кажется самым сложным, является и самой большой возможностью.

— *По поводу открытости. Когда общаются два закрытых человека: я закрыт и он закрыт — всё нормально, но когда один начинает раскрываться, то закрытость другого становится отчетливо видна. И отсюда, я думаю, и возникает острый дискомфорт, когда человек начинает ощущать свою закрытость по отношению к тому, кто перед ним открывается. Эта разница очень хорошо чувствуется.*

— Как можно узнать, что ты одет? Только увидев голого человека. Откровенность раскрытия не может оставить вас равнодушным. Если другой человек начинает открываться, то всё меняется. Вы уже не можете играть ту роль, которую играли до того. Либо вы уходите, либо что-то с вами происходит. Многие люди хотят, чтобы раскрывались и были искренними их знакомые, родные, но к этому нельзя принудить. Можно только самому начать это делать. Можно только самому начать открываться, тогда и с ними будет что-то происходить. Только так это возможно, и никак по-другому. И если вы очень недовольны тем, что ваш ребенок обманывает вас, то причина не в нём, а в вас, потому что именно вы этому его и научили. Но признаться себе в этом очень тяжело. Но если вы будете

искренним перед собой, то и другой человек не сможет делать того, что всегда делал. Поэтому очень многое зависит от самого человека, от того, насколько он готов к изменению себя. Ваши изменения обязательно будут сопровождаться изменениями окружающих вас людей. Если же вы будете пытаться менять других людей, не меняя себя, то ничего не получится. Те проблемы, которые у вас были, будут только усугубляться. Если же вы найдете в себе силы изменяться, то эти же силы будут менять и других людей, находящихся рядом. По-другому не получится, можно, конечно, тешить себя иллюзией, но это глупо, это сон.

Глава 5. Хочу и могу

Вам говорили, что жизнь — это тьма, и в своей усталости вы повторяли то, что было сказано раньше усталыми. И я говорю, что жизнь это действительно тьма, пока не проснется стремление.

Но любое стремление слепо, пока нет труда.

И любой труд пуст, пока нет любви.

И только, когда ты делаешь с любовью, ты соединяешь себя с собой, и с другими людьми, и с Богом.

А что такое трудиться с любовью?

Это ткань — ткань из ниток, тянущихся из твоего сердца так, будто твоя возлюбленная собирается носить эту ткань.

Это строить дом с любовью так, будто твоя возлюбленная будет жить в этом доме.

Это бросать семена с нежностью и собирать урожай с радостью, будто твоя возлюбленная будет вкушать эти плоды.

Это значит наполнять все вещи, которые ты делаешь, дыханием твоей души.

Джебран Халиль Джебран

Вы действительно этого хотите?

— Давайте поговорим о том, как понять, чего вы хотите, и как сделать это. Так что же вы хотите?

— *Я хочу научиться петь. Дошить маме юбку. Не бояться говорить гадости людям. Я хочу быть уверенной в себе. Научиться летать на дельтаплане и научиться любить.*

— *Хочу всё время есть, но мне лень готовить. Хочу получать удовольствие каждую минуту своей жизни. Ничего не бояться. Хочу бурного разнообразия в жизни.*

— Я хочу прочитать книжку Кастанеды. Разрешить внутреннюю проблему, связанную с одним молодым человеком. Производить впечатление.

— Я хочу приобрести внутреннее спокойствие. Хотела бы иметь такую работу, чтобы делать то, что я считаю нужным, то есть воплощать свои идеи и еще получать за это деньги.

— Хочу покататься на лыжах. Такое желание есть, но не получается почему-то. Хочу сходить в театр или на выставку. Тоже не получается. Хочу сохранять самообладание. Пока получается.

— Я скромнее стала в желаниях, но я состою из сплошных желаний всю жизнь, и вот раньше у меня был девиз: «Бороться, искать, найти, наслаждаться». А теперь главное не ухватить, а удержать.

— Вы обратили внимание, как все рассказывали о том, что они хотят? Если желание сильное, то, как человек о нём говорит? Даже в том, как вы говорите о своем желании, чувствуется сила желания или ее отсутствие. Многие люди говорят, что им хочется и то, и это. Иногда слушаешь и думаешь: «Действительно ли вам хочется?» Вам ли это хочется? Ваше ли это желание или вы его просто где-то услышали. Если всем хочется, то и мне тоже. Смотрите, как непросто определить свои желания. А что движет вами? Откуда вы берете энергию и как ее выражаете? Именно силой, глубиной и широтой желания определяется то, как живет человек. Делает он что-то или не делает. Может он что-то сделать или не может ничего. Если жизнь какого-то человека ограничивается, например, только желанием завести собачку, то, наверное, она отличается от жизни того, кто хочет, допустим, сделать новое изобретение. Действительно страстно этого хочет. А какие из тех желаний, о которых вы говорили, действительно ваши? Попробуйте пересмотреть свой перечень желаний с этой позиции.

Почему вы хотите то, что хотите

— То, что вы действительно хотите, оно всегда с вами. Так что же вы действительно хотите?

— Собственную квартиру и научиться любить.

— А что даст вам квартира?

— Я буду жить без своих родителей.

— А что вам даст возможность жить без родителей?

— *Это даст мне возможность жить с тем, с кем я хочу.*

— А что вам даст возможность жить с тем, с кем вы хотите?

— ...?

— Я задаю такие вопросы, чтобы помочь вам разобраться в своем желании, увидеть, что за ним стоит. Часто человек говорит о чём-то и называет это своим желанием, но за ним стоит что-то другое. Зачем мне нужна новая квартира? Ведь на самом деле большинству людей не квартира нужна. Им нужна возможность, например, быть одному. А возможность быть одному нужна, может быть, для того, чтобы что-то осознать. Вот так люди часто путаются в своих желаниях. Они говорят: «Я хочу это». Как правило, что-то конкретное. А зачем это вам нужно? Очень редко люди задают себе такой вопрос. Человек хочет машину, а зачем она ему нужна? Кто-то хочет машину для того, чтобы показать, какой он преуспевающий. Другой, чтобы поехать куда-то и отвлечься от того, что у него сейчас происходит в жизни. Для третьего машина — возможность путешествий. При этом все они говорят об одном, о машине, хотя на самом деле их желание различно. Так насколько же хорошо вы представляете то, что действительно хотите? Что стоит за тем, что вы называете своим желанием? Каково ваше самое-самое сильное желание?

— *Я хочу иметь силу воли. Я с детства очень неорганизованна и хочу стать собранной.*

— А зачем вы хотите стать собранной?

— *Для того чтобы сделать всё, что я хочу.*

— А что вы хотите?

— *Хочу заниматься здоровьем. У меня очень слабое здоровье. Я понимаю, что надо бы, а вроде как-то лень.*

— Значит, вы хотите иметь силу воли для того, чтобы заняться своим здоровьем?

— *В том числе.*

— А зачем вам быть здоровой?

— *Как зачем быть здоровой? По-моему, здоровье нужно всем.*

— Здоровье — это самоцель?

— *Нет, это не самоцель. Это средство.*

— А для чего?

— *Средство для жизни.*

— Вы хотите жить?

— Конечно.

— Значит, здоровье вам нужно для того, чтобы жить.

— Да, для того, чтобы жить.

— А что такое жить? Как вы хотите жить? Сейчас вы не живете?

— Живу, но когда человек болеет, он живет как бы... Никогда не хочу лежать в больницах. Хочу иметь силы, иметь тонус, чтобы наслаждаться жизнью во всех ее проявлениях.

— Короче, вы не хотите быть больной? Смотрите, часто люди говорят не о том, что они хотят, а о том, что они не хотят. «Я не хочу быть больной». А что такое быть здоровой? Люди понимают под здоровьем совершенно разные вещи. Один говорит: «Я хочу быть здоровым, потому что хочу стать мастером спорта». Другой говорит: «Здоровье — это когда я могу делать работу, которую люблю, так, чтобы мое тело не мешало, а помогало в этом».

Как сформулировать свое желание

— Как вы считаете, важно ли как сформулировано ваше желание? При этом ведь мы используем какие-то слова и понятия, например, «я хочу быть свободным». А что такое «быть свободным»? Одно дело, когда это говорит человек, находящийся в тюрьме пожизненно. И совсем другое, когда так говорит человек, который, например, только что женился или уже 15 лет женат. Или это говорит ребенок, который хочет пойти в кино, но его не пускают. Все они использовали одно и то же слово «свобода», но у каждого за ним стоят совершенно разные представления. Очень часто мы говорим слова, не особенно вдаваясь в то, чтобы выяснить, что же за ними стоит. А если мы нечетко представляем то, что хотим, то к чему придем, что получим? Например, что такое воля? Некоторые утверждают: «У меня нет воли, чтобы научиться чему-то». Я спрашиваю: «А чему ты хочешь научиться?» — «Я не знаю, но вообще хочу научиться». Человек не знает, чему он хочет научиться, и удивляется, что он этому никак не научится. Если цель не сформулирована, то не появляется и энергия, необходимая для ее достижения. Если человек нечетко представляет то, что хочет, то и не достигает этого. Ведь именно с понимания своего желания начинается приближение к цели.

Может быть то, что вы называете отсутствием воли, это совсем не то, что вы думаете? Может быть, это нечеткость в понимании своих желаний?

— *Нет, в данном случае я так не думаю. Я знаю, что конкретно надо сделать, но не хватает сил.*

— Может быть, вы этого не очень хотите? Кто из вас может привести пример ситуации, когда четко знал, что хочет, и очень хотел этого, но ничего не достиг?

— *Если так начать разбираться, то получается, что я вообще ничего не хочу.*

— Получается так. Как мне представляется, вы считаете, что воля — это когда надо что-то преодолевать, чего вы, как правило, не хотите. Например, делать зарядку. Я понимаю, конечно, что ее надо делать, но я не хочу, тогда я должен волей заставлять себя ее делать. Но если я хочу, если мне упражнения доставляют удовольствие, если я утром просыпаюсь, и мне хочется скорее встать, размяться, пробежаться. Нужна мне воля? Ведь само движение доставляет мне большое удовольствие. Мое тело хочет этого удовольствия. И оно само меня ведет, чтобы я надел кроссовки и побежал. Я хочу и знаю, чего хочу. В таком случае мне не нужно никакой дополнительной воли.

— *Так можно договориться до того, что я не хочу жить, но это же не так.*

— А почему, собственно, не так? Многие люди, на самом деле, не хотят жить. Они живут просто по привычке. Просто потому, что их родили, и, стало быть, надо жить. Почему сейчас так часто говорят о том, что надо выживать. Надо выжить. В этом прослеживается представление о том, что жить очень трудно, сложно и опасно. И поэтому надо пытаться выживать. Не жить, не радоваться, акцент не на том, что хочется, приятно, действительно интересно, а на том, что неприятно, неинтересно, но надо делать. Отсутствие искренних, истинных желаний приводит многих людей к тому, что речь идет просто о воле, о чём-то таком, что надо делать, что на самом деле не хочется, а делать нужно. Очень часто сами желания человека идут не из него самого, а навязаны ему. На самом деле он бы этого не делал, если бы его не заставляли. Естественно, у него нет сильной энергии и желания делать это. Но так как он не знает, что на самом деле хочет, поэтому продолжает безрадостно делать, или просто отпихиваться от чего-то, что ему предлагают.

Если вы действительно хотите, то можете написать свои желания прямо сейчас. Здесь оставлено свободное место специально для того, чтобы вы, наконец, выявили свои истинные желания: _____

Вы хотите квартиру или спокойствия?

— Меня давно уже мучает одно очень сильное желание. Я хочу свою собственную квартиру. Хочу именно ощущения того, что это мое, и меня оттуда никто не выгонит. Стабильности какой-то. Мне кажется, что это очень сильное желание, но пока у меня ничего не получается. Ничего не могу поделать.

— Значит, вы хотите квартиру. А когда у вас будет квартира, то, как измениться ваше состояние?

— Я буду более спокойной. Я буду знать, что это мое, я буду более уверенно себя чувствовать.

— А что мешает вам сейчас быть спокойной? Именно сейчас, в тех условиях, в которых вы находитесь?

— Когда я начинаю размышлять о будущем, то думаю о том, что пройдет время, и я уже не смогу жить у чужих людей. Куда я денусь? Куда я пойду с ребенком? Мне страшно.

— Значит сейчас вы живете в страхе? И вы объясняете это тем, что у вас нет собственной квартиры. Но ведь даже имея собственную квартиру, можно ее потерять. Я могу описать много разных случаев, и вы их, наверно, сами знаете, как, имея собственную квартиру, ее можно потерять. Значит, наличие своей собственной квартиры тоже не гарантирует спокойствия. А что вы могли бы сейчас сделать, чтобы обрести спокойствие? Или без квартиры это просто невозможно?

— Просто не думать о том, что будет дальше. Просто жить и всё. Иногда у меня это получается.

— Как вы считаете, если человеку беспокойному, напряженному и боящемуся дать квартиру, то он сразу станет спокойным, счастливым и уверенным в себе?

— Я уверена, что нет. Мне очень знаком этот страх. Страх улицы, страх подъезда, отсутствия своего собственного угла. Но появление этого угла никак не спасает. Это мой опыт. Кстати, сейчас я увидела свое желание. Я хочу четкого осознания границ: своих и чужих. У меня всё время дисбаланс. Я либо открываюсь настолько, что любой прохожий может плюнуть мне прямо в душу, либо

выстраиваю вокруг себя такую огромную стену, через которую никто, даже человек, который очень хорошо ко мне относится, не может пробиться.

— Действительно, в ваших словах это проявлялось много раз. Вы говорили, что хотите иметь свое место, где можно закрыть дверь. Вы даже говорили о машине как о способе уединиться. Кстати, машину многие люди рассматривают, как способ быть и среди людей, и в то же время отдельно. Ты едешь в транспортном потоке вроде бы и вместе с другими, и в то же время у тебя свое замкнутое пространство. Такое желание возникает в связи с тем, что человек хочет, с одной стороны, идти к людям, а с другой — боится, что его могут обидеть или еще что-то может произойти неприятное. В его жизни были такие случаи, и память о них осталась. Поэтому, с одной стороны, желание открыться и разделить с кем-то свою жизнь, а с другой — желание закрыться от возможных неудач и обид. При этом мы говорим, что это желание купить машину или квартиру. Сами по себе такие желания требуют достаточно много затрат. Сейчас квартира — одна из самых дорогостоящих покупок. И если человек нечетко представляет, чего же он хочет на самом деле, то направляет всю свою энергию, например, на покупку машины или квартиры. Он очень много работает. Уже сама по себе работа создает массу сложностей. Но основная его проблема не решается. Более того, она еще более усугубляется.

— Я сейчас живу в коммунальной квартире. Там много всяких людей и я часто на них злюсь: «Вот мне бы свою квартиру». Но иногда наступают такие моменты, когда я искренне благодарна Богу за то, что не одна. Я знаю много людей, которые имеют свою квартиру, машину, деньги, дачу и страдают от этого. Они завидуют мне, завидуют моей тусовочной жизни, тому, что я куда-то перемещаюсь и больше полгода в одном месте нигде не задерживаюсь.

Не путайте средство с целью

— Часто мы принимаем средство за цель. И, кстати, сами средства даются нам извне. Посмотрите, что происходит с человеком, когда он получает то, что считается нужным иметь. Даже в ваших ответах было очень много такого: «я хочу иметь отдельную квартиру», «я хочу иметь работу», «я хочу иметь деньги», Некий стандартный набор. Но есть же люди, которые это всё имеют. Кстати, среди них немало и таких, кто перестал вообще чего-либо хотеть. Так что же хочет человек? Действительно ли он хочет то, о чём говорит? Часто ли человек понимает, что

стоит за тем, о чём он говорит: «Я хочу». Некоторые говорят: «Я хочу» и не делают этого. Другие говорят: «Я хочу» и делают это, но что они получают потом? Добиваются ли они того, что действительно внутренне для них важно. Или так и продолжают много лет делать что-то, что не приводит их к внутренней гармонии, или, достигая свой цели, вдруг понимают, что это им не нужно. Но даже сам факт устремления важен. Мне бы хотелось этот момент рассмотреть подробнее, потому что он актуален, особенно в России. Пусть даже желание человека не совсем отвечает тому, что ему действительно нужно, но он что-то делает, прикладывает какие-то усилия. Потому что именно деятельность, делание чего-то, дает силы человеку. Посмотрите, кто чаще болеет? Те, кто ничего не делают. Например, люди, выходящие на пенсию. Сейчас большинство людей, выходящих на пенсию, работает, раньше этого не было. И очень часто мужчины старели прямо на глазах, когда выходили на пенсию. Он занимался каким-то любимым делом. Потом вышел на пенсию и стал стариться. За какие-то считанные годы становится стариком. Почему? Потому что у него нет уже прежней энергии, у него нет никакого дела. Он начинает болеть. И многие из этих людей начинали находить «дело» в болезни. Они ходили и лечились. И для них болезнь становилась чем-то важным в жизни. Если у человека в жизни нет ничего, то он перестает жить. Ему нужно найти что-то. Если у него нет ничего позитивного в жизни, то тогда он находит что-то негативное. Тогда он начинает действовать исходя из принципа — «я этого не хочу». Например, я не хочу, чтобы мне кто-то мешал, и начинаю бороться против всех, кто вокруг. Или утверждает: «Я не хочу, чтобы к власти пришли эти люди». Он входит в какое-то политическое движение и начинает бороться с ними. Зачем? Почему? Что это дает ему? Зачем ему это надо? Так много людей живет, не понимая, что же они делают, что же они хотят. А некоторые не делают вообще ничего. У них начинается полное разложение. Алкоголь. Наркотики. Всё это способы ухода от самого себя. Если здесь вы ничего не видите, то пытаетесь уйти куда-то в другой мир. Но и в другом мире вы вряд ли что-нибудь найдете, если и здесь ничего не смогли найти. Итак, ваши самые сильные желания: _____

— Бывают минуты, когда я действительно чего-то страстно хочу, и тогда появляются и силы, и энергия. Энергия просто бьет ключом. А бывают периоды, когда ничего не хочется. Действительно нет энергии. Но вы сейчас нас заставили

задуматься о том, что действительно можно договориться до того, что в такие моменты не хочется жить. А что же тогда делать?

— Если человек не хочет жить, это противостоестественно. Нежелание жить — самое противостоестественное, что может быть. Потому что нет ничего, кроме жизни. Нет ничего более великого, чем жизнь. Если человек отрицает жизнь, то он отрицает всё. Естествоенно, жить в таком состоянии крайне сложно. Но нежелание жить, на мой взгляд, это просто непонимание того, зачем ты живешь. У вас может быть именно такой период. Многие люди проживают его. Именно он дает возможность наконец задуматься над тем, зачем вы живете. Из такого состояния может родиться новый человек — знающий, что он хочет. Человек способен возродиться. А это возможность для того, чтобы человек возродился к жизни. Потому что отрицать жизнь — самое неестественное, что может быть.

«Оставьте меня в покое, но не оставляйте меня одну...»

— Для меня сейчас близка такая концепция. Примерно я высказала бы ее так: «Оставьте меня в покое, но не оставляйте меня одну». При этом у меня острое желание всё-таки, несмотря ни на что, принадлежать самой себе. Я принадлежу кому угодно — социуму, каким-то людям, с которыми общаюсь, даже собственным родителям. Я не чувствую, что принадлежу самой себе в первую очередь.

— Смотрите, в человеке есть две тенденции. Желание быть самим собой, которое часто приводит к тому, что хочется уединиться, отдалиться от людей и углубиться в себя. И другая — желание идти к людям и быть среди них. Очень часто эти две тенденции сталкиваются, и человек не понимает: «Что же мне делать? Или быть одному, или с другими. Но если я с другими, то тогда где я? Ведь они требуют от меня и заставляют что-то делать, только поэтому они будут со мной, а если я этого не захочу, то останусь один. А остаться одному страшно».

— Как быть среди людей и не раствориться в них, оставаться достаточно цельным? А с другой стороны, как быть собой и хранить в себе то, что у тебя есть? Возникает такое противоречие. Я уверена, что в каждом оно присутствует.

— Человек должен уметь быть один. Если он всё время находится в толпе, потерялся в ней, то не может избавиться от тех иллюзий, которые в среде этих людей существуют. Например, он пришел в компанию, где любят выпить. Там есть

свои ценности, и он среди этих иллюзорных ценностей потерялся. Они ему говорят: «Ну, ты давай тоже пей, давай еще пей». Они считают, что это их сближает. Что сближает людей? Ведь люди пытаются друг к другу приблизиться. Но так как многие не понимают, кто же они такие и что в них есть самое главное, то используют для сближения некие привычные для них нормы, которые, по сути, не имеют никакого отношения к глубинному, истинно человеческому общению. Кто-то объединяется на основе бутылки. Вы, наверное, не раз видели людей, которые ходят и кучкуются. У них основной вопрос, где достать еще пару рублей, чтобы взять водочки и выпить. А что их сближает? Ведь человек не может быть один, ему страшно одному. Он пытается сблизиться, но на основе чего? Бутылки, например. Какие-то люди объединяются в партийные организации и начинают враждовать с другими, потом друг с другом. Является ли то, на основе чего люди объединяются, действительно объединяющим? Или это нечто иллюзорное, фиктивное? Приносит ли объединение на основе таких норм и ценностей ощущение действительной близости? Или, наоборот, приводит к полному разделению? На основе чего люди соединяются, что приводит их друг к другу? Собираются ли они, чтобы действительно понять себя, раскрыть себя, и в результате увидеть то, что мы все едины? А ведь мы действительно едины, потому что внутри нас есть то, что нас всех объединяет. Сами слова, вызывая различные представления в людях, которые их произносят или слушают, могут отделять их друг от друга, от того, что является их общей, единой сутью. Сейчас нет недостатка в так называемых религиозных и психологических организациях. Но много ли людей, которые приходят туда, действительно чувствуют близость друг к другу и к другим людям, не входящих в данную организацию. Объединившись в какую-то организацию, они как бы чувствуют некую близость к ее членам, но при этом враждуют с другими. Так является ли то, на основе чего они объединяются, истинным или, наоборот, чем-то иллюзорным, разделяющим?

— *А как быть с такой объединяющей структурой, как семья. Это очень замкнутая система. Она настолько не имеет связей с окружающим миром, что остаться в ней самим собой, мне кажется, просто невозможно. Там создается иерархия, своя система ценностей, абсолютно оторванная от остального мира. Как быть с семьей?*

Как быть с семьей?

— Сказать, что в семье создается система ценностей отличная от общества, было бы не совсем верно. Что хотят люди в семье? Когда они ее создают и поддерживают, то, о чём они обычно говорят? Они обычно говорят о том, что надо хорошую квартиру иметь, деньги зарабатывать, детей устроить. Ведь семья чаще всего включает детей. Если мужчина и женщина, не имея детей, вдруг почувствуют, что жить вместе больше не хотят, то, я думаю, они легче разведутся, чем те, у кого есть дети. Дети нередко становятся именно тем, что может в какой-то степени обязывать их продолжать совместное существование, даже если они уже и не хотят этого. Но тогда какие нормы и причины заставляют «тянуть лямку» совместной жизни? Не являются ли они именно теми, которые навязываются обществом?

— Да, конечно.

— Значит, семья отражает нормы и ценности общества.

— Возможно, я немного неправильно выразилась. Я делала акцент не на том. Я имела в виду, что семья — это замкнутая система и в ней легко раствориться. А поскольку она является сосредоточением всего общества, то жить в ней еще сложнее, чем в обществе.

— Не случайно говорят: «Семья — ячейка общества». Если общество хочет укрепиться, то оно в первую очередь начинает укреплять семью. Если общество разваливается, то разваливается и семья. Такие тенденции вы можете проследить на примере разных стран и изменений, происходящих в них в определенные периоды. А вообще нужна ли семья? Нужна ли семья в том виде, в котором она сейчас существует? Ради чего люди объединяются в семьи? С какой точки зрения мы посмотрим на это? Что именно вас волнует?

— Меня интересует даже не то, почему два человека объединились в семью, а тот период, когда у них появились дети, а чувства этих двух людей изменились. Лично я говорю про свою семью, разумеется. Моих родителей, по моему, уже ничто не связывает, кроме привычки. Вот они живут, живут, живут, и даже не знают, что сделать, чтобы как-то по-иному жить. Разумеется, это выливается на меня. Меня кормят, холят, лелеют, одевают. Но за это они постоянно требуют подтверждения того, что я их собственность.

— Совершенно верно. Мы начали говорить о желаниях. Давайте с этой точки зрения посмотрим на семью. С какими желаниями люди объединяются в семьи? Какие из этих желаний потом реализуются или не реализуются? Ведь если

желания двух людей, объединившихся в семью, не реализуются, то, естественно, это начинает отражаться на ребенке. Вот почему многие люди сейчас не хотят создавать семью. Пока никто из вас не говорил, что хочет иметь ребенка, и это подтверждает то, о чём я сказал. Возможно, вы не хотите этого, потому что в результате будут сложности. Так с какими же желаниями люди объединялись в семьи? Почему эти желания не реализовались? Ведь именно нереализованность желаний вызывает конфликтность и напряженность в семье. Они искали к кому приткнуться, с кем разделить свое непонимание жизни. Вы можете сказать, что я утрирую, но на самом деле так и есть. Часто люди ищут друг друга именно из-за этого. Например, молодой человек или девушка не хотят оставаться с родителями, потому что те их притесняют. Единственное, что они хотят, — это свободы. Но так как нужно иметь какие-то деньги, еще что-то, то они пытаются найти того, кто бы их обеспечил. Они хотят сбежать из семьи. Вот основное их желание. Их ведет желание избежать чего-то негативного. Здесь мне плохо, поэтому надо куда-то сбежать отсюда, а сбежать лучше всего замуж или жениться. Многие бегут замуж, а не выходят. И поэтому неслучайно, что потом всё не так, ведь основным было желание сбежать. Вот они оба и сбежали. Два человека, сбежавших откуда-то, соединились. Так что же их сблизило? Рано или поздно им захочется сбежать и друг от друга — «и от бабушки ушел, и от дедушки ушел, и от тебя уйду». Но сначала-то они друг друга «мурыжат» собственным непониманием того, зачем они это сделали, а потом всё становится явным. И они начинают мучиться сами и мучить друг друга. Но они могут не понимать, почему же с ними такое происходит. Теперь им и здесь плохо, и опять они пытаются сбежать в другое место, где, как им кажется, будет лучше. Но и там произойдет то же самое, потому что желание каждого из них в основе своей имеет намерение сбежать от того, что плохо, а не найти то, что хорошо. Найти то, что хорошо, возможно, только поняв всё происходящее. Но ведь это еще надо понять. Когда тебе плохо — это очевидно. Поэтому вы пытаетесь просто сбежать. Но понять, что же вы хотите на самом деле, — значительно сложнее. Для этого надо увидеть, что же вы всё время делаете? Почему вы так делаете? Что при этом хотите? Что получаете? Большинство людей не хотят понять этого, и поэтому всё время бежит от того, что им не хочется, но никак не попадет туда, куда действительно хочет. Ведь они не знают, что же им хочется на самом деле. То, о чём вы говорите, не тупиковая ситуация. Ни одна ситуация не является тупиковой. Она такова только до тех пор, пока ты не понимаешь, что же с тобой происходит и что же ты действительно хочешь. Если вы поймете сейчас, что действительно хотите, то сможете это сделать. Так что же вы хотите на самом деле?

Попробуйте сейчас ответить на этот вопрос и записать его прямо здесь:

— *Я хочу разрешить внутренний конфликт. Я хочу выкопать его....*

— Но ведь для того, чтобы его разрешить, надо понять, что же вы хотите на самом деле. Если вы хотите просто разрешать данный конфликт, то вы и будите всё время им заниматься. Для этого родители предоставят вам массу возможностей. На протяжении долгих лет вы всё время будете разбираться, что же такое с ними происходит. Если вы поймете, осознаете, что же вы на самом деле хотите, то вся ситуация резко изменится. Ведь родители сами сделали то, что они сделали. Вы можете пытаться уйти, но куда вы пойдете, с какими мыслями, с какими желаниями? Вот что самое важное. Просто уйти не так уж сложно.

— *Поэтому я и не уйду, знаю, что это не решит проблемы.*

— Но если вы останетесь, то ведь тоже надо понимать, почему вы остаетесь.

— *Потому что я хочу разобраться.*

— Так давай разбираться. А что вы хотите?

— *Я хочу понять, где это во мне и почему. И как это оттуда вынуть.*

— Что «это»? Что вас сейчас не устраивает в семье? Вы говорили о том, что вам не дают возможность быть одной?

— *Мне не дают возможность быть собой.*

— А вы знаете, кто вы есть на самом деле?

— *Нет, они не дают возможности мне понять себя.*

— А как вы можете быть собой, если не знаете, кто вы есть на самом деле? Какая разница, дают родители вам эту возможность или не дают. Если вы не знаете, кто вы, то, как вы можете этим быть? А если же вы знаете, кто вы, то кто может вам не дать возможность этим быть?

— *Ну, хорошо, тогда я хочу понять, кто я.*

— Хорошо, но тогда каким образом это связано с вашей семьей? Ведь вы сейчас сказали, что именно ваша семья не дает вам возможность понять, кто вы есть. Посмотрите, как хитро можно уйти от вопроса, который надо решать самому. Это самый сложный вопрос: понять, кто я есть на самом деле. И можно либо пытаться понять это самому, либо обвинять других в том, что они не дают вам

узнать себя. Тогда вы всю энергию тратите на то, чтобы обвинять и объяснять, почему вам не дают быть такой, какая вы есть.

— *Я этого не говорила. И никого не обвиняю. Разумеется, я понимаю, что здесь дело во мне, а не в ком-то еще.*

— Да, но вы начали с семьи.

— *Я не начала с семьи. Я семьей закончила. Я долго говорила и закончила семьей, потому что это самое-самое последнее.*

— А может быть именно семья поможет вам понять, кто же вы есть на самом деле. Она заставляет вас задумываться над данным вопросом. Очень мало людей, которые способны без внешнего побуждения начать задумываться о таких вещах. Люди привыкли делать что-то только, когда их заставляют. Если человек делает что-то независимо от того, заставляют его или нет, только тогда он способен осознавать происходящее с ним без искажений. В этом случае всё происходящее «играет на него».

На самом деле нет плохих или хороших обстоятельств. Есть просто различные возможности. Любая ситуация, в которой вы находитесь, является для вас самой лучшей возможностью осознания того, что вам на самом деле необходимо. Поэтому, во-первых, нужно понять, что ситуация, в которой ты находишься, является возможностью для твоего понимания. Во-вторых, знать, чего же ты на самом деле хочешь понять. И тогда ты сможешь использовать ситуацию. Любую ситуацию, самую ужасную с точки зрения посторонних людей, можно использовать для осознания самого себя. Более того, чем она драматичнее, тем больше возможность понять что-то очень важное. Но нужно захотеть понять это.

— *Я думаю, что я этого уже захотела, раз об этом думаю и говорю.*

— Тогда делайте следующие шаги в этом направлении.

— *Я делаю. И первый шаг сделала, когда не ушла. Первый порыв был уйти, но я не сделала этого. Я осознанно осталась, чтобы всё-таки понять себя.*

Как увидеть, услышать и почувствовать свое желание?

— Мы говорили о желаниях человека. Если человек ничего не хочет, то становится мертвым, в нём нет никакой энергии. С ним можно делать всё, что угодно. Он ничего не хочет. Его там нет. Когда человек начинает осознавать себя, начинает возвращаться к жизни и действию, то у него просыпаются какие-то

желания. Эти желания могут быть либо навязанными ему, либо идущими действительно из него. Большинство людей начинает делать что-то не потому, что сами хотят, а потому что есть какие-то нормы, кто-то говорит о том, что это надо делать или заставляет их. Это лучше, чем не делать ничего, но значительно хуже, чем делать то, что вы действительно хотите сами. Для некоторых людей начало делания хотя бы чего-то уже некая возможность того, чтобы понять, чего же действительно они сами хотят. Вы начинаете что-то делать, но потом видите, что то, что вы делаете, на самом деле вас не привлекает. Тогда вы пытаетесь разобраться и понять, чего же вы на самом деле хотите. И когда, наконец, вы начинаете хоть как-то ощущать, видеть или чувствовать то, что вы хотите, пусть пока это еще достаточно туманно, но, по крайней мере, такое желание идет уже от вас.

Теперь возникает вопрос: «А как мне делать то, что я действительно хочу?» Если у вас действительно есть желание, которое идет из глубины вас, то, как его увидеть, почувствовать и услышать? Как его сделать явным для самого себя. «Я хочу просто идти куда-то», — говорит человек. Ему всё равно куда идти: на юг, на запад, на север. Всё равно куда идти: в лес или в город, но, по крайней мере, он уже хочет идти. Он уже готов действовать. Но куда он идет — совершенно непонятно. И когда его спрашиваешь: «А куда ты собственно идешь?» — «Ну, вот я хочу прийти туда и туда», — говорит он. Спрашивают: «А куда конкретно? Давай попробуем увидеть это. Может быть, услышать. Может быть, почувствовать». Давайте сейчас попробуем сформулировать более четко то, чего вы действительно хотите. Возможно пока ваше желание неоформленное, смутное. Давайте сделаем его более ясным.

Сделайте это прямо сейчас: _____

— *А если желание определяется не куда идти, а с кем идти?*

— Сформулируйте более четко.

— *У меня есть один приятель, он спелеолог. У него желание по пещерам лазить и «автостопом» ездить. У меня никогда не было желания лезть под землю. А тут он что-то рассказывал и так это интересно, так классно, что, думаю: «Ну всё, в следующий раз лезем вместе». А сейчас думала, действительно ли мне под землю хочется или просто с ним быть рядом?*

— Это желание пришло от него? Он вам его высказал?

— *Да, он говорил, он рассказывал, он показывал. Оно исходит извне, если и не навязано, то подарено. Кем-то. Ну, хорошо, сейчас он лезет под землю, а мало ли куда он полезет потом. Не пойду ли я с ним дальше туда?*

— Возможно, потом он полезет в горящий дом или в прорубь. Если вы с ним будете всё это делать, то это — любовь?

— *Я говорила, что мне квартира нужна, чтобы муж мой трезвый был, а на самом деле получается, что я не принимаю его таким, какой он есть, и он меня не принимает такой, какая я есть. Он построил образ женщины, которую любит, но это не я.*

— «Трезвый пьяного не понимает».

— *Точно, как и сытый голодного. На самом деле у меня желание принимать людей такими, какими они есть. Тогда мне не потребуется отдельная квартира, потому что я всё время буду помнить, что когда была одна, мне было плохо. Вообще я не хочу быть одна. На самом деле желание не в том, чтобы кто-то был таким, каким мне хочется, а чтобы я принимала его таким, какой он есть. И чтобы меня принимали такой, какая я есть.*

— Потрясающе. Посмотрите, насколько меняется вся ситуация. Вот человек, который является мужем и пьет каждый второй день. И нет ничего, казалось бы, ужаснее, если мы ставим задачу быть спокойным, чтобы нас никто не тревожил. Нет более ужасной ситуации, чем эта. В то же время, если мы начинаем разбираться и понимать, что же мы действительно хотим, то оказывается, что мы хотим научиться принимать других людей. Это может быть одна из важнейших и потрясающих задач. Потому что, если мы научимся это делать, то жизнь становится совершенно другой. Тогда всё вокруг нас будет просто радовать. Тогда во всём мы будем находить что-то прекрасное. Если я не принимаю этого человека, когда он пьяный, то, что я могу увидеть в нём прекрасного? Тогда всякий раз, когда он около меня, я нахожусь в ужасном состоянии. А так как этот человек всё время находится около меня, то я всё время нахожусь в ужасном состоянии. Значит, я должна сделать так, чтобы он исчез с моих глаз, но на его смену рано или поздно придет другой, аналогичный этому. Поэтому остается только прекрасная цель — научиться принимать жизнь, события, людей такими, какие они есть, а так же увидеть в них себя. Ведь то, что мы отрицаем в других людях, это на самом деле то, что мы отрицаем в себе. И вы это увидите, если захотите. То, что нас раздражает в других людях больше всего, это то, что раздражает нас больше всего в самом себе. Но мы в себе этого видеть не хотим. И тогда мы это проецируем на другого человека и в нём ненавидим то, что ненавидим в себе. Если вы

внимательно посмотрите вокруг, то увидите, что именно так и происходит. Увидеть что-то в себе очень трудно, но когда вы увидите это в других людях, то сможете увидеть и в себе. Посмотрите, например, агрессивный человек крайне не любит агрессивность у других. Но он не говорит, что агрессивен сам, он скажет: «Это ты агрессивный и раздражаешь меня, когда начинаешь кричать». Другой человек, например, очень печальный. Плакать любит. И когда кто-то рядом плачет, ему очень плохо становится. Он говорит: «Ну, не надо плакать. Ну, всё, что хочешь, только не плачь». А какие-то другие люди совершенно спокойно воспринимают такое. Почему? Да потому, что то, что мы не любим в других людях, это то, что мы не видим и не признаём в себе. Поэтому принять другого человека — значит принять что-то в себе. И если мы формулируем свое желание в виде такой задачи, то всё становится очень интересным и полезным. Тогда вы видите глубокий смысл во всём, что происходит. Человек, который рядом с вами, становится прекрасной возможностью понять себя. Человек, который вас раздражал, может стать вашим лучшим учителем. Именно так оно и происходит. Когда мы научимся принимать и понимать самого себя, тогда и те, кто рядом, не смогут не чувствовать, что и с ними происходит что-то необычное. Когда мы действительно меняемся, вокруг нас тоже всё меняется. Заставить меняться окружение нельзя. Но, изменившись сам, ты меняешь всё вокруг. Возможно, это не быстрый процесс, но прекрасный.

Побег от самого себя

— Свобода близко с одиночеством ходит. Мне даже кажется, что свобода вблизи — это одиночество. Я вспомнила мультфильм. Там человек решал какую-то важную научную проблему и ему хотелось побыть одному. Он спускался под воду, но ему мешали подводные лодки, водолазы. В пустыню ушел, а там верблюды с бедуинами. Потом пошел на пустынный берег моря, а там зонтики, пляж. Нигде ему не давали сосредоточиться. В конце концов, он сел в ракету, улетел на другую планету и там решил свою проблему. Эврика. Ему уже представляется, как его на руках носят, поют дифирамбы. Бежит в одну сторону — никого нет, в другую — никого. Поделиться своим открытием не с кем. Вообще у меня сильное желание путешествовать, видеть что-то новое. Специальность я имела не ту, которую хотела, а ту, что мне навязали. У меня мужская специальность, связанная с золотодобывающей промышленностью. За государственный счет я объездила

полстраны. Видела совершенно потрясающие места. Дивной красоты. Я реализовала желание путешествовать таким образом.

— Прекрасно. Кстати, по поводу желания путешествовать. Многие сейчас имеют такие желания и возможности. Туристический бизнес у нас развивается. В связи с этим у меня возникает вопрос: что ищет путешествующий человек? Что заставляет его путешествовать? Может быть, он просто пытается искать что-то новое вне себя. Не внутри себя, а вне себя? У меня был такой период, когда я тоже очень много ездил. А сейчас у меня нет потребности куда-либо ездить. Я не против этого. Я в принципе очень легок на подъем. Но этой потребности теперь нет, потому что я увидел то, что внутри меня. Оно значительно богаче. Там есть всё. Я могу путешествовать внутрь, в глубь самого себя и мне не надо никуда ездить для этого. Мне не нужно платить тысячи долларов за какие-то сомнительные поездки. Я могу совершать свои путешествия в любой момент. Причем увидеть, услышать и узнать такое, что вряд ли мне предложат даже в самой лучшей туристической фирме. Их набор весьма ограничен. Пощупать какую-нибудь пирамиду в Египте. Посмотреть на святые места. Полежать на комфортном пляже. Вот чем обычно привлекают. Я не отрицаю это. Просто хотел показать еще и то, что иногда путешествия бывают способом убежать от себя. Когда человек начинает идти внутрь себя, то находит там такие возможности, такие миры, которые никто и никогда ни за какие деньги ему не может дать.

— *Путешествия дают возможности проверить себя. Насколько ты способен преодолеть какие-нибудь невзгоды, природные условия и так далее.*

— А зачем? Зачем вам надо доказывать себе, что можете спать, например, на гвоздях?

— *Не доказывать, а проверять, на что ты способен. Вот вы говорите о желаниях. То, что ты не можешь, ты не должен желать. Ты должен проверить, можешь ты или нет. А потом желать или не желать. Скорее не желать, если не можешь.*

— Есть некоторые мужчины и женщины, которые постоянно пытаются подтвердить свое звание «женщины» или «мужчины».

— *А почему бы себя всё время не проверять? Почему скалолазы лезут на скалы? Что они убегут от себя?*

— Я думаю, что среди этих людей немало именно таких. Почему человек лезет на какой-нибудь Эверест? И потом все рукоплещут ему. А какая-нибудь женщина на кухне не понимает этого. Она говорит: «А зачем это всё? Ведь так много вокруг всего прекрасного. Вот ребенок, он смеется. Вчера еще не умел что-

то, а сегодня научился». Ей странно, не понятно, зачем лезть туда. А многие кричат, что это великий человек, он первым покорил Эверест.

— *Но сам-то он понимает, зачем туда лезет.*

— Я не уверен в этом. Возможно, он бежит от себя. Я не люблю разговоров о каких-то абстрактных людях. Я предпочитаю говорить о конкретном человеке. Но коль такой разговор всё же зашел, я тоже в определенной степени говорю абстрактно о том, что у меня есть предположения, что некоторые из таких людей бегут от себя таким способом.

— *Дело в том, что я живу в городе. Люблю природу, деревню. Но у меня нет дачи.*

— А что даст вам деревня по сравнению с городом?

— *Там легче дышать. Воздух чище.*

— Когда вы легче дышите, что у вас происходит? Почему от этого вам лучше? Какие-то люди наоборот больше любят выхлопные трубы, им очень трудно дышать в другом месте. Когда они приходят в лес, у них голова кружится.

— *Вы противоречите себе. Мы рождены, чтобы жить, а жить нужно полноценной жизнью.*

— Что значит нужно? Кому нужно?

— *Тому, кому нужно жить, тому нужно быть здоровым.*

— А кому нужно жить?

— *Кому? Всем.*

— Что значит быть здоровым? Почему вы говорите, что нужно быть здоровым? Если само по себе здоровье так прекрасно, то почему так мало людей занимается спортом, чтобы стать здоровыми. Почему они только тогда начинают это делать, когда им говорят, что «нужно быть здоровым». Так отчего у вас возникает такое желание: оттого, что нужно, или оттого, что хочется?

— *Хочется. Хочется свежего воздуха. Хочется воды чистой. Хочется к дереву прикоснуться.*

— Так сделайте это.

— *Я сейчас задумалась и пришла к выводу, что, наверное, очень много проблем из-за того, что я себя не принимаю. И, наверное, действительно для начала неплохо бы принять себя, но как это сделать?*

Принятие через действие

— Действительно очень непросто принять себя. Потому что, если ты не знаешь, кто ты, то что, собственно, принимать тогда? Вот почему я говорю о том, что надо начать действовать, чтобы понять, кто ты. Есть много разных подходов к пониманию себя. Мы уже говорили об этом. Есть восточный подход, когда человек просто уходит в медитацию и таким образом доходит до глубины себя. Но даже на Востоке немногие люди могут к этому прийти. Многие пытаются так делать, но далеко не все получают понимание себя именно таким образом. Сесть в позу лотоса, закрыть глаза и медитировать — это еще не значит, что человек встречает самого себя. На самом деле он может просто проигрывать те сцены, которые у него зафиксированы в уме. Именно так чаще всего и происходит. Это не медитация, а разновидность сна. Медитация — прекрасный путь познания себя, но большинство людей на Западе просто не понимают, что это такое. И то, что они пытаются делать, чаще всего очередное заблуждение. Они могут тешить себя какими-то иллюзиями, видеть какие-то образы, но на самом деле всё это просто их фантазии. Они не приближают их к пониманию самого себя. Поэтому может быть для западного человека наиболее продуктивный путь — это путь делания. Но делать что-то можно осознанно или неосознанно. Если вы делаете что-то неосознанно, то, скорее всего, делаете не то, что на самом деле хотите, не то, что идет изнутри, а то, что навязано. Вам говорят: «Надо работать! Надо зарабатывать деньги! Хоть какую работу, лишь бы платили!» Появились деньги. Теперь надо дачу не хуже, чем у других. Потом машину. Всё это идет не из вас. Это то, что вам навязали. Но если вы начинаете делать что-то осознанно, вы узнаете, надо ли вам это на самом деле. Возможно вам надо что-то совсем другое, то, что большинство не поймет и не оценит. Они скажут: «Что это ты делаешь?» А вы начали рисовать. Они говорят: «Ты что? Ты же не будешь никогда художником. Ты же никогда не заработаешь на этом денег». Вы отвечаете: «Ну и что. Я хочу рисовать, потому что мне это нравится». А кто-то начинает лепить. Другой просто копает землю и сажает что-то. И не потому, что это ему принесет какой-то доход, а просто потому, что таким образом он выражает себя. Делая это, он начинает понимать всё больше и больше о том, кто же он на самом деле и что же хочет. Но чтобы сделать то, что действительно идет от самого себя, надо отказаться от того, что тебе навязали. Хотя бы частично отказаться. Хотя бы какое-то небольшое время уделить тому, что ты действительно хочешь. Но большинство людей настолько заиклены на делании того, что им навязано, что говорят: «Ну, вообще я что-то хотел, а может быть, я вообще ничего не хочу, я не знаю, вот я делаю, делаю, надо ведь делать что-то. Надо скорее деньги заработать, а там видно будет». Такой человек много

суетится, но ничего толком не делает. И денег у него постоянно не хватает. Или у него появились деньги, и он покупает машину, дачу... Его спрашиваешь: «А тебе нужно всё это?» — «Да брось ты, что ты говоришь, вот я делаю и мне еще надо сделать. Это привезти, то подвезти. Тут вот меня обокрали, теперь нужно всё восстанавливать». Одни проблемы порождают другие, и так бесконечно. А человек так и не сделал того, что он на самом деле хотел. Может быть, в детстве он что-то чувствовал, но забыл об этом. Возвратитесь в свое детство, вспомните свои чувства. Вспомните и сделайте. Может быть, тогда поймете, кто же вы и зачем.

— *Я много чего начинала делать, потом бросала. Мама всегда ругалась и говорила: «Ты ни одно дело не доводишь до конца». И у меня появился страх перед тем, чтобы что-то попробовать. Начинаю задумываться, доведу ли до конца, надо ли пробовать. Мне интересно, связано ли то, что человек бросает начатые дела, с тем, что он делает не свое дело?*

— Это может быть так, а может быть и не так. Если человек делает что-то, что он понимает, то будет это делать осознанно. Но не очень много людей может похвастаться тем, что они действительно понимают, что делают. Поэтому даже делание того, что, может быть, вы не хотите делать, может быть использовано для того, чтобы развить в себе, например, умение управлять своим вниманием. Или умение правильно прилагать усилия. Очень важно — уметь правильно прилагать свои усилия. Человек, который не умеет этого, никогда и ни в чём не преуспеет. Некоторые люди пытаются идти по так называемому духовному пути, отрицая мирскую жизнь, в которой они даже не пытались чему-то научиться, что-то сделать. Они говорят: «Вот теперь я именно здесь всего достигну!» А у меня очень большое сомнение, что они чего-то достигнут. Потому что если человек не может правильно прилагать усилия в мирской жизни, то не сможет двигаться и в духовном направлении. Ведь это значительно сложнее, во много раз труднее, чем, скажем, в каком-нибудь бизнесе. А если человек не может сделать даже что-то простое, то, как можно предположить, что он сможет что-то значительно более сложное. Если человек не может пробежать 100 метров, то, как же он пробежит марафон? Если человек не может подняться с ведром воды на горку, то, как он может стать альпинистом? При этом очень многие люди тешат себя и других подобными иллюзиями. Поэтому умение правильно прилагать свои усилия, делать что-то осознанно, то есть, понимая, что же ты делаешь, очень важно. Ведь на самом деле любая работа может быть возможностью для осознания и понимания себя. Любая работа. Что бы вы ни делали, если делаете это осознанно, то придете к самому себе. Почему некоторые начинают что-то, а потом бросают? Да потому, что они делают это чисто механически. Если начнете делать то же, но уже осознанно, то получите очень многое. Вы увидите себя. Работа, выполняемая осознанно, будет

возвращать вас к самому себе. Возьмем, казалось бы, самую простую, например, копать землю. Вы просто копаете землю в огороде, но если делаете это осознанно, то с каждым движением всё больше и больше приближаетесь к самому себе. То же самое — мыть пол, посуду. А ведь это те самые дела, которых в семье все пытаются избежать. Часто из-за них возникают ссоры. Потому что они рассматриваются как неприятное, неинтересное, унижающее. А ведь их можно делать осознанно, и тогда они становятся прекрасными.

Моем посуду — медитация для всей семьи

— В каждой работе можно найти то, ради чего ты ее делаешь, то есть ее суть. Если моешь пол просто потому, что никто другой не хочет его мыть, то ты это будешь делать с озлоблением и недовольством. Если же делаешь для того, чтобы вокруг стало чище, чтобы кому-то доставить радость и удовольствие, то такая работа приобретает совершенно иной смысл. Какой смысл мы вкладываем в работу? Какой смысл мы вкладываем в дело, которое делаем? Ведь именно от этого зависит, доведем ли мы его до конца или бросим на середине или в самом начале. Если я что-то делаю, чувствуя, как это неинтересно, скучно, омерзительно, унижает меня, то естественно я не хочу продолжать. Но если я понимаю, ради чего я делаю, то всё меняется. Посмотрите, немало людей сейчас устраивается, например, мыть пол. Причем среди них есть люди с высшим образованием. Надо где-то заработать. Именно поэтому большинство и занимаются такой работой. А много ли среди них тех, кто моет пол с радостью? Или они смотрят на каждого проходящего человека как на некий мешающий им фактор, который сейчас насорит? Если так, то естественно, что на него надо накричать, и поэтому у них очень недовольное лицо, они всё время озлоблены. Ведь каждый встречный человек рассматривается ими как тот, который сейчас им навредит, помешает. Они моют пол. А что может быть прекраснее, чем создавать вокруг чистоту? Почему же они делают это с таким ужасным выражением лица, с такой неприязнью и злобой. А сколько существует так называемых «непрестижных» работ? Но ведь любую работу можно делать так, что она становится радостной и созидательной только потому, что человек, который делает ее, понимает, для кого и зачем он делает. Ведь раздраженная женщина, которая моет пол, не понимает, для кого она это делает. Ей платят маленькую, как она считает, зарплату, и за эту зарплату еще чего-то мыть! И поэтому она всё время недовольна. Она не понимает, что делает для людей, которые здесь ходят, которым от этого будет лучше и приятнее.

— От усилий, которые надо приложить, чтобы что-то делать, мы вернулись, как мне кажется, к проблеме силы воли. Получился какой-то замкнутый круг: чтобы иметь силу воли, нужно иметь сильное желание, тогда появляются внутренние резервы. Но для того, чтобы иметь желание, нужна сила воли.

— Если у тебя есть сильное желание что-либо делать, то вопрос о силе воли не возникает. Если нет сильного желания что-либо делать, тогда он возникает. Ведь тогда ты должен заставлять себя делать то, что ты не хочешь. Если человек умеет активизировать себя, это и есть проявление силы воли, то есть умение самого себя организовать. Ведь даже в деле, которое ты любишь, возникают периоды, когда, например, устаешь. Да, тебе это нравится, но сегодня ты устал, а дело надо закончить. Тогда нужно проявить некоторое внутреннее усилие и всё-таки доделать начатое. Поэтому действительно надо уметь себя организовать и активизировать. Это как второе дыхание. Вот бежит человек, и уже кажется, что сейчас упадет, но если он не сядет, не ляжет, а будет продолжать движение, то в какой-то момент к нему приходит второе дыхание. Но для того чтобы оно пришло, надо пережить тот период времени, когда кажется, что очень тяжело. Но если развивать силу воли просто ради ее самой, то это подобно человеку, который развивал мускулатуру, нарастил огромные мышцы, но когда его спрашивают: «А что ты, собственно, будешь делать?» Он говорит: «А я не знаю. Вообще-то я люблю вышивать крестиком». «А зачем ты тогда наращиваешь мышцы?» — «Не знаю, просто так, как все».

Поэтому надо понимать смысл того, что ты делаешь. Есть люди, которые занимаются совершенствованием ради самого совершенствования. Они говорят: «Я вот могу делать такое! Никто не может этого, а я могу. Хочешь, я сейчас простою два часа на одной ноге?» Есть такие люди. Они тренируют силу воли ради нее самой. Но какой в этом смысл? Почему я так подробно говорю об истинной цели и желании, идущем изнутри самого человека? Потому что именно оно придает смысл всему тому, что мы делаем. И если мы это осознаём и понимаем, то всё необходимое приходит к нам. Если цель большая, то человеку нужно много сил, умений, необходимых для ее достижения. И всё это со временем придет к нему. Но если же у него нет такой цели, то ради чего он вообще живет?

Глава 6. Сложные периоды и изменения в вашей жизни

Ваша боль оттого, что ломается оболочка, скрывавшая вас от понимания вещей. Чтобы сердце плода могло предстать перед солнцем, его твердая косточка должна расколоться.

Вот и вы должны узнать свою боль.

И если бы сердце ваше не переставало изумляться чудесам, которые жизнь приносит вам каждый день, ваша боль казалась бы вам не менее дивной, чем радость.

И вы бы смирились со сменой года вашего сердца, подобно тому, как принимаете и смену сезонов, проходящих через ваши поля. И наблюдали бы с безмятежностью за зимами ваших печалей.

Значительную часть вашей боли вы выбрали сами. Это горькое снадобье, которым врач внутри вас лечит заболевшую часть вашего «Я». Поэтому доверьтесь врачу и пейте его лекарство молча и безропотно.

Джебран Халиль Джебран

Событие, изменившее всю жизнь

— Пожалуйста, расскажите о тех событиях, которые происходили с вами и имели существенное влияние на последующую жизнь. О том, что произошло в вашей жизни и наложило на нее какой-то серьезный отпечаток.

— *В 10-ти летнем возрасте меня сбила машина. Она очень быстро ехала, а я очень медленно шел. Из-за этого всё лето ходил, как дурак, с гипсом, в то время как другие бегали, прыгали.*

— Это была какая-то неожиданная ситуация?

— *Да, очень неожиданная.*

— А какое состояние было у вас перед происшествием? Вы даже не предполагали, что такое может случиться?

— Нет. Я помню, что было минут за десять до того. Даже сейчас помню высоту солнца, как оно светило, помню улицу, по которой шел, помню, что шел вниз, то есть под горку. Помню, как стоял и дожидался зеленого света, и дождался, что самое смешное.

— Кто еще скажет о тех событиях, которые были в его жизни. Хотя бы одно самое серьезное событие.

— Таких событий, кардинально повлиявших на мою жизнь, было, наверное, три. Первое — трехлетняя жизнь с моим первым мужчиной. Она очень повлияла на мою будущую жизнь. Второе — болезнь тоже очень сильно повлияла. Я говорю о событиях, которые произошли в сознательном возрасте, а не в школьном. Последнее сознательное событие — смена места жительства.

— Если бы возникла возможность вернуться назад и прожить всё по-новому, то хотели бы вы, чтобы они повторились?

— Я бы хотела их повторения, но не совсем так, как это происходило. Я бы вела себя по-другому.

— Эти события дали вам что-то, что позволило лучше понимать себя, других, происходящее?

— Дело в том, что события настолько изменили меня, что я иногда не понимаю, чего они больше дали: плохого или хорошего. Они дали много и негативного, но и много того, что изменило меня. Я сама себе задавала этот вопрос: «Хотела бы я что-то изменить?» Я не знаю, если бы это началось сначала, то, наверное, всё было бы так же. Я задавала себе такой вопрос, но не нашла ответа.

— Вы говорите, что эти события вызвали сильные изменения. А если бы они не произошли, то изменений тоже бы не было, или бы они возникли бы всё равно, но как-то по-другому? Как вы относитесь к тем изменениям, которые произошли в вас в связи с этими событиями?

— Для того чтобы изменения произошли, подобные события были нужны. Хотелось бы, конечно, чтобы они были менее болезненными, но такими же результативными. Если бы я жила в одиночестве, где-то в пустыне, естественно, я бы не поменялась. Нужно было какое-то соприкосновение, которое бы меня поменяло.

— Вы говорите, что изменения, которые с вами произошли, были хорошими и плохими. Что это за изменения? Какие изменения в себе вы считаете хорошими, а какие — плохими?

— *Это изменения взглядов на жизнь в целом. Они были не то, чтобы хорошими или плохими, а скорее они что-то дали, а что-то отняли у меня.*

— А что они вам дали конкретно? Это какие-то изменения в вас, связанные с характером, с восприятием других людей, с пониманием событий? Что изменилось в вас?

— *Может быть, я стала более трезво смотреть на жизнь, исчезла юношеская эйфория, переживание которой в детском возрасте было очень приятным. Иногда даже грустно, почему так быстро всё закончилось.*

— А как вы относитесь к изменениям, которые с вами происходят?

— *В отношении событий, которые уже произошли, я думаю так: «Что было, то было». Хотя иногда начинаешь на них сваливать. Но когда я ловлю себя на таких мыслях, то понимаю, что было, то было... Конечно, хочется, чтобы изменения были по моему желанию, но не всегда на это силы воли хватает, доделать именно то, что считаешь нужным.*

— А всегда ли мы знаем, что хотим изменить в себе? Что мы действительно хотим или действительно не хотим? Вы хотите, чтобы изменения, которые будут в вашей жизни, происходили так, как вы этого хотите. А вы знаете, что хотите?

— *До последнего времени я практически вообще не знала, что хочу. Знала, что хочу какой-то «набор», из которого могла бы выбирать. Скорее я знала точно, чего не хочу.*

«Я это не хотела, но получила...»

— А часто ли жизнь дает вам то, что вы не хотите?

— *Да, у меня было такое — болезнь. Она очень сильно повлияла на мою жизнь, а болеть, естественно, никто не хочет.*

— А почему жизнь дает нам то, что мы не хотим? Мы не попросили у нее этого, а она дает. Что, жизнь плохо к нам относится? Бог нас не любит? Жизнь нас не любит? Почему она дает нам такие испытания, как: смерть близкого человека, развод, крушение идеалов и многое другое, чего мы бы сами себе не пожелали. Почему же в нашей жизни происходят такие события?

— *Наверное, жизнь дает то, что нужно человеку в данный момент.*

— А сам человек понимает, что ему это нужно?

— Нет, не всегда, наверное. Я сама понимаю: то, что жизнь мне дает, это нужно, и поэтому принимаю и не сопротивляюсь.

— А многие ли люди принимают то, что им дает жизнь, и понимают, что именно это им и нужно?

— Наверное, немногие.

— А ваше отношение к этому.

— Пожалуй, я начинаю понимать это по прошествии некоторого времени, то есть когда могу, пережив событие, посмотреть на него издалека, и, увидев потерянное, что-то понять.

— Значит, понять, зачем жизнь нам дала что-то, можно, только прожив это?

— Да.

— Другого способа нет или кто-то его знает? Например, смерть близкого человека: «Почему? За что?» Или болезнь: «За что, почему мне? Почему именно со мной, почему так тяжело?»

— Мне кажется, что важно при этом не убегать. Переживать всё в полной мере, а не убегать.

— А ведь убежать и невозможно.

— Но мы можем обманывать себя, думая, что возможно.

— Мы можем обвинять жизнь и других людей. Можем очень неприязненно относиться к изменениям, отвергать их. Однако оттого, что мы пытаемся отвергать приходящее в нашу жизнь, оно не исчезает, а скорее наоборот усиливается. Вот человек, который не хочет принимать болезнь, он кричит и обвиняет всех вокруг. Но выздоравливает ли он от этого? А знаете ли вы случай, когда человек принял что-то, что с ним произошло? Может быть, очень серьезную болезнь или какое-то другое испытание. Возможно, он еще не понимал, зачем ему это дано, но принял, понимая, что, проходя через это, он может узнать что-то очень важное для себя. Например, СПИД. Очень многие люди совершенно не понимали, что это такое и почему с ними происходит. Их начинали сторониться другие люди, и в то же время некоторые из них приняли болезнь и, проходя через нее, начинали понимать что-то очень важное для себя. Вы не смотрели американские фильмы о больных СПИДом? О том, как в процессе болезни кардинальным образом изменялось отношение этих людей к жизни. Некоторые из них знали, что не выживут, но тот срок, который им был отпущен, проживали совершенно непривычным для них образом. Много из того, что они поняли, как потом сами говорили, не могли бы понять, не случись с ними такого. Отношение к ним близких людей, их отношение к близким людям претерпевало колоссальные изменения. А люди, которые

заболевают раком и знают, что вряд ли вылечатся? Болезнь давала многим из них понимание чего-то такого, что они другим образом не могли бы узнать. Перед смертью они говорили: «То, что случилось, было и ужасно, и прекрасно, и что без этого они не смогли бы понять чего-то очень важного». Некоторые из них приходили к пониманию себя именно через болезнь. Они приходили к видению того, чего они даже не пытались увидеть до этого. Многие из них приходили к прощению других людей именно через это очень тяжелое испытание, через болезнь. Отношение близких людей к ним часто менялось после смерти заболевшего человека. Когда он был жив, они не понимали его, ссорились, обвиняли, но когда он умер, начинали видеть свои отношения совершенно по-другому. То, что они не могли до этого понять, становилось ясным. Возможно, что иным образом это бы и не могло произойти. Некоторые люди, проходя через такое, всё равно ничего не понимают. Жизнь дает возможность каждому человеку узнать что-то очень важное для него именно в таких тяжелых испытаниях, после которых он уже не может оставаться таким, как прежде. Может быть, он и не хотел меняться, но жизнь заставляет это сделать. Ведь жизнь по своей сути вечное изменение, вечная трансформация, вечное перетекание и движение. Большинство людей хотят стабильности, чего-то ограниченно-постоянного. Хотят создать свой мирок, в котором всё точно расставлено, в котором нет никаких неожиданностей и всё так, как хотят они. Много ли вы знаете людей, которым удалось создать такой мирок и удержаться в нем?

— *Его можно построить, но только временно. В конце концов, жизнь добирается и туда. Обычно что-то происходит, и мирок рушится.*

Ни живой, ни мертвый

— Я не знаю ни одного человека, который смог бы создать свой мирок, в который жизнь во всём ее величии и силе не ворвалась бы в какой-то момент. Она врывается иногда совершенно неожиданным образом, как прорвавшаяся плотина, как река, выходящая из берегов. Люди кричат и вопиют: «За что? Почему? Зачем? Почему именно со мной? Я ведь хочу жить так, как я хочу, мне не надо ничего другого...» Но жизнь врывается и разрушает всё то, что там было. Было ли так в вашей жизни? Даже сейчас вы боитесь изменений, сейчас, когда я спрашиваю у вас, а вы не хотите говорить. Вы хотите выждать, перекантоваться: авось, не тронет, авось, меня обойдет. Не получится так. Сейчас я для вас и есть та самая неожиданность, которая врывается в вашу привычную жизнь, а вы ведете себя так,

как обычно. Вы думаете: «Ну, меня не тронет, меня не коснется». Ведь это же ваша жизненная позиция. Поэтому и получается, что для большинства людей перемены — что-то ужасное. Это то, к чему они не готовы и не хотят готовиться. Для некоторых людей жизнь прекрасна именно потому, что они всегда готовы к переменам. Они ждут их и не боятся. Для них то, что приносит жизнь, прекрасно. Они всегда в ожидании перемен. И поэтому перемены их не разрушают. Перемены разрушают тех, кто их боится. Обычно боятся не внешних перемен, а собственных изменений, связанных с ними. Многие не хотят изменяться и держатся за старое, привычное. Тем самым идут против Закона Жизни, потому что основной закон и основной «инстинкт», который, к сожалению, утерялся у многих людей, — это самопознание. И до тех пор, пока человек не поймет, что именно самопознание является главным жизненным стимулом, он будет чем-то ни живым, ни мертвым. А жизнь не терпит такого, она всё равно изменит и преобразует его. Или просто разобьет, заставляя изменяться. Никому не избежать изменения. Так как же вы воспринимаете перемены в своей жизни? Готовы ли вы к ним или думаете, что вас они не коснутся? Что сейчас переживает Россия? Ведь это очень сильные изменения, и никто не может их обойти. Они касаются всех. Кто-то пытается укрыться, спрятаться, но спрятаться невозможно. Оно настигнет вас тем или иным способом. Поэтому, не проще ли выйти и встречать изменения лицом к лицу. Некоторые солдаты гибнут от пули в спину, в то время как другие — от пули в грудь. Другие вообще не гибнут, потому что не боятся.

— *Александр Александрович, у меня в жизни очень сильное изменение произошло, и чем больше я думаю о нём, тем меньше мне хочется об этом рассказывать. Такое, казалось бы, яркое и сильное, а рассказывать почему-то совсем не хочется.*

— Ну что же, ваше право. Можете и не рассказывать.

— *Может быть, это самое, самое в данный момент яркое изменение, но не хочется о нём рассказывать. Потому что, когда говоришь об этом, оно бледнеет и кажется неважным.*

— Некоторые люди собирают изменения, как кто-то собирает фантики от конфет или этикетки.

— *Мне не хочется собирать их, как фантики от конфет, не хочется...*

— Когда человек рассказывает о чём-то, то начинает смотреть на это со стороны. Тогда возникает возможность действительно понять, что же с ним происходит. Именно тогда, когда он искренне рассказывает об этом. Может быть, этим и объясняется сильная потребность людей, переживающих стрессовые, драматические ситуации, поделиться с кем-то. Они ищут человека, которому

можно было бы всё рассказать. Может быть, за этим стоит подсознательное желание посмотреть на то, что с ними происходит, со стороны и понять, что же это такое.

— *Я уже рассказывала об этом.*

— Я не говорю, что это вам надо рассказывать о себе именно сейчас, если вы не хотите.

— *Я сейчас просто не могу вспомнить каких-то сильных изменений. Изменения дают жизненный опыт, только когда оглядываешься на них со стороны.*

— Хорошо. Какие наиболее серьезные изменения были у вас год назад?

— *В том году я пришла в вашу Школу. Это привело к тому, что я как-то по-другому стала смотреть на жизнь. Стали появляться новые друзья, у меня даже характер изменился.*

— Изменения, которые происходили с вами, возникали независимо от ваших ожиданий и представлений или вы их создавали сами?

— *Я сама их создаю.*

— А каким образом вы их создаете?

— *Я даже не знаю.*

— Как же вы их создаете, если не знаете, как это делаете? Какой вы хотите стать? Со многими людьми что-то происходит. Когда с ними происходит то, что они называют плохим, они расстраиваются. Когда с ними происходит то, что они считают хорошим, — радуются. Но всё то, что с ними происходит, просто происходит, независимо от того, считаем мы это хорошим или плохим. Просто происходит. Мы можем тешить себя идеей о том, что делаем это сами, но на самом деле с нами просто происходит то, что происходит. Зачем? Может быть за тем, чтобы мы что-то поняли. А, поняв, стали видеть жизнь такой, какая она есть на самом деле. Посмотрите, как много людей сейчас потеряли привычную для них работу. Этот процесс продолжается и будет усиливаться. Очень много людей сидело в НИИ или еще в каких-то других местах, пили чай и до одурения перемывали друг другу косточки, делая всё что угодно, лишь бы ничего не делать. Они всех и вся обвиняли в плохой жизни, но никто из них не предпринимал никаких усилий для улучшения своего положения до тех пор, пока их не выгнали оттуда в связи с банкротством предприятия. Потом они ноют, говоря, что не знают, где им найти работу. Ведь всё это они могли увидеть раньше, но не хотели. Им привычнее делать вид, что ничего не происходит. Ведь если бы захотели, то увидели, что их предприятие разваливается. Но они не предпринимали никаких

шагов, не делали ничего, чтобы найти другую работу. То, что они там делали, просто деградация. Они перестали развиваться, и их предприятие разваливается. И, может быть, им давно уже пора задуматься над тем, что же они хотят от своей работы. Но задумываются ли они? Большинство людей не делают этого. Поэтому их увольняют, они не могут долго найти работу, начинают ныть, потом заболевают. Очень типичная картина. А чувствуете ли вы, на что указывает вам ваша жизненная ситуация? Если чувствуете, то предпринимаете ли какие-то шаги в этом направлении или просто ждете того момента, когда вас уволят?

«Раньше мне казалось, что я принимаю всё...»

— У меня в жизни были такие периоды, когда я становилась свидетелем жутких событий. Я присутствовала при сценах, когда люди испытывали жуткую боль: и физическую, и душевную. Я понимала, что это неслучайно. И что я должна делать, когда, например, в двух шагах от меня избивают человека или когда я вижу, что человек истекает кровью. Что-то с ним происходит, а я ничего не могу сделать. Я не знаю, что от меня требуется вообще. У меня было несколько таких периодов. Когда такое произошло в последний раз, я поняла, для чего встретила с этим человеком. До него мне казалось, что я принимаю жизнь такой, какая она есть. Я много об этом говорила. И как раз в этот момент опять происходит несколько таких сцен. Я думаю, что описывать их сейчас будет не очень приятно, потому что они довольно-таки жестокие. Они очень тяжелые для людей, с которыми это всё происходило, но и для меня, потому что я становилась их свидетелем. Я вижу, например, человека, который мучается. Я понимаю, что на этом этапе ему это нужно пережить. Я головой понимаю, но не понимаю, почему это делается такими средствами. Мне кажется, что они слишком жестокие, то есть головой я осмысливаю, а принять не могу. Хотя до этого мне казалось, что я всё принимаю. После этих событий я поняла, что это совсем не так. Но с моими чувствами не могу пока еще ничего сделать.

— Вокруг вас есть люди, кто-то из них ближе, кто-то дальше. Вряд ли вы сможете сказать, что никто из них не мучается, что ни с кем из них ничего не происходит. А ведь то, что с ними происходит, касается и лично вас. Вы можете сказать, что уже ничего не ждете от своей жизни. Многие люди так и говорят, но рядом с ними есть другие люди, с которыми что-то происходит, и вас это не может не коснуться. Если кто-то говорит, что ему наплевать на себя, то всё равно он переживает за тех, кто рядом. И, скорее всего, знакомые и близкие люди, когда им

плохо, будут спрашивать у вас, за что и почему так с ними происходит. Если они и не спрашивают прямо, то этот вопрос вы можете увидеть в их глазах, поступках, чувствах, отношении к вам. И при этом продолжать считать, что это вас не касается, значит, просто обманывать самого себя. Кто-то попадет в аварию, несчастный случай, заболеет. Разве такого не происходило с вашими близкими и знакомыми? Почему это происходит? Почему человек жил, жил и вдруг попал в аварию, а теперь лежит в больнице, и еще неизвестно, будет ли он вообще ходить. Почему так? Что это, наказание для него? Но ведь такое наказание для него становится наказанием и для его близких людей. Почему жизнь с нами так обходится? Неужели никто из вас не задавал себе таких вопросов? А если задавал, то, как отвечал? А если такой человек подойдет к вам и спросит: «Почему со мной всё это происходит?», то, что вы ему скажете? Может быть, вы ответите ему так: «В жизни всё бывает. Успокойся. Выпей таблеточку и всё пройдет». Многие так и говорят, но так ничего не решить. Тогда что остается? Возможно, кто-то придет к выводу, что жизнь — это вечное мучение и всё кругом ужасно, и, слава богу, что я еще вообще не погиб. Но почему с тобой это случилось? Что это? Случайность? Но даже если это случайность, то почему она с тобой произошла?

— *Понять событие можно, только прожив его. У меня сейчас появилось несколько уровней восприятия происшедших со мной событий. Чем больше проходит времени от события, которое прошло, тем, как мне кажется, я глубже могу его воспринять. Сначала ты думаешь, что оно тебе дано для чего-то одного, но потом возникает еще более глубокий пласт его восприятия. Еще я хочу сказать, что сейчас со мной происходят какие-то изменения. Вообще, если оглянуться назад, на всю жизнь, то большинство событий, которые со мной происходили, я не планировала, они возникали спонтанно. Я воспринимала их в основном на материальном уровне, бытовом. Сейчас мое восприятие настолько меняется, что привычная картина мира просто ломается. Я всегда думала, что могу принять всё, но сейчас вижу, что на самом деле я этого боюсь.*

— Если с человеком происходит то, что он не может принять, то само событие продолжает происходить или исчезает?

— *Всё равно продолжает происходить.*

— А как вы думаете, долго это будет происходить? Как долго будут происходить изменения, если вы их не принимаете?

— *Мне кажется, что они могут происходить долго, и если, например, человек пытается их избежать, то потом всё равно они придут в каком-то другом виде.— Александр Александрович, у меня вопрос. Когда, например, происходят мафиозные разборки и люди убивают друг друга или пьяные разборки.*

В этот момент перед самой смертью человек что-то понимает? Или он настолько плохой, что его просто исключают из жизни? Мне интересно, что человек понимает, когда он умирает.

— Каждый человек понимает то, что он готов понять. Неожиданная смерть чаще всего рассматривается как что-то не очень благоприятное с точки зрения осознания себя, потому что она происходит неожиданно. Ведь не случайно раньше подготовка к смерти являлась одним из самых важнейших аспектов в жизни человека, так же как и подготовка к рождению. Сейчас начали появляться некие люди, которые занимаются, как они называют, «осознанными родами». Это действительно очень важно. Если мать и отец рожают ребенка в пьяном угаре, то появляется и соответствующий ребенок. Если же они готовятся к этому, как к некоему важнейшему событию своей жизни, то в тело ребенка, который у них родится, войдет более светлая и целостная душа. Если человек, зная, что он умрет, готовится к этому, то его переход в другой мир будет совершенно другой, нежели для человека, который в момент смерти находился в неосознанном состоянии. Некоторые чувствуют, что скоро умрут, но не готовят себя к осознанному переходу, продолжая находиться в обычном для себя состоянии «сна наяву». Всё зависит от того, как человек готовится к смерти, что думает, как он к ней относится. Всё в жизни человека является возможностью. Некоторые их используют, другие даже не видят. Поэтому я не могу конкретно ответить на вопрос: «Что человек испытывает при неожиданной смерти?» Разные люди испытывают разное, но сам факт такой неожиданной смерти, скорее всего, говорит о том, что данный человек не относился к смерти как к событию, к которому нужно готовиться, которое надо встретить в полном самоосознании.

— *Но ведь жизнь не заканчивается со смертью, ведь он опять всё равно родится и будет переживать всё заново?*

«После ухода врача я поняла, что умираю...»

— Те, кто знает это, не находятся здесь. Кто находится здесь, не знает этого.

— *В мафиозной разборке меня не убивали, но у меня был один случай, когда я почти умерла. Мне утром поставили диагноз — невралгия, а через 4 часа после ухода врача я поняла, что умираю. Оказалось крупозное воспаление легких. В реанимации несколько часов откачивали. Я лежала, слава Богу, под наблюдением опытных кардиологов. Мне крупно повезло. У меня оказалось левостороннее*

воспаление, и поэтому девочки-фельдшерицы вызвали кардиологов, которые сказали, что не может женщина в 32 года умереть от инфаркта. Потом три или четыре часа они стучали мне по ребрам, восстанавливали дыхание. Тогда я поняла, что слух — это последнее, что отключается у человека при смерти, и первое, что включается. Очень отчетливо помню, что меня уже нет, и вдруг возвращается слух, и я слышу, как один реаниматор говорит другому: «Слушай, мы ее не откачаем. Давай вести». А второй на нервах кричит: «Куда вести? У нее пульса нет, дыхания нет, давления нет». У меня в голове прокручивается: «В морг». А сказать я это не могу, я уже ушла и я очень четко помню, что уши слышат, а я ничего не вижу и язык не шевелится. В те моменты, когда я время от времени возвращалась, у меня навязчиво билась одна мысль: «Дура, идиотка, загнала себя, а теперь сыночек семилетний останется без матери». И после этого я так себя люблю, так себя люблю. Еще кто-нибудь умирал?

— У меня не было такого серьезного, как у Танюши, момента переживания клинической смерти, но я практически пережила это состояние смерти, не будучи больной, а как бы на ногах. У меня была в жизни ситуация, когда я вдруг почувствовала, что я умерла. Ощущение было настолько сильное, что мои близкие и друзья, мама моя, все говорили, что я живой труп, и я действительно чувствовала себя трупом. У меня было такое состояние, которое бывает у трупа. Я не знаю, конечно, но, во всяком случае, внешне и внутренне это было именно так. В какой-то момент я смотрела на людей и всё воспринимала, но при этом мне казалось, что я по ту сторону, то есть нахожусь не в этом мире. Я смотрела на всё со стороны и очень многое для себя поняла. Потихонечку я стала возвращаться к жизни. После чего в моей жизни изменилось всё. Было точное состояние клинической смерти, но на ногах. Я ходила, двигалась, и что-то происходило: я чувствовала, как включается сознание, как сердце у меня начинает работать, как начинают отогреваться руки и ноги. Я просто оживала, и с этого момента в моей жизни постоянно происходят какие-то изменения, но они происходят каждый день. Сейчас для меня нет каких-то значительных или незначительных событий. Для меня событием может быть солнце на улице или распустившийся цветок. Нет важного и неважного, всё очень значительно, потому что по сравнению с тем состоянием, когда я была нигде, теперь я просто чувствую, что значит жить. Для меня это очень важно.

— Мы не раз с вами говорили о том, что человек начинает по настоящему понимать жизнь, когда приближается каким-то образом к пониманию смерти. Это происходит не только через опыт клинической смерти. Такое может происходить, например, через переживание смерти близких вам людей. Для меня это были одни из самых сильных переживаний, когда три самых моих близких человека —

бабушка, потом отец, потом мама — умерли. Я воспринял это как цепь событий, сопровождаемых очень сильными переживаниями. Я проживал смерть близких людей. Можно сказать, что в этот период я умер три раза. После чего у меня были и другие переживания — уже своей собственной смерти. Именно переживание смерти дали понимание, в результате которого я стал видеть, что есть жизнь. Именно через них я стал понимать самого себя. Первой моей реакцией, когда умерла бабушка, была необъяснимая потребность двигаться. Я очень любил ее, и она меня любила. Я тогда много занимался спортом, и единственный выход, который я для себя нашел в тот момент, — просто бегать по лесу. Я бежал и говорил себе, что жизнь есть и она прекрасна. Некоторую информацию о переживаниях смерти можно почерпнуть из книг. Например, есть книга Моуди «Жизнь после жизни», есть и другие авторы, кто занимался исследованием людей, переживших клиническую смерть. Они говорят о том, что человек не умирает после того, как из его тела уходит жизнь. Что-то остается, и это что-то видит и слышит. Оно попадает в какой-то совершенно другой мир, и в этом мире есть другие существа, и там всё по-другому. В принципе, каждый из вас может почитать такие книги, и есть даже фильмы, снятые на эту тему, но для многих людей всё это остается просто неким описанием, информацией. Знакомясь с такого рода описаниями, вы можете с ними соглашаться или нет, некоторые пытаются приводить какие-то доказательства и подтверждения. Возможно, это для кого-то и интересно, но мне кажется, что единственное, что может сделать такую информацию вашим пониманием — ваш личный опыт. Мой личный опыт привел меня к пониманию того, что наше истинное «Я» есть чистое осознание, имеющее природу вечного. Чистое осознание может входить в тело или какую-либо соответствующую форму и выходить из нее. В этом физическом мире — мире форм — люди цепляются и пытаются удержать то, что не имеет никакого значения в сфере чистого осознания. Именно от уровня вашего осознания самого себя зависит то, куда вы перейдете после смерти тела. Ваше сознание притянется в ту область, которая соответствует вашему осознанию себя. Если вас привлекают иллюзии, то вы опять вернетесь в мир иллюзий. И так будет до тех пор, пока вы не захотите увидеть жизнь такой, какая она есть на самом деле, то есть увидеть реальность. Жизнь в теле дана нам для того, чтобы мы увидели ложное как ложное и как можно больше приблизились бы к реальному восприятию мира, реальному восприятию жизни, потому что реальность срывает все маски иллюзий. В момент смерти тела происходит отрыв сознания человека от привычных для него иллюзий, зависимостей и ложных привязанностей. Но, увидев реальность, вы можете испугаться ее, так как привыкли видеть только иллюзии. Тогда вы опять соблазнитесь миром иллюзий. Если вы здесь что-то не доделали, кого-то не

приняли, то после смерти тела это сделать уже невозможно. Но для того чтобы принять и сделать шаг к другому человеку, надо изменить себя, свое восприятие происходящего. Приобрести видение реальности можно, не расставаясь с телом, в этом и заключается суть самопознания. Перестаньте тратить свою энергию на достижение того, что на самом деле является нереальным, иллюзорным. Перемены, которые жизнь дает нам здесь, иногда в очень драматической форме, и есть те великие возможности, воспользовавшись которыми, человек может понять истинную природу самого себя.

Жизнь забирает только ложное

— *К вопросу о том, за чем люди гонятся в жизни. У меня года полтора назад с другом произошла одна ситуация, которая его и меня повергла в шок. Он человек очень домашний, у него какая-то патологичная любовь к своей квартире. Он покупал самую лучшую мебель, аппаратуру, всё самое лучшее для своей квартиры и отдавал очень много времени этому, а в один прекрасный день его ограбили. Он говорит: «Понимаешь, это не то, что у меня украли какие-то вещи, это как кусок из моей жизни. Как будто у меня украли кусок из моей жизни». Когда мы всё это осознали, стало страшно.*

— Да, жизнь лишает человека, как правило, именно того, что он считает самым собой, с чем отождествляет самого себя. Хотя на самом деле он не является этим. Всё, что он теряет, терял и может потерять, не является им, но очень многие люди идентифицируются с богатством, с властью, с удовольствиями, с каким-то другим человеком, то есть фактически не живут своей жизнью. Когда их лишают этого, то они находятся в состоянии полного шока. Они переживают так, словно у них забрали часть их жизни. Но ни деньги, ни власть не являются тем, что вы есть, хотя многие так думают. Всё ложное, иллюзорное, что мы считаем самым собой, своей жизнью, может и будет забрано у нас, чтобы мы смогли узнать, кто же мы есть на самом деле. Когда жизнь забирает ложное, то у человека возникает шок. Некоторые люди, выходя из него, опять начинают наращивать богатство, власть, удовольствие до тех пор, пока у них снова всё не отберут. Зачем? Только для одного, чтобы он, наконец, понял, что он не есть это, что он есть что-то совсем другое. Если человек не может понять себя, то ложное всё равно будет забираться постоянно, а он будет снова обвинять и недоумевать, почему с ним такое происходит. Однако есть люди, которые, проходя изменения, драматические ситуации в своей жизни, начинают понимать самих себя. Кто-то медленно, кто-то

более быстро. Они начинают видеть, что то, за что они цеплялись всю свою жизнь, не является ими. Тогда перемены становятся для них не несчастьем, а благословением. Существует немало теорий, говорящих о том, что всё происходящее с нами, является воздаянием за грехи. В какой-то степени это так. Но сам грех заключается только в заблуждении человека по поводу того, кто он есть на самом деле. Он не понимает, кто он, и поэтому гоняется за тем эфемерным, что не является им самим, и продолжает настаивать на иллюзорном восприятии мира. Это и есть тот единственный «грех», о котором стоит говорить. Как видите, это вовсе не то, что обычно понимают под греховностью. Смерть тела — это момент избавления, расставания с накопленными иллюзиями. Если всю свою жизнь человек только и делал, что накапливал иллюзии, то такой момент будет для него действительно шоковым, очень шоковым. Но если же человек на протяжении жизни, когда с ним что-то происходило, всё больше и больше понимал, кто же он есть на самом деле, то для него последний переход данной жизни будет совсем другим, и, может быть, он будет одним из самым замечательных переживаний. Ведь избежать перехода не удастся никому. Так вот не являются ли события, происходящие с людьми в течение жизни, подготовкой к данному переходу? И многие ли люди понимают, почему драматические события происходят в их жизни? Многие ли люди понимают, что это и есть та самая подготовка? Относятся ли они к ним как к подготовке к последнему переходу или продолжают не понимать, обижаться, ненавидеть? В какую сторону они двигаются? Любое драматическое событие в жизни человека может стать большой возможностью. Но из таких возможностей одни извлекают что-то важное, другие не извлекают ничего. Как вы относитесь к тем возможностям, которые дает вам жизнь? Они могут быть различными. Ведь жизнь очень по-разному преподносит людям свои уроки. Если человек, чувствующий и понимающий, то ему достаточно просто намекнуть на необходимые самоизменения. Намек может быть очень мягким. Но если он ничего не понимает, то, что остается жизни, как не дать ему что-то более серьезное. А если он и в этом случае не понимает, то «доза» увеличивается еще больше. Ведь серьезная болезнь, травма, несчастный случай — это уже крайняя степень урока для непонимающего человека. Если он не понимает в мягкой форме, то приходится давать в более жесткой. А как еще? Как еще сделать так, чтобы он задумался? Свой урок каждый должен пройти самостоятельно, и наша жизнь предоставляет наилучшие возможности для этого. Наша повседневная жизнь и есть серия таких возможностей. Ведь именно этим жизнь человека отличается от жизни существ животного, растительного, минерального мира. У них нет возможности осознания и понимания себя. Почему человек считается богоподобным существом? Только потому, что у него есть возможность осознания себя и мира. Именно

осознания, а не простой рефлексии, то есть интеллекта, и в этом есть проявление его богоподобности. Но что делает человек, использует ли он эту возможность для того, чтобы действительно стать богоподобным, или предпочитает вернуться обратно в царство животного, растительного, минерального мира? Никто не вправе заставить человека что-то делать, жизнь может дать ему возможность, но как он ее использует, зависит только от него.

— *Мне кажется, что здесь нет никаких возможностей. У меня в жизни было так, что я постоянно пытался найти работу, деньги. Постоянно боролся с этим, пытался противостоять тому, что я без работы. В один прекрасный момент я понял, что мне это не нужно. Всё, что я делал, было против того, что мне нужно было бы на самом деле. Деньги. Они как бы сами приходили, то есть получалось так, что когда я нуждался в них, я занимал. После чего мне подворачивалась работа, где я получал именно ту сумму, которую должен был отдать, и ничего больше. Я перестал с этим бороться. Я начинал понимать, что всё это должно быть, и я это никак не изменю.*

— Что именно должно быть?

— *Должно быть формирование человека здесь на земле и подготовка к тому переходу, как вы говорили.*

— А каким образом происходит формирование, разве оно не требует усилий самого человека? Я понял из вашего рассказа, что вы пытались прилагать какие-то усилия, но потом решили, что это не нужно.

Можно ли узнать себя, не делая ничего?

— *Я подумал, что просто делаю не то, что я должен был делать.*

— А что вы должны были делать?

— *Но, прежде всего, я должен узнать себя, кто я и для чего.*

— А может ли человек узнать себя, не делая ничего в жизни? Есть представление о том, что познание себя требует полного отхода от обычной жизни и деятельности. Монастыри, всяческие секты, которые объединяют людей именно для того, чтобы уйти от общества, для того, чтобы уйти от других людей, и таким образом познавать что-то в себе. Это достаточно распространенная точка зрения, но мне она представляется на сегодняшний день неактуальной. Я не отрицаю, что на определенном этапе именно так может быть и должно быть. Но сейчас многое

изменилось. Человек рождается среди таких же людей, как он, и, наверное, не для того, чтобы потом отгородиться от них и уйти в монастырь. А если мы познаём себя, не уходя от людей, тогда нужно делать что-то. Ведь вы пришли сюда для того, чтобы познавать себя через свои проявления, то есть действия и отношения. Да, понять, кто ты, — это важно, это самое важное. Потому что, не поняв этого, ты не сможешь узнать, что же тебе делать. Но понять это можно только через проявления самого себя в мире. Тогда ты делаешь не потому, что должен кому-то, а потому, что понял, в чём твоя основная задача. Выполняя ее, ты меняешь что-то в этом мире. Зачем человеку надо понять, кто он на самом деле? Для того чтобы иметь мудрость и силы делать в этом мире то, что он должен делать. Очень много людей говорят о том, что в этом мире много несправедливости. Очень много зла, страха и всего остального. Когда вы читаете газеты, слушаете радио, смотрите телевидение, то об этом часто идет речь. Это показывают, как некий факт. А вы никогда не задумывались, какова ваша роль во всём этом? Может быть, вы боитесь собственного страха и не хотите ничего менять? Или вы не понимаете, что это можно и надо менять? Или вы не понимаете, как это можно менять? Или считаете невозможным что-либо изменить?

— *Для того чтобы менять себя, нужны всё-таки какие-то силы.*

— Откуда возьмутся силы? Кто даст их вам?

— *Вы говорили, что человек, когда он познаёт себя, становится сильнее. И когда он до конца познает себя, тогда начнет действовать, но до этого момента он, возможно, и может как-то повлиять на окружающее общество, но не в больших масштабах.*

— Человек, который не действует, никогда не поймет себя. Человек, который не действует, будет рассматривать себя как просто некий листочек, падающий осенью с дерева и не знающий, куда его принесет ветер. Как может он понять себя, если не делает ничего? Человек понимает себя, именно находясь в обществе, делая что-то, взаимодействуя с кем-то. Именно тогда он начинает понимать себя, и в меру такого понимания всё более и более усиливается его внутренняя сила. Всё более и более усиливается его видение того, что и как он делает, но это приходит только к человеку делающему. Тот, кто не делает ничего, ничего и не получит. Для него вся жизнь — набор случайностей. Ведь не случайно мы находимся в России. Россия — место, в котором очень сильно переплетается Восток и Запад. Есть разные пути к пониманию себя. На Востоке, например, — это медитация. Но медитация там понимается как нечто отстраненное, когда человек сидит один и никто ему на самом деле не нужен. Однако есть и другие способы понимания себя. И, может быть, более западным способом является понимание

себя в результате взаимодействия с людьми. И то, и другое необходимо, и, может быть, здесь, в России мы имеем возможность соединить эти два способа понимания себя. Может быть, так и требуется сейчас — на данном этапе эволюции. Соединение Женского начала, которое очень сильно развито на Востоке, и Мужского начала, которое очень сильно развито на Западе. Соединение мужского и женского в самом себе.

Где взять силы жить?

— Я хотела бы высказаться по поводу того, что говорил Андрей. Откуда возьмутся силы? У меня получается так, что от взаимодействия с людьми возникают какие-то ощущения, мысли, эмоции, чувства. Я пытаюсь их просто отследить. Они сами вылезают наружу, потому что я обращаю на них внимание. И как только они вылезают на солнечный свет, то, что нужно мне, расцветает как цветок из маленького зернышка, а то, что не нужно, не выносит пристального разглядывания и как-то само сжимается и уходит. Важно не просто идти на поводу у того, что чувствуешь или ощущаешь, а именно обращать внимание на это, отслеживать, может быть, отсюда и берется энергия.

— Многие люди тратят огромное количество энергии на то, чтобы понять, что есть правильно или неправильно. Что я должен делать, что я не должен делать, что во мне хорошо, а что плохо? Это те вопросы, по поводу которых мучаются люди, задумываясь над тем, что же с ними происходит. Есть одно самое простое и универсальное средство ответа на такие вопросы — это осознание. Когда человек начинает осознавать себя: свои мысли, свои чувства, свои поступки, тогда то, что является правильным для него, остается с ним, а то, что неправильно для него, уходит.

Человек, который начинает жить осознанно, всё больше и больше понимает и становится тем, кто он и есть на самом деле. Так что не нужно никуда уходить и не требуются никакие философские системы или моральные правила, необходимо только осознание себя. Осознаёте ли вы то, что происходит в вашем внутреннем мире: какие мысли в нём, какие чувства, как они реализуются в ваших поступках? Именно это дает возможность изучать и понимать себя. Вы увидите, как мысль вызывает чувство, и как чувство переходит в поступок. Тогда всё будет происходить для вас уже осознанно. Вы будете делать значительно меньше

поступков, ведущих вас не туда, куда вам в действительности надо. С вами не будут происходить те трагические события, которые могли бы произойти, если бы вы остались полностью неосознанными.

— *Александр Александрович, а что толкает человека к осознанию? В меня закралась мысль о том, что большинство людей приходят к тому, что надо осознавать свою жизнь, свои поступки, свои мысли, свои чувства только для того, чтобы более спокойно продолжать делать то, что они уже делали, то есть заключают как бы сделку. Чтобы продолжать накапливать те же деньги, те же вещи, но при этом меньше бояться. Либо продолжать не накапливать деньги и вещи, а смотреть на всех сверху и говорить: «Я осознаю жизнь, а вы не осознаёте».*

— Человек, который говорит так, не может быть осознающим. Так может говорить объясняющий человек. Когда с человеком происходит что-то, что заставляет его отказываться от привычного, а он не хочет с ним расставаться, то он придумывает разные объяснения, оправдывающие его желания. Ведь объяснить можно всё что угодно и как угодно.

— *Значит, человека интересуют разные объяснения и концепции для того, чтобы как-то оправдать желания?*

— Именно этим занимается большинство людей. Они не хотят менять себя. Но так как с ними что-то происходит, и то, что происходит, подвергает сомнению правильность того, что они делают, то им либо нужно меняться самим, либо усиливать оправдательную концепцию. И тогда привлекаются различные философские, моральные, психологические и другие теории, которые эти люди используют только для того, чтобы объяснить, почему всё, что они делают, правильно, и почему это надо продолжать делать точно так же, как они привыкли.

— *Действительно насколько же сложно отказываться от поиска оправдывающей концепции и начинать что-то осознавать. Я заметил, что мной в большинстве случаев движет именно поиск концепции, объяснения, какой-то теории, на которой стоит печать «Истина», и лишь в какие-то отдельные моменты удается действительно самому что-то осознавать. Я просто хочу сказать, насколько же тяжело идти по такому пути — идти по пути полного осознания.*

— Допустим, какой-то человек привык делать нечто, например, привык убивать. На войне он привык убивать. Возвратившись с войны, он даже не задумывается над тем, почему же он это делал, почему он лишал жизни других людей. Жизни, которую сам не давал. Тогда он начинает искать людей, которые делают здесь то же самое, и, естественно, если они это делают, то каким-то

образом объясняют. И когда он находит их, то берет их объяснения и продолжает делать то, что уже привык делать, то есть убивать.

— Да. Но получается, что выглядит всё это очень легко... Бросьте все философские концепции, отбросьте всё и просто живите. А ведь на деле получается, что тогда ты еще больше окунешься в эту жизнь, которая, как мне кажется, достаточно страшная. Ведь на самом-то деле она сложнее, чем любая философская концепция.

— Жизнь невозможно выразить ни в какой философской концепции. Жизнь настолько велика, что никому и никогда не удастся загнать ее в какие-то рамки. И когда делается такая попытка, она всегда обречена на провал. Любая новая философия, религия или психологическая теория может нести какие-то крупинцы истины, но, в конечном счете, они теряются. Теряются за тем множеством слов и объяснений, которые вносятся в любую концепцию. Жизнь объяснить невозможно, ее можно только жить и жить осознанно. Да, но сначала это очень непривычно, потому что человек приучен видеть всё вверх ногами. Вначале очень сложный труд — жить осознанно, но это единственный способ понять, что же на самом деле приносит вам несчастье и счастье. Потому что другого способа не существует. И если люди делают что-то, что приносит им несчастье, то поступают так не потому, что хотят этого, а потому что заблуждаются, то есть не осознают себя. Если человек сто раз наступает на грабли, которые бьют его по голове, и всё-таки продолжает так делать, то, скорее всего, он просто не понимает, что именно своими привычными поступками и наступает на них. Он просто не видит. Поэтому и продолжает повторять только то, что всегда делал. Если какой-то человек ругается, кричит на другого, бьет его, убивает, то делает это просто потому, что не понимает, что же он на самом деле делает. Он сует свою руку в огонь и обжигается им, но только потому, что не понимает, что делает. А понять это можно, только будучи осознанным. Если человек начинает делать то, что он делал, но только уже осознанно, то ненужное просто уйдет от него. Но так как большинство людей на самом деле не хотят менять ничего в своей жизни, а желают продолжать то, что они всегда делали, то они и не стремятся к осознанности и внутреннему изменению. Но никому не уйти от событий, изменяющих жизнь, и они всё равно с ними будут сталкиваться. Например, человек, который ворует. Он берет чужие деньги, использует их каким-то образом, пытаясь обманывать других людей. Обязательно рано или поздно с ним сделают то же самое. И он будет говорить, что это случайность, что он просто что-то не продумал, что всегда был очень хитер и умен, а сейчас допустил какой-то промах. «В следующий раз я буду более бдительным», — скажет он. Но с ним опять это случится. Обойти это невозможно, но можно продолжать тешить себя иллюзией о том, что возможно. То же самое всё

равно произойдет с ним, но он не понимает, потому что не готов к осознанию себя. Только поэтому он и не может понять, что же происходит на самом деле.

Популярное заблуждение — я буду изменять себя через других

— Я заметил, что люди, которые, как они утверждают, пытаются себя изменить, чаще всего хотят изменять не себя, а окружающих. Они находят в других какой-то недостаток и начинают объяснять им, что у них могут возникнуть какие-то проблемы в связи с этим. Они говорят другим, что хотят познать себя. Но получается так, что проживают свою жизнь, так и не поняв себя, так и не поняв тех слов, которые они говорили другим. Они пытаются изменять в других самого себя. Но на себя человек очень редко смотрит. Вот вы сказали, что жизнь нельзя объяснять. Мне кажется, что я могу попробовать, сказав, что жизнь — это любовь. Когда ты действительно любишь, то будешь любить и себя, и других независимо от того, женщина это или мужчина. Тогда ты поймешь, что действительно есть жизнь, и тогда ты действительно не сможешь объяснить, что такое жизнь. Скажешь: «Любовь», но тебя никто не поймет.

— Поймут только те, кто это уже понял сам. Но поняли они не просто потому, что где-то прочитали. Сказать, что людям ничего неизвестно, нельзя. Например, в Библии написано многое, и уже 2000 лет на словах это прекрасно всем известно. Многие люди это знают, но чувствуют ли они это? Вот в чём вопрос.

— В принципе сложно до тех пор, пока ты пытаешься изменять себя в других. Когда человек начинает изменять себя в самом себе, тогда что-то реально происходит. Я есть такой, какой я есть. Когда осознаешь это, то начинаешь видеть, что такое любовь, начинаешь видеть жизнь.

— Человек есть такой, какой он есть, а всё, чем он может стать, зависит только от него. Понимая это, он может создавать такие условия своей жизни, я бы даже сказал, призывать некие ситуации, которые ускорят его развитие и понимание. Не понимая этого, он тормозит и пытается отпихнуться от них. Каждый из нас такой, какой он есть на данный момент. Но какими же мы хотим стать? Каким вы хотите стать, например, через год?

— Свободным и бесстрашным.

— Любящим жизнь.

— Стать более чувствующей и понимающей то, что происходит вокруг меня.

— Вы будете смеяться, но я через год хочу стать толстой и жизнерадостной.

— Я хочу стать более уверенной и более решительной.

— Здоровой, спокойной, красивой, умелой.

— Я бы хотела больше себя познать, осознать и чтобы мои комплексы ушли.

— Я хочу избавиться от того наследства чужих мнений, которые мне достались и которые я впитала очень глубоко. Я знаю, что мне они очень мешают. Я хочу не реагировать на чужое мнение, то есть не переживать, просто слушать и ничего не чувствовать.

— Но это, по сути, смерть.

— Нет, не зависит от чужого мнения.

— Ничего не чувствовать. Труп ничего не чувствует.

— Может быть, я не так выразилась. Не реагировать.

— Труп не на что не реагирует.

— Значит, я буду трупом.

— Значит, у вас похороны скоро будут. Можете ли вы нас пригласить заранее?

— Приглашаю.

— Прекрасно. Нас приглашают на похороны через год.

— Составляйте меню.

— Великолепно. Мы будем копить деньги. Или вы за свои всё организуете?

— Да.

— Хорошо, еще одной заботой меньше.

— Я вообще много чего хочу, конечно, но я хотел бы перестать беспокоиться, беспокоиться по поводу самого себя. Особенно, чтобы перестал беспокоиться мой ум по поводу меня самого. Потому что мне это достаточно сильно мешает, а вообще в перспективе хотелось бы поменьше от самого себя слушать оценочных осуждений.

— У меня всё проще. Я хотела всего лишь научиться любить наконец-то.

— Да, проще не бывает. Мы все прекрасно знаем, что в этом мире ничего нельзя получить просто так. За всё надо платить. Чем вы готовы заплатить за то, что хотите получить? Чем вы готовы пожертвовать?

А и Б сидели на трубе...

— *Ради любви я готова пожертвовать своим эгоизмом.*

— *А я готов пожертвовать своим взиранием сверху вниз на окружающую меня обстановку и людей.*

— *Принести в жертву те муки и усилия, которые придется приложить к этому.*

— *Мне сложно сказать, но, вернее, я готова пожертвовать теми взглядами, которые я считала до этого правильными и только правильными.*

— *Раздражительностью.*

— *Наверное, занудством.*

— *По всей видимости, задумчивостью.*

— *Я даже не знаю, наверное, всем тем, что потребуется для этого.*

— *Мудрствованием.*

— *Я готова пожертвовать этим.*

— Чем вы готовы пожертвовать?

— *Я уже много чем пожертвовала и не хочу повторяться. Я готова пожертвовать всем, чем надо будет пожертвовать.*

— А чем надо будет, как вы полагаете? С чем вам сложнее всего расстаться?

— *На сегодняшний день сложнее всего было бы расстаться, наверное, с жизнью собственного тела. Я хотела бы этим пожертвовать, но, мне кажется, я не готова.*

— А как вы будете потом реализовывать те преимущества, которые получите, если пожертвуете своим телом?

— *Но если я буду свободной и бесстрашной, то зачем мне собственно мое тело?*

— А кто это будет свободен и бесстрашен?

— Дух.

— Но дух-то в теле пока.

— Пока он еще в теле. Да.

— Так вы решили освободить его от этой лишней тяжести?

— Александр Александрович, я думаю, что если мне придется чем-то пожертвовать, то я готова всем пожертвовать. Я как пионер — всегда готов.

— Пионерская организация, насколько я знаю, пожертвовала сама собой.

— А я еще не сказала, чего бы я хотела через год. Я хотела бы быть уверенной, бесстрашной, чувствующей и любящей. Чем бы я хотела для этого пожертвовать? Страхом и оцениванием себя и других.

— А я хотела бы собрать воедино все мои «я», которые раздирают меня на части, и научиться понимать, чего же я хочу. А пожертвовать можно чем угодно. Жертвовать легко.

— Жертвовать легко? А чем же вам придется пожертвовать, чтобы собрать воедино все свои «я»?

— А я не знаю, чем можно пожертвовать.

— А может быть ими и придется пожертвовать?

— Желаниями?

— Вот этими «я».

— Но что-то должно остаться?

— А ради какого «я» вы будете жертвовать остальными «я»? Сейчас они кричат, ссорятся, хотят чего-то, потому что существуют. А что же станет, когда их не будет?

— Может быть, я неправильно сформулировала. Не собрать их воедино, а прийти как бы в их начало, куда они все ведут, и тогда они действительно все отпадут.

— А вы готовы пожертвовать желанием каждого из этих многих «я»?

— Да.

— А, например, каким конкретно?

— Да я каждый день жертвую!

— Всем очень легко жертвовать, всем сразу, а вот чем-то конкретным очень сложно.

— *Но надо тогда какой-то конкретный пример, а я не могу так придумать, потому что мне постоянно хочется чего-то нового.*

— А вот сейчас, например?

— *Сейчас хочу есть.*

— Много и вкусно?

— *Ну, хотя бы немножко и вкусно.*

— Готовы ли вы этим пожертвовать?

— *На какое-то время готова этим пожертвовать.*

— Вот почему так трудно изменяться! Смотрите, мы хотим приобрести что-то новое, не расставшись со старым. Причем то, что мы хотим, обычно полностью противоположно тому, что имеем, и при этом мы надеемся оставить это и еще приобрести то. Трагедия человека заключается в том, что он хочет приобрести что-то новое, при этом, не расставаясь со старым. Вся его «квартира» заполнена какими-то вещами. Он хочет купить новые, но и старые не хочет выбросить. Ведь именно так происходит во внутреннем мире человека. Я хочу быть благородным, но при этом жадность выбрасывать не хочу. Я буду и тем, и другим. Возможно такое? Можно посмеяться, конечно, но самое смешное, что человек продолжает верить, что это возможно. И тогда на самом деле ничего не меняется. Но он тешит себя иллюзией о том, что у него что-то изменилось: «Я стал более просветленным, но при этом остался таким же спящим, каким был». Так не бывает.

— *Сейчас наблюдаю в себе такой очень интересный момент: у меня кончились вопросы. Раньше я задавал себе очень много вопросов. Что? Как? Зачем? Почему? Теперь они кончились почему-то.*

— А что же там осталось?

— *Там остались одни ответы.*

— А и Б сидели на трубе, А упала, Б пропала, кто остался на трубе?

Александр Пинт «ЛЮБЛЮ — НЕНАВИЖУ!», ИЛИ КАК ПОЛАДИТЬ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ»

Версия 2009 исправленная и дополненная

Не секрет, что именно близкие отношения между людьми порождают наиболее серьезные проблемы и конфликты. Как выбраться из тупика повторяющихся ссор, обвинений и как избежать вызываемые ими болезни и нервные срывы?

В этой книге в форме диалога рассматриваются вопросы, волнующие практически каждого человека. В чём истинные причины непонимания между мужем и женой, родителями и детьми, друзьями или родственниками? Каковы пути их устранения и обретения гармонии своего внешнего и внутреннего мира? Как, соединив энергию своих мыслей, желаний и чувств, реализовать главные замыслы и цели? Что позволяет объединить общие интересы с индивидуальными?

Эти и многие другие вопросы подробно и на практических примерах обсуждаются в этой книге.

www.pint.ru