

БАРБАРА
дe АНДЖЕЛИС

Как
придать
своей жизни
больше
ЛЮБВИ и
СМЫСЛА

Все СЕКРЕТЫ подлинного СЧАСТЬЯ



Барbara de Анджелис
Как придать своей жизни больше любви и смысла

Предисловие

Живете ли вы настолько полно и осмысленно, насколько вам хочется?

Нет ли у вас такого чувства, что, сколько бы вы ни приобрели, чего бы ни достигли в своей жизни, вам все равно чего-то не хватает? Не ощущаете ли порой себя со своим партнером скорее соседями по комнате, чем любовниками? Не кажется ли вам временами, что вы настолько заняты работой, воспитанием детей и стараниями преуспеть, что у вас не остается времени и сил наслаждаться жизнью так, как, по вашему мнению, следовало бы?

В книге «Как изменить свою жизнь» Барбара де Анджелис, доктор философии, автор нескольких бестселлеров и известный специалист в области взаимоотношений людей, показывает вам, как получить большее удовлетворение от жизни и увидеть в ней подлинный смысл прямо сейчас; не ждать, когда у вас прибавится денег, или когда вы подыщете подходящего партнера, или добьетесь успеха, а сейчас – в каждый конкретный момент. Она поделится с вами результатами глубокого самоанализа и методикой, помогающей создавать больше подлинных моментов, связанных с вашим супругом, вашими детьми, вашей работой и вами самими, предложит способ, чтобы жизнь сама по себе очистилась и наполнилась повседневными чудесами. Она откроет:

Как вы, возможно, мешаете собственному счастью и как положить этому конец.

Почему деньги, успех и даже любовь не принесут вам радости, если вы не научитесь переживать подлинные моменты.

Как можно резко изменить свою жизнь, всего-навсего став собраннее.

Как независимо от вашей профессии отыскать свое истинное предназначение и жить им.

Как использовать интимные отношения в качестве трамплина для личностного и духовного роста.

Как пестовать души ваших детей и все же признавать их своими учителями.

Как ощущать духовность каждый день и черпать силы из колодца от собственной внутренней мудрости.

Благодарность

Эта книга посвящается с любовью и благодарностью моему любимому мужу Джейфри Реймсу, который дарил мне дни и ночи, наполненные подлинными моментами, и помог открыть Божественное здесь, на земле, а также моему дорогому четвероногому другу Бижу, который, воплощение любви и преданности, терпеливо учил меня потихоньку ходить, часто играть и всегда быть именно здесь, именно сейчас...

Вступление

Я написала эту книгу потому, что сама нуждалась в ее уроках и напоминаниях. Я написала ее потому, что моей жизни, как и многим другим жизням, необходимо больше подлинных моментов. Я написала ее потому, что, как автор, знаю, что самое могучее средство самопостижения – это погрузиться в молчание, вслушаться в тишину, описать то, что услышала, зная, что слова, которые прошли через меня и попали на страницу, в первую очередь должны научить чему-то меня саму, а потом уже доставить удовольствие другим, если они того пожелают.

В нашей жизни бывают времена, когда накопившиеся раздумья перерастают в осмысления, и у меня наступил один из таких периодов. За последние несколько лет я во многом добилась того успеха, к которому всегда стремилась. Я обрела те взаимоотношения, о которых всегда мечтала. Я сотворила насыщенную и удивительную жизнь. И все-таки, спросив себя: «Барбара, ты счастлива?» – я внезапно обнаружила, что не знаю ответа. Если мне звонили друзья, поздравляли с моими профессиональными достижениями или с замужеством и говорили: «Ну, теперь ты наверняка по-настоящему счастлива», эти слова потом еще несколько дней не давали мне покоя. Я понимала, что, раз в моей жизни столько хорошего, я должна быть счастлива, и все-таки сомневалась в этом.

Именно тогда я начала осознавать, чего не хватает в моей жизни, – «подлинных моментов», моментов, когда не нужно стремиться куда-то или стать кем-то, моментов, когда можно наслаждаться жизнью независимо от того, где ты есть и кто ты. Я хорошо научилась делать что-то, но не очень хорошо умела быть, в том числе и быть счастливой.

Сознавшись друзьям в своем тайном недостатке, я поняла, что далеко не одинока в этих ощущениях. «Я пишу новую книгу под названием „Подлинные моменты“», – говорила я им. И все реагировали одинаково: «О, я ее обязательно прочту!» Постепенно я увидела, что не только я в своей жизни нахожусь на эмоциональном и духовном перепутье, что многие из нас стоят на таких же перепутях, оглядываясь на прошлую жизнь, спрашивали, в чем ее смысл, правильный ли выбор мы сделали, стараясь найти ответы, которые дадут нам успокоение.

Я уверена, что люди в нашей стране сейчас переживают духовный кризис, отчаянно стараясь открыть и дать определение новым ценностям, по мере того как в эти страшные, пронизанные насилием времена становится очевидным, что прежние ценности так или иначе увили нас от той гармонии и удовлетворения, за которыми и отправлялись сюда наши предки. Стоя на пороге двадцать первого столетия, мы все, сообща и поодиночке, стараемся найти больше подлинных моментов.

В этой книге я предлагаю вам задать себе те же самые вопросы, что я задавала себе, стоя на перепутье:

«Счастлив(а) ли я?»

«А чем я на самом деле здесь занимался(ась) до сих пор?»

«Делаю ли я действительно то, ради чего явился(ась) сюда?»

«Достаточно ли в моей жизни подлинных моментов?»

Буду с вами откровенна: не всегда легко столкнуться с подобными вопросами. Требуется мужество, чтобы их задать, и зачастую даже еще большее мужество, чтобы захотеть услышать ответы, возникающие в вашем сердце. Но вы будете вознаграждены за свои старания тем, что подниметесь на новый уровень любви, успокоения и ежедневно будете совершать для себя открытия.

В процессе поиска ответов я открыла новые, раскрепощающие истины о себе самой и произвела в своей жизни огромные перемены: некоторые из них прошли спокойно и незаметно, некоторые были довольно драматические. Но самая величайшая перемена из всех это то, что теперь у меня много подлинных моментов. С каждым днем я все в большей степени обретаю спокойствие, которого искала, и теперь начала понимать и чувствовать, что такое настоящее счастье.

И вот, хотя этот труд в первую очередь предназначался мне, я с любовью предлагаю его вам. Надеюсь, что, поделившись с вами, моими попутчиками, я сделаю более насыщенным ваше путешествие навстречу вашим собственным подлинным моментам.

*Барбара де Анджелис
1 февраля 1994 г.
Лос-Анджелес, Калифорния*

Часть первая Жаждущее сердце В поисках подлинных моментов

1. Ваши поиски счастья

Вначале мне хотелось закончить среднюю школу и поступить в колледж.

А потом мне хотелось закончить школу и начать работать.

А потом мне хотелось вступить в брак и завести семью.

А потом мне хотелось, чтобы мои дети подросли и пошли в школу, чтобы я мог вернуться к работе.

А потом мне хотелось уйти на пенсию.

А теперь я вдруг осознал, что забыл пожить.

Аноним

Эта книга – о подлинных моментах, которые придают жизни смысл, и о том, как приумножить эти моменты. О том, как получить удовлетворение от жизни сейчас, в данный конкретный момент, а не когда у вас станет больше денег, или когда вы подыщете себе подходящего партнера, или достигнете идеального веса. О том, как заново открыть подлинные моменты, связанные с вашим супругом (супругой), вашей работой, карьерой и, самое главное, с вами самими.

Все мои предыдущие книги – о взаимоотношениях мужчины и женщины. «Как изменить свою жизнь» – о наших взаимоотношениях с самим процессом жизни и о душевном покое, которого многие из нас ищут, сознательно или нет.

Взгляните честно на свою собственную жизнь.

На что вы тратите свои дни и ночи – на вещи, которые действительно имеют значение и заставляют вас улыбнуться? Или большая часть вашего времени уходит на то, что приносит совсем крохотную толику радости? А когда ваша жизнь подойдет к концу, не захотите ли вы задним числом, чтобы ваше время было потрачено как-то по-другому? Если бы вам осталось жить всего один месяц, что бы вы изменили в своей жизни?

Загляните поглубже в свое сердце. Счастливы ли вы? Или, по вашему мнению, должно произойти нечто такое, после чего вы станете счастливы? Уверены ли вы, что если это нечто случится, то вы после этого будете по-настоящему счастливы? Будет ли этого достаточно?

Пересмотрите свои духовные ценности. Если завтра вы внезапно окажетесь при смерти и оглянетесь на свою жизнь, какие моменты покажутся вам особенно дороги? С чем вам будет тяжелее всего расставаться в этом мире?

Написав эту книгу, я предоставляю вам возможность начать поиски ответов на эти вопросы самим, точно так же, как я сама находила их для себя. Я уверена, что это чрезвычайно важно – задавать себе эти вопросы. Это подталкивает нас отказаться от механической, бессознательной жизни и требует от нас внимания.

Есть известная дзен-буддистская притча о том, как ученик подошел к Учителю и попросил его поделиться в нескольких словах жизненной мудростью. Наставник какое-то время вглядывался во взволнованного ученика, а потом начертал своей кисточкой одно-единственное слово: «Внимание». Ученик в полном смятении взволнованно попросил

Учителя растолковать поподробнее, что тот имеет в виду, и Учитель еще раз написал: «Внимание». К этому моменту ученик был уже в отчаянии – он никак не мог взять в толк, что учитель пытается ему объяснить. И снова Учителю пришлось терпеливо выводить: «ВНИМАНИЕ... ВНИМАНИЕ... ВНИМАНИЕ...»

С вниманием относиться к моментам вашей жизни, по мере того как они сменяют Друг друга, – вот в чем смысл подлинных моментов, моментов, когда вы полностью присутствуете, чувствуете и живете во всей полноте.

Порой это моменты величайшего счастья. Порой – моменты глубокой грусти. Но всегда, если вы только обратите внимание на то, где находитесь и что происходит вокруг вас именно сейчас, вы будете переживать моменты, которые имеют значение, а именно это и называется подлинными моментами.

* * *

Я считаю вопрос «ЗАЧЕМ МЫ ЗДЕСЬ?» главным для людей. И считаю, что было бы более логично вместо этого поинтересоваться: «А ЗДЕСЬ ЛИ МЫ?»
Леонард Нимоу. Мистер Спок в «Звездном походе»

В полной ли мере вы находитесь здесь, сейчас, когда читаете эту фразу? Или вы читаете и при этом думаете о предстоящей работе или о том, как пообедать? Или при чтении вас не оставляют воспоминания о вчерашней ссоре с любимым человеком или не дает покоя мысль о том, позвонит ли тот парень, с которым вы недавно познакомились, чтобы пригласить куда-нибудь? Большинство из нас не очень-то умеют уделять внимание той деятельности, в которую мы вовлечены в данный момент, полностью погружаться в ощущения, связанные с этим моментом. Очень трудно уловить подлинные моменты, пребывая в настоящем мало времени, потому что в этом-то и заключается сила подлинного момента, и наслаждаться им вы сможете, если погрузитесь в него на все сто процентов.

Еще другое обозначение для этого – «осмысление». Осмысление – это концепция, которая является составной частью многих восточных традиций, в особенности буддизма. Излагая просто, это означает полную отдачу своего внимания тому, что вы делаете, для того чтобы, «ваш разум наполнился» переживаемым опытом.

Осмысление помогает вам полностью погрузиться в данный конкретный момент. Переживаемый опыт может быть самым обыденным: вы прогуливаетесь, укладываете ребенка спать, наедине с другом сердца можно даже въехать в подлинный момент на автомобиле. Когда вы находитесь в состоянии осмысления, вы полностью переживаете и то, где вы находитесь, и то, что вы делаете, а не превращаете ваше занятие в преходящее, легко забываемое действие в череде повседневных дел. Далее в этой книге я поделюсь с вами способами жить более осмысленно.

Противоположность осмысленности – бездумность, выполнение действия без мысли и чувства, автоматически и неосознанно. Я уверена, что именно бездумностью вызвано большинство наших страданий и страданий вокруг нас. Бездумность – это то, что позволяет вам поддерживать отношения, которые не подпитывают вас и, возможно, даже вредят вам, и не замечать, насколько бедственно ваше положение.

Бездумность – это то, что позволяет вам не обращать внимания на сигналы, которые подает вам ваше тело, когда оно страдает от хронического несварения желудка или изжоги, и запихивать себе в рот обезболивающие средства до тех пор, пока в один прекрасный день

доктора не поставят вам суроный диагноз.

Бездумность – это то, что позволяет вам курить, или пить, или употреблять наркотики и не замечать, несмотря на постоянный кашель, эмоциональную неустойчивость или скачкообразную умственную активность, что вы медленно убиваете себя и доставляете боль любящим вас людям.

Бездумность – это то, что позволяет вам, зная, что в окружающем мире царят жестокость и несправедливость, не высказываться против них и ничего не делать против их распространения. Бездумность – нездоровая ментальная привычка, от которой большинство из нас страдает слишком часто. Когда мы проводим жизнь бездумно, мы теряем все подлинные моменты. Профессор психологии Эллен Лангер утверждает, что люди, которые живут и действуют бездумно, рисуют угодить в «ловушку непрояжитой жизни». Мы движемся сквозь дни, месяцы, годы, сосредоточенные не на том, где мы находимся в настоящий момент, а на том, куда держим путь, а потом удивляемся, почему мы никак не прибудем в то место, где наконец-то испытаем блаженство.

Как мы откладываем счастье на потом

Нет ничего проще, чем быть бездумным в Америке: ведь мечтания о лучшем завтра – американский стиль жизни. Америка всегда была местом, куда люди попадали в погоне за своими мечтами. Сюда эмигрировали мечтатели из всех частей света, и здесь их мечтания, получив соответствующую подпитку, становились еще грандиознее. Проблема заключается в том, что во второй половине двадцатого столетия мы настолько преуспели в жизни ради завтрашнего дня, что большинство из нас проводит очень мало времени в дне сегодняшнем. Мы строим планы на будущее, мы волнуемся о нем, и так до тех пор, пока неожиданно наша жизнь не подходит к концу, и только тут мы осознаем: нас настолько занимало то, что уже произошло, или то, что должно было в соответствии с нашими желаниями произойти, что забыли порадоваться происходящему в каждый отдельно взятый момент. Мы настолько увлечены подготовкой к завтрашнему дню, что не имеем времени насладиться днем сегодняшним. Мы готовим себя к карьере, мы готовим себя к очередному сезону, мы готовим себя к уик-энду, мы готовим себя к пенсии – если суммировать все это, мы готовим себя к завершению жизни.

Когда мы живем ради успешного будущего, у нас вырабатывается привычка отсутствовать в настоящем, и вот, когда замечательные события, к которым мы долго готовились, происходят – отпуск, повышение в должности, вечеринка и так далее, – мы понятия не имеем, как получить от них удовольствие. Мы торопливо окунаемся в эти долгожданные ощущения, как будто ждем не дождемся, пока они закончатся, относимся к ним как к очередной задаче, стоящей перед нами, а после удивляемся, почему чувствуем себя обманутыми и неудовлетворенными.

Недавно одна моя хорошая подруга вышла замуж. Она почти целый год строила планы относительно своего бракосочетания, этой столь сложной и прекрасной церемонии. Отправляясь в свадебное путешествие, она позвонила мне наутро из аэропорта. Когда я спросила, довольна ли она тем, как все произошло, подруга призналась, что чувствует странную опустошенность. «Я едва помню, как прошла свадьба, – прокомментировала она разочарованно. – Все было словно в тумане».

Опыт моей подруги далеко не уникален.

Когда мы проводим жизнь, готовясь к будущему, вместо того чтобы радоваться

настоящему, мы в конечном счете откладываем счастье на потом. Мы утрачиваем способность ценить и переживать радость, и, когда нам встречаются подлинные моменты, мы пропускаем их.

В Америке мы имеем дело с цивилизацией, в которой ценится действие, а не ощущения. И неудивительно, что у нас не очень-то получается создавать подлинные моменты и наслаждаться ими. Мы в большей степени озабочены количеством, а не качеством, стимуляцией постоянной активности, а не сущностью.

Мы часто судим о себе и о других по тому, чего мы достигли, а не по тому, какие мы. Мы – неугомонные деятели, фанатики достижений, «общество, поклоняющееся скоростям», как называет нас Нина Тасси в своей книге «Болезнь вечного зуда». «Чем больше – тем лучше...», «Все, что тебе по зубам...», «Два вместо одного...», «Чем больше у вас денег...», «Быстрее, чем когда-либо...», «Новое и улучшенное...» – вот концепции, определяющие американское мышление.

С окончанием Второй мировой войны у нас наступила эра оголтелого потребления. Мы стремились заполучить как можно больше разнообразного имущества и как можно скорее. Потребление и целеустремленность поднимали на щит в качестве ключей от счастья. Мы твердили себе: если у нас есть автомобиль, дом, цветной телевизор, хорошая работа, значит, мы кое-чего добились. А если у нас более новые модели вышеперечисленных предметов, чем у соседа, или мы занимаем более высокий пост – значит, мы преуспеваем. Нашиими героями стали те, кто имеет больше всех. Нашим ценностным критерием стали вещи. Нашей целью стало иметь и действовать, а не жить.

Такое «потребительское сознание» неизбежно превратило нас в больших мастеров откладывать счастье на потом. Если вы откладываете счастье на потом, значит, вы считаете, что, для того чтобы быть счастливым, нужно соблюдать определенные условия. Вы думаете про себя: «Я стану счастливым, когда...»

Я стану счастливым, когда подыщу себе подходящего партнера.

Я стану счастливым, когда похудею на 5 килограммов.

Я стану счастливым, когда мои дети удачно вступят в брак.

Я стану счастливым, когда заведу собственное дело.

Я стану счастливым, когда заново отделью свою гостиную.

Я стану счастливым, когда шеф наконец-то даст мне повышение.

Я стану счастливым, когда куплю новую машину. Я стану счастливым, когда... (впишите сами, чего вам не хватает до полного счастья).

Мы свято верим, что, накопив определенный опыт или собственность или достигнув определенного статуса, мы наконец-то обретем счастье, но никак не раньше. Итак, мы работаем в поте лица или просто убиваем время, и вот наконец наступает то, что мы считали счастьем. Мы заканчиваем школу, или сбрасываем лишний вес, или открываем собственное дело, или приобретаем дом. Далее мы ждем, когда нас переполнит радость, но, увы... Мы можем почувствовать удовлетворение, но уж никак не счастье.

И вот тот же самый процесс начинается сначала. «Да, я говорил, что заживу счастливо, когда стану менеджером компании, но теперь понял: для счастья мне нужно выбиться в инспекторы». И опять мы откладываем счастье на потом, до тех пор пока не достигнем следующей цели.

Подобно всем пагубным пристрастиям, потребность «иметь достаточно» и «делать достаточно» удовлетворяется при все более возрастающей дозировке, и вот мы уже просто так не можем «зазываться». Со многими из нас именно это и происходит. Мы понакупили себе машин и квартир, мы сделали карьеру и взобрались по лестнице успеха. Мы старались

растить наших детей в роскоши, которую сами в их годы никогда не видели. Мы получили много из того, что хотели, во многом стали тем, кем хотели. Но мало-помалу мы начинаем подозревать – что-то не так. Наши мечты завели нас в духовный и эмоциональный тупик. Мы подменяли нажитым имуществом и достижениями подлинные моменты, и поэтому многие из нас, несмотря на все, несчастливы.

Еще больше этот процесс усугубляется тем, как стремительно летит время, отпущенное нам на жизнь. С наступлением очередной пятницы мы снова диву даемся, куда ушла целая неделя. А в канун Нового года недоумеваем, куда подевался год. В одно прекрасное утро мы просыпаемся и обнаруживаем, что нам перевалило за тридцать, за сорок и так далее, и спрашиваем себя, на что потрачено все это время. Мы наблюдаем, как наши дети заканчивают школу, заводят собственные семьи, но нас не покидает ощущение, как будто мы еще вчера укачивали их в колыбельках или учили завязывать шнурки.

Мы не в силах замедлить ход времени. Мы меняемся, с каждым днем мы стареем и приближаемся к смерти – этот процесс начинается с самого рождения. Но я уверена, чем более полно и осознанно мы проживем отдельные моменты, тем более полноценno будет потрачено отпущенное нам время.

Самые долгие сорок секунд в моей жизни

Вероятно, в вашей жизни случались моменты, которые, казалось, длились часами, недели, которые тянулись как месяцы, месяцы, за которые вы словно проживали целую жизнь. Это практически всегда моменты, когда вы во всей полноте ощущаете то, что происходит с вами, вот вы в родовых схватках даете жизнь своему ребенку, вот вы ждете результатов анализа, чтобы узнать, больны ли вы или кто-то из ваших близких, вот вы обмениваетесь первыми поцелуями и объятиями со своим новым возлюбленным, вот вы проводите всю ночь напролет, не смыкая глаз, у телефона в надежде, что партнер позвонит вам, чтобы помириться после серьезной размолвки. В такого рода ситуациях время как бы сбавляет темп, и, хотя умом вы понимаете, что тот день, та ночь были не длиннее и не короче любых других, вы при этом готовы поклясться, что все происходило раза в два медленнее, чем обычно. А все потому, что вы активно присутствуете в каждом моменте и остро его чувствуете.

Семнадцатого января 1994 года в 4.31 утра я вместе с миллионами других жителей Южной Калифорнии пережила одно из сильнейших землетрясений за всю историю Америки. Никогда не забуду, как мы в панике вцепились в кровать, которая вздрогивала вместе с домом и, грохоча, ездила туда-сюда по холодной темноте. Ощущение было такое, словно наступил конец света, и мы уже не сомневались, что погибнем. Слава богу, этого не случилось. Следующие несколько часов мы пролежали на полу, прижавшись друг к другу, стараясь прийти в себя. И когда заработало радио, просто не поверили своим ушам: во всех репортажах сообщалось, что подземные толчки продолжались около сорока секунд. «Быть того не может, – говорили мы с мужем друг другу. – Все это длилось не меньше трех минут». Мы думали, что сообщения неточные. Но в них не было никакой ошибки. В дальнейшем ни один из наших друзей или соседей, ни один из радио- и телеведущих, с которыми я беседовала, не верил, что землетрясение продолжалось только сорок секунд. Все они, подобно нам, не сомневались, что толчки не прекращались несколько минут. Конечно же, все мы ошибались. Просто мы пережили самые долгие сорок секунд в нашей жизни.

Несомненно, это землетрясение было самым страшным из всего, что я испытала за свою жизнь. И те сорок секунд с полным на то основанием можно отнести к подлинным моментам, правда, из тех, которые мне не хотелось бы переживать слишком часто. Но тем не

менее, подобно всем остальным подлинным моментам, он подарил нам многое – например, укрепил некоторые семьи, напомнив им, что на самом деле важно в нашей жизни, сблизил людей, подтолкнул многие пары к более тесным отношениям, заставил людей, знакомых и незнакомых, потянуться друг к другу в порыве сострадания и чувства общности. Этот момент был настолько насыщен переживаниями, что отворил наши сердца и пробудил души. Вынужденные сбавить темп жизни, мы стали в полной мере присутствовать в каждой минуте того дня и последующих дней и в результате смогли в большей мере ощутить любовь.

Мои поиски счастья

Сколько себя помню, я всегда была искательницей. Те, кто меня знает, никогда не отзывались бы обо мне как о беззаботной, легкомысленной девчонке. Мои родители были очень несчастны в браке, и еще ребенком я без конца спрашивала себя, чем объяснить грусть, которую я видела в глазах матери, смятение, которое я чувствовала в отцовском сердце, и боль, которую я ощущала внутри себя. К удивлению моих учителей, в своих первых стихах, сочиненных в третьем классе, я вопрошала, почему в мире так много несчастья. А я испытывала жгучую потребность понять смысл жизни и чувствовала себя потерянной, потому что не находила ответов.

С восемнадцати лет, с тех пор как я оставила дом, я всерьез принялась за поиски истины. Я нашла себе духовного наставника и стала практиковать медитацию, уходя в себя на целые месяцы, чтобы найти путь к душевному покою и мудрости, к которым я так стремилась. После того как я долгие годы была сосредоточена на своем внутреннем мире, я поняла, что пора вернуться в мир окружающий и выяснить, ради чего я в нем пребываю. Именно тогда я вернулась в колледж, чтобы получить диплом, и принялась изучать то, что волновало меня больше всего, – любовь, человеческие взаимоотношения и процесс жизни.

Я устроила свой первый семинар для восемнадцати самых близких друзей в своей жилой комнате. Я вовсе не стремилась к известности, иначе я стала, бы вести теле- или радиопередачу или даже написала бы книгу. Я просто решила поделиться плодами своего познания с людьми, которых любила. И потому я удивилась, когда на следующий семинар пришли тридцать пять человек, а на третий – еще больше. Вскоре стало ясно, что передо мной уже лежит путь, которым я должна идти. Я так и поступила. Я почувствовала себя счастливой, оттого что чудесным образом наделена способностью находить общий язык с людьми и напоминать им, а заодно и самой себе о том, насколько важна любовь.

И с тех пор, как я решила стать учителем, я старалась по мере возможностей положительно влиять на людей. У меня не было моментальных успехов, но я на это и не рассчитывала. Мне ничто не давалось в жизни легко. Я всего добивалась упорным трудом, и моя карьера в этом смысле – не исключение.

Оглядываясь назад, я прихожу к выводу, что есть к две причины, по которым мне приходилось вкладывать столько усилий во все свои начинания. Первая – в молодости я имела гораздо меньше, чем большинство моих друзей. В моем кругу общения у меня был самый маленький дом, вся моя одежда покупалась в магазинах уцененных товаров, со срезанными ярлыками. Я никогда не нуждалась в самом необходимом, но о многих вещах мне оставалось только мечтать. Итак, если я что-то получала, то только потому, что я трудилась ради этого. Вторая причина, по которой я решила много трудиться, – это то, что я чувствовала себя совсем непривлекательной. Представьте себе тощую, очень серьезную девочку с косичками, желтоватой кожей, в уродливых пластмассовых очках, и вы получите полную картину. Я поняла, что вряд ли прельщу кого-нибудь своей внешностью, и потому, в качестве альтернативы, решила стать умной. Даже годы спустя, когда я сделала себе

контактные линзы, научилась укладывать волосы и знала, что кое-кто из ребят находит меня привлекательной, мне нелегко было убедить себя, что с внешностью у меня все в порядке.

В результате, когда складывалась моя карьера, я, работая без устали, была слишком занята, чтобы отдавать себе отчет в том, что многое добилась. Потом, несколько лет назад, я пережила эпизод, после которого весь ход моей жизни стал меняться. Это случилось, когда меня везли на студию для работы над теле-шоу. Со мной ехала одна моя подруга, которая жила в одном из городских предместий. Когда мы притормозили у телестудии и она заметила фанов, ожидающих меня в надежде получить автограф, лицо ее расплылось в широкой улыбке. «А ведь твои мечты и вправду сбылись, Барбара, – произнесла она с любовью и восхищением. – Ты, должно быть, очень счастлива».

И вот после этих слов у меня словно пелена спала с глаз. В этот момент я поняла, что действительно осуществила почти все свои заветные мечты: я жила в доме, какого не было ни у кого из моих друзей детства, я могла купить себе все, что мне было когда-то недоступно, я могла отправить маму в любое путешествие из тех, что мы не могли себе позволить в то время, когда она заботилась обо мне, я, наконец, обрела мужчину, который любил меня так, как мне всегда хотелось (даже когда видел меня в очках и с «конским хвостом»!). И вот сейчас я еду на свое собственное теле-шоу. Но стоило мне заглянуть поглубже в свое сердце, и я поняла страшную правду – я не счастлива. Я удовлетворена… я довольна собой… но я не счастлива.

Весь остаток того дня и еще долгое время после эта мысль целиком поглощала меня. «Как такое могло случиться? – недоумевала я. – Я так глубоко верила в работу, которой посвятила себя, я знала – то, что я делаю, меняет жизнь людей. Я гордилась тем, что мне удалась профессиональная карьера. У меня прекрасные отношения с любимым человеком. Я здорова. Но почему это не делает меня счастливой? Почему этого недостаточно? Что я упустила?»

Постепенно, по мере того как проходили дни, недели, я стала докапываться до правды. Я не была счастлива, потому что в моей жизни не хватало подлинных моментов, тех моментов, когда я не стараюсь чего-либо достичь, моментов, в которые я не стремлюсь к какой-либо цели, моментов, когда я просто нахожусь там, где я есть. Я научилась действовать, но мне не очень-то удавалось просто быть. В течение долгих лет я верила, что стану счастливой, когда добьюсь того, чего хочу. А теперь, когда у меня было то, чего, как я считала, мне очень хотелось, я знала, что, даже если получу того же самого еще больше, это не сделает меня счастливой. Если я не насытилась сейчас, я никогда не смогу насытиться.

Я не хотела, чтобы этот опыт самоанализа забылся, поэтому сочинила надпись и поместила ее над зеркалом, чтобы читать ее каждое утро. Надпись эта гласила:

«Когда я пойму, что у меня всего достаточно, что я тогда буду делать?»

Задайте себе такие очень непростые вопросы. Если вы не чувствуете, что сейчас у вас всего достаточно, то когда же наступит такой момент? Сколько денег, сколько успеха потребуется, чтобы вы почувствовали, что все, вам хватит? И что вы будете делать потом? Чем будет заполнена ваша жизнь? Некоторые люди рассказывали мне, что достаточно просто задаться этим вопросом, чтобы начать процесс самопознания, который длится неделями.

Разница между счастьем и удовлетворенностью

Теперь, поскольку я для себя уже ответила на эти вопросы, я знаю, что могла бы

написать еще с дюжину удачных книг, появиться в сотнях телешоу, или, будь у меня дети, полностью посвятить себя материнским за о там, вырастить из них достойных людей, или, занимайся я бизнесом, скупить все компании, которые мне приглянулись, но ничто из вышеперечисленного не сделало бы меня счастливой. Да, это принесло бы мне удовлетворение, но не сделало бы счастливой.

В чем разница между счастьем и удовлетворенностью? Удовлетворенность – это вид умственного насыщения. Им знаменуется завершение какого-либо начинания, которое вы затеяли, поставив перед собой определенную цель: проект, сделка, принятие пищи. Например, я чувствую удовлетворение, дописав очередную главу своей книги. Я чувствую удовлетворение, когда произнесенную мною речь хорошо приняли. Я чувствую удовлетворение, наведя порядок в своем шкафу. Потому что некая задача выполнена.

Счастье – это категория скорее эмоционального содержания. Я чувствую себя счастливой, когда мне нравится то, что написала в этой главе. Я чувствую себя счастливой, когда отдаюсь во власть чувств и проникаю в сердце того, кто пришел ко мне поделиться своими соображениями по поводу моей речи. Я чувствую себя счастливой, когда разглядываю наряды в своем гардеробе и вспоминаю, как прекрасно провела те вечера, когда облачалась в них.

Я помню тот день, когда моя третья книга оказалась первым номером в списке бестселлеров, опубликованном в «Нью-Йорк тайме». Мой литагент позвонил мне рано утром, чтобы сообщить эту новость, и, конечно же, я была взволнованна. Я работала над этой книгой как проклятая и теперь, когда книга получила такое признание, чувствовала глубокую удовлетворенность. Позднее, уже под вечер, вернулся с работы Джейфри, и мы легли в постель. Он обнимал меня, гладил по волосам и все время говорил, как гордится мной, потому что я так много вложила в эту книгу и так энергично способствовала ее распространению, потому что я такая умная. Мои глаза наполнились слезами от его любви. Именно в этот момент, а не за несколько часов до этого я была счастлива. Этот момент любви и был подлинным моментом.

Мы в своей жизни выполняем задачи, получая от этого удовлетворение. Но, как бы много мы ни делали, какое бы удовлетворение ни испытывали при этом, чтобы быть по-настоящему счастливыми, необходимо научиться создавать подлинные моменты.

Счастье может прийти только в том случае, если в вашей жизни достаточно подлинных моментов.

Как раз в то время, когда со мной происходили все эти перемены, я выехала за город, чтобы выступить с лекцией. Я поделилась собственными открытиями, еще такими сырьими, неоформленными, со своей аудиторией, так как я давно уже уяснила, что гораздо легче выразить себя, когда ты совершенно откровенна. После лекции одна женщина подошла ко мне и крепко обняла. «За что?» – поинтересовалась я. «Огромное вам спасибо, – ответила она. – Сегодня вы освободили меня от чувства вины, которое терзало мое сердце не один месяц».

Далее она рассказала, что ей тридцать девять лет, что она замужем и у нее трое детей. Они с мужем вели вполне комфортную жизнь, и, хотя до богатства им было далеко, она чувствовала себя очень благополучным человеком. «Но после того, как мне исполнилось тридцать девять, со мной что-то случилось, – объяснила она. – Однажды утром я проснулась и поняла, что я вовсе не счастлива. Меня охватило такое смятение! Ведь я люблю своего мужа и люблю детей, и, казалось бы, у меня есть все, чего я хотела. Я всегда верила, что

этого достаточно, чтобы сделать меня счастливой. И тут мне пришло в голову: а вдруг мое ощущение пустоты и тревоги означает, что я совсем не так люблю, как себя в этом убеждала? Я даже боялась заговорить об этом с мужем, и он тоже весь извелся, потому что чувствовал – что-то не так. И пока я не послушала вашу сегодняшнюю лекцию, я не знала, что со мной. Но теперь знаю».

Подобно мне, подобно многим из нас, моя новая подруга построила для себя хорошую, полноценную жизнь, но она была слишком занята для того, чтобы остановиться и ощутить маленькие моменты счастья, окружавшего ее. Она забыла, как контактировать с собственным мужем. Она забыла, как можно выкраивать время, чтобы наслаждаться всеми посыпаемыми ей дарами. Она ощущала пустоту, потому что не прониклась той любовью и смыслом, которые уже были в ее жизни. Ее сердцу требовалось больше подлинных моментов.

Вот что я открыла относительно счастья:

Счастье – не приобретение.

Счастье – это умение.

Мы не испытываем счастья от того, что мы приобретаем. Мы испытываем счастье от того, как мы живем в каждый конкретный момент.

Это искусство, способность, которую мы должны в себе развить, подобно тому как мы учимся быть хорошим партнером или путем тренировок становимся первоклассным атлетом. Обзаведясь мольбертом, кистью и красками, я еще не становлюсь художником. Я стану им, когда научусь рисовать. Приобретая теннисную ракетку и мяч, я еще не становлюсь теннисисткой. Я стану ею, когда овладею премудростями игры. Получая определенные ощущения, я еще не становлюсь счастливой – я стану таковой, если узнаю, как прожить эти моменты до конца осознанно и как осмысленно оставаться в каждом из этих моментов.

Таким образом, счастье возможно и достижимо только в настоящем времени, конкретном моменте, и оно ощущается от момента к моменту. Оно приходит к нам не тогда, когда мы гоняемся за ним, потому что во время такой погони мы находимся где-то еще где-то в другом времени. Оно, скорее, приходит, когда мы в полной мере осознаем, где находимся, и в полной мере отдаемся тому, что делаем. В английском языке слово «счастье» происходит от старого английского слова «случай, судьба» (благосклонная или злая), которая постигает человека, – другими словами, то, что происходит к кому-либо. Следовательно, «счастье», если анализировать это слово буквально, означает переживать свое бытие со всем, что в нем происходит. И когда мы говорим. «Я хочу быть счастливым», мы, как правило, устремлены своими мыслями в будущее. А счастье, по определению, можно найти только в настоящем.

Тхич Нхат Ханх, хорошо известный вьетнамский проповедник дзен-буддизма, написал просветительскую книгу под названием «Каждый шаг – с миром». В ней говорится:

«Жизнь можно отыскать только в настоящем моменте. Прошлое миновало, будущее еще не наступило, и, если мы не вернемся к себе в настоящем моменте, мы не сможем соприкоснуться с жизнью».

Если вы не можете быть счастливы сейчас, с тем, что у вас есть, и будучи тем, кто вы есть, вы не станете счастливы, получив то, чего, как вы считаете, вам недостает. Если вы не знаете как получить полное удовольствие от пятисот долларов, вы не сможете насладиться и пятью тысячами или пятьюстами тысячами. Если вы не способны до конца насладиться прогулкой по улице с другом, то и поездка на Гавайи или в Париж тоже не принесет вам радости. Я не говорю, что с увеличением достатка или появлением новых развлечений ваша

жизнь не станет легче, – конечно же, станет. Но это не сделает вас счастливыми, ничто не способно сделать вас счастливым, только вы сами, научившись жить так, чтобы у вас было больше подлинных моментов.

Представьте, что вы хотите стать солистом-скрипачом. Вам дают для упражнений старую, отвратительно сделанную скрипку. Конечно же, вы мечтаете о скрипке Страдивари – лучшем в мире инструменте, но у вас его нет. И вот вы упражняетесь с утра до вечера, вы вкладываете всю душу в то, чтобы научиться как следует играть на этой убогой скрипчинке. Потом, в один прекрасный день, появляется меценат и протягивает вам скрипку Страдивари, о которой вы так долго мечтали. Вы берете ее дрожащими руками, начинаете играть и превосходно исполняете какое-либо произведение. Но причина вашей великолепной игры не в том, что вы используете инструмент стоимостью в двести пятьдесят тысяч долларов. Вы играете так хорошо, потому что постигли искусство скрипача.

Если прежде бы вы не научились как следует играть на той старой, потертой скрипке, вас не спас бы и инструмент Страдивари.

Если вы не развиваете в себе способность радоваться тому, что у вас есть, вы не станете счастливее, когда получите еще больше.

«Пусть ребенок укажет правильный путь...»

Пока вам не показалось, что все это звучит слишком загадочно и абстрактно и не поддается усвоению, уже не говоря о том, чтобы применить все это на практике, я хочу напомнить вам, что и вы когда-то знали толк в счастье: а именно когда вы были совсем маленькими. Дети – мастера создавать подлинные моменты. Они еще не научились откладывать радость на потом и потому предаются ей настолько, насколько это возможно. В этом и заключается волшебное очарование любого ребенка. Они в полной мере присутствуют, в полной мере живут в каждый момент. Их дни и ночи наполнены постоянным смехом и ликованием. И это не только потому, что им не нужно работать и оплачивать счета, не потому, что на них не лежит никакой ответственности, – у них, возможно, другие приоритеты, и зачастую они выкладывают в играх не меньше, чем мы в работе. Их удовлетворение приходит из способности открывать для себя и делать предметом наслаждения то изначальное чудо, которое заключено в каждом вкусовом ощущении, в каждом цветке, в каждом облаке, в каждом опыте.

В вашей жизни порой встречаются люди, которых вы никогда не забудете, даже если столкнулись с ними один-единственный раз. Несколько лет назад мы с друзьями отправились в Диснейленд. День уже близился к концу, и мы собрались на Главной улице, чтобы полюбоваться ежедневным парадом. Когда мы ждали появления сказочных персонажей: людей и зверей, я заметила женщину, подталкивавшую инвалидное кресло с маленькой девочкой к самой кромке тротуара – так, чтобы та лучше видела представление. Девочка лет семи-восьми была парализована от шеи до самого низа, ее кресло напоминало мобильный госпиталь с системами жизнеобеспечения разного рода.

И вот начался парад на Главной улице. Микки и Минни Маус, Белоснежка и семь гномов и прочие колоритные диснеевские персонажи, приплясывая, шествовали по улице под духовой оркестр. А за ними следом коронный номер программы – огромный серый слон. Но я лишь мельком взглянула на парад, потому что не могла оторвать глаз от девочки. Огромные глаза, рот, открытый в восторженном изумлении, радостная, лучистая улыбка, какой мне

никогда еще не доводилось видеть. Разыгравшееся перед ней действие заворожило ее.

У меня на глаза навернулись слезы, когда я смотрела на этого необычного ребенка. Я плакала не от жалости к ее увечью, а от грусти, обращенной на саму себя. Стоя на этой сказочной улице, я поняла, что не умела наслаждаться волшебством, таявшимся в жизни, так, как наслаждалась у меня на глазах эта девочка. Я была не способна прийти от этого парада в такой же восторг, как она. Я могла ходить, бегать и делать множество вещей, недоступных ей. Но она обладала кое-чем гораздо более ценным – даром радости.

Я никогда не забуду эту маленькую девочку или то, чему она меня научила, потому что это переживание стало для меня Подлинным Моментом. Я была связана духовными узами с человеком, с которым никогда даже не разговаривала, и это наполнило данный момент смыслом.

Как замечательно сказал Барри Нейл Кауфман, соучредитель Института многовариантных исследований: «Мы не родились несчастными. Мы научились ими быть». Это означает, что внутри нас еще сохранился талант жить в каждом конкретном моменте, и это означает, что мы можем отбросить привычную нам бездумность и начать осмысленно дорожить всеми переживаниями бытия. Я уверена, дети посланы нам для того, чтобы стать нашими учителями. Когда дети у нас на глазах так полно ощущают и переживают что-либо, мы должны помнить, что они для нашей же пользы демонстрируют мощную технику духовной жизни. Мы должны почитать их, потому что они так прелестно напоминают нам, каким путем следует идти, чтобы вновь обрести свои собственные радости и найти свои собственные подлинные моменты. «Лишь уподобившись маленьким детям, вы сможете попасть в Царство Небесное».

Как я перестала «взбираться на озеро»

Для меня оказалось непростым делом ввести подлинные моменты в свою жизнь. Мои старые шаблоны поведения мешали мне и временами мешают до сих пор. Несколько лет назад, примерно в то время, когда я впервые стала задумываться о том, как трудно пережить подлинные моменты, мы с моим мужем Джейффи отправились в Нью-Йорк – сделать кое-какие дела и заодно поразвлечься. Мы приехали туда в пятницу утром, и, едва поселившись в отеле, я принялась обзванивать рестораны, заказывая столики на уик-энд, и выуживать из газет информацию по поводу разных увеселительных мероприятий. Я чувствовала: Джейффи моя деятельность несколько раздражает, но объясняла это тем, что он утомился в дороге. Мы вышли прогуляться, а потом вернулись в номер, чтобы подготовиться к обеду. Когда я достала список намеченных нами мероприятий и стала вместе с ним просматривать пункт за пунктом, Джейффи, к моему удивлению, держался отчужденно, не проявляя никакого интереса.

– Что-то не так, милый? – спросила я.

– Ты расстраиваешь меня, вот и все.

– Но чем? Что я такого сделала? – стала оправдываться я.

– Не знаю... Ты просто помешалась на своих списках и планах. Неужели нельзя просто расслабиться и не стараться все контролировать?

На это слово «контролировать» я отреагировала как бык на красную тряпку:

– Ничего я не стараюсь контролировать. Я просто хочу, чтобы мы отдохнули как следует.

– Знаешь, Барбара, не прикладывая таких стараний, ты, возможно, отдохнешь гораздо лучше.

И вдруг я расплакалась, этот плач шел откуда-то из глубины моего существа. А ведь он

прав. Я из кожи вон лезла, чтобы отдых удалялся, чтобы он был счастлив. Я всю жизнь пыталась контролировать события, происходящие вокруг меня, добивалась чего-то искренне верила: чем больше усилий я приложу, тем счастливей буду потом. И вот теперь я столкнулась лицом к лицу с правдой: оказывается, именно мои отчаянные попытки мешали мне испытать радости, к которым я так настойчиво стремилась. А разревелась я, потому что в этот момент поняла: я не знаю, как остановиться в своих попытках.

Джеффри подошел ко мне, обнял, и я, глотая слезы, прошептала:

– Я боюсь, что если брошу все на самотек, то упущу многое.

Я никогда не забуду, что он мне ответил:

– Если ты не перестанешь стараться, то упустишь все.

Сила истины, высказанной Джейффи, глубоко проникла в мое сердце. В те минуты, когда он, прижимая меня к себе, осушал мои слезы поцелуями, я поняла, что теперь мне придется заново учиться жить. До сих пор я пользовалась энергией только одной разновидности, что давало мне удовлетворение. Это была энергия действия: пробивайся, борись, созирай. Этот вид энергии вовсе не плох, он был необходим мне, чтобы достичь того, что есть. Но теперь мне требовалась совершенно другая энергия, способная поднять меня на следующий уровень удовлетворенности, – энергия бытия, которой я не очень-то умела пользоваться, да и знала о ней совсем немного.

В ту ночь, проведенную в Нью-Йорке, мой мудрый и чуткий муж понял – те самые средства, пользуясь которыми я поднялась так высоко, теперь мешают мне, и чем настойчивее мои попытки добиться счастья, тем несчастнее буду становиться я и, соответственно, он!!!

Вот рассказ, который я написала той ночью под впечатлением урока, полученного от Джейффи.

Женщина, которая пыталась «взобраться на озеро»

Жила когда-то женщина, которая всю жизнь карабкалась на высоченную гору. Она начала восхождение еще ребенком и уже не помнила, занималась ли чем в жизни еще. Год за годом она взбиралась по кручам и постепенно стала искусственным скалолазом. Мускулы ног и спины укрепились настолько, что через некоторое время лезть вверх для нее уже было так 34 же естественно, как дышать. Шло время. Она поднималась все выше и выше, уже не прикладывая даже усилий: все движения ее тела совершало автоматически.

И вот однажды женщина достигла горной вершины... Она так ликовала по поводу своего достижения, что ей не терпелось продолжить путешествие и покорить следующую вершину. Оглядев горизонт, она увидела прекрасное синее озеро, простирающееся во все стороны так далеко, насколько она могла окинуть взглядом. Но, занимаясь всю жизнь скалолазанием, женщина жила только в горах, она никогда еще не видела озер, даже не знала, что это такое, увидев перед собой бесконечную водную гладь, она решила, что это какая-то необычная разновидность горы. А поскольку, чтобы продолжить путь, ей необходимо было пересечь странное синее образование, у нее просто не оставалось выбора.

Итак, горная женщина подошла к воде и стала «взбираться на озеро», совершая те же самые движения, как при скалолазании. Вначале она никак не понимала, почему не продвигается вперед, а только изматывает себя. Она собрала воедино всю силу, что таилась в ее мощном теле, и стала «карабкаться» с удвоенной энергией, поочередно выставляя вперед то одну, то другую ногу, а руками пытаясь ухватиться за «голубой камень», но лишь попусту тратила силы. Она снова и снова падала и не продвигалась ни на йоту.

Как раз в тот момент, когда женщина уже была близка к отчаянию, она заметила

человека, который плыл по поверхности голубого озера, плавно проходя сквозь воду за счет легчайших движений рук и ног.

– Чем это ты занимаешься, мой друг? – крикнул он ей.

– Будто сам не видишь, – ответила женщина смущенно. – Взбираюсь на озеро.

– Эх, дорогая моя, да разве ты не знаешь, что на озеро нельзя вскарабкаться? Его можно только переплыть.

– Но я такой отличный скалолаз! – упорствовала горная женщина. – Я всю жизнь училась взбираться на горы. Мне любая вершинаnipочем, любой горный хребет. Наверняка я найду способ взобраться и на озеро.

– Не сомневаюсь, что ты отличный скалолаз, – учтиво согласился пловец. – Но здесь, в воде, твое искусство тебе не поможет. Для того чтобы подняться на горную вершину, требуется один вид мудрости. Для этого тебе нужно научиться быть сильнее горы. А теперь, чтобы перебраться через озеро, тебе нужна другая мудрость: ты должна, покориться водной монстри, позволить воде быть сильнее тебя. Не нужно прикладывать столько усилий. В сущности, чем меньше ты будешь напрягаться, тем лучше это получится!

И вот мужчина из озера стал учить Женщину гор плавать. Вначале она лишь беспомощно плескалась и барахталась в воде, потому что привыкла прикладывать силу для карабканья вверх. Но учитель ей попался терпеливый, и мало-помалу она научилась держаться на поверхности воды, позволяя ветру и волнам тихонько нести себя вперед, а вскоре ей и вообще почти ничего не пришлось делать самой.

Вот так женщина гор постигла, что отдаваться во власть стихии – не менее мощное средство, чем упорно продвигаться вперед.

Когда мы учимся испытывать больше подлинных моментов, от нас требуется совершенно другое искусство, нежели при составлении и выборе целей. Взбираться на озеро – бесплодное занятие. В остальных главах книги я предложу вам способы, как создавать больше подлинных моментов во все периоды вашей жизни.

Что такое подлинные моменты?

Что такое подлинный момент? Как его распознать? У всех подлинных моментов есть по крайней мере три свойства, которые необходимо знать.

Осознанность

Подлинные моменты возникают, только когда вы полностью отдаете себе отчет в том, где вы находитесь, что вы делаете и что чувствуете при этом. Вы проявляете внимательность и поэтому видите то, чего в противном случае не заметили бы. Вы осознаете только то, что переживаете в настоящий момент.

Только когда ваше сознание полностью направлено на тот момент, в котором вы пребываете, вы можете получить тот дар, урок или удовольствие, которые предлагает вам этот момент.

Контакт

Подлинные моменты могут возникнуть только тогда, когда вы устанавливаете

эмоциональный контакт с кем-то или чем-то. Это может быть контакт между вами и тем, кого вы любите, или между вами и каким-то незнакомцем, или между вами и деревом, о которое вы опираетесь, или между вами и богом. Все это моменты, когда мы проникаем сквозь преграды, обычно разъединяющие нас, и в процессе такого контакта происходит нечто вроде волшебства.

Как правило, мы называем ощущения, связанные с размыванием преград, Любовью. Вы и какой-то другой объект перетекаете друг в друга.

Отдать себя во власть

Вы создаете условия для подлинных моментов, когда полностью отдаетесь во власть того, что вы переживаете, и не стараетесь контролировать события. Вы на сто процентов вовлечены в то, что вы делаете: прогуливаетесь ли вы, занимаетесь ли любовью, выпекаете хлеб или наблюдаете за играми ваших детей. Вы встречаете момент с распостертыми объятиями, вместо того чтобы ему противиться.

Невозможно испытать подлинный момент, если вы пытаетесь контролировать ситуацию или эмоции или противиться им.

Итак, если бы я могла составить для вас формулу получения подлинного момента, она звучала бы примерно так:

Осознавайте в полной мере то, что вы чувствуете или переживаете в этот момент...

Когда вы осознали его, преодолейте иллюзию разъединенности и установите контакт с человеком, вещью или чувством, с которым вы имеете дело...

Затем отдайте себя полностью этому контакту...

Ну вот, теперь у вас должен наступить подлинный момент.

Подлинные моменты можно найти в повседневных занятиях...

Мой брат прекрасно катается на виндсерфинге, и он испытывает немало подлинных моментов, стоя на доске, несущейся по волнам. Все его внимание сосредоточено на том, что он делает. Он чувствует полное единство с парусом в его руках, стекловолокном у него под ногами, океаном, что плещется вокруг него. Он полностью отдается каждому дуновению ветра, каждой толице морской воды, брызнувшей ему в лицо. Он чувствует себя по-настоящему живым, по-настоящему удовлетворенным... Он сливаются со стихией.

Моя мама испытывает много подлинных моментов у себя в саду. Она полностью сосредоточивается на каждом новом цветке, который высаживает, на каждом клочке земли, который она пропалывает, на каждом засохшем листике, который она обрывает. Она устанавливает контакт с крошечными, насыщенными зеленью живыми организмами – ведь от нее зависит, получат ли они подпитку, зацветут ли они. Она отдается прикосновениям к земле, проходящей между ее пальцами, воздуху, напоенному мускусным запахом сырого чернозема, сладостному, волнующему ощущению того, что мать-Земля продолжает свою жизнь через нее.

Я испытываю немало подлинных моментов, когда гуляю со своим лучшим другом собакой Вижу. Следя за его маленьким пушистым тельцем, я ясно осознаю каждую трещину в тротуаре, каждый кустик с собственными своеобразными очертаниями, каждое дерево, под

которое нам предстоит нанести визит. Я связана с расслабленной трусцой Бижу, и, по мере того как я подстраиваюсь под его ритм, его нужды становятся моими собственными. Я полностью отдаюсь этой прогулке, зная, что мне больше некуда идти, нечего делать, потому что наступил подлинный момент, Бижу помогает мне вспомнить, что в жизни, возможно, нет ничего важнее, чем понюхать каждый необыкновенный цветок, который попадается нам на пути, и насладиться прогулкой.

Недавно я получила по почте поздравительную открытку и хочу ознакомить вас с ее содержанием:

«Вчерашинее – история.
Завтрашинее – тайна.
Сегодняшнее – дар,
другим словом, подарок...».

2. Духовный кризис в Америке

Должно же быть в жизни что-то более важное, нежели стремление иметь все.

Морис Сендак

Как мы утрачиваем свою способность чувствовать подлинные моменты? Каков источник того беспокойства, какое мы порой ощущаем в потаенных уголках своего сердца? Почему нам зачастую так трудно найти удовлетворение, которое мы ищем? Чтобы найти ответы на эти вопросы, чтобы правильным образом начать наше путешествие к тому, что простирается впереди, нам следует вначале оглянуться в прошлое.

Итак, представьте на какой-то момент, что вы – путешественник во времени, отправившийся в путь из Америки восемнадцатого столетия. Вы программируете свою машину времени, смотрите на часы и обнаруживаете, что чудесным образом приземлились в самом конце двадцатого столетия.

И вот вас, выходящего из машины времени, приветствует Америка – такая, какой она стала в середине девяностых. Первое, что бросается вам в глаза, – это огромный технический прогресс. Автомобили, самолеты, телевидение, факсы, посудомоечные машины, компьютеры – все это кажется вам сказкой. «Насколько легче живется здесь по сравнению с тем временем, откуда я прибыл!» – восхищаетесь вы.

Но постепенно, взглядываясь в своих потомков из двадцатого столетия, вы начинаете подмечать много такого, что приводит вас в смущение. Прежде всего, окружающие вовсе не выглядят такими же счастливыми или дружелюбными, какими были люди там, в вашем времени. Они, не здороваясь, торопливо проходят мимо друг друга с такими озабоченными лицами, словно где-то случился пожар. «Эй, что у вас за беда?» – спрашиваете вы у прохожего. Но он лишь раздраженно мотает головой и отворачивается, предоставляя вам самому гадать, почему люди настолько взвинчены и разобщены.

Вскоре вы замечаете, что на улицах и в парках полным-полно каких-то беженцев: голодных, пришибленных взрослых и даже детей, которым, похоже, негде переночевать. Вначале вы полагаете, что это пленные, уроженцы какой-то далекой, враждебной нам страны, с которой мы недавно вели войну. Но потом слышите, что они разговаривают по-английски. «Откуда взялось так много бездомных американцев? Почему они вынуждены жить на

улицах? – недоумеваете вы, не в силах в это поверить. – И почему никому нет до них дела?»

Но по-настоящему вы бьете тревогу, когда принимаетесь читать газеты и журналы, а также смотреть в волшебный ящик, что зовется телевизором. Вот что вы узнаете:

«По опубликованным сегодня новейшим статистическим данным, в прошлом году отмечено 2,7 миллиона случаев жестокого обращения с детьми или преступного безразличия к ним».

«Последние исследования показали, что 43 процента населения – алкоголики или люди, выросшие в семье алкоголиков или состоящие в браке с алкоголиком».

«По данным полиции, в Америке каждые шесть минут женщины подвергаются насилию. Из каждого четырех женщин три в течение жизни станут жертвами преступления с элементами насилия».

«Большинство убийств совершаются людьми, состоящими со своими жертвами в близких отношениях или являющимися их родственниками, а вовсе не посторонними».

«Новейшие исследования показывают, что из каждого двух браков один обязательно заканчивается разводом, а супружеская неверность, в особенности со стороны женщины, становится все более частым явлением».

«Правительство сообщает, что мы проигрываем войну с преступностью, и прогнозирует, что в будущем нам потребуются сотни новых тюрем, чтобы вместить возросшее количество правонарушителей».

«Еще одна стрельба из машин зарегистрирована сегодня в маленьком, тихом городке Мидуэсте. Три человека погибли, четверо получили ранения. По словам очевидцев, преступники даже не были знакомы со своими жертвами. Единственным мотивом было настроение стрелявших: им хотелось задать кому-нибудь перцу».

Вы с ужасом смотрите все новые и новые репортажи. Ничем не мотивированное насилие... Родители, избивающие своих собственных детей, измывающиеся над ними... Миллионы мужчин и женщин, губящие свою жизнь наркотиками и алкоголем... Разрушенные семьи... Люди, живущие на улицах... И страх, страх повсюду... «Что случилось с Америкой? – вопрошаете вы недоуменно. – Каким образом она превратилась в общество, запрограммированное на саморазрушение? Что стало с нашими надеждами на лучшее будущее, с мечтами о том, что наша нация станет жить в мире и процветании?»

И вот вы снова бросаетесь к своей машине времени и берете курс на то столетие, откуда недавно прибыли, моля, чтобы было еще не поздно вернуться обратно, и оплакивая своих прапраправнуков, которые однажды появятся на свет, чтобы оказаться в этой цивилизации потерянных душ.

Стоя на пороге двадцать первого столетия, наша нация демонстрирует все симптомы глубочайшего эмоционального и духовного кризиса. Что стало с Америкой? Мы – общество, до опасной степени утратившее равновесие.

Мы имеем больший материальный комфорт, чем все предшествующие цивилизации, и при этом, совершенно очевидно, гораздо более несчастны на личностном уровне. Разгул преступности, насилие, разводы, пагубные пристрастия – а это лишь несколько проблем – все это наблюдается сегодня у нас в гораздо большем масштабе, чем когда-либо в прошлом, и с каждым днем положение все усугубляется.

Наши возможности технологического освоения окружающего мира возрастают такими темпами, что просто дух захватывает, при этом мы, похоже, утрачиваем способность наслаждаться жизнью в этом мире. Положение вещей, которое при нашем воспитании не так давно считалось само собой разумеющимся, для многих стало теперь далекой вожделенной мечтой или согревающим сердце воспоминанием: брачный союз на всю жизнь, безопасное жилище, которое мы с гордостью называли «дом», уверенность в том, что наши дети будут

жить лучше нас, и, возможно, самое главное – уйма свободного времени на прогулки, на то, чтобы спокойно отдохнуть, наслаждаясь плодами своего труда, наконец, просто на ничегонеделание.

В результате люди бросаются в отчаянные, порой даже опасные и очень часто безуспешные поиски смысла. Мы, люди средних лет, расстаемся с иллюзиями, нас разочаровывает окружающий мир, быстро меняющийся в худшую сторону, уже не дающий того ощущения безопасности, к которому мы привыкли в юные годы.

Мы уже не являемся обществом, которое с каждым днем становится все более счастливым и процветающим, а ведь это и составляло суть американской мечты.

Более того, у нас земля горит под ногами. Землетрясения, ураганы, пожары и наводнения, морозные зимы, тянувшиеся целую вечность, нескончаемые проливные дожди... Сам организм нации подвержен какому-то недугу. Конечно, ученые найдут логическое обоснование всем этим аномалиям. Но если вы прислушаетесь, то уловите тот крик о помощи, с которым обращается к нам мать-Земля.

Некоторые из вас знают все это. Подобно нашему приятелю, путешествующему во времени, вы знакомы со статистикой, публикуемой в газетах, вы смотрите телевизор, вам самим или близким вам людям уже омрачили жизнь насилие, или чья-то грубость, или пагубное пристрастие, или развод, или безработица. Вы знаете, что наш мир уже не так безопасен и не таит в себе столько надежд, как раньше. И, подобно мне, подобно всем нам, вы поворачиваетесь к своим страхам и печалям спиной и наращиваете непроницаемую защитную оболочку, которая позволяет вам идти по жизни, не поддаваясь отчаянию. Именно эта непроницаемость, глухота мешает нам переживать подлинные моменты, которые сейчас необходимы нам, как никогда.

Я уверена, что наше эмоциональное и духовное выживание зависит от того, сможем ли мы НЕ стать глухими, сможем ли мы НЕ отворачиваться. Конечно, я до сих пор рассматривала только одну сторону медали.

В нашей нации есть много хорошего: мощные голоса тех, кому не все равно, разнообразные силы, способные переменить нашу жизнь. Но пока их недостаточно. Наша страна попала в беду. Мы как народ попали в беду. На карту поставлено наше счастье, счастье наших детей и детей наших детей. Мы не можем, действуя поодиночке, излечить все недуги, поразившие наше общество, но мы можем внести элемент доброты, заботы, осознанности в то, что происходит внутри нас и вокруг нас. И это что-нибудь, но начнет менять.

Потребность в подлинных моментах в нашей жизни сейчас велика, как никогда, – моментах сострадания к ближнему, моментах контакта с теми, кого мы любим и кто нуждается в любви, моментов сосредоточения и врачевания самих себя. Создавать подлинные моменты сейчас труднее, чем когда-либо.

Почему после такого многообещающего для нации рывка настали столь унылые времена? Только докопавшись до исторических корней духовного кризиса в нашей стране, мы поймем и природу духовного кризиса в нас самих.

От растерянных пионеров к янки-первоходцам

Америка – нация, насквозь пропитанная духом пионерства. Многие из наших предков оставляли родные края, они прибывали в эту страну из всех уголков земного шара, преодолевая тысячи миль, часто наперекор страшным эмоциональным, финансовым и физическим лишениям. Афроамериканцы, которые, в отличие от самых ранних поселенцев, прибыли сюда не по собственной воле, а были доставлены к нашим берегам в цепях,

вынуждены были стать пионерами иного сорта. Они прошли тернистый путь от невольничих оков к свободе, они покидали плантации и передвигались из штата в штат, чтобы обрести человеческое достоинство и равноправие, отнятое у них их угнетателями. Даже коренное население мигрировало по равнинам в поисках благоприятной погоды и удачной охоты. Наша история – это история переселенцев, постоянно мечтающих о том, что скрыто за следующим холмом, всегда стремящихся вперед, туда, где больше земли, большие воды, где больше изобилия и свободы.

Примерно к началу этого столетия мы осознали, что подошли к самым границам. Дальше идти было некуда. Не осталось места для закладки новых городов, не осталось места для дальнейшего расселения. Мы ощутили себя растерянными пионерами, которым нечего больше осваивать. Но остановиться мы не могли, потому что к этому времени мы уже превратились в янки-первоходцев. Страсть к первопроходчеству стала семейной болезнью, мы унаследовали ее от своих дедушек и прадедушек, некогда добравшихся до этой обетованной земли. Теперь эта страсть у нас в крови. Мы просто помешаны на том, чтобы получить как можно больше.

И вот объектом нашего ненасытного голода стали не земли, а вещи, и началось повальное увлечение новыми технологиями и потребительством. Мы заставляли машины работать все быстрее и эффективнее. Мы делали вещи все более крупные и качественные. Мы установили новые правила, регламентирующие, как нам жить, что покупать и что носить, что сейчас в моде, и, быстро устав от всего этого, мы восстали против традиций, которые сами же сравнительно недавно ввели, и поменяли правила на новые. Наши постоянно меняющиеся вкусы – вот что подпитывало американскую экономику. Даже если наш старый автомобиль великолепно ездит, нам все равно подавай новую модель. Даже если наша старая обувь еще крепка, мы стремимся купить новую, на более высоких каблуках или с носами другой формы. Даже если наш прежний телевизор хорошо показывает, нам нужен новый, с более совершенным дистанционным управлением и новыми прибамбасами. Все старое мы отмываем, ко всему новому тут же готовы воспылать любовью.

Стремление к совершенству присуще человеческой натуре. И нет ничего необычного в том, что люди изыскивают способы улучшить свою жизнь, – все цивилизации в человеческой истории занимались тем же самым. Необычно то, с каким всевозрастающим рвением мы в Америке стремимся к новизне и прогрессу. В американской современной цивилизации за год происходит столько сдвигов, сколько в европейской или азиатской – за десятилетия. И как только другие культуры узнают, что в Соединенных Штатах появилось что-то «горяченькое», они часто отбрасывают вековые традиции и принимают наши последние причуды с распростертыми объятиями.

Таким образом, Америка с ее культом всего нового коренным образом изменила лицо планеты. Синие джинсы, футболки, теннисные туфли, гамбургеры – все это стало статьями нашего культурного экспорта. Вы никогда не услышите, как американские подростки распеваю итальянские или немецкие шлягеры. Вы никогда не увидите, как миллионы американцев рвутся посмотреть последний французский супербоевик. Вам не удастся посмотреть передачи бразильского телевидения с английскими субтитрами. Но явления противоположного свойства имеют место каждый день, на всех континентах.

Во время последней поездки на Бали мы с мужем наблюдали за кремацией – ритуалом, священным и торжественным для балийцев. И вот, когда несколько балийских мужчин, лет примерно тридцати, подняли носилки, на которых покоилось тело усопшего, мы, к удивлению своему, обнаружили, что половина из них одета в спортивные майки с названиями и символами американских рок-групп. Непостижимым образом рок-группам, таким, как «Перл джем» и «Аэросмит», удалось просочиться даже на церемонию погребения балийского

фермера, возделывавшего рис.

Годы потворства своим слабостям

В шестидесятые годы виновники демографического взрыва взяли короткую передышку, восстав против тогдашнего материалистического статус-кво, и попытались руководствоваться в жизни философией «сделал дело, гуляй смело». Но как только мы обнаружили, как это приятно – делать деньги и тратить их, ребята охотно облачились в свои костюмы, прихватили сзади резинкой свои длинные волосы, а девушки побрили ноги и снова стали носить лифчики. И вот, сменив наши старенькие «Фольксвагены» на новые сверкающие «Хонды» и «Тойоты», мы последовали примеру наших восторженных родителей и с наслаждением влились в основное русло американской жизни.

Зародившийся в конце шестидесятых, не стихающий в семидесятые и восьмидесятые, наш бум оголтелого потребительства достиг своего пика. «Вы можете иметь все это» – таков был наш девиз, и мы в него верили. Мы всегда были обществом, влюбленным в свободу, именно свобода и завлекла сюда многих из нас. Потом политических и религиозных свобод оказалось недостаточно. Мы захотели свободы финансовой, сексуальной и эмоциональной.

Мы хотели столько вещей, столько удовольствий и такого самовыражения, насколько это было возможно. Как потребители, мы не могли удовлетворить свой голод: нам было недостаточно товаров, инвестиций, долгов. К счастью для нас, техника тоже быстро развивалась, возникали совершенно новые отрасли индустрии, производящие компьютеры и факсы, сотовые телефоны и проигрыватели компакт-дисков. Как мы собирались платить за всю эту новую всячину? Как? Да мы просто набили бумажники кредитными карточками и перезаложили наши дома. Правительство напечатало больше денег, и мы продолжали их тратить.

В нашей личной жизни пионерский менталитет находил свое выражение в страсти к сметению старых ограничений и стремлении испытать больше индивидуальной свободы, чем когда-либо прежде. «Будь самим собой» и «занимайся своим делом» – вот какими девизами мы руководствовались. Романы на одну ночь и групповой секс родились тогда, когда мы отвернулись от старых традиций с таким же воодушевлением, с каким некогда оставили родину предков и отправились в Америку.

Некоторые обозреватели именуют этот период нашей недавней истории «годами потакания собственным слабостям». Нам хотелось иметь больше, делать больше, быть большим, чем мы есть. Тогда родилось словечко «самосовершенствование» и сопутствующие ему индустрии, помогающие нам стать лучшими. Теперь мы могли вступить в оздоровительные клубы, чтобы довести до совершенства свое тело, участвовать в семинарах и слушать магнитофонные записи, с тем чтобы понять себя и сделать свое поведение более мотивированным, читать книги, чтобы убедиться, что мы все делаем правильно. Наши самые популярные бестселлеры учили нас, как лучше заниматься сексом, как стать более хорошими родителями, более хорошими теннисистами, более хорошими менеджерами, как стать лучшими буквально во всем.

Чем больше мы делали, тем яснее понимали, на то, чтобы усовершенствовать себя, требуется уйма времени. И вот мы купили организеры, стали учиться, как правильно распределять время и составлять для себя подробнейший график деятельности. Даже нашим детям, посещающим гимнастические залы, хоккейные площадки и компьютерные клубы, понадобились детские ежедневники, чтобы вести учет своему времени.

Возможно, нас слишком занимали новые игрушки и новые задачи, чтобы мы заметили появление признаков того, что «бензин вот-вот закончится». Вначале они были едва

различимые: мы вдруг сообразили, что уже много недель члены семьи не собирались вместе за обеденным столом, посмотрев на календарь, обнаружили, что у нас не осталось ни одного свободного дня или уик-энда, когда мы могли бы – боже правый! – просто ничего не делать. А стопки кредитных карточек все множились, но... мы так веселились, что сбить темп было просто невозможно.

Теперь, кажется, большинству из нас уже не до веселья. Почему? Мы на многое закрывали глаза, а теперь вынуждены, платить за свою беспечность. Любые вечеринки рано или поздно подходят к концу, и наша – отнюдь не исключение. Показуха и жадность семидесятых и восьмидесятых прошли, и вот теперь мы подводим итоги, ведем учет социальным, духовным и эмоциональным потерям, Кризис, перед лицом которого оказались сейчас Соединенные Штаты, отражает определенные политические, технологические, экономические и социальные катаклизмы, которые постигли нас практически одновременно и в совокупности нанесли немалый ущерб психике американцев.

Конец американской мечты

В экономической сфере новая реальность окончательно утвердилаась в конце восьмидесятых. Мы всласть посорили деньгами, и в конце концов настало время платить по счетам. Не обязательно быть финансовым экспертом, чтобы понять, что произошло. И не важно, каким словом мы это назовем – «спад», «депрессия», «национальный долг». Главное, что мы очерти голову неслись к экономическому кризису, который затронул всех нас.

Частично этот обвал выразился в безработице, явлении далеко не новом в двадцатом столетии. Но на сей раз нас напугало то, кто именно лишился работы. Люди, которые никогда не ожидали, что останутся не у дел: администраторы верхнего эшелона, профессионалы, менеджеры. Журнал «Тайм» сообщает, что начиная с 1991 года пятьдесят пять процентов американцев или сами остались без работы, или кто-то из их друзей стал безработным. Мужчины и женщины под пятьдесят, обивающие пороги различных учреждений в поисках работы, – сейчас не редкость.

Одно дело временно перебиваться без работы, когда тебе двадцать лет и ты не чувствуешь ни перед кем обязательств. Совсем-другое дело, когда у тебя дома трое детишек и еще есть закладная, уйма других долгов, а место, на котором ты проработал лет десять-пятнадцать, вдруг упразднили. Большинство людей вступало в свои зрелые годы, ставя перед собой цель добиться финансовой независимости и надеясь, что, уйдя на пенсию, они смогут пожинать плоды своих трудов. А теперь они озабочены лишь тем, как бы подольше продержаться на работе.

Для многих пожилых американцев мечта об обеспеченной старости, некогда столь блестящая, заметно поблекла, поскольку процентные ставки упали до минимума и вклады, которые, по их мнению, должны были кормить их до конца жизни, с каждым днем обесцениваются. Миллионы людей, достигших шестидесятилетнего возраста, с таким старанием обеспечивавших свои «золотые годы», вкалывавших по десять часов в день, чтобы потом наслаждаться сытой жизнью, вынуждены теперь откладывать свой выход на пенсию на неопределенное время, чтобы просто выжить.

Другие живут в постоянном страхе, что не смогут оплатить медицинские счета или окажутся перед лицом суровой реальности, когда давняя мечта о путешествии так и останется несбыточной, или их тяготит мысль, что они не смогут завещать никаких средств детям, потому что придется истратить сбережения на то, чтобы выжить самим.

На наше молодое поколение, поколение двадцатилетних, рушащаяся экономика оказывает не менее ужасное воздействие. Раньше молодые люди поступали в колледж в

первую очередь потому, что знали: получив образование, они смогут найти намного лучшую работу. Теперь предел их мечтаний – устроиться хоть кем-то. У нас возникла новая субпопуляция посыльных, официантов, водителей такси с дипломами бакалавров и магистров. Реальные надежды, которые поколение молодых лелеяло в семидесятых, когда выпускников колледжей наперебой зазывали крупные корпорации, в девяностых сменились мрачным пессимизмом относительно будущего. Нынешние молодые, в отличие от предшествующих поколений, уже не верят, что будут жить благополучнее своих родителей. Наоборот, их сердца гложет чувство неопределенности.

И вот застrelьщики деторождаемости, теперь уже обзаведшиеся детьми, приходят к обескураживающим выводам. Оказывается, их сыновья и дочери, когда вырастут, не будут иметь больше, чем мы. Дай бог, чтобы имели столько же. Мы видим, как наши дети боятся за рабочие места, мы пускаем их к себе жить, чтобы они смогли сэкономить хоть сколько-то денег, и нам больно представить их будущее, особенно когда мы вспоминаем себя в их возрасте – тогда мы верили, что сможем заполучить все.

Мы внушаем себе, что положение вещей не настолько уж хуже прежнего, что времена приходят и уходят. Но потом мы выходим из офиса и видим на улице бездомных мужчин, женщин и детей – голодных, затравленных, съежившихся от холода, служащих нам живым напоминанием того, что мы живем в уникальное время. Да, среди тех, кто ночует на улице или в старом автомобиле, есть и алкоголики, и отбывшие наказание преступники. Но среди них есть также и матери-одиночки, безработные авиамеханики, дети, отцы которых, проработав на одном месте пятнадцать лет, были уволены и не имеют никаких сбережений. По лицам этих людей видно, какую богатую жатву собрал экономический кризис. Дело не только в утраченной работе, крыше над головой, возможностях дело в утрате американской мечты.

Синдром семейного бешенства

Даже для тех, кто имеет работу и способен оплачивать счета, жизнь уже не та, какой она была для наших родителей и какой мы ее всегда считали. Большинству семей, чтобы прожить, уже требуются два кормильца, а это означает, что больше женщин, чем когда-либо прежде, работают с полной или частичной занятостью.

Проводить время с детьми или с мужем, проявлять заботу о доме, иметь хобби, заняться чем-то для души или даже обычной стиркой – все это теперь стало далеко не простым делом, потому мы тратим слишком много сил на выживание. Этот водоворот маниакальной активности затягивает и наших детей, которые, чувствуя, что, кто делает больше, тот и получает больше, расписывают свое время на недели вперед.

Психолог Джон Роузмунд окрестил это синдромом семейного бешенства. Мама, папа и дети носятся как угорелые с одной деловой встречи на другую, из школы на работу, лишь изредка останавливаешься, чтобы перекусить, и почти всегда порознь. Дом, прежде служивший относительно спокойной гаванью в бурном житейском море, теперь стал для многих из нас чем-то вроде ремонтно-заправочного пункта, где можно помыться, переодеться и перекусить перед очередным этапом гонки за новыми достижениями.

Стоит ли удивляться, что мы утратили способность переживать подлинные моменты, если мы работаем как проклятые, чтобы сохранить то, что мы имеем. Мы боимся остановиться, чтобы не потерять что-нибудь...

Технологический удар по психике

Если американская мечта поблекла из-за экономических невзгод, то американская психика в равной степени пострадала от технологического взрыва. Парадоксальность ситуации заключается в том, что те отрасли промышленности, которые дают нам столько комфорта и развлечений и настолько облегчают нам жизнь, в значительной степени повинны в той психической неустойчивости, которая стала частью американского типажа. С этой точки зрения телекоммуникационные спутники стали оружием куда более разрушительным, чем любые боеголовки или ракеты, наводящие на нас столько страха.

Современные технологии увели нас из индустриального века в век информационный. С тех пор как мы привыкли к новому стилю жизни, определяемому высокими технологиями, мы редко задумываемся о том влиянии, которое они на нас оказывают. Недавно я слышала, как один социолог поделился по радио любопытнейшим фактом. С появлением спутников, телевидения и компьютеров мы с вами получаем за один день больше информации, чем наши предки, отделенные от нас несколькими поколениями, за тысячу дней!! Это означает, что наши мозги должны перерабатывать за двадцать четыре часа такой объем информации, какой некогда перерабатывали примерно за три года.

Пятьдесят лет назад, во время Второй мировой войны, наши родители, дедушки и бабушки получали информацию из газет, радио и выпусков кинохроники. Большинство новостей поступало без изображения, без звука и часто с опозданием на несколько дней. Смерть и разрушения, сопутствующие всем войнам, частично утрачивали свой ужасающий реализм, поскольку о них узнавали постфактум. Но сегодня все обстоит по-другому. Мы не только читаем о войне, смерти или стихийном бедствии – мы наблюдаем за ним так, словно находимся в гуще событий. За последние несколько лет я, словно зритель в первом ряду, следила за развитием кризиса в Персидском заливе,войной в Боснии, ураганами во Флориде, наводнениями в Мидуэсте, землетрясениями в Калифорнии и в Мексике, за перестрелками в Соединенных Штатах между представителями власти и разными преступными элементами.

Несколько месяцев назад я за один-единственный день увидела пожар, разбушевавшийся в Лос-Анджелесе, крушение самолета в Гонконге, бомбардировку в Палестине и детей, умирающих от голода в Сомали. Переключая кнопки на пульте дистанционного управления, я стала очевидцем такого количества трагедий, которого никогда не пережила бы в своей личной жизни. Столько страдания человеку многовато даже на всю жизнь, не говоря уже об одном дне. Что стало бы с нашими предками, имей они возможность видеть по телевидению, как сбрасывают первую атомную бомбу на Хиросиму, или казни во время Французской революции, или распространение бубонной чумы в четырнадцатом столетии, или распятие Христа?

Может мы хотя бы помыслить о том, как бы это повлияло на них и что было бы с нами сейчас?

«Расплавление» мозгов в современной Америке

Даже одно из этих ужасных событий может вызвать у его свидетеля сильнейшее эмоциональное потрясение. Так что говорить о нас, находящихся под информационным обстрелом изо дня в день? Уверена, что наша психика испытывает постоянные перегрузки. Человеческая психика способна выдерживать стрессы лишь до определенного уровня, после чего она выходит из строя, подобно тому как начинает плавиться, а то и взгорается электропроводка от чрезмерного напряжения в сети.

Представьте себе компанию людей, надежно запертых в комнате. На стенах – десятки мощных динамиков, изрыгающих тысячи децибел музыки. Мерцают экраны многочисленных телевизоров, настроенных на разные каналы. Очень скоро у большинства

этих людей резко изменится настроение, они будут совсем по-другому себя вести.

Став подавленными, переутомленными, встревоженными, они начнут проявлять признаки враждебности и агрессивности. И в конце концов эти люди скатятся к насилию. Такие замечательные, казалось бы, ребята примутся орать друг на друга, и даже самые утонченные из них окажутся втянутыми в драку.

Почему так произошло? Люди стали жертвами избыточной стимуляции. Научные исследования воздействия избыточной стимуляции на животных и людей показывают, что, когда мы в течение короткого времени подвергаемся слишком интенсивному умственному, эмоциональному или сенсорному воздействию, наш уровень беспокойства резко возрастает. Это беспокойство должно найти какой-то выход, и подопытные особи часто находят его в проявлении враждебности и насилия. Наш мозг словно сигнализирует: «ОСТАНОВИТЕСЬ! Я БОЛЬШЕ НЕ МОГУ. МЕНЯ СЕЙЧАС ПРОСТО РАЗНЕСЕТ НА ЧАСТИ!!!»

Нечто подобное в слабых формах все мы пережили. У вас в один и тот же момент зазвонил телефон, засвистел чайник, а тут и ребенок задал вам какой-то вопрос. Вам хочется закричать. Ваш мозг «зашкаливает», вы стоите или бросаете бранное слово – свидетельство того, что в вашем мозгу произошло «короткое замыкание».

Мы, в Америке, страдаем от «расплавления»-мозгов и «коротких замыканий» в эмоциях. В наши границы вторглись спутниковое телевидение, факсы, сотовые телефоны, и становится все меньше мест, где можно от них укрыться. Мы больше не можем, спрятавшись в собственном маленьком мирке, игнорировать то, что происходит в других частях страны или земного шара. В том новом конгломерате, в котором мы живем, нас постоянно и безжалостно избыточно стимулируют, тем самым приговаривая к жизни в состоянии постоянного легкого, но вполне ощутимого беспокойства.

Беспокойство – это не просто состояние психики, оно проявляется и в сильном нарушении функционирования всего организма. Наше тело тоже реагирует, когда мы переживаем страх или нервозность: подскакивает кровяное давление, учащается пульс, учащается дыхание. Тело как будто готовится к атаке. Пусть не все мы становимся способны на насилие и проявляем признаки явной враждебности. Но одно из вредных воздействий постоянной стимуляции – это то, что мы пристрастились к этому чувству взвинченности и нуждаемся в нем все больше, чтобы ощущать себя живыми.

Посмотрите на общую тенденцию, выявившуюся в популярных телевизионных шоу за последние несколько лет: «Телефон спасения 911», «Чрезвычайная ситуация», «Полицейские» – нам недостаточно программ, которые мы называем «документальными». Для привыкших к непреходящему чувству тревоги людей недостаточно наблюдать трагедии, происходящие во всем мире, по Си-эн-эн двадцать четыре часа в сутки. Мы хотим видеть как можно больше автокатастроф, больных в критическом состоянии, героев-спасателей и лихо закрученных сцен арестов. Нам необходима постоянная подкачка адреналина.

Еще один излюбленный жанр – это, конечно же, ток-шоу, в которых мы каждый день наблюдаем, как американцы выплескивают враждебность и злость на свою дражайшую половину, изменившую им, родителей, которые нещадно их колотили, или соседей, чья собака регулярно гадит у них на лужайке. Мы видим, как бритоголовые или афроамериканские сепаратисты нещадно осыпают друг друга расистскими оскорблениеми, слышим, как супружеские пары предают огласке самые интимные и постыдные подробности своей несчастливой сексуальной жизни. Десять лет назад в эфир выходило всего два-три подобных шоу за день, теперь их – десятки. Создается впечатление, что мы в большей степени интересуемся чужой жизнью, чем стараемся полно и насыщенно прожить свою собственную.

Вчера утром я включила телевизор и несколько минут смотрела популярное ток-шоу.

Супруги сидели в студии и орали друг на друга. Я едва могла разобрать, о чем они говорят, ведь они кричали одновременно, тогда как ведущий программы молча стоял возле них, делая вид, что утратил контроль над ситуацией, но я-то знаю: втайне он чувствовал удовлетворение, потому что его рейтинг за счет этих двух маньяков, мужа и жены, повысится.

Я говорю так, основываясь на собственном опыте.

Я сочувствую тяжелой работе ведущих и продюсеров подобных программ, потому что в свое время я сама вела ток-шоу для одной из ведущих телевизионных сетей. День за днем я билась над тем, чтобы произвести на свет хорошую передачу, которая просветила бы зрителя относительно человеческих взаимоотношений. Но всегда натыкалась на один и тот же аргумент – «хорошая передача не принесет массового зрителя». Поэтому, чтобы конкурировать с другими популярными телепрограммами, мне приходилось выискивать монахинь-трансвеститок, папаш в женском белье и женщин, которые встречались только с артистами мужского стриптиза.

Новейшая дань нашей жажде сенсации – «ТВ-суд», целый канал, отведенный под прямые репортажи судебных процессов, гражданских и уголовных. Миллионы американцев каждый день настраивают телевизор, чтобы наблюдать, как ответчики обливаются потом под огнем обвинителей, и жертвы, глотая слезы, дают показания о том страшном, что им пришлось пережить. Нам нравится гадать: виновен – невиновен, и мы возбужденно ожидаем нового поворота в этих судебных делах, словно толпа современных линчевателей, предвкушающих, как лошадь рванет из-под бедняги осужденного.

Как Америка стала бесчувственной

Что технический прогресс сотворил с нашими ценностями, с нашей душой?

Продемонстрировав нам такое количество человеческих драм, техника сделала нас бесчувственными к собственной боли и к боли окружающих.

Вице-президент Ал Гор в своей книге «Земля в состоянии равновесия» пишет: «Точно так же, как в разваливающейся семье члены ее, спасаясь от боли, анестезируют свои эмоции, у нашей пришедшей в упадок цивилизации выработалось привыкание, не дающее нам чувствовать болезненное отчуждение от мира». Другими словами, мы стали бесчувственными. Нам недостаточно нормальных, повседневных эмоций, чтобы ощущать себя живыми и полными страстей.

И таким образом, мы стали нацией, подглядывающей в замочную скважину. Мы заводимся от страданий и скандалов. Созерцание физического и эмоционального насилия нас бодрит, мы развлекаемся, видя незнакомых людей в состоянии психического стресса. Мы можем сколько угодно морализировать о семейных ценностях, но суть все равно в том, что в Америке конца двадцатого века мы испытываем болезненное пристрастие к шоку.

Ни в чем это не проявляется столь очевидно, как в общенациональном помешательстве на сексе. Секс стал главным объектом нашего внимания: он на обложке журнала, он в сюжете телепередачи, он в книге «Обо всем». Журналист Нил Габлер уверен, что все большая сексуальная откровенность, наблюдаемая в нашей культуре, от радио до телевидения, отражает «наше отчаяние вследствие утраты подлинного». «Мы чувствуем ненормальный дефицит всего настоящего в политике, искусстве, религии, спорте, даже в человеческих взаимоотношениях, – пишет он. – Мы больше ни во что не верим. Нам, постоянно

сталкивающимся с подделками, хочется чего-нибудь настоящего. И поскольку половой акт лишен искусственных напластований, он представляет собой нечто основополагающее. Если говорить метафорически, предельно понятный языкекса... действительно прокладывает путь... к чему-то изначальному, примитивному и настоящему».

Что потеряла Америка

Я уверена, что мы как нация на самом деле вовсе не стали бесчувственными. Я думаю, что мы пребываем в состоянии психологического шока, демонстрируя все симптомы посттравматических расстройств, вызванных стрессом. Мы в одно и то же время понесли слишком много тяжелых потерь и просто ошеломлены ими.

Мы утратили веру в американскую мечту

Мы не можем уповать на вещи, на которые так привыкли уповать.

Мы не можем быть уверены, что, работая не покладая рук на протяжении всей жизни, добьемся для себя определенных финансовых гарантий. У нас нет уверенности, что, если мы хорошо справляемся с делом, нас не уволят из-за экономического спада. Мы не уверены, что, получив образование, найдем хоть какую-нибудь работу. Мы не уверены, что, играя по правилам, будем за это вознаграждены. У нас отняли чувство правовой защищенности, а ведь на этом и зиждется американская мечта.

Мы потеряли веру в лучшее будущее

Впервые за столетия большинство из нас не ощущает, что грядущее будет лучше прошлого. Мы не верим, что нашим детям станет легче жить, чем нам. Мы не верим, что социальные условия в нашей стране улучшатся, а не ухудшатся. Даже самые ярые идеалисты среди нас питают больше опасений и меньше надежд, чем когда-либо.

Мы утратили чувство безопасности

Даже в маленьких городках в Америке мы больше не чувствуем себя в безопасности, когда идем пешком ночью, потому что боимся стать очередной жертвой преступности. Мы не чувствуем себя в безопасности, когда ведем автомобиль, боимся, что нас кто-нибудь протаранит. Мы не чувствуем себя в безопасности, занимаясь сексом с одним партнером, потому что боимся схватить вирус СПИДа.

Мы с тяжелым сердцем отправляем детей в школу, так как боимся стрельбы из машин или актов насилия. Нам не по себе, когда мы оставляем их на чье-то попечение: а вдруг они станут объектом домогательств? Мы боимся отпустить их ездить на велосипеде в гости к другу: а вдруг их кто-нибудь похитит? Мы не чувствуем себя в безопасности даже в собственном доме.

Мы лишились наших убежищ

Когда мы утрачиваем чувство безопасности, мы также теряем и наши традиционные убежища, в которых можно было бы укрыться от повседневных стрессов и беспокойства. Вечерняя прогулка, поездка на автомобиле, секс – когда-то они помогали нам снять напряжение и хотя бы на час, на два сосредоточиться на прелестях жизни. Теперь даже эти

занятия могут таить в себе опасность, и мы хорошенько подумаем, прежде чем предаться им. Мы чувствуем себя в ловушке, мы чувствуем себя узниками в собственных домах.

Мы утратили неприкосновенность психики

Прежних границ, отгораживающих нашу жизнь от остального мира, уже не существует. Спутниковая технология лишила нас возможности обособить себя от трагедий и потрясений на планете, укрыться от них в своем мире. Очень трудно «отключиться» от того, что происходит вокруг нас, даже если бы мы захотели. И фраза «До меня не доберетесь» исчезла из нашего лексикона, так как сотовые телефоны и факсы дали возможность найти любого из нас, где бы он ни находился.

Мы утратили буфер, отделявший нас от «врага»

С тех пор как была основана наша страна, американцы всегда знали, кто их враг. То британцы, то японцы, то немцы, то русские – и все они были очень удаленные от нас народы. С окончанием «холодной войны», крахом коммунизма и распространением ядерного разоружения у нас не осталось далеких врагов. Внезапно угроза нашему дому, нашей собственности и нашей семье стала исходить изнутри, а не снаружи. Человек с ружьем, целящийся в нас, теперь находится не где-то в другом регионе мира, а здесь же, за углом. Враг уже рядом – это один из нас...

* * *

Каждое из этих обстоятельств само по себе уже означает тяжелую потерю. Соединившись же вместе, они становятся разрушительными в психологическом плане. И, подобно всем потерям, эти тоже вызывают у нас эмоциональный всплеск – чувство бессильной ярости.

Мы злимся, потому что мы гиперстимулированы.

Мы злимся, потому что всегда считали, что все должно меняться к лучшему, а не к худшему.

Мы злимся, потому что мы работали не покладая рук, чтобы все было как следует, а теперь, похоже, кто-то поменял правила игры, не поставив нас в известность.

И мы чувствуем, что бессильны защитить себя и тех, кого любим, от разных напастей.

Во времена кризиса всегда в первую очередь не выдерживают самые слабые звенья общественного здания. В таком случае эпидемия насилия, охватившая нашу нацию, возможно, выражает то самое бессилие людей, которые не захотели первыми стать жертвой. Возможно, бессмысличество актов насилия беспристрастно отражает суммарную ярость тех, кто совершает эти преступления. Все мы – жертвы своего времени, но некоторые из нас, те, кто стартовал в заведомо проигрышной ситуации, разлагаются быстрее остальных.

* * *

Кто убил детство? Да все мы, вместе.

Джерри Адлер, журнал «Ньюсик»

Если уж мы, взрослые, в такой степени переживаем тревогу и отчаяние в эти тяжелые времена, то помоги, господи, нашим детям, которые, как напечатано на обложке последнего

«Ньюсик», «зараженные страхом, быстро растут». Когда я училась в начальной школе, то больше всего беспокоилась из-за того, возьмут ли меня на уроке физкультуры в волейбольную команду или пригласят ли на празднование дня рождения Эмили Бел. Теперь дети волнуются, не убьют ли их. Шестилетние ребята видят, как их ровесники гибнут в перестрелках из автомобилей. Учащиеся средних школ и старшеклассники проходят через металлоискатели, чтобы удостовериться, что никто из них не прихватил с собой оружия. Детство уже не то, что прежде, оно потеряло свою невинность и в этом смысле уже перестало быть детством.

И не думайте, что ваши дети или внуки не понимают, что происходит. Понимают. Они даже способны гораздо откровеннее поделиться своими впечатлениями от происходящего, чем мы, взрослые. Недавний опрос, проведенный Принстонским университетом среди 758 подростков возрастом от десяти до семнадцати, из различных социальных слоев, показал:

56 % боятся, что кто-нибудь из их семьи подвергнется насилию.

53 % боятся, что кто-то из взрослых в их семье потеряет работу.

61 % беспокоятся, что они не смогут найти хорошую работу.

Только одна треть сказали, что они добываются большего финансового преуспевания, чем их родители.

47 % боятся, что собственное жилье будет им не по карману.

49 % беспокоятся, что у них будет недостаточно денег.

Только 31 % в городах и 47 % в сельских районах чувствуют себя в безопасности по ночам.

Один из шести видел или знал человека, которого потом застрелили.

Чувство безопасности и доверие всегда были отличительными признаками детства. Они ограждают детей от суровой реальности, возникающей вместе со взрослой жизнью, так что дети могли расти и учиться, ни о чем не беспокоясь. Когда наши сыновья и дочери просыпаются в мире, в котором ни на что нельзя положиться, и засыпают в мире, который их страшит, то стоит ли удивляться, что каждый седьмой из них уже помышлял о самоубийстве? «Все в большей степени им приходится самим заботиться о себе в мире враждебных чужаков, опасных сексуальных соблазнов и неведомых экономических процессов, которые приводят в замешательство даже взрослых», – объясняет журналист Джерри Адлер. У тех из нас, кто постарше, по крайней мере, было время приобрести некоторые полезные навыки, помогающие нам справляться с этой боязнью. Но что нашим детям делать со своими тревогами?

И опять же мы возвращаемся к прогрессу технологии как к одному из виновников эмоционального кризиса, – с которым столкнулись наши дети. Когда росло большинство из нас, читающих эти строки, у жизни тоже были свои неприятные стороны, с которыми мы не соприкасались до тех пор, пока не взрослели достаточно, чтобы справиться с ними. Но при неконтролируемом и зачастую бесцензурном потоке информации, низвергающемся на головы теперешнего молодого поколения, особенно через телевидение и видеофильмы, они узнают слишком многое слишком быстро.

К тому времени, когда среднестатистический ребенок заканчивает начальную школу, он уже видел по телевидению 8000 убийств и 10 000 актов насилия. Он знает о сексе все – в том числе и то, что тот бывает и со смертельным исходом. Он в курсе того, что многие дети его возраста подверглись физическим истязаниям или сексуальным домогательствам и что другие дети живут на улицах, потому что их родители не могут найти работу.

В прошлом году подруга рассказала мне такую историю. Однажды вечером они с мужем занимались любовью, а на следующее утро ее пятилетняя дочь спросила ее за завтраком.

– Мамочка, вчера вечером я слышала, как вы с папой шумели в спальне, – начала она уверенно. – Чем вы там занимались?

Моя подруга, ее мать, поразмышляв несколько секунд, ответила:

– Понимаешь, дорогая, когда ты ешь что-то вкусное или когда тебе хорошо, ты ведь произносишь что-то вроде «ум-м-м-м...»? Так вот, нам с папой было хорошо, вот мы и урчали от удовольствия.

Видя, что дочь вполне удовлетворена ее разъяснением, моя подруга облегченно вздохнула. Но не долго она радовалась. В этот же день ее дочурка, вернувшись из школы, тут же бросилась в кухню.

– Мама, ты меня обманула! – укоряюще сказала она. – Вы урчали не от удовольствия, как я. У вас был оргазм!

Моя подруга просто лишилась дара речи. Было ясно: ее дочь сходила в школу, расспросила своих пятилетних подружек и докопалась до истины. Когда ее мать поделилась этим случаем со мной, мы обе посетовали, потому что сами, когда росли, узнали про оргазм, когда нам было по четырнадцать-пятнадцать.

Я часто наблюдала, как родители малышей делятся друг с другом подобными историями, и в ответ всегда раздается: «Ну до чего смешные!» или «Господи, ну и дети пошли!» Но в глубине их смешков мне слышится паника. «Как нам уберечь своих детей от всяких напастей? – украдкой вопрошают взрослые. Когда они успели потерять невинность?»

А ответ таков: «Вы не в состоянии их ни от чего уберечь» – вот почему все мы, есть ли у нас дети или нет, так боимся за грядущее поколение. Количество беременностей среди подростков, уровень употребления ими наркотиков и алкоголя, рост молодежной преступности – все эти показатели в Америке выше, чем во всем остальном мире. По сути Дела, большинство немотивированных актов насилия, из-за которых мы ощущаем себя узниками в своих собственных домах, совершается детьми, дорвавшимися до огнестрельного оружия. Подобно своим родителям, наши дети чувствуют бессилие и ярость, и многие из них не умеют подавлять эти чувства так, как умеем мы. Один из постулатов метафизики гласит: «Мы то, чем мы себя ощущаем». Если наши дети воспитываются на сценах насилия, то неудивительно, что они ведут себя агрессивно. И мы должны понимать, что учиняемое ими насилие, их непочтительность, слегка замутненный взгляд их невинных глаз – все это крики о помощи. Они затерялись в дебрях нашего времени, и теперь нам предстоит помочь им, как и самим себе, найти выход.

* * *

Мы все должны идти возделывать сад.

Вольтер

Наша любимая родина Америка переживает кризис. Мы больше не можем игнорировать ее крики о помощи. Вместе с тем мы не можем повернуть время вспять и свести на нет тот вред, который ей уже причинили. Точно так же мы не можем, да и не должны отбросить технологию и материализм, которые привели нас туда, где мы сейчас находимся. Ну и каков же в таком случае будет ответ? Как нам залечить свои психические раны и раны наших детей? Где теперь наш сад и как сделать, чтобы он снова зацвел?

Мы должны заново открыть те подлинные моменты любви и контакта, которые придаут смысл нашему существованию, как бы ни был безумен окружающий мир.

Мы должны вернуться к состраданию, заботе и благодарности, которые всегда составляли ядро американских ценностей, и таким образом возродить дух нашей страны.

Мы снова должны достичь в нашей жизни состояния равновесия.

Каким бы сомнительным ни выглядело наше настоящее, я глубоко верю в наше будущее. Потому что вокруг появились вполне различимые признаки того, что в Америке уже идет процесс исцеления, – это относится и к тому, в чем мы видим ценности, и к тому, что мы считаем успехом.

Восточная философия учит нас, что во Вселенной ничто не может отклониться слишком далеко в одну сторону без того, чтобы не устремиться затем обратно к достижению равновесия. Мы, американцы, чувствуем, насколько мы потеряли баланс, и теперь начинаем переходить от потворства самим себе к самооткрытию. Мы снова обращаемся к церкви и различного рода религиям. Если раньше мы измеряли успех в таких категориях, как социальный статус, благосостояние, то теперь начинаем задумываться, насколько мы счастливы и в какой степени достигли душевного спокойствия.

Уже не веря в постулат «чем больше, тем лучше», мы вернулись к основополагающей философии. Наметившиеся у нас социальные тенденции отражают эти сдвиги: от неудобных туфель на шпильках и непрактичных мини-юбок мы перешли к рабочим ботинкам и мешковатым платьям, мы сменили наши претенциозные иномарки на четырехколесные малолитражки и фургоны, мы отказались от разных деликатесов, предпочтя им картофельное пюре с куском мяса.

Мы, с нашим новым пристрастием ко всему, что напоминает нам о временах менее развитых технологий, делаем поворот от сложного к простому: к одежде в стиле вестерн, серо-землистым тонам, в одежде, а последний крик моды – ювелирные украшения коренного американского населения. Ковбойские фильмы и телеспектакли у нас в такой чести, словно мы пытаемся перевести стрелки часов назад и докопаться до своих пионерских корней и ценностей, которые мы растеряли в пути.

Так же мы восстанавливаем и наши гнезда, надеясь таким образом вернуть хотя бы часть той неприкословенности, которую технология отняла у нас. Мы больше времени проводим дома не только потому, что не чувствуем себя безопасно на улице, но и потому, что нам хочется побыть одним. Стремление к неприкословенной духовной собственности укрепляется: мы пытаемся выкроить время на то, чтобы выяснить, кто мы такие и чего мы на самом деле хотим.

Вступая в двадцать первое столетие, мы, американцы, начинаем претерпевать глубокую духовную и эмоциональную трансформацию. И эта трансформация призвана спасти нас.

Есть замечательный афоризм, который принадлежит китайскому генералу, жившему столетия назад:

«Чтобы весь мир привести в порядок, нужно сначала свой народ изменить. Чтобы народ изменился, в родном городе нужно порядок навести. Чтоб в родном городе пошло все на лад, нужно вначале семейные поправить дела. С себя самого начинать...»

Сейчас, как никогда прежде, нам нужны подлинные моменты, которые помогут воспрянуть нашим измученным душам и снова привнесут смысл в нашу жизнь. Поскольку наши надежды тают под гнетом экономической реальности и внешняя сторона нашей жизни все туже стягивается узами времени, мы должны обратиться к своей внутренней жизни, в которой нет ограничений. Там мы откроем для себя подлинную свободу: научимся находить

удовлетворение не за следующим холмом, не когда мы выполним очередную задачу, а прямо здесь, прямо сейчас.

И таким образом, шаг за шагом, Америка возвратится домой...

3. Прячась от подлинных моментов

Три мучительные и страшные недели он провел в поисках мудрости, карабкаясь на высоченную каменную гору. На вершине он обнаружил мудрого старого гуру и спросил «Мудрый человек, как мне сделать свою жизнь счастливее?»

Мудрец ответил: «Для начала в следующий раз, когда захочешь прийти сюда, обогни подножие горы и сядь вон там на фуникулер».

Гари Эпл

В наших непрестанных поисках счастья многие из нас совершают путешествие гораздо более сложное, чем следовало бы: мы ищем удовлетворения не там, где надо, мы избегаем тех самых интимных переживаний, которые утолят нашу жажду цели и смысла, мы взираемся на гору самым длинным путем.

Эта глава раскроет вам глаза на то, как вы умеете избегать подлинных моментов, и поможет прикинуть, сколько времени вы на это тратите впустую. Я верю: если вы читаете эти слова с открытым сердцем, вы поймете, что стояли у себя самого на пути, мешали самому себе испытывать душевное спокойствие и удовлетворение, которое вы заслужили. И это первый шаг к тому, чтобы открыть подлинные моменты, которые уже ожидают вас.

* * *

Для начала задайте себе следующие вопросы и тщательно обдумайте ответы:

Что делает меня счастливым?

Как часто я испытываю моменты подлинного счастья?

Когда я счастлив, как я узнаю об этом?

Не удивляйтесь, если ответить окажется не так просто, как вы ожидали.

Зачастую мы не распознаем подлинных моментов счастья в нашей жизни, потому что мы ожидали чего-то другого – чего-то большего, более яркого и драматического.

Представления многих из нас о том, как должно выглядеть счастье, какие оно должноносить ощущения, уходят корнями в философию «чем больше, тем лучше» – философию, на которой мы воспитывались. И вот у нас выработалось совершенно нереалистичное ожидание счастья – мы мысленно видим сияющий мир, в котором золотыми заглавными буквами начертано: «СЧАСТЬЕ!!!», этакий пирог в небе, медный обруч, горшок с золотом на конце радуги.

И вот мы пассивно ждем счастья, словно его ниспошлют нам в определенный час. Вы только что родили первого ребенка и вот лежите, обессиленная после тяжкого труда, и думаете: «Теперь все позади, и я должна чувствовать себя счастливой». Вы наконец получаете желанное повышение по службе и, когда едете домой, чтобы обрадовать жену, думаете: «Теперь-то я могу не переживать по поводу работы и быть по-настоящему счастливым». Вы въезжаете в новый дом, о котором мечтали всю свою жизнь, и, бродя по

комнатам, думаете: «Наконец-то! У меня теперь собственное жилье! Сегодня вечером я засну счастливым».

А что, если нет? Что, если вам хорошо с маленькой буквы «х», но вы вовсе не счастливы с большой буквы «С»? «Что-то со мной не так, – думаете вы с подозрением. – Я должен чувствовать, что я СЧАСТЛИВ, а я просто счастлив». А может быть, вы просто чувствуете усталость или чувствуете себя нормально. А может быть, вы вообще мало что чувствуете.

Как видите, именно так мы попадаемся на удочку, веря, что если не чувствуем счастья сейчас, то оно обязательно поджидает нас за ближайшим углом или на следующей горной вершине. Мы знаем, что в один прекрасный день наступит важный момент. В этот день вы проснетесь и скажете: «Подождите минуту... у меня такое чувство, что что-то стало по-другому. Неужели? Неужели это то самое? О господи, я думаю, что это оно... У меня получилось! Наконец-то я счастлив!»

Ожидая, когда в тебя проникнет радость

Я провела большую часть взрослой жизни выкладываясь до последнего, стараясь быть счастливой, и в результате потерпела жестокую неудачу. Я никак не могла понять, что я делаю не так и почему все то, чего я достигла, все то, что я испытала, не наполнило мою душу. Однажды, года четыре назад, я пережила нечто, давшее частичный ответ на мой вопрос. Мы с мужем приехали в небольшой приморский городок, чтобы провести там долгожданный отпуск. Мы страшно устали, потому что целый год работали от зари до зари, почти не имея свободного времени, и я буквально считала дни перед поездкой.

Первые два дня пролетели очень быстро. На третий день, после обеда, я отправилась прогуляться тихой дорогой, подступающей к океану. Теплый воздух был напоен сладостью, деревья были густо усеяны птицами, которые своими серенадами аккомпанировали закату солнца. И вот во время прогулки я поняла, что с самого начала отпуска у меня появилось какое-то странное чувство.

«Что угнетает меня? – недоумевала я. – Здесь все идеально. Я плаваю, нежусь на солнце, занимаюсь любовью, делаю то, что мне нравится больше всего на свете. Я должна быть абсолютно счастлива».

А потом меня осенило. Я ожидала, когда стану счастливой, как будто счастье – это некое состояние, которое вот-вот снизойдет на меня. Подобно ребенку, закрывшему глаза и с нетерпением ожидающему какого-то сюрприза, я проводила день за днем, предвкушая, как счастье свалится мне на голову, громогласно заявив о себе. Каждое утро я просыпалась и проверяла... Ну как, я уже счастлива? И сердце сжалось в ответ: «Нет... Пока еще нет... проверь еще раз, позднее». И днем я время от времени останавливалась, словно стараясь поймать себя саму врасплох, и думала: «Ну а теперь как? Теперь я счастлива?» – и конечно же, ответом всегда было «НЕТ».

И пока я стояла на той живописной дороге, мне на память пришла одна фраза. «Ожидать, пока радость проникнет в тебя». Я поняла, что это как раз про меня. Я ждала, пока радость вытеснит мою неудовлетворенность, ждала, пока радость заявит о себе. Все равно что я желала бы – пусть бог спустится на землю и провозгласит: «Барбара де Анджелис, прими мои поздравления!! Ты теперь вполне официально счастлива! Так наслаждайся же своим счастьем, пока оно есть».

У меня сложилось понятие о счастье как о чем-то не поддающемся моему контролю, чем-то таком, что может со мной случиться, а может и не случиться. Когда я поеду в отпуск, я буду счастлива. Когда я расслаблюсь, я буду счастлива. Когда у меня появится отличный

загар, я буду счастлива. Конечно, это означало, что, если поездка не состоится или на неделю зарядят дожди, я не буду счастлива, потому что поставленные мной условия счастья не сложились.

И вот я стояла одна в летний вечер, ожидая, пока счастье возникнет в моей жизни. И в какой-то момент поняла, что если буду и дальше жить по-прежнему, то мне придется ждать вечно.

Я ждала, что счастье придет извне, вместо того чтобы творить его, извлекать его изнутри себя на свет божий.

В начале книги я уже сказала, что счастье – это искусство, а не приобретение. Это выбор, который вы делаете каждый момент относительно того, как вам воспринимать этот момент, а не состояние, которого вы когда-нибудь достигнете. Ожидая, пока Радость с большой буквы «Р» войдет в меня, я прозевала множество вполне доступных подлинных и счастливых моментов.

Вот один из наших основных способов спрятаться от подлинных моментов – мы живем так, что они скрыты от нас.

Правда о счастье

Я уверена, что большинство людей объединяет полное непонимание сущности счастья: они считают, что это устойчивое состояние, вроде того, что наступает после достижения сорокалетия, или после помолвки, или после излечения от алкоголизма. Мне сорок, я помолвлен, я не алкоголик – я счастлив. Но правда, как я поняла в тот день во время прогулки по острову, совсем в другом.

Счастье – это не состояние, это череда подлинных моментов.

Эти моменты не сами возникают в нашей жизни. Нам необходимо создавать возможность для их возникновения. Нам нужно перестать прятаться от ощущений, способных принести нам изнутри ту самую радость, которой мы так жаждем.

Если счастье – не статическое состояние, это означает, что мы не можем быть всегда счастливы. Для нас, воспитанных в годы, когда царило настроение «мы можем заполучить все», это очень обескураживающее известие. Я видела, как вместе со мной мои современники боролись с реальностью, воспринимая моменты боли, смятения, любые неприятные моменты как грязь, в которую мы наступили и которую нужно поскорее с себя смыть. Мы стремимся избегать всего, что приносит неприятные ощущения, а если это не получается, то стараемся поскорее проскочить через этот нежелательный эпизод и вернуться к «норме».

Однажды кто-то из иностранцев сказал: «Беда американцев в том, что они с нарастающей эйфорией ждут от жизни все больше», и я не могу не согласиться с этим. Мы настолько влюблены в совершенство, что часто пасуем перед дуализмом состояний: есть хорошее, а есть и плохое, есть успех – и есть регресс, бывает радость – и бывает горе.

Возможно, меня с большим основанием можно было винить в однобоком подходе к жизни, чем большинство людей. Еще каких-то шесть лет назад я ошибочно воспринимала боль или грусть как свое духовное поражение. Я верила, что, если я живу по-настоящему

хорошо, я всегда должна быть счастлива, а раз я несчастлива, значит, я что-то делаю не так. Эта вера заставляла меня жить в постоянном отрицании. Например, я чувствовала, что должна быть всегда счастлива в личных взаимоотношениях, избегала смотреть в лицо проблемам, противоречиям и даже боялась сознаться самой себе, что я несчастлива. И я пропустила множество подлинных моментов, так как, несмотря на их впечатляющую мощь и значимость, это были не особенно счастливые моменты, и поэтому я бежала от них.

Если мы хотим обрести мир и жить по-настоящему, то нужно смотреть в лицо правде; боль, грусть, неприятные ощущения – это неотъемлемые элементы жизни, и они неизбежно возникают время от времени. Мы не можем всегда быть счастливы. Карл Юнг сказал об этом так:

«Ночей – столько же, сколько дней, и в течение года ночное время по длительности равно дневному. Даже счастливая жизнь не обходится без темных моментов, и слово „счастье“ утратит свой смысл, если не будет оттеняться печалью».

Представьте, что ваш ребенок заболел и вы до поздней ночи просидели у его кроватки, глядя его по волосам, убаюкивая, если он испуганно заплачет, и ожидая, пока у него спадет жар. Во время этого бессонного дежурства ребенок – единственное, что важно для вас в этом мире, и кажется, что ничего другого просто не существует. Вы любите его до боли, и узы, связывающие вас, кажутся священными. Счастливы ли вы? Конечно, нет, но вы переживаете нечто глубоко вас затрагивающее, нечто значимое, и вы правы: это один из ваших подлинных моментов.

Когда время нашего пребывания на земле будет подходить к концу, то, какой бы полной жизнью мы ни жили, мы не сможем сказать: «Я всегда был счастлив». В лучшем случае мы скажем: «Вся моя жизнь состояла из подлинных моментов, и многие из них были счастливыми».

Таким образом, только научившись переживать подлинные моменты, один за другим, мы узнаем, что такое счастливые моменты.

Признаки того, что в вашей жизни не хватает подлинных моментов

Большинство моих знакомых страдает дефицитом подлинных моментов. В своей жизни они не переживают достаточного количества подлинных моментов, а когда нам их не хватает, мы лишаемся также и душевного покоя, удовлетворенности, радости. Когда собакам не хватает каких-то веществ в организме, они принимаются жевать землю во дворе, чтобы пополнить свой запас минералов. Стоит вам не поесть вовремя, и вашему телу не хватает энергии – тогда вы мечтаете о плитке шоколада или каких-нибудь еще сладостях, чтобы пополнить запасы сахара в крови. А при слишком малом количестве подлинных моментов у нас развиваются нездоровые желания, вырабатывается ненормальное поведение – мы пытаемся за полнить духовную и эмоциональную пустоту какими-то обходными путями.

Вот некоторые симптомы, по которым можно судить, что в вашей жизни не хватает подлинных моментов.

Вам необходимо постоянно что-то делать

Когда вы не переживаете достаточного количества подлинных моментов, вас гложет непроходящее чувство беспокойства и неудовлетворенности. Облегчение настает только тогда, когда вы чем-то заняты, потому что в этом случае вы сосредоточиваетесь на внешней задаче, а не на том, что творится у вас внутри. Так, вы можете стать работоманом и отдавать по двенадцать или четырнадцать часов в день своей карьере, никогда не расслабляясь настолько, чтобы выкинуть из головы работу. «Хотел взять отпуск, – рассуждаете вы, – но этот проект требует больше времени, чем я думал». И так будет всегда, потому что вы сами избрали этот путь. Если вы женщина, вы станете спасительницей или профессиональным жертвователем, отдавая все свое время, чтобы помочь друзьям, семье, местным благотворительным организациям и вообще всем, кто в вас нуждается. «Сама не пойму, почему я так занята!» – удивляетесь вы. Ответ же очень прост: вы никому и ничему не можете сказать «нет».

Если в вас живет потребность постоянно быть занятым, вы всегда найдете кому помочь, всегда подвернется новый проект, и, несмотря на все ваши громкие заявления, что вы бы так хотели побольше наслаждаться жизнью, вы не сможете выкроить на это времени. Проблема в том, что ваша кипучая деятельность вызывает одобрение и похвалы, особенно если вы добиваетесь многоного для себя или многое даете другим, и это укрепляет вашу склонность к сверхзадачам.

Люди, которые делают слишком много, начинают сильно нервничать, когда им некуда приложить свой труд. Им становится не по себе в образовавшемся вакууме, они стремятся заполнить его как можно скорее. Они из тех, кто по два раза на дню пылесосят свою квартиру или составляют список домашних дел. Им не по душе неорганизованные, спокойные отпуска. Им непременно нужно обойти все музеи, осмотреть каждую достопримечательность или прочесть пять книг. Если вы попадаете в эту категорию, то уверена, что, находясь дома, вы все время держите включенным телевизор или радио, чтобы чем-то заполнить тишину.

Делая слишком много, вы неизбежно попадаете в порочный круг. Вот как это происходит.

Вам не хватает подлинных моментов, и вы чувствуете пустоту. Вы вынуждены заполнять эту пустоту, постоянно что-то делая. Когда вы постоянно что-то делаете, у вас не остается свободного времени, чтобы просто быть. Поскольку у вас нет свободного времени, вы не переживаете подлинных моментов и вынуждены заполнять свою пустоту действием.

Этот цикл повторяется снова и снова.

Есть только один способ разорвать этот порочный круг прекратить постоянно действовать и дать себе возможность ощутить волшебство подлинных моментов. Ночью, когда заснут дети, выключите телевизор, посидите тихонько с любимым человеком, прочувствуйте момент единения. Вместо того чтобы расписывать по секундам субботнее утро, отведите минут двадцать на прогулку по парку и попробуйте испытать подлинные моменты, общаясь с природой. В следующий раз, когда будете собирать друзей, не планируйте делать с ними что-то конкретное, а потратьте время просто на то, чтобы побывать в присутствии друг друга и наслаждаться подлинными моментами, возникающими в результате общения.

Оставьте в своей жизни место для подлинных моментов, отведите себе время, когда вы просто ничего не делаете.

У Вас пагубное пристрастие

Все болезненные пристрастия схожи – они делают вас невосприимчивыми к тому, что происходит в данный момент. Взамен они дают сильные ощущения, которые либо поглощают

все ваше внимание, либо искажают действительность. Вам может показаться, что вы переживаете подлинный момент, но на самом деле это не так, потому что ваши пристрастия, такие, как алкоголь или наркотики, нейтрализуют ваши подлинные эмоции и, соответственно, затрудняют ваш контакт с окружающими.

Люди, истосковавшиеся по подлинным моментам часто прибегают к допингу, чтобы испытать временный прилив радости.

Но поскольку ощущение счастья, которое нам дает допинг, вызвано неким веществом или занятием определенного рода, оно преходящее, и вы уже не можете чувствовать себя хорошо без этого допинга. Таким образом, вы попадаетесь на крючок: вам хочется еще и еще.

В американском обществе отношение к тем, кто имеет пагубные пристрастия, настолько терпимое, что люди даже не осознают, что перед ними человек с развитой зависимостью. Я не говорю про сильные наркотики вроде героина и кокаина – относительно их уже сделаны оценки. Я говорю про пристрастия, которые считаются вполне приемлемыми: алкоголь, сигареты, легкие наркотики типа марихуаны, транквилизаторы, анаболики, азартные игры, порнография – вещи очень коварные и опасные, потому что мы вовсе не считаем их вредными. Пристрастие к ним мы называем привычкой.

В Америке поистине двойные стандарты относительно привычек: одни из них мы называем нездоровыми пристрастиями, другие – не относим к этому разряду. Строгий папаша обзывает шестнадцатилетнего сына «наркотой», размахивая стаканом с вечерней дозой мартини. Конгрессмен, пыхтя своей сороковой за день сигаретой, взывает к совести наркодельцов, губящих наше молодое поколение. Мать, накричав на дочь за то, что та наелась галлюциногенных грибов на рок-концерте, возвращается к себе в комнату, чтобы принять на ночь транквилизатор.

Пышно расцветший алкоголизм или сидение у телевизора по десять часов в день, регулярное употребление наркотических веществ или нездоровые увлечения – все это лишает вас возможности полноценно чувствовать. Во что бы то ни стало положите этому конец и постарайтесь жить по-настоящему.

Вы циничны, полны пессимизма и сарказма

Я испытываю величайшее сострадание к циникам, потому что знаю: под панцирем сарказма и надменности у них скрывается тоска по подлинным моментам в жизни.

Если в нашей жизни нет подлинных моментов, нам становится все труднее разглядеть цель и смысл нашего существования.

Жизнь, лишенная смысла, – это лишь серия случайных эпизодов, через которые мы проходим изо дня в день. Когда не видишь никакой цели, никакого смысла в том, что делаешь, очень просто стать циником и наплевать на все.

Цинизм – прикрытие для боли, выражение бессильной ярости из-за того, что мир таков, каков он есть. Циники – это зачастую отчаявшиеся человеколюбие, которые разочаровались в людях и в самой жизни. Вспомните какого-нибудь вашего знакомого, у которого ко всему негативный, пессимистический подход. Загляните ему в глаза – и вы увидите израненную душу.

Если вы потеряли веру в ваше предназначение, в то, чем вы занимаетесь, значит, в вашей повседневности недостаточно подлинных моментов, так как они сами по себе привносят смысл в вашу жизнь и делают ее стоящей.

Вы живете жизнью других

Бабушка сидит в своей квартире совсем одна, смотрит целый день напролет мыльные оперы и ток-шоу. Время от времени она поглядывает на телефон: интересно, позвонит ли сегодня внучка? По сути дела, она живет ради этих звонков и редких визитов внучки. Она вспоминает тот благословенный случай, когда внучка приехала к ней на три дня, и улыбается. Потом смотрит на часы – ну вот, часа через четыре внучка уже вернется с работы. «Пожалуй, позвоню ей вечером сама, – решает старушка, – а то на этой неделе тоска смертная».

Если в последние годы вашей величайшей радостью были успехи детей, или внуков, или вашего супруга, значит, в вашей жизни недостаточно подлинных моментов. Вы живете жизнью других. Речь идет не о той радости и гордости, которые вы испытываете за любимых людей. Речь идет о том, что помещаете других людей в центр своей жизни и собственной жизни, как таковой, у вас нет.

Я видела, как матери ведут так себя со своими детьми – ликуют по поводу успехов ребенка, оплакивают его неудачи и настолько растворяются в своем потомстве, что чувствуют свою состоятельность только за счет сыновей и дочерей. Я встречала дедушек и бабушек, которые делают то же самое с внуками – превращают их в единственный объект любви, а возможность увидеть или поговорить с ними считают единственной целью в жизни. Я встречала жен, которые в отношениях со своими мужьями совершенно обезличиваются, они видят собственную ценность только в достижениях своих супругов и в их социальном статусе.

Когда мы теряем смысл жизни, то часто, в качестве компенсации, прилепляемся к чьей-то цели. Но никогда не поздно вновь отыскать собственную цель. В действительности осознание своей собственной цели позволит вам прожить дольше.

Не важно, сколько вам лет и каковы обстоятельства. Вы это вы и поэтому можете предложить себе нечто свое. Ваша жизнь имеет смысл только тогда, когда в ней есть место для вас самих.

Если, читая это, вы чувствуете, что я права, то, возможно, настало время забрать обратно собственную жизнь, освободить тех, кого вы любите, от сознания того, что вы живете их жизнью, и заново открыть свое предназначение, увеличив число подлинных моментов. У вас есть свой особый дар, который вы можете реализовать, помогая в доме престарелых, или в госпитале, или став заботливым дедушкой (бабушкой) детям, оставшимся частично или совсем без семьи, или участвуя в работе местных благотворительных организаций. И у вас многое изменится.

Вы – резонер

По определению, резонерство означает быть в стороне и, не участвуя в событиях, не вступая ни в какие взаимоотношения, критиковать то, что происходит. Вы видите, как кто-то ошибается в чем-то, и думаете. «Ну что за растяпа!» Вы приходите в бешенство, когда плететесь в хвосте у какого-нибудь старичка, который ведет Машину со скоростью

пятнадцать миль в час, и думаете. «Да как ему вообще выдали водительские права?»

Нельзя быть резонером и при этом переживать подлинные моменты.

Чтобы испытать подлинный момент, вам необходимо полностью погрузиться в ситуацию, чтобы прочувствовать ее изнутри. Вы должны войти в контакт с человеком, который рядом с вами, или в контакт с окружающей средой. Когда вы резонерствуете, вы отгораживаетесь от человека или от ситуации и, таким образом, делаете невозможным, ощущение подлинного момента.

Когда вы освобождаетесь от роли судьи и создаете момент контакта с другим человеком, вы делаете первый шаг к подлинному состраданию.

Вот две истории о том, как я научилась не прятаться от подлинных моментов и как мне преподали нагляднейшие уроки сострадания.

Как я, стоя на перекрестке, учились состраданию

В прошлом году я решила купить новый автомобиль и однажды после обеда выкроила время на то, чтобы отправиться к местному продавцу машин. Когда я прибыла на стоянку, продавец, лет пятидесяти пяти, согласился, чтобы я совершила пробную поездку на приглянувшейся мне машине. Прошло минут пять, он все еще искал ключи, и меня это начало слегка раздражать. Дальше – хуже. Он никак не мог вспомнить код противоугонной системы, и ему пришлось вернуться в офис, чтобы заглянуть в документацию. Теперь меня буквально распирало от возмущения, столько времени уходит впустую. Наконец мы сели в машину и двинулись со стоянки. Но, не отъехав и двух миль от автосалона, машина заглохла посреди улицы.

– Что случилось? – спросила я. – Поломка?

– Да нет, – ответил смущенный продавец. – Наверное, просто не прогрелась как следует. Тут я заметила, что у нас бензин на нуле.

– Сэр, – произнесла я ледяным тоном, – у машины пустой бензобак.

– О... Вы правы. Наверное, механик забыл залить горючее.

Меня охватило бешенство. Я уже опаздывала на деловую встречу, а мы застряли на оживленном перекрестке, создав на дороге пробку.

Продавец отправился в ближайший магазин звонить помощнику, чтобы тот забрал нас отсюда, а я осталась стоять на углу улицы. Я была вне себя от злости, меня охватило отчаяние оттого, что связалась с таким идиотом.

– Болван, – бормотала я вполголоса. – Теперь я проторчу здесь полдня, потому что у него, видите ли, не хватило ума проверить бензобак. Ну что за безмозглое создание!

Минут десять спустя смущенный продавец вышел на улицу, и мы стали ждать вместе. В Лос-Анджелесе в тот день стояла страшная жара. Его лицо стало свекольно-красного цвета, рубашка пропиталась потом, и я уже забеспокоилась, не случится ли с ним удар. Пожалев его, я решила завязать разговор.

– Простите, если вела себя грубо, – начала я. – Просто я очень спешу по одному делу и совсем выбилась из графика.

– Да что вы, – ответил он негромко, – это я во всем виноват. День был ужасный. Разные личные проблемы одолели, вот голова и не работает.

В этот момент я поняла, что у меня есть два пути. Можно и дальше осуждать его за любую оплошность, и это будет невыносимо для нас обоих. А можно отнестись к нему

сердечно, войти в контакт – так я и поступила.

– Мне очень жаль, что у вас проблемы, – сказала я. Я сама становлюсь очень рассеянной, когда случаются крупные неприятности.

Ему только того и надо было.

– Все дело в моей маме, – выпалил он. – Перед вашим приходом позвонили из больницы, ей обследовали брюшную полость и обнаружили рак. Метастазы уже распространились по всему телу. После работы мне придется сообщить ей дурную весть, не знаю, как я с этим справлюсь.

У меня слезы навернулись на глаза, я прониклась печалью этого человека. Неудивительно, что ему сейчас не до продажи автомобиля. Сразу же пустой бензобак, мое опоздание на встречу и все прочее показалось сущими пустяками. Решив разделить подлинный момент с этим продавцом, я поняла его поведение, пережила его печаль и получила хорошее напоминание о том, что, перефразируя афоризм коренных американцев, прежде чем судить человека, пройди милю в его мокасинах.

Как я увидела призрак моего дедушки

Как ни странно, второй урок сострадания тоже был связан с автомобилем. Несколько месяцев назад я ехала на важную встречу и вдруг оказалась позади драндулета, который тащился со скоростью миль двадцать в час по полосе для скорости сорок миль в час. Обогнать его не было никакой возможности, и мне пришлось квартал за кварталом плестись у него в хвосте. Я сигналила в надежде, что водитель той машины меня поймет, но все было без толку. С каждой минутой я нервничала все больше.

Наконец мне удалось мельком взглянуть на водителя, и я обнаружила, что это пожилой человек, на вид лет восемидесяти. «Ну конечно, как же я сразу не догадалась, – мрачно подумала я. – Какой-то старикин, у которого давно пора отобрать права». Я уже собиралась снова посигналить этому канительщику, как вдруг неожиданно в голове у меня промелькнуло воспоминание о собственном дедушке – он умер, когда мне было девятнадцать. Я так любила дедушку и очень переживала, когда он ушел от нас. Я вспомнила, какой слабенький он был в последние годы жизни, как его плохо слушалось собственное тело – он страдал от рака предстательной железы, – как он морщился от боли. Вспомнила, как было тяжело для него, всю жизнь бескорыстно отдававшего себя другим, зависеть теперь от друзей, семьи и просто людей со стороны, которые за ним ухаживали.

От нахлынувших воспоминаний на глаза навернулись слезы, а сердце переполнилось состраданием. Я поняла, что на месте этого старенького водителя мог бы сидеть мой или чей-нибудь еще дедушка. Он ехал медленно не для того, чтобы досадить мне. В эти преклонные годы он катил на машине, наслаждаясь еще одним днем своей жизни.

Я смотрела, как машина осторожно движется впереди меня, и мысленно извинялась перед водителем. «Прости, что я так разозлилась на тебя, дорогой мой стариочек, – говорила я про себя. – Как я рада, что ты дожил до этого дня. Я знаю, что самому вести машину – это, может быть, одна из последних свобод, что у тебя остались. Прости меня, что я была так нетерпелива, прости, что понукала тебя. Знаю, ты едешь так быстро, как только можешь...»

Я чуть отпустила педаль акселератора и позволила себе войти в тот же медленный ритм, в котором двигался водитель впереди меня, проникаясь уважением к его размеренности, настраивая себя на веселый лад. В конце концов он включил фару, повернул, и перед тем, как он исчез за углом, я вскинула руку и помахала ему. «Прощай, дедуля, – прошептала я. – Спасибо, что напомнил о себе... Мне тебя так не хватает».

* * *

Оба этих события – это драгоценные подлинные моменты. Оба они возникли неожиданно, незапланированно и только потому, что я захотела остановиться и обратить внимание на то, что в действительности происходит. Я могла бы спрятаться от этих моментов, критикуя вовлеченных в события людей или ругая обстоятельства. Но вместо этого я поддалась велению сердца и не стала судить, а прочувствовала момент. И вот в результате я дважды была щедро вознаграждена и получила необходимые уроки.

Научившись не прятаться от подлинных моментов, вы обнаружите, что они постоянно возникают вокруг вас и предлагают себя, когда вы меньше всего этого ожидаете.

Как и почему мы избегаем подлинных моментов

Первый шаг в умножении подлинных моментов вашей жизни – это осознание того, как и почему вы их избегаете.

Мы избегаем подлинных моментов, потому что слишком заняты или рассеяны, чтобы обращать на них внимание.

Большинство из нас часто заняты одновременно двумя-тремя делами. Вы разговариваете по телефону с другом, просматриваете счета, смотрите телевизор – и все в одно и то же время. Можете ли вы при этом переживать значимый момент подлинного контакта со своим другом? Не можете. Значит, этого не происходит.

Понаблюдайте за собой остаток сегодняшнего дня – или завтрашнего. Отметьте, как часто вы сосредоточиваетесь на нескольких делах сразу без того, чтобы полностью наслаждаться одним или переживать другое. Возможно, вы едете на работу, при этом слушаете радио и обдумываете какой-то важный проект. На самом деле нельзя сказать, что вы по-настоящему ведете машину, слушаете или думаете. Вы не совершаете ни одного действия во всей полноте. Вы упускаете возможность поездить на машине, послушать музыку или глубоко задуматься над проектом. И вы определенно упускаете подлинные моменты.

* * *

Возвращаясь домой из офиса, я еду по длинной, широкой дороге, которая начинается на вершине холма и выходит на прибрежное шоссе, тянущееся вдоль океана. У подножия этого холма расположен светофор, известный тем, что он редко переключается: если вам повезет, то, съезжая с холма, вы проскочите на зеленый свет, если нет – простоите у светофора минут шесть-семь.

Однажды, вскоре после того, как я решила написать эту книгу, я ехала вниз по холму, надеясь проскочить на зеленый, но, как раз в тот момент, когда машина, едущая впереди меня, миновала перекресток, зажегся красный. И вот я сидела в машине, думая, как мне ненавистно торчать здесь, и смотрела на светофор, словно потрапливая его. Каждую минуту я беспокойно поглядывала на часы, чтобы узнать, сколько времени прошло, и думала о том,

что мне еще предстоит сделать в этот день.

Внезапно меня поразила нелепость ситуации. Вот я сижу здесь, глядя на прекрасный песчаный пляж, и внизу плещется океан. Солнце ликует на безоблачном ясном небе, на воде дрожат солнечные блики. По всему миру миллионы людей каждый год отправляются в путешествие, чтобы оказаться в этом месте и полюбоваться на эти красоты, которые я даже не замечала по рассеянности и еще потому, что вечно, куда-то спешила!!!

Тогда я поняла, что именно так и провела большую часть жизни: столько всего делая, я ничему не уделяла всецелого внимания. Светофор продемонстрировал, как мало впечатлений – будь то вынужденное ожидание зеленого света, или разговор, или музыка – выпало на мою долю. Неудивительно, что я решила написать книгу под названием «Подлинные моменты». Мне и самой не помешало бы ее прочитать!!

Прежде я всегда считала остановку на том перекрестке мелкой неприятностью. Теперь же я решила, что сам бог притормозил мою машину, когда я мчалась как угорелая, притормозил, чтобы напомнить мне, на что нужно обратить внимание:

«Остановись... вдохни свежий воздух... посмотри на океан... кажется, что все это будет длиться вечно, правда? Разве не прекрасна планета, на которой ты живешь? Как тебе повезло: ты можешь каждый день ездить вдоль этого прекрасного пляжа! Какая удача, что ты живешь!!! Тебе уже лучше?.. Ну, вот и хорошо... Сейчас я переключу светофор... Доброго тебе утра!!»

В тот день на перекрестке я сделала настояще открытие, и к тому моменту, когда наконец на светофоре зажегся другой свет, я и сама стала другой. Обратив внимание на тот факт, что раньше я ни на что не обращала внимания, я пережила подлинный момент, который изменил мою жизнь. Теперь каждый раз, когда я попадаю на красный свет у подножия холма, я улыбаюсь и говорю: «Спасибо тебе... Я как раз хотела остановиться и насладиться видом».

* * *

Иногда мы избегаем подлинных моментов, потому что боимся их. Мы не обращаем на них внимания, в глубине души опасаясь, что, обратив внимание, мы откроем какую-то неприятную истину о себе или о своей жизни. И это опасение не напрасно.

Подлинные моменты могут быть очень острыми. Когда вы перестанете делать чрезмерно много и уделите время подлинным моментам, обратив на них внимание, вы, несомненно, окажетесь лицом к лицу с эмоциями, открытиями или реалиями, которых прежде не осознавали.

Много лет назад я находилась в очень сложных, не приносящих удовлетворения отношениях с одним человеком. Я очень любила его, но мы не подходили друг другу, и я старалась не замечать этого обстоятельства, потому что не хотела, чтобы наши отношения прекратились. И вот я старалась заполнить свою жизнь всевозможной деятельностью, проектами и работала буквально днями и ночами, по выходным и даже по праздникам. Работа приносila мне огромное удовлетворение, и я подсознательно старалась не обращать внимания на наши отношения.

Пришло время отпуска, и по какой-то необъяснимой причине я решила не брать с собой работу. Мы сняли комнатку на крошечном островке в забытом богом месте и впервые с тех пор, как повстречались, оказались предоставлены сами себе, без отвлекающих факторов, без всякого рода дел, которые нужно обсуждать. Я помню, как садилась в самолет с какой-то

тяжестью в груди, сама не понимая, почему мне так тревожно. Но вскоре я все поняла.

На второй день нашего путешествия я провела все послеобеденное время в одиночестве на пустынном пляже. Это было время подлинных моментов, когда я уже не могла спрятаться от правды, подсказанной мне сердцем: мне необходимо разорвать эти отношения. До сих пор я успешно уклонялась от лобового столкновения с правдой, потому что боялась причинить ей боль, боялась той драмы, которая разыграется и в моей жизни. Но там, на острове, у меня не было ни способа, ни уголка, чтобы укрыться от своих чувств.

Потребовалось несколько недель на то, чтобы наораться мужества и сказать человеку, которого я любила, что я оставляю его, но в конце концов я это сделала. Я часто пытаюсь представить, что стало бы с нами, если бы я не нашла времени пережить в одиночестве несколько подлинных моментов, если бы я не преодолела страх и не посмотрела правде в лицо. Как долго мы бы еще прожили вместе, не получая того, чего хотели, в чем нуждались? Сейчас у нас обоих счастливые браки, мы оба нашли то, чего желали.

Иногда требуется настоящее мужество, чтобы пережить подлинный момент, чтобы принять то, что он раскрывает вам. Но в качестве альтернативы вы будете вечно уклоняться, отрицать и потратите всю свою жизнь на бегство от себя самого...

Чуть позже в этой книге я поделюсь с вами способами создания подлинных моментов, но сейчас мы просто попытаемся поставить эксперимент: в один из ближайших дней, делая что-то, отдайте этому занятию все свое внимание, ни на что не отвлекаясь. Например, вы едете на машине, внимательно разглядывая все, что творится вокруг вас, или готовите обед, целиком сосредоточившись на том, что вы делаете пищу для людей, которых любите.

Я недавно опробовала этот способ, сидя в самолете. Я решила по-настоящему ощутить этот полет: действительно пробыть четыре часа в воздухе, не читать книгу, не смотреть фильм, а находиться в металлической трубке, стремительно мчащейся на высоте тридцать пять тысяч футов. Именно так я и поступила. Я сидела у иллюминатора и четыре часа подряд смотрела, как подо мной проплывает земля. Я наблюдала, как притоки сливаются в большие реки, как равнины переходят в горы, а те снова спускаются к равнинам. Я видела поселки, маленькие и большие города – и все они выглядели такими симпатичными с высоты. К моменту посадки меня охватила такая любовь к своей стране, какую я еще никогда не испытывала, и я вышла из самолета исполненная душевного спокойствия.

Мы избегаем подлинных моментов, воздвигая преграды между собой и другими людьми.

Многие из подлинных моментов, которые мне наиболее были приятны, возникали, когда я чувствовала единение с кем-то: моим мужем, моей собакой Бижу, близкой подругой и зачастую людьми, которых я встретила первый раз в жизни. Что создает подлинный момент для двоих людей? Интимность.

Интимность возникает, когда границы между вами и кем-то еще исчезают и ваши сердца соприкасаются.

Если у вас проблемы с интимностью – у многих стоит такая проблема, – то вы не горите желанием создать подлинные моменты в общении с окружающими вас людьми. Вы боитесь утратить безопасность, потому что в подлинные моменты защитная оболочка, которой вы обычно отгораживаетесь от всех, становится проницаемой. Вскрываются ваши самые сокровенные чувства, и вы начинаете ощущать свою уязвимость, незащищенность. А

если в прошлом вы уже подпустили кого-то очень близко к себе и это причинило вам боль, то теперь вам непросто снова довериться кому-то, не испытывая при этом сильного страха.

Один из самых распространенных способов спрятаться от подлинных моментов – это поддаться страху и избегать или сопротивляться интимности в отношениях. Поступая так, вы становитесь мастером по части возведения эмоциональных барьеров, психологических баррикад вокруг своего сердца. Стены предохраняют от боли, но они и затрудняют доступ к вам подлинных моментов: поскольку любовь других людей не может достигнуть вас и ваша любовь не имеет выхода, вы не способны чувствовать интимность в отношениях. Границы, призванные защищать вас, превращаются в эмоциональную тюрьму, которая изолирует вас от моментов единения, так необходимых для счастья.

Магические контакты и благословенные встречи

Если вы хотите переживать больше подлинных моментов интимной близости в своей жизни, не нужно ждать, пока вы вступите с кем-то в сексуальные отношения или в брак или просто подружитесь... В конце концов, мы делим этот мир еще с пятью миллиардами людей. К несчастью, у нас так много правил относительно того, с кем нам общаться, какая связь подобающая, а какая нет и в каком объеме нам требуется общение, что мы упускаем уйму возможностей для того, что я называю магическими контактами и благословенными встречами.

В нашем обществе мы именуем незнакомых людей незнакомцами и сторонимся их. Налетев на кого-то в лифте, вы немедленно извиняетесь, как будто совершили что-то недопустимое. Когда вы замечаете, как кто-то задержал на вас взгляд в ресторане, то тут же начинаете беспокоиться: не «пополз» ли у вас чулок или нет ли пятна на одежде, то ли созерцающий вас человек решил вас «подцепить», то ли перед вами опасный маньяк-потрошитель, наметивший себе очередную жертву. И очень редко кто подумает: «Вот еще одно человеческое существо смотрит на меня, чтобы вступить в контакт».

Согласно нашей «книге табу», есть определенные приемлемые темы, которых позволительно касаться с незнакомцем: погода, спорт, развлечения, слухи. Вы можете всегда посетовать на что-то, поскольку если вы оба одновременно осуждаете что-то, то начинаете больше доверять друг другу. И до тех пор, пока обе стороны не выходят за рамки, вы Чувствуете себя комфортно. Но ни один из подобных разговоров не поможет вам пережить вместе подлинный момент.

Если вам захотелось разделить с кем-то подлинный момент, вы можете с помощью незнакомца уяснить о себе нечто, чего никогда не услышите от близких вам людей.

Незнакомый человек может стать чистейшим зеркалом истины, отражающим именно то, что вам нужно разглядеть, доставляя космические послания, которые вам необходимо услышать.

Анонимность создает ощущение безопасности, которое позволяет нам, когда мы имеем дело с незнакомым человеком, пройти сквозь напластования своего «я» и стереотипов и открыться для давно созревших истин. У меня было множество захватывающих моментов подлинности с незнакомыми людьми: в очереди, в магазине и особенно в самолетах, поскольку я много путешествую. Позвольте мне поделиться с вами одним из таких моментов...

Как я в небесах повстречалась со своим зеркалом

Я была очень уставшей, когда в Сан-Франциско садилась на самолет, улетавший домой в Лос-Анджелес. Последние два дня я читала лекции, выступала на телевидении и выложила на полную катушку. Теперь мне не терпелось сесть в самолет, чтобы уйти в себя и всю дорогу спать. Но не тут-то было: добравшись до своего места, я увидела в соседнем кресле девочку лет девяти. «О нет... только не это... – едва не простонала я, – только не ребенок. У меня на нее просто не осталось сил. Хорошо бы выяснилось, что она ошиблась местом». Но мне не повезло. Она сидела на своем месте, так же как и я.

Усевшись, я принялась разрабатывать стратегию, как мне уклониться от разговора с ней. «Пожалуй, я просто закрою глаза, тогда она и пикнуть не посмеет», подумала я. – Или попрошу стюардессу подыскать мне другое место». Едва мы покатили по взлетной полосе, я уже по минутам начала отсчитывать время до конца полета.

И тут внезапно до меня дошло, насколько неосознанно я действую. «Обрати внимание...» – напомнил мне мой внутренний голос. На протяжении своей жизни я вновь и вновь училась тому, что во Вселенной ничто не происходит случайно, – я оказалась рядом с этой девочкой по какой-то особой причине. И если я отреагировала так резко отрицательно на этот случай, значит, в нем заложено мощное поучительное начало.

И вот я представилась. Девочка, похоже, только того и ждала. Увидев мой неподдельный интерес, Бетани, так звали ее, излила передо мной душу, всю без остатка. Вначале она объяснила, что очень волнуется, потому что это ее первый полет, и что она летит к отцу в Лос-Анджелес. Ее родители недавно развелись, и папа уехал с ее братом и сестрой. Бетани тоже предоставили право выбора. Она могла уехать с другими детьми, но девочка предпочла остаться с матерью.

– Наверно, трудно было решать, – предположила я, ведь ты знала, что расстаешься с ними.

– Да, трудно, но я чувствовала, что нужна маме. – объяснила Бетани с величайшей серьезностью. – Ей сейчас очень тяжело.

Дальше она рассказала, что ее мать рано вышла замуж и родила детей, а теперь почувствовала, что попала в западню и связана по рукам и ногам.

– У нее много приятелей, она постоянно с кем-то встречается, – доверительно сообщила Бетани, – а мне это не нравится, и я чувствую себя одиноко.

Уверена, что ты очень скучаешь без папы сказала я.

Глаза Бетани наполнились слезами.

– Да, я скучаю поnim всем. Папа звонит мне каждый день узнавать, все ли у меня в порядке.

– И что ты ему говоришь?

– Говорю, что у меня все отлично, хотя иногда это не так.

У меня защемило сердце, когда я увидела боль и смятение в ясных глазах Бетани: слишком много боли для девятилетнего ребенка, который нуждается в заботе. Она была мудра не по годам... ей пришлось такой стать. Перед глазами у меня предстала картина во всей ее полноте – мама загуляла, папа затевает процесс о лишении ее материнских, прав, как несостоявшейся матери. Но любящая, полная сострадания Бетани не хочет бросать маму. И она отказывается от новой, спокойной жизни, от отцовской заботы, от того, чтобы расти вместе с братом и сестрой, – все ради того, чтобы мама знала, что кто-то по-прежнему любит ее. И вот вечер за вечером она проводит одна или со своей няней, ожидая, пока мама возвратится с очередного свидания, и справляется с одиночеством, убеждая себя, что поступила правильно.

Так мы и проговорили с Бетани. Я рассказала ей о том, как развелись мои родители – мне тогда исполнилось одиннадцать, – о том, как я разрывалась между ними, не зная, на чью сторону встать, как чувствовала себя ущербной, потому что у меня не было нормальной семьи, такой, как у всех моих друзей, о том, как я плакала перед сном. «И я тоже!» – вставила она. Я объяснила ей то, что с годами поняла про родителей и вообще про всех людей – что внутри они остаются маленькими детьми, такими, как она сейчас. Я попыталась проанализировать вместе с ней, почему ее мама так себя ведет, дала ей понять, что Бетани может видеть то, чего не видит ее мать. Я предложила Бетани рассказать отцу, как она несчастна, и не беспокоиться, что у того возникнет чувство вины, – ему необходимо это знать. Я напомнила ей, что, в конце концов, ей нужно в первую очередь позаботиться о самой себе, даже если для этого нужно уехать. А потом я рассказала, как много работала над тем, чтобы полюбить себя, чтобы понять, что развод родителей не имеет ко мне никакого отношения, и чтобы получить много хорошего от жизни.

– Посмотри, что я сделала, когда выросла, – гордо сказала я, показывая ей несколько своих книг, которые я захватила с собой в «дипломате».

– Так это вы? – спросила она с широко раскрытыми глазами.

– Да, это правда я. Меня даже по телевизору показывали.

Бетани едва не выпрыгнула из кресла.

– Подождите минутку... подождите! – воскликнула она. – Я ВИДЕЛА ВАС!!! В КАКОМ-ТО ТОК-ШОУ!!! ТО ЛИ «ОПРА», ТО ЛИ «ДЖЕРАЛЬДО», ПРАВИЛЬНО?

– Правильно.

– О господи, о господи, я так волнуюсь!!! – Бетани заерзала в кресле.

– А знаешь, для чего я тебе все это рассказываю? Для того, чтобы ты всегда помнила: не важно, откуда ты начала путь, важно, куда ты направляешься. Ты очень необычный человек – умный и одаренный. Ты сможешь стать тем, кем захочешь. Если я смогла, значит, и ты сможешь.

Наш полет уже подходил к концу. Мы с Бетани обменялись телефонами, я пообещала ей прислать несколько книг для ее матери и отца – это стало для нее особенным сюрпризом. Теперь она успокоилась и сидела прижавшись лицом к иллюминатору, завороженная открывающимися внизу видами.

Внезапно меня осенило. И как же я сразу не догадалась? Да ведь Бетани – это я сама. Я целый час провела в самолете, разговаривая с самой собой в девятилетием возрасте, рассказывая то, что я сама так хотела услышать, когда мне было больно, открывая девочке глаза на то, кем ей суждено стать однажды, делясь истинами, на открытие которых у меня ушло тридцать лет. Бог усадил меня рядом с маленькой Барбарой, у которой другие жизненные обстоятельства и другое имя, но такая же истерзанная душа, усадил для того, чтобы я смогла залечить свои собственные застарелые раны.

Всматриваясь в Бетани, как в зеркало, я увидела, что действительно взяла верх над своим прошлым, что я способна проявить к нему еще большую снисходительность, чем прежде, и что одна из моих целей – поделиться уроками, извлеченными из этого путешествия, с большими и маленькими Барбарами, и Бетани, и Бобами, живущими во всем мире. Я покачала головой, восхищаясь совершенством этого момента. Здесь, в небесах, Бетани стала моим учителем, точно так же, как я – ее учителем. Она донесла до меня то, что было нужно мне, а я донесла что-то свое до Бетани. Мы стали духовными сестрами.

И тут Бетани повернулась ко мне, и я увидела, что в глазах у нее стоят слезы.

– Что с тобой? – спросила я.

– Ничего, просто это самый счастливый день в моей жизни.

– Почему? Потому что ты летишь на самолете, а через несколько минут увишишь папу?

Бетани заглянула прямо ко мне в душу и ответила с лучезарной улыбкой:

– Нет, потому что я повстречалась с вами.

Никакие почести, никакие награды, никакая овация со вставанием с мест, устроенная мне, не значили для меня столько, сколько слова Бетани, произнесенные в тот день. Она просто лишила меня дара речи (непростая задача!). Мы после поддерживали с ней контакт, и последнее, что я узнала, – она по-прежнему живет со своей мамой, но отец переехал, чтобы быть к ней поближе.

Я никогда не забуду Бетани. Она подарила мне один из самых глубоких и целительных моментов подлинности в моей жизни. Вскоре после нашей встречи я, как и обещала, послала ей плюшевого медвежонка – друга, с которым можно поделиться своими чувствами и секретами.

Узнав, что она назвала медвежонка Барбара, я заплакала...

* * *

Только представьте, какое вы испытаете счастье, если сначала потеряете все, что у вас сейчас есть, а потом вернете обратно...

Аноним

Надеюсь, что, читая это, вы переживаете подлинный момент...

Надеюсь, что я помогаю вам обратить внимание на силы и чувства, скрытые внутри вас, от которых вы до сих пор прятались...

Надеюсь, что я пробиваюсь сквозь напластования беспамятства, которыми вы обрастили на протяжении многих лет, и вы уже начинаете припоминать, зачем вы здесь на самом деле...

Я говорю вам все это, потому что не хочу, чтобы вы и дальше тратили время попусту. Вы, возможно, не осознаете, что разбрасываетесь своим временем. У вас, возможно, такое чувство, что вы втискиваете в одни сутки столько труда и ответственности, сколько с лихвой хватило бы на сорок часов. Время, о котором я говорю, то есть растроченное впустую, – это то время, которое вы не проживаете в каждый конкретный момент и потому не способны его оценить, время, которое вы теряете, потому что проводите его неосмысленно, не пользуясь возможностью любить, поучиться у кого-то, словно у вас в запасе целая вечность.

Несколько месяцев назад мне позвонила подруга и, плача, сообщила, что ей только что поставили диагноз: рак. Мы проговорили еще какое-то время, но, даже когда я повесила трубку, у меня это известие никак не выходило из головы. В тот вечер, лежа с мужем в постели, я рассказала ему печальную новость и поделилась своими чувствами, возникшими от мыслей о подруге, моей ровеснице, которая лежит сейчас в темной спальне совсем одна, не считая ее кошек. Я знала, что на ее месте сейчас мучилась бы вопросом, сколько мне осталось жить и как распорядиться этим временем в том случае, если рак не вылечат.

– Что бы я изменила в своей жизни, если бы узнала, что умираю? – вслух размышляла я рядом со своим мужем.

– Наверное, это зависело бы от того, сколько лет жизни пообещали тебе врачи, – сказал Джейффири.

– Я знаю только одно: я не потратила бы и одного дня впустую без того, чтобы полностью прочувствовать и до конца насладиться каждым моментом жизни.

Внезапно меня обожгла одна истина. Ведь я тоже умру, как и моя подруга, возможно, не сегодня и не завтра, но лет через тридцать-сорок-пятьдесят, то есть не столь уж отдаленном будущем.

Почему мне обязательно нужно осознать, что я потеряю все это, чтобы по-настоящему

этим наслаждаться?

Почему только страх потери подстегивает многих из нас?

Почему мы ждем, пока заболеем, чтобы оценить чудо своего организма?

Почему мы понимаем, насколько нуждаемся в своем партнере, только когда он выйдет за дверь?

Почему мы откладываем на потом жизнь, которая нам по душе, как будто у нас в запасе все вселенское время?

Время нашего пребывания здесь, на земле, очень коротко. Если нам повезет, оно составит приблизительно восемьдесят лет. Другими словами, 29 200 дней нам дано на то, чтобы распроверять жизнь и все, что она предлагает. Сколькие из нас в последнюю минуту смогут сказать: «Меня устраивает то, кем я был, и то, что я сделал. Я насладился всеми моментами, которые подарил, мне господь»?

Зачастую только на смертном одре человек способен достаточно четко понять и напомнить нам, сколь драгоценен этот дар – каждый день нашей жизни. Покойный Майкл Лandon, актер и режиссер, поделился этим знанием в интервью несколько лет назад, незадолго до своей кончины:

«Пока продолжается жизнь, неплохо бы помнить о грядущей смерти, но при этом не знать, когда она придет. Это помогает нам оставаться начеку. Это напоминает нам, что нужно жить, пока есть такая возможность. Кто-то должен объяснить нам, что мы смертны. Тогда мы будем жить на пределе возможностей в каждую минуту каждого дня. Живите! И если собирались что-то сделать, делайте это сейчас. Мы и так столько много отложили на завтра...»

Нужно перестать разбрасываться временем, прячась от моментов подлинности, и, напротив, отыскивать их не в будущем году, не когда вы дочитаете эту книгу, а СЕЙЧАС. И это очень просто. Потому что:

Подлинные моменты всегда достижимы.

Нам не нужно далеко ходить, чтобы их обнаружить.

...Они совсем рядом, как человек в соседнем кресле самолета, или официантка, которая приносит вам кофе каждое утро перед работой, или как друг, который переживает тяжелое время и тянется к вам.

...Они возникают всегда и везде, надо только обратить внимание на то, что происходит вокруг вас.

...Они – это благословенные встречи и волшебные узы, которые ждут случая, когда вы дадите им шанс.

Часть вторая Подлинные моменты и наша жизнь

4. Дать себе новое рождение

Где я? Кто я?

Как я оказался здесь?

Что это за штука, которая зовется миром?

Как я пришел в этот мир? Почему со мной никто не посоветовался?

*А коль уже мне приходится принимать участие в этом, То где режиссер?
Хочу на него взглянуть.
Сёрен Кьеркегор*

В процессе жизни настает время, когда мы понимаем, что каким-то образом заблудились в пути. Мы утратили ощущение цели и направления. Мы утратили способность свободно радоваться и веселиться. Мы проживаем день за днем со смутной тревогой, с тайным подозрением: что-то идет не так. Но как бы рьяно ни искали мы источник своего беспокойства, мы ничего не можем обнаружить. Мы гоняемся за неуловимым призраком.

Мы стараемся делать еще больше, мы отправляемся в другие края, изменяем свое тело, покупаем что-то особенное, снова в кого-то влюбляемся, и, возможно, на какое-то время нам становится легче. Но потом тень неудовлетворенности еще гуще, чем прежде, снова ложится на нас, и мы задаемся вопросом: неужели с нами действительно что-то не так, неужели это так серьезно? Возможно, это тот самый кризис среднего возраста, о котором мы слышали. Возможно, мы просто недостаточно благодарны за то, что имеем, и нам вообще никогда не угодишь. Возможно, мы просто не созданы для того, чтобы быть счастливыми.

Чего мы ищем? Мы стараемся отыскать потерявшиеся кусочки самих себя – без них нелегко иметь в жизни подлинные моменты.

Что случилось с этими кусочками?

Некоторые из них забрали наши родители или опекуны, пытаясь сделать из нас тех, кем, по их мнению, мы должны были стать.

Некоторые, мы отдали другим, чтобы нас приняли или полюбили.

Некоторые из них мы спрятали, боясь, как бы другие не узнали то, что мы знаем о себе.

А о некоторых мы просто забыли, потому что изо всех сил старались быть кем угодно, только не самими собой.

Без этих кусочеков мы никогда не ощутим той целостности, к которой стремимся, и спокойствия, которого так жаждем. Нам станет трудно переживать подлинные моменты, в которых мы нуждаемся. Как нам возвратить утраченные кусочки? Как нам вернуться к состоянию целостности? Для этого нужно вылезти из тесного, хотя и привычного чрева прежних нас и стать той личностью, какой мы хотим быть. Мы должны предпринять путешествие из старой жизни жертвований и самоограничений в новую жизнь ясности и свободы. Мы сами должны дать себе второе рождение.

* * *

Настало время, когда риск остаться замурованным в бутоне страшит больше, чем риск превратиться в цветок.

Анаис Нин

То, что мы в Америке называем кризисом среднего возраста, на самом деле является духовным кризисом. Если, достигнув того периода жизни, когда нам полагается чувствовать удовлетворение, – будь то тридцать лет, сорок или больше, – мы не обретем цели, смысла и подлинных моментов, мы останемся такими же неудовлетворенными. Однажды мы просыпаемся, смотрим на себя со стороны и не нравимся себе.

Весь тяжелый труд, все наши усилия не принесли нам счастья и духовного спокойствия, на которые мы рассчитывали. Наши ценности и приоритеты завели нас в пустоту. «Как, и это все?» – спрашиваем мы себя. Это состояние ошибочно истолковывают как страх перед смертью, или как тоску по молодым годам, или скуку, вызванную однообразием и

предсказуемостью. Но это ни то, ни другое, ни третье. Это состояние душевной паники.

Что психологически помогает нам, человеческим существам, выжить на этой земле, со всей ее болью, драмами, опасностями? Понимание цели и смысла жизни.

Цель означает, что существует причина, по которой вы находитесь здесь, что вы должны сделать то, что вы делаете, что само ваше существование важно.

Смысл означает, что ваш жизненный опыт приносит вам удовлетворение и радость, что ваша цель стоит того, чтобы ради нее жить.

Когда вы теряете понимание цели и смысла, вы теряете то, что подпитывает ваш дух, и лишаете его возможности ощутимо присутствовать в вашей жизни. Вы отсоединяетесь от внутреннего источника спокойствия и вынуждены тщетно искать чего-то, способного заполнить вакуум. Вы живы, но вы не живете в полной мере. Вы теряете в жизни подлинные моменты.

Возможно, как раз это вы сейчас испытываете. Возможно, вы запутались в жизни или во взаимоотношениях, которые не дают вам того, чего вы от них ждали. Может быть, вы работали долгие годы, чтобы достичь чего-то, а теперь, когда оказались в желаемой точке, вы совсем не уверены, что хотели попасть именно сюда. Может быть, вы думаете, что в вашей жизни все должно быть отлично, потому что у вас есть то, чего вы всегда хотели, но вы не чувствуете, что у вас все отлично. Может быть, вы уже иногда чувствуете какую-то неприкаянность и до сих пор не знаете, что это такое. Или, быть может, вы молоды, но уже подозреваете, что если вы не остановитесь и не обратите на это внимание сейчас, то повторите путь ваших родителей.

Для того чтобы самому себе дать рождение, нужно спросить себя:

Кто я такой? Такой ли я, каким хотел стать? На что я трачу свою жизнь? Счастлив ли я? Что приносит мне радость? Что мешает мне чувствовать себя свободным?

Эти вопросы стимулируют новое ваше рождение, и они приведут вас к новому, свободному существованию. Для того чтобы задать себе эти вопросы, потребуется большое эмоциональное мужество. Ответить на них – это значит увидеть те стороны себя самого, которые вы прежде игнорировали, взглянуть в лицо жизненной правде, которую вы избегали, мечтам, которые вы скрывали. Рождение никогда не протекает легко. Но наградой за это станет жизнь, прежде вам неведомая.

Итак, если вы, подобно мне, находитесь в процессе нового рождения, знайте, что это величественный и священный момент вашей жизни. Сила преображения овладела вами. Подобно сильному попутному ветру, она подтолкнет вас в нужном направлении. Отдайтесь во власть этих потоков, и если вас немного испугает скорость, с которой вы движетесь, то ни в коем случае не пытайтесь повернуть назад и пойти другим путем. Идти можно только вперед. Как сказал поэт Роберт Фрост:

«Лучший путь всегда сквозной».

Где вы сбились с пути

Когда мы впервые начали абстрагироваться от нас самих, подлинных? Когда мы в первый раз поступились частицей себя? Это началось с момента нашего рождения. С самого раннего детства мы накапливаем чужие ценности и убеждения и делаем их своими собственными. Это началось с наших родителей. Через слова и действия они демонстрировали свои ценности и традиции и передавали их вам. Вы учились, как выражать или скрывать свои чувства, как дарить нежность, как реализовывать свои верования, как отмечать праздники и торжества, как готовить, как накрывать стол, как проводить отпуск, – этот список можно продолжать до бесконечности. Строго говоря, вы не учились – вы смотрели, слушали и усваивали.

Большинство из нас сознательно не стараются думать, вести себя, любить, ходить, разговаривать или есть как наши родители. Это получается само собой, иногда это настолько неуловимо, что мы даже не замечаем сходства, пока кто-то другой не укажет нам на него. «Да брось ты... – недоверчиво отбрыкиваемся мы. – Я совсем другой, не то что они». Может быть, это так, а может быть, и нет. Насколько мы сходны – вот в чем вопрос.

Как мы забываем наши мечты

Есть другой путь потерять самого себя – наследовать надежды своих родителей или более широкой социальной группы, их мечты и ожидания, почти или даже совсем не оставляя простора для своих собственных. Вы становитесь врачом, потому что ваш отец был врач и с вашего раннего детства подразумевалось, что ваша профессия будет именно эта. Вы по-прежнему живете в своем родном городке и принадлежите к той же конфессии, что и ваши родители, только потому, что ни один из членов вашей семьи не был вероотступником. Вы поступили в колледж, потом вступили в женский клуб, точь-в-точь как ваша мама, и занимались добровольной благотворительностью по тем же самым причинам, потому что так поступали все девушки в вашем учебном заведении. Вы вступили в брак в двадцать три года и сразу завели детей, потому что все ваши старшие братья и сестры рано обзаводились семьями.

Иногда эта проторененная дорога вполне соответствовала вашим собственным чаяниям. Но гораздо чаще она уводила вас от собственных перспектив, от возможности попробовать что-то свое, уводила от вас самих. Через годы, а то и через десятилетия вы просыпаетесь и оказываетесь перед фактом: бы делали то, что другие считали правильным, то, что они хотели от вас, а не то, что вы сами хотели делать.

Возможно, вы стали врачом, как хотели ваши родители, но сами вы всегда мечтали стать архитектором и теперь, в сорок восемь лет, чувствуете себя опустошенным и глубоко несчастным. Возможно, вы втайне лелеяли мысль о том, чтобы покинуть свой родной город и переехать в другую часть страны, а теперь, годы спустя, выбросили семью и у вас нет никакой надежды сняться с места.

Может быть, вы вообще не хотели поступать в колледж, а хотели изучать медитацию и йогу и теперь обнаружили, что живете точь-в-точь как ваша мать, вышли замуж за мужчину того же типа, что и ваш отец, ходите на те же вечеринки, похоронив в себе свое духовное «я». Может быть, вы подыскали себе мужа и тут же завели детей, потому что так принято, и вот теперь вам только тридцать, а вы чувствуете, что муж вам совершенно чужой человек, дети стали обузой, и вы мечтаете убежать от всего этого.

До тех пор, пока вы не пересмотрели свою систему взглядов и не отбросили те элементы, которые вы сами не выбрали, будучи взрослыми, вы никогда до конца не

повзрослеете.

Когда мы перенимаем чужие ценности, это влияет на наши взаимоотношения с людьми, на нашу личностную философию, на нашу трудовую этику, на то, как мы воспитываем своих детей и как относимся к самим себе. Неудивительно, что многие из нас чувствуют что-то не то в своей жизни: наше истинное «я» скрыто под многочисленными напластованиями увещеваний других людей – многочисленных «тебе следует», «ты должен», «ты просто обязан».

Цена, которую мы платим за то, чтобы соответствовать

Если проанализировать развитие культурного самосознания в Соединенных Штатах, то покажется неудивительным, что многие из нас трудились в поте лица, чтобы «соответствовать». Это составная часть американского мышления – быть политически и социально корректными, знать, что должно быть внутри, а что – снаружи, что приемлемо, а на что наложено табу. Мы воспитаны в этой стране так, чтобы приспособливаться, а не разбираться в том, какие мы. И тот из нас, кто выбивается из ранжира и перестает соответствовать общепринятым стандартам, обречен на страдания, на то, чтобы стать неудачником.

Когда мне было двенадцать лет, я не была блондинкой с короткой стрижкой, как девушки, пользовавшиеся тогда популярностью. Я не носила то, что полагалось носить, потому что просто не могла себе этого позволить. У всех известных мне детей были родители, только мои развелись. У меня были самые уродливые на свете белые очки. Я, как говорится, «не соответствовала».

Раз в месяц после уроков я ходила на занятия по танцам, устраиваемые при содействии местного клуба. Там, в большой бильярдной, инструкторы показывали нам фигуры фокстрота или ча-ча-ча, а потом строили всех мальчиков в шеренгу по одну сторону комнаты, а девочек – по другую. Полагалось, чтобы каждый мальчик подошел к девочке и пригласил ее на танец.

Каждый месяц повторялась одна и та же история: я видела, как по очереди разбирали всех девочек, и я оставалась одна. А потом толстенный мальчик по имени Мартин, с лицом, усеянным веснушками, и вечно потными руками, брел ко мне по пустынному залу и под смешки собравшихся предлагал потанцевать с ним. Начинала звучать музыка, Мартин брал мою вялую руку – и я ругала себя за то, что я так не похожа на других, никому не нужна, и мучилась вопросом, пойму ли я когда-нибудь, что нужно делать, чтобы «соответствовать».

Вскоре я это выяснила. В старших классах я стала одной из самых популярных девушек. Я чувствовала, что меня наконец приняли. Но, как и все, кто отчаянно добивался признания, я смертельно боялась утратить свой статус и поэтому совершала ошибки в плане общения. Я водила дружбу только с популярными молодыми людьми независимо от того, какие они, насколько интересно мне с ними было, и игнорировала людей, с которыми мне действительно хотелось познакомиться поближе: художников, музыкантов или спокойных непрятательных юношей и девушек недюжинного ума. Стыдно сказать, я перешла в стан людей такого сорта, каких сама ненавидела, будучи социальным изгояем. Я не хотела дружить с теми, кто был «не на уровне».

Оглядываясь на школьные годы, я очень сожалею о своем поведении. Я столько всего упустила, потому что боялась остаться за бортом. Я так жаждала войти в определенный круг, добиться признания, что потеряла саму себя ради того, чтобы назвать друзьями нескольких людей. Конечно, они не знали меня настоящую. Они знали только ту часть меня, которую, как

я думала, они одобрят; все остальное я тщательно скрывала.

Когда мы закончили школу, все недоумевали, почему я выбрала колледж в Мидуэсте, в то время как прочие ребята из нашей компании поступили в – старейшие университеты Новой Англии на Восточном побережье. Я и сама не знала точно, почему решила отправиться в Висконсин, так далеко от всего знакомого мне, не знала до тех пор, пока не добралась туда. Там мне стало ясно, чего я искала: СВОБОДЫ! Внезапно я освободилась от всего и от всех, чьего одобрения искала. Первый раз в жизни я стала открывать для себя настоящую Барбару, и так началась первая стадия моего перерождения. Теперь я знаю, что никогда не нашла бы саму себя, если бы осталась в Филадельфии. Мое желание «войти в определенный круг», уходящее своими корнями к той непривлекательной девочке на танцевальной площадке, где я испытала столько страданий, преобладало бы над желанием быть самой собой.

Так вот, Мартин! Где бы ты ни был, прости, что не замечала, что тебе так же стыдно, и что ты чувствуешь себя таким же отверженным, как и я, и что мы с тобой родственные души. Надеюсь, что ты, как и я, наконец обрел собственное достоинство и что твоя партнерша по танцам – кто бы она ни была – всегда с гордостью взирает на тебя, танцуя в твоих объятиях.

* * *

Требуется много мужества, чтобы отбросить хорошо знакомое и кажущееся безопасным и ухватиться за новое, неизвестное. Но в том, что утратило смысл, нет настоящей безопасности. В приключениях, в волнениях больше безопасности, потому что жизнь – в движении, а сила – в переменах.

Алан Коэн

Каждый раз, отступаясь от своей мечты, верований, желаний или привычек – либо из-за того, что их не одобрят другие, либо из-за того, что вы «не впишетесь», либо потому, что от вас ожидают совсем не этого, либо просто так, либо из-за того, что о вас подумают соседи, родители, родственники, – вы отбрасываете частицу самого себя. Чем больше вы отбрасываете, тем меньше от вас остается. В некоторых случаях вы можете настолько похоронить себя под грудами чужих ценностей, что, попытавшись отыскать себя, обнаружите, что там вас просто нет. А если вы не знаете, кто вы такой, вы не сможете пережить подлинные и значимые моменты ни в одиночку, ни с кем-либо вместе.

Когда вы жертвуете своими мечтами и своими ценностями ради чужих мечтаний и ценностей, вы теряете свою силу. Чем больше вы будете жертвовать своей сущностью, тем слабее себя будете чувствовать.

Как вам снова собраться с силами? Обретите заново собственные истины, собственные ценности, собственный голос и живите день за днем.

Когда ребенок появляется на свет, он оставляет материнское чрево и его отрезают от пуповины, связывающей его плотью и кровью с его первым домом. Этот исход необходим младенцу, чтобы выжить. Он не может дальше расти, пока заперт в стенах чрева, и та, кто питает младенца, вскоре превратится в его губительницу, если не освободится от бремени.

Таким образом, заново родиться означает отбросить те части себя самого, которые больше не подпитывают вас, отсечь от себя те верования, ценности и обязательства, которые вы переняли, но которые изначально не были вашими. Это значит распрощаться с тем человеком, которого другие хотели сделать из вас, и слепить себя заново таким, каким вы

хотите быть.

* * *

В конечном счете по-настоящему священна только ваша целостность.
Эмерсон

Первый шаг на пути обратно к самому себе – это цельность.

Жить целью означает быть именно тем, кем на самом деле являетесь. Ваши верования, ваши ценности, ваши пристрастия – все ваши внутренние реалии должны отражаться во внешней стороне вашей жизни. Чем в большем соответствии с настоящим собой вы будете жить, тем больше мира вы привнесете в свою жизнь.

Жить целью означает:

Не довольствоваться в своих взаимоотношениях с окружающими меньшим, чем, по вашему мнению, вы заслуживаете.

Не скрывать, чего вы хотите от других.

Говорить свою правду, даже если это может создать конфликт или напряженность.

Приводить свое поведение в гармонию с вашими личными ценностями.

Делать выбор, основываясь на том, во что вы верите, а не на том, во что верят другие.

Жизнь без целостности требует огромных затрат энергии. Она изнуряет интеллектуально и эмоционально, потому что ваше поведение при такой жизни не соответствует вашей сути.

Представьте, что вы на реке и стоите ногами в двух разных лодках. Одна лодка символизирует ваши ценности, другая – ваше поведение. Вот вы поплыли по реке. Но когда одна нога оказывается впереди другой, вам уже трудно устоять в двух лодках. Чем дальше они расходятся, тем труднее для вас сохранять равновесие, и в конце концов в какой-то момент лодки настолько удаляются друг от друга, что вы падаете в воду.

Чем больше ваше поведение расходится с вашими ценностями, тем труднее вам изо дня в день заниматься своим делом и быть счастливым, тем большее беспокойство вы испытываете. Вам придется садиться на шпагат, чтобы психологически и духовно оставаться на плаву. В определенный момент ваш организм просто надорвется. Это может принять форму психического стресса, депрессии или эмоционального срыва.

Тест на целостность

Вот простейший способ узнать, где у вас расхождение с вашими ценностями. Начните практиковать его сразу, как только отложите эту книгу.

Проверяйте себя каждый час: сделали или сказали ли вы за последние шестьдесят минут нечто противоречащее вам самим.

Прокрутите в голове минувший час, словно кинопленку, и, как только что-либо вызовет у вас неприятное ощущение, остановите фильм и возьмите этот эпизод на заметку. Вы сделали вид, что колкость мужа вас ничуть не задела? Вы молча слушали, как ваш друг возводил напраслину на человека, вам небезразличного, и не вступились за него? Вы съели что-то вредное, от чего зареклись?

Вы поразитесь тому, сколько раз на дню вы предаете самого себя, улыбаясь, когда обижены, сдерживая любовный порыв, соглашаясь сделать то, что вам глубоко претит, или показывая себя с той стороны, которая устраивает вашего собеседника, а не с той, которая действительно вас характеризует.

Допустим, вы опробовали этот тест на целостность и обнаружили, что в среднем в пяти случаях за час вы не являетесь стопроцентно самим собой. Теперь умножьте количество часов, которые вы бодрствуете (ну, скажем, шестнадцать), на пять, и у вас получится восемьдесят. Теперь возьмите эти восемьдесят поступков или контактов, которые не согласуются с вами самими, и умножьте их на 365 – получится 29 200. Это означает, что 29 200 раз за год вы предаете свои ценности и убеждения, вы делаете или говорите нечто такое, что в глубине души считаете неправильным. И каждый раз, когда это случается, вы приводите свою психическую и эмоциональную систему в состояние стресса.

Ну а теперь предположим, что вам сорок пять лет. Первые восемь лет не в счет, потому что большинство детей очень непосредственны до тех пор, пока они не «взрослеют» и не начинают корректировать себя, чтобы угодить другим. Отнимаем 8 от 45, остается 37, потом умножаем 37 лет на 29 200 случаев. Получаем 108 400!!! 108 400 раз за свою жизнь вы были не таким, какой вы есть.

Никто в нашей жизни не предает нас так, как мы предаем себя сами.

И неудивительно, что ближе к тридцати мы уже становимся не в ладах с самими собой, а в тридцать-сорок зачастую находимся в глубоком эмоциональном кризисе. А подлинные моменты? Как мы можем ощущать их, если мы, ощащающие, даже себя не ощущаем в полной мере? Если вы с сегодняшнего дня начнете каждый час устраивать тест на цельность, то вскоре заметите, что стали вести себя гораздо адекватнее во всех областях вашей жизни. Вы будете подлавливать себя на измене своим ценностям, и у вас будет свобода выбора – вы сможете стать самим собой. Всего через одну неделю регулярного тестирования на цельность вы обретете спокойствие и силу, которых давно уже не испытывали.

У вас появится готовность открывать подлинные моменты, которые всегда были рядом и ждали случая доставить вам радость.

* * *

Важно быть в состоянии каждый момент пожертвовать тем, чем мы являемся, ради того, чем мы можем стать.

Шарль Дюбуа

Как раз в то время, когда я начала работать над «Подлинными моментами», я совершила поездку в Нью-Йорк. Однажды, в послеполуденное время, такси, в котором я расположилась на заднем сиденье, попало в пробку. Мы с водителем разговорились, и, когда он узнал, что я занимаюсь литературным трудом и пишу книгу о том, как придать смысл своей жизни, он сразу загорелся. «Да ведь это прямо для меня!» – воскликнул он. А потом поведал мне свою историю.

Рецепт таксиста, как найти свое счастье

Знаете, я ведь не всегда водил такси, – объяснил он. – В свое время я занимался бизнесом. Тогда я тоже много разъезжал и большую часть недели проводил вне дома. По несколько дней не видел жену и детишек. Я делал хорошие деньги и крутился как белка в колесе, старался не отставать от других ребят из этой компании. Думаю, мне это удавалось. Мой отец был водопроводчиком, он приехал из Польши, когда ему было шестнадцать, перед самой войной. Английский он так и не выучил как следует, зато руки у него были золотые. Я

знал, что он хотел для меня лучшей жизни, и потому мне нравилось разъезжать на машине в хорошем костюме, подписывать сделки.

Ну а однажды, лет десять назад, моего младшего сынишку сбила машина, когда он переходил через улицу. Теперь-то он в порядке, но тогда все было скверно. А главное, жена не могла меня сразу разыскать. Я был в дороге между двумя городами и позвонил только на следующий день после несчастья. Когда я наконец связался с ней, она уже билась в истерике. Говорила, что наш сын может не выжить, и упрекала, почему я не с ней, говорила, что она больше не может так жить.

И вот я примчался домой из Огайо за восемь часов – рекордное время.

Когда я вошел в больничную палату и увидел моего малыша, забинтованного с ног до головы, у меня чуть сердце не разорвалось. Жена моя выглядела ужасно, младшая дочь все время плакала, и в этот момент я понял: что-то у нас не так. Меня вечно нет дома. Ведь этим все сказано, правда? Да, у нас было много хороших вещей, мой отец, конечно, мной гордился, но ведь мы не жили вместе. Господи, а что, если бы мой сын умер до моего приезда? Ведь так могло случиться. И вот именно тогда, не сходя с места, я решил: верну свою жизнь, чего бы это ни стоило.

Тогда я завязал с бизнесом и купил такси. Вот уж действительно пошел в гору! И знаете, последние десять лет – лучшие в моей жизни. Я вижу, как подрастают мои дети, все трое многое добились. С женой у нас снова наладилась семейная жизнь. Теперь она – мой лучший друг, а десять лет назад – кладу голову на отсечение – я бы так не сказал. Мы скопили достаточно, чтобы купить маленький коттедж на берегу озера в северной части штата. Не бог весть что, но каждую пятницу мы приезжаем туда и проводим уик-энд. И вот что я вам скажу: когда я сижу на крыльце и любуюсь деревьями и водной гладью – это просто невероятное чувство, понимаете меня?

Да, я понимала. Только что я повстречалась с человеком по-настоящему счастливым. Он потерял себя, как многие из нас, а потом заново родился и отыскал обратный путь.

Я сказала ему, что история эта произвела на меня такое впечатление, что я хочу включить ее в мою книгу, и он пришел в восторг.

– Моя жена просто не поверит! – рассмеялся он.

– Скажите, – спросила я, – а если бы вы решили дать совет на основании того, что вы сами узнали про счастье, что бы вы порекомендовали?

Он помолчал некоторое время, а потом ответил: Чтобы быть счастливым, нужно уметь сказать «нет».

Сила «нет»

Уверена, бог не случайно распорядился так, чтобы я повстречала на своем пути этого таксиста. Я должна была научиться магиству «нет». До этого моим жизненным кредо был афоризм: «Чтобы добиться успеха, ты должен говорить „да“».

Я говорила «да» всем подвернувшимся мне предложениям, любой возможности выступить с лекцией, отвечала «да» на любую просьбу провести семинар, который поможет людям, говорила «да» каждый раз, когда мои друзья нуждались в совете – в любое время дня и ночи. Мой телефон звонил не умолкая, в моем графике не оставалось ни одного свободного окошка, и, когда водитель рассказывал про свой коттедж, мне захотелось бросить все к черту и самой купить такси!!! Он в своей жизни поставил подлинные моменты на первое место, вновь обратившись к своим собственным ценностям и сказав «нет» ценностям, которые перестали служить его нуждам.

Если мы хотим открыть себя заново и жить настоящей жизнью, нам нужно найти в себе мужество, чтобы сказать «НЕТ» тем вещам, которые уже больше не служат нам.

Могу сказать по собственному опыту, что говорить это гораздо легче, чем сделать. Сказать «нет» означает оборвать узы, долгое время связывающие вас с человеком, местом, с вещами и идеями. Возможно, вам придется принимать непопулярные решения. Возможно, вам придется отказаться от прежних ценностей и личностных черт, прежде чем вы разовьете в себе новые. Возможно, когда вы уже явно не тот, что прежде, но еще не знаете, кем станете, вам придется какое-то время побыть в эмоциональном чистилище.

Но внутри каждого «нет» скрыто «да». Говоря «нет» поступку, который больше не кажется вам правильным, вы говорите «да» упрочению своей целостности. Когда вы говорите «нет» дружбе с людьми, которые не поддерживают вашего роста или нового направления, вы говорите «да» новым друзьям, которые скоро появятся в вашей жизни. Когда вы отказываетесь продавать свои принципы и идеалы ради того, чтобы продвинуться в бизнесе, вы поднимаетесь на новый уровень самоуважения. Когда вы говорите «нет» человеку, который обращается с вами не так, как вы заслуживаете, вы говорите «да» любви и заботе о себе.

Оглядываясь на свою жизнь, я вижу, что все мои мощные эмоциональные и духовные превращения начались со слова «нет».

Мое первое большое «нет»

Я узнала силу, заключенную в слове «нет», еще в колледже. Это было в 1969 году. В нашем учебном заведении существовали строгие правила относительно одежды: никаких брюк у девочек, никаких синих джинсов у мальчиков. Все считали, что это глупость. Зимой температура опускалась до десяти градусов мороза, и девочки брали по двухфутовому снежному покрову в чулках и коротких юбочках. А мальчикам разрешали носить черные джинсы, зеленые джинсы, но только не синие. Боже упаси вас подумать, что в нашей школе собирались одни простофили. Как секретарь студенческого совета, я в течение нескольких месяцев пыталась поговорить с директором и изменить правила относительно одежды, но он упорно стоял на своем. И вот я решила организовать акцию протеста!

Сейчас уже не помню, почему я именно с этого решила начать свое сопротивление. Возможно, потому, что в то время был разгар вьетнамской войны и я была бессильна помешать призыву в армию моих друзей. Возможно, потому, что я знала, что через несколько месяцев закончу колледж, и меня не особенно волновало, что люди обо мне подумаюят. Или я просто устала постоянно говорить «да» всем и вся и из кожи лезть вон, чтобы всем нравиться.

Я неделями тайно разрабатывала нашу тактику. В заранее назначенную пятницу мы должны были все разом появиться в брюках и джинсах. Я рассудила, что если много ребят это сделает, то всех они исключить не смогут. Вот по беспроволочному телеграфу передали команду, и наступила долгожданная пятница. Мне не терпелось прийти в школу и посмотреть, какой шок мы там вызовем. Представьте, как я сникла, обнаружив, что в последнюю минуту большинство учащихся струсили и оделись во все «уставное». Лишь у сотни из нас хватило смелости, нарушить правило.

Минут через пятнадцать после первого звонка директор собрал экстренное собрание. Вся школа, 1800 человек, собралась в актовом зале.

– Видимо, некоторые из вас не уяснили, что такое правила, – начал он своим занудным

голосом. – До меня дошли сведения, что кучка радикально настроенных студентов пыталась устроить этим утром, акцию протеста против нашей школьной формы. Конечно, мы не потерпим такого посягательства на наши устои. Мы просим вышеназванных учащихся сходить домой и вернуться в школу в подобающем виде. А остальные начнут занятия, как всегда. Если кто-то располагает информацией о зчинщиках этого заговора, просьба обратиться ко мне или к заместителю директора.

Сейчас при воспоминании об этом меня разбирает смех из-за нелепости ситуации: директор идет на крайние меры, чтобы обуздять нас перед тем, как мы выйдем из стен колледжа, а учащиеся слишком запуганы, чтобы бросить ему вызов, и те, кто обещал нам поддержку, бросили нас. Но в то время мне было не до смеха. Я злилась на тех, кто, обладая властью, не уважал моих ценностей, и злилась на друзей, у которых не хватило мужества поддержать меня.

Никого из нас не исключили за эту демонстрацию.

Но я все-таки поплатилась за то, что организовала ее. На выпускной церемонии, несколько месяцев спустя, я не получила ни одной награды и премии, которые мне обещали учителя. Все это вручили другой девочке, которая никогда не оспаривала школьные правила и не участвовала ни в каких акциях протеста. Помню, как я сидела на сцене в головном уборе с квадратным верхом и мантиси вместе с тремя другими членами студенческого совета, а собравшиеся перешептывались всякий раз, когда вместо моего имени называли имя той девочки. Представляю, как родители приводили этот случай в назидание своим детям: «Вот видишь, что бывает, когда идешь против заведенных правил?»

Не могу сказать, что я не испытала обиды и разочарования, когда не получила почестей, ради которых так упорно работала. Но приобрела я тогда нечто гораздо более важное. Я обрела свой голос и частицу себя, которая годами была похоронена под моими потугами добиться признания. Высказав вслух то, что я считала правильным, я сделала первый важный шаг в сторону самовозрождения.

В конечном счете «нет» одержало верх. Год спустя, после того как я закончила колледж, требования к одежде все-таки изменились, и теперь ученики могли носить на занятиях то, что им заблагорассудится. Но на этом история не кончается. Четыре года назад, через двадцать один год после моего выпуска, я получила из школы письмо, сообщавшее, что меня хотят зачислить в Пантеон славы вместе с другими знаменитыми выпускниками, такими, как великий бейсболист Регги Джексон, поскольку, я цитирую, «вы стали человеком, которым мы гордимся».

Я позвонила маме, и мы десять минут просмеялись по телефону! Я не поехала на церемонию, не стала получать награду в присутствии нынешнего студенческого совета, но, поверьте, когда до этого дойдет дело, я обязательно выскажу то, что не могла высказать двадцать пять лет назад в той же самой аудитории: образование полезней для нас, когда учит формировать себя как индивидуум, а не когда пытается подогнать нас под чужие представления о том, кто мы и какими должны стать.

* * *

На пути к целостности переоткрытие наших собственных ценностей и отстаивание их – это один из главных способов жить настоящей жизнью и иметь в ней больше подлинных моментов.

Прокладывая путь к целостности

Отказываться от себя того, каким вы были прежде, всегда следует с любовью. Как бы то ни было, процессу рождения дает начало совершенный за девять месяцев до этого акт любви. Так и ваш путь к целостности должен начаться не с перечеркивания вашего прошлого, а с утверждения вашего будущего. Вам, скорее, нужно разобраться не в том, что хорошо и что плохо в вашей жизни, а в том, что помогает вам и что тянет вас назад. То, что вы избрали новую дорогу, еще не означает, что старая дорога плоха. То, что вы пошли другим путем, еще не означает, что прежний путь был неверным. То, что вы приобрели новые ценности, еще не означает, что прежние ценности оказались гнилыми. Мы должны научиться говорить «нет» без того, чтобы объявлять все, от чего отказываемся, неправильным, и не нужно судить себя за то, что мы не отказались от этого раньше.

Отказаться, не вынося осуждения, особенно трудно, когда для роста вам приходится говорить «нет» людям или делам, которые вы так любите. Иногда любовь настолько сильна, что вы начинаете бояться, что не сможете отказаться от прошлого до тех пор, пока ее чувствуете, и вы стараетесь убить любовь, чтобы обрести мужество и порвать с прошлым. Я вижу, как многие люди проделывают это в своих взаимоотношениях: они знают, что пора идти дальше, но это бывает очень больно до тех пор, пока они все еще испытывают столько чувств. И вот они внушают себе ненависть к партнеру или, если речь идет о работе, отвращение к своему делу, тем самым облегчая себе расставание, чтобы не испытывать боль от потери. Но в конечном счете они воруют у самих себя любовь, которую лелеяли так долго.

Нет ничего плохого в том, что вы подготавливаете себя к переменам в жизни. Просто всему свое время.

Прощание в эфире

Одним из поступков, которые дались мне особенно трудно, был отказ от работы на радио в качестве ведущей ток-шоу. В течение двух лет у меня была ежедневная передача на радио в Лос-Анджелесе. Каждый день я старалась помочь тем, кто звонил мне в эфир, чтобы я помогла разобраться в их проблемах, и программа пользовалась огромным успехом. У меня сложились особые отношения с моими слушателями: у меня возникала потребность вступиться за них, когда их обижали, я подбадривала их, когда они выходили на новые рубежи, я плакала вместе с ними, если у них происходила какая-то трагедия. Они стали моей семьей, мы как бы породнились.

Однажды ночью мне приснилось, что радиоканал изменил график вещания и уволил всех ведущих ток-шоу. Во сне я рассказала мужу о случившемся и добавила. «Это просто замечательно, теперь мне не придется самой уходить с работы, и мой уход никого не рассердит». Следующим утром, проснувшись, я вспомнила сон и тут же поняла, что мне пора уходить из этого шоу.

Сон открыл мне, что на радио меня удерживает страх разочаровать своих слушателей и еще то обстоятельство, что я очень люблю свое занятие и не могу представить, что откажусь от чего-то, доставшегося мне с таким трудом. Мне было бы гораздо легче уйти, если бы я ненавидела свою работу. Но я знала, что, хотя, продолжая выходить в эфир, я буду приносить пользу другим людям, мне самой это не пойдет на пользу. Мне требовалось свободное время, чтобы больше писать, больше путешествовать, снова и снова бросать самой себе вызов, а характер работы был таков, что я не могла себе всего этого позволить.

Прощаясь во время моей последней передачи, я плакала, и мои слушатели плакали вместе со мной. Я получила тысячи писем, в которых меня умоляли вернуться. Некоторые люди даже пикетировали студию, требуя, чтобы меня вернули во что бы то ни стало. В мой офис несколько раз звонили разгневанные люди и осуждали за то, что я изменила своим

преданным поклонникам. Я наблюдала за всем этим, в глубине души зная, что сделала правильный выбор, так как, хотя всем остальным казалось, что я просто создана для такой работы, теперь это уже было не так.

Не в первый и не в последний раз в моей жизни я пошла дальше, послушавшись своего внутреннего голоса, и рассердила людей, которые хотели, чтобы я оставалась на месте, – не потому, что так лучше для меня, а потому, что так лучше для них самих. И я уже свыклась с родовыми муками, которые сопутствуют каждому новому моему рождению, к тому, что приходится рвать с мясом, к тому, что есть силы, которые тянут меня назад, к искущению поддаться голосам, восклицающим: «Мы разлюбим тебя, если ты уйдешь!» Тем не менее каждый раз, когда я следую велению своего сердца, я выхожу из очередной метаморфозы более целостной и более свободной, чем я когда-либо могла себе представить. И именно эти самовозрождения дали мне пережить самые драгоценные подлинные моменты.

* * *

Только тогда вы живете достойно, когда жизнь ваша полна рискованных начинаний. Главная черта такой жизни – бесстрашие. Вы не боитесь того, что подумают другие люди... Вы не подлаживаете свою поступь и взгляды под цели и устремления соседей. Вы вынашиваете свои собственные мысли, читаете свои собственные книги, лелеете свои собственные надежды, живете собственным сознанием. Пусть все стадо пощипывает травку где ему угодно или в панике разбегается куда ему угодно, но тот, чья жизнь полна рискованных начинаний, не боится остаться в одиночестве.

Раймонд Б. Фосдик

Надеюсь, что по прочтении этой главы в вас зародится беспокойство, которое побудит пересмотреть свою жизнь и выяснить, где именно вы не в ляду с собственным пониманием ценностей, внести в повседневность изменения и пойти на риск, которого вы всегда избегали, начать поиски утерянных кусочков самих себя, начать снова мечтать и стремиться к подлинным, настоящим моментам.

Знайте, все это в вашей воле. Вы можете перекроить вашу жизнь заново. И не нужно ничего дожидаться. Вы можете начать сейчас, как только отложите эту книгу.

Возможно, вам станет легче, если я поясню, что перекроить свою жизнь не обязательно означает уволиться с работы, или развестись, или все распродать и переселиться в сельскую местность. Это означает, что вы будете заниматься тем же самым по-другому. Это может означать, что вы станете добираться до работы другой дорогой или что вы станете кормить семью когда захотите, а не в половине шестого, потому что так было заведено у вашей мамы. Уже сегодня или, возможно, завтра вы получите десятки новых возможностей: вернуть голос какой-то забытой части себя или открыть ту часть себя, которую прежде никто не видел, надевать на себя, делать, говорить все то, что, казалось бы, совсем вам не присуще.

Кто вы?

Вот некоторые вопросы, которые не мешало бы задать себе в начале нового рождения. Они задуманы скорее как ключи, открывающие двери тайников, а не как простые вопросы, на которые можно однозначно ответить. Поразмыслите тщательно над каждым из них. Поместите их глубоко в себя, как вы сажаете в землю семена. А потом проявите терпение. Не подгоняйте созревание ответов.

Эти вопросы подходят для обсуждения с людьми, которых вы любите. Или для того, чтобы их записать. По мере того как вы меняетесь и открываете подлинного себя, ответы

тоже будут меняться. Знайте: с того момента, как вы задали себе эти вопросы, ваше путешествие обратно к самому себе и к подлинным моментам началось.

Кто я?

1. В какой среде жизни мое поведение и взгляды, которые я перенял от членов семьи, мешают проявляться моему собственному «я»? (Общение с окружающими, выражение любви или возмущения, отношение к здоровью, профессиональная этика, политические и духовные воззрения и т. д.)

2. Как в моей семье судят о людях, отличных от нас? Как я отношусь к людям, которые не похожи на меня? Уютно ли мне с ними?

3. Какие мечтания и убеждения я принес в жертву, принизил или отбросил ради того, чтобы оправдать ожидания других людей?

4. Какие грани своей натуры в прошлом и сейчас я прячу от других из страха, что меня не одобрят? Какие грани я скрываю даже от себя самого?

5. Какие действия, сейчас и в прошлом, направленные на то, чтобы «соответствовать», ведут к потере моих ценностей или коррекции собственного «я»?

6. Какие поступки в прошлом я совершил, поскольку считал их необходимыми, даже если мне не хотелось так поступать?

7. Что, по моему мнению, мне следует изменить в своей жизни, даже если я не совсем хочу это делать?

8. Придерживаюсь ли я каких-либо привычек и традиций, которые скорее являются отражением чужих ценностей, нежели моих собственных?

9. Каковы мои ценности и убеждения? Если бы я руководствовался ими на сто процентов, что бы получилось? И как бы на это отреагировали близкие мне люди?

10. Живу ли я там, где хочу, и так, как хочу, или в том месте и так, как хочет кто-то другой? Что мне нужно изменить, чтобы мой уклад жизни соответствовал моим желаниям?

11. Что я должен предпринять, чтобы извлечь похороненные части меня самого и вернуть их к жизни?

12. От чего мне нужно избавиться, чтобы окончательно повзрослеть?

13. Счастлив ли я?

14. Что мне нужно сделать в своей жизни, чтобы быть счастливым?

Вы – не типаж. Никогда не было и никогда не будет человека такого, как вы. Понятие «заурядность» не имеет к вам никакого отношения. Если вы чувствуете себя заурядным, то только потому, что предпочли скрыть от остального мира свои экстраординарные возможности. Не исключено, что вы даже забыли об их существовании, потому что прошло так много времени с тех пор, как вы ими последний раз пользовались.

Но прислушайтесь... Они взывают к вам... голоса, звучащие изнутри... они требуют, чтобы на них обратили внимание, они хотят вновь слиться вместе. «Высвободи нас, – шепчут они, – и мы покажем тебе обратную дорогу к целостности».

Вы услышали этот призыв, вы почувствовали момент, значит, вы поняли, что настало время для вашего самовозрождения. Теперь дело за вами.

Очистите себя от всего, что вам больше не нужно. Освободите пространство для своей возрождающейся души. А дальше все получится само собой, вам остается только наслаждаться. Помните, вы уже знаете, как это происходит, – так же, как и в тот раз, когда вы сюда пришли...

5. Подлинные моменты и работа

Ваша работа заключается в том, чтобы, выяснив, в чем ваша работа, отдать ей всем сердцем.

Будда

Подлинные моменты наступают не только по уик-эндам. Их не приберегают для особого случая, как любимую вещь, которую вы надеваете только в субботу вечером или по праздникам. Их не нужно приурочивать к прогулкам по пляжу, поездкам на велосипеде рано утром или нежным объятиям с вашим возлюбленным. Их необходимо вплести во всю ткань вашей жизни. В том числе и в вашу работу.

Не важно, кто вы – коммивояжер или домохозяйка, растягая детей, – по меньшей мере половину своей сознательной жизни вы посвящаете работе. Для многих работа – это то, чем приходится заниматься длительное время, дабы потом стать счастливым. Этим и объясняется, почему, возвращаясь с работы на исходе дня или закончив свои домашние дела, мы выглядим так, словно нас переехал грузовик. Это изнурительно – делать что-то не приносящее удовольствия, особенно когда вы знаете, что на следующий день вам придется заниматься тем же самым.

Наш дух подпитывается радостью, любовью и весельем...

Работа, лишенная подлинных моментов, иссушает вашу душу и не утоляет ее голод.

Вы знаете, что ваша душа жаждет чего-то, когда вы в конце дня сидите перед телевизором и то и дело переключаете каналы, или когда вы открываете холодильник и тупо рассматриваете содержимое на полках, или когда вы после работы отправляетесь в ближайший бар, чтобы выпить и расслабиться. То, что вы ищете, нельзя найти ни на телевизионном канале, ни в консервной банке, ни на дне пивной кружки. Ваша душа жаждет убедиться, что драгоценные часы минувшего дня потрачены вами не напрасно, что они учтены, что они имеют свою цель и смысл.

Это очень сложно – вернуться домой и разделить любовь со своей женой, когда не утолен ваш духовный голод. Это очень сложно – страстно обнять своего мужа, когда не утолен ваш духовный голод. Это очень сложно – крепко спать и видеть мирные сны, когда не утолен ваш духовный голод.

В течение дня вы не забываете подкармливать свое тело. Но точно так же вы не должны забывать подпитывать свой дух.

Найти свое подлинное призвание

Иногда нам кажется трудным пережить в течение дня подлинные моменты, наполненные смыслом и связанные с нашей профессией. «Я – кассир в супермаркете, – думаете вы про себя. – Каким образом моя работа может подпитывать мой дух?» Ответ таков: если вы просто выполняете свои обязанности, вы не испытаете подлинных моментов, а если будете заниматься своей Работой, их у вас будет достаточно.

Все мы здесь, в этом мире, должны выполнять Работу, и ваша Работа не имеет никакого отношения к профессиональным обязанностям.

Ваша профессия – это то, чем вы занимаетесь, чтобы выжить физически, чтобы обеспечить хлебом насущным себя и свою семью. Это занятие, которое вы выбираете, мастерство, которое вы в себе развиваете.

Профессия – это означает быть маляром, слесарем-водопроводчиком, компьютерным программистом, археологом.

Ваша Работа – это то, что вы делаете, чтобы выжить эмоционально и поддержать свой дух. Это уроки, для усвоения которых вы здесь, мудрость, для обретения которой вы здесь. Это карта, на которой помечены ваши земные начинания.

Работа – это ваше предназначение.

Это означает научиться относиться к другим с состраданием, любить себя даже с присущими вам недостатками, научиться прощать, научиться быть мужественным, научиться доверять, научиться любить.

* * *

Не нужно ждать, пока вы станете старше, мудрее и приобретете достаточную зрелость для того, чтобы господь поручил вам какое-то замечательное дело.

Марселла Даниэлс

Есть другое слово для Работы – «призвание». Большинство людей относят слово «призвание» к профессии или к карьере, которую они избрали. Но слово «призвание» ведет свое происхождение от латинского «vocatio», которое означает «позвать, призвать». Призвание буквально означает, что вас призвали.

Каждый из нас обладает своим призванием – чем-то уникальным, что он привнесет в мир, чем-то ценным, чем он поделится с людьми, которых он любит, с которыми живет. Ваше призвание – это ваше Дело, порученное вам богом, дело с большой буквы. Какие же дела вверяет господь нам, людям?

Быть добрыми друг к другу.

Заботиться о Земле.

Как можно полнее радоваться чудесному божьему мирозданию.

Учиться, пока мы здесь, быть настоящими людьми.

Любить и принимать себя и других так же, как любит нас бог.

Помнить, кто мы такие на самом деле.

Нет необходимости готовить себя к этим делам, не нужно даже приобретать навыки. Тот факт, что вы здесь, что вы физически существуете, со всей очевидностью означает, что у вас есть занятие! Ну а научиться выполнять свою Работу хорошо – это придет по ходу дела.

Когда вы не знаете своей Цели или своего подлинного Предназначения, повседневная работа может набить вам оскомину, и вы решите, что выбрали не ту стезю, так как надеялись, что работа наполнит вашу душу, а этого не произошло. Работа есть работа. Конечно, некоторые специальности подходят вам больше других – вы вольны подыскать ту, которая вам больше по нраву. Но то, что вы считаете свою профессию занятием обычным, скучным или непrestижным, еще не значит, что вы не можете выполнять Работу, ради которой вы здесь находитесь. Не обязательно быть министром, преподавателем или писателем, чтобы жить с конкретной целью.

Помните моего приятеля-таксиста? Его занятие – вождение такси, его Работа, его призвание делиться любовью со своей семьей и со всеми теми, с кем он общается, и помнить,

что по-настоящему важно в этой жизни. Во время нашей встречи я разглядела, что он преуспел и в том и в другом. Он сделал свою настоящую работу в то время, когда выполнял свои профессиональные обязанности, раскрывшись передо мной, и это придало его занятию смысл.

Когда вы знаете, в чем заключается ваша настоящая Работа, вы можете выполнять ее в любое время: когда строите дом или продаете обувь, когда готовите обед для семьи или помогаете своему ребенку делать уроки. Вы можете делать это где угодно: в магазине, по телефону, на улице... даже в такси.

* * *

Станет ли человек считаться с потерями, вознамерившись стать не чем-то, а кем-то?

Коко Шанель

У каждого в этом мире есть Призвание, не только у учителей и проповедников, Я не могу вам сказать, в чем состоит ваше Призвание или подлинная Работа. Это вам самим предстоит открыть. По сути дела, это первый этап вашей Работы – выяснить вашу Цель, ваше Призвание, ваш Дар. Но я дам вам одну зацепку: приглядитесь, что в вас уникально, какие черты или способности выделяют вас среди остальных людей, и вы найдете свое Предназначение.

Возможно, ваша уникальность – в способности хорошо выражать себя через слова, или успокаивать других, или смешить людей, или разбираться в сложных ситуациях и упрощать их. Возможно, вы одарены редким голосом, или сильными руками, или чувством прекрасного, или у вас талант видеть в людях все лучшее. А если вы никак не разберетесь, в чем ваш дар, спросите у людей, которые вас хорошо знают.

Иногда окружающие прежде нас самих видят нашу одаренность и Предназначение.
Что еще может помочь найти свое призвание?

**Приглядитесь, что вам нравится делать. Приглядитесь, что доставляет вам радость.
Приглядитесь, что приносит вам спокойствие. В этом и заключается ваше призвание,
оно ждет, когда вы ухватитесь за него обеими руками.**

В нашей Вселенной ничто не было создано бесцельно. Крыло орла имеет такую форму, чтобы он мог летать. Роза окрашена в такой цвет, чтобы привлекать пчел. Нашему организму необходимо отдыхать несколько часов в день, и это согласуется с тем, что Земля на то же самое время одной стороной отворачивается от Солнца, источника света и тепла. А когда мы восстановили силы, Земля снова поворачивается к Солнцу. Каждая деталь нашего физического существования – от движения небесных тел до кровообращения – отражает в себе Высший Порядок Мироздания.

Вы – часть Мироздания. Вы – составной элемент Высшего Порядка. Существует некая причина тому, что вы именно такой, какой вы есть. Все в вас предназначено какой-то цели. Цель заложена и во всем, что вас окружает. Вы наделены своим особенным, уникальным даром, способностями для того, чтобы выполнять свою особую, неповторимую Работу. Вы попали в этот мир не случайно.

Все, чем вы обладаете, в точности соответствует вашему Предназначению здесь. Ваши

крылья имеют правильную форму.

* * *

Почему многие из нас пренебрегают своим Предназначением, отказываются отдаваться своему подлинному Призванию? Потому что мы ошибочно считаем, что должны зарабатывать деньги, что на это стоит тратить время и энергию. Мы думаем: если нам платят, то это космическое знамение, означающее, что мы занимаемся стоящим делом.

Полученные за труд деньги не являются доказательством, что вы живете с Целью и делаете свою настоящую Работу. Доказательством этому служат радость и удовлетворение.

Один мой друг работает менеджером в крупной компании. Его работа в основном состоит из бумаготворчества, деловых встреч и снова бумаготворчества. Однако ему доставляет удовлетворение то, что он всегда называл своим «внеслужебным интересом», – работа с детьми из неимущих семей. Вот уже десять лет, как он добровольно стал старшим братом для многих ребят из трущоб, которых он обучает баскетболу по уик-эндам, и раз в год помогает со сбором средств на то, чтобы эти дети могли неделю провести в летнем лагере.

Недавно мы разговаривали по телефону, и он сказал мне, что подумывает, не уйти ли с работы.

– У меня такое чувство, что все, чем я занимаюсь в компании, бесполезно и я ничего не даю обществу, – посетовал он. – Возможно, я вернусь в школу и стану воспитателем или учителем. Суть в том, что мне тридцать семь лет и работа не приносит мне счастья.

– Но ведь ты уже и воспитатель, и учитель, и баскетбольный тренер, – напомнила я ему. – Просто тебе за это не платят. А если бы платили, для тебя это была бы большая разница?

Мой друг остался без работы. Ему никогда не приходило в голову, что он по-настоящему живет своей Целью, потому что он не получал за это денежного вознаграждения. Он думал о своей деятельности в компании как о настоящей работе, а о своей Работе с детьми – Как о хобби. Но все было как раз наоборот. Работа с детьми стала его настоящей профессией, а ежедневный труд, при помощи которого он зарабатывал себе на жизнь, превратился в хобби.

– То есть ты хочешь сказать, что все, что я делаю, – замечательно, – уточнил он. – Просто мне нужно по-новому посмотреть на эти вещи.

– Вот именно, – подтвердила я. Если тебе это поможет, то можешь считать, что работа в компании позволяет тебе оплачивать счета, и в результате ты можешь свободно отдаваться своему призванию быть ангелом-хранителем для этих ребят.

Подобно моему другу, вы можете заниматься делом, которое почти или совсем не имеет отношения к вашей подлинной Работе, это дело только что дает вам материальную независимость. Допустим, вы секретарь-референт, но ваша настоящая Работа – руководить церковным хором Вы – бухгалтер, но ваша настоящая Работа – растить детей. Вы торгуете недвижимостью, но ваша подлинная Работа – пробуждать все лучшее в ваших друзьях.

Пусть люди знают, в чем заключается ваша настоящая Работа. Когда вы знакомитесь и вас спрашивают: «Чем вы занимаетесь?» – скажите правду: «Я работаю над тем, чтобы быть в ладах с самим собой и другими людьми, а на жизнь зарабатываю стрижкой волос» или: «Моя настоящая Работа – быть матерью и женой, а чтобы обеспечить себя материально, я

занимаюсь адвокатурой по инвестиционным делам».

Подлинные моменты возникают, когда вы делаете Работу, ради которой пришли в этот мир.

Если на первой стадии вашей Работы вы выясняете, в чем эта Работа заключается, то на второй стадии вы учитесь, как выполнять свою настоящую Работу каждый день. Чем больше возможностей вы создаете для движения к вашей Цели, делая свою ежедневную работу, тем больше подлинных моментов вы испытываете. Допустим, вы учитель, и вот в какой-то момент вы протягиваете руку ребенку, страдающему из-за чего-то своего, и даете ему знать, что понимаете его, что он вам небезразличен. И этот день внезапно наполняется для вас смыслом не потому, что вы пришли на работу, а потому, что на работе вы следовали своему Призванию. Или, может быть, вы работаете на большой фабрике, и вот однажды вы отрываетесь от дела на десять минут и убеждаете работодателя взять на работу своего друга, который должен кормить всю семью. В этот вечер вы возвращаетесь домой с улыбкой на лице: во время исполнения своих служебных обязанностей вы нашли возможность сделать свою Работу. Вы чувствуете удовлетворение.

Если, зарабатывая на жизнь, вы общаетесь с людьми, то всегда сможете создать за день один-два подлинных момента. Подлинный момент может возникнуть всякий раз, когда вы откажетесь от рутинного, формального способа общения и откроете людям свое сердце.

Каждый раз, когда вы делитесь с кем-то любовью, вы выполняете свое Предназначение.

Вот что поможет вам пережить больше подлинных моментов во время обычного рабочего дня. Составьте список своих поступков, моделей поведения и реакций, которые вы можете привнести в свою деятельность на работе или дома и которые помогут вам выполнить свое Предназначение. Это станет для вас памяткой, и, когда у вас возникнет потребность ощутить подлинный момент, вы можете достать перечень, выбрать один из его пунктов и почувствовать свое Предназначение.

Предлагаю вам носить с собой один экземпляр этого списка, а другой прилепить над своим письменным столом или на холодильнике, чтобы читать его почаше. Вот несколько пунктов из моего списка. Возможно, некоторые из них помогут составить вам собственный.

Разделите с кем-нибудь момент любви.

Цените прекрасное в том, что окружает вас.

Найдите возможность дать почувствовать кому-то его значимость.

Поиграйте с собакой.

Проведите несколько минут в саду, наблюдая за ростом цветов.

Покачайтесь в гамаке, наслаждаясь свежестью ветра.

Остановитесь и вспомните, почему вы занимаетесь тем, чем сейчас занимаетесь.

Когда ваша деятельность приносит вам вред

Не то важно, что вы делаете на работе, а то, как вы это делаете. Если вы вкладываете в это душу, если вы делаете это с удовлетворением, тогда вы нашли хороший способ зарабатывать деньги. Ваша профессиональная деятельность не обязательно должна отражать

вашу подлинную Работу или Призвание. Но она и не должна быть деятельностью, идущей вразрез с вашей Работой.

Если вы занимаетесь тем, ради чего нужно поступаться своими ценностями, прятать свое подлинное «я» или принимать участие в действиях, разрушающих вашу целостность, значит, ваше занятие – это омут, в котором ваш дух умирает на восемь часов в день.

Вы не можете изолировать друг от друга разные стороны своей жизни. Вы не можете заниматься работой, отравляющей ваше существование, и воспрепятствовать ее воздействию на ваши взаимоотношения с другими людьми, ваше здоровье, ваше душевное состояние. Если ваша работа уводит вас слишком далеко от вашего Предназначения, то в конце дня вам будет трудно снова попасть в колею, и через несколько лет неадекватной жизни у вас, возможно, вообще пропадет чувство Предназначения.

Я пишу об этом и думаю о довольно известной женщине, которая, как я знаю, работает в Лос-Анджелесе в индустрии развлечений. Ее работа блестящая, престижная, и она зарабатывает кучу денег. Но вот незадача: шеф ни во что ее ни ставит. Он грубый, придиличный, инфантильным и ни с кем не считается. Каждый раз, будь то по телефону или во время совместного ленча, наш разговор с подругой вращается вокруг двух тем: как она ненавидит свою работу и в каком она отчаянии из-за того, что не может встретить хорошего парня и выйти замуж.

Из года в год я выслушивала ее жалобы по поводу этих двух сторон ее жизни. И вот наконец на прошлой неделе у меня лопнуло терпение.

– А ты никогда не задумывалась, что не можешь найти хорошего парня именно потому, что цепляешься за работу, где тебя оскорбляют? – спросила я ее.

– Мне неприятно это слышать, ну да ладно, выкладывай все, – сказала она, поморщившись.

– Ну так вот: хоть ты и думаешь, что работа есть работа, но то, что ты делаешь из года в год по восемь часов в день, влияет на твою самооценку и на твои надежды относительно остальной жизни. Я не представляю, как ты можешь завязать с кем-то настоящие любовные отношения, пока на работе у тебя такая нездоровая атмосфера.

– Но это такая хорошая работа, – робко возразила она.

– Сколько бы тебе ни платили, – напомнила я ей, – ни одна работа не может быть хорошей, если она не приносит тебе пользу.

Если работа не приносит вам пользу, подыщите себе другую. Потому что в конечном счете цени, которую вы заплатите за то, что остались в ущемленном положении, когда страдает и ваша целостность, окажется гораздо выше, чем потери от того, что вы временно останетесь не у дел.

* * *

Я думаю, что большинство из нас разрывается на части. Внутри нас враждают по меньшей мере два человека. Один хочет отойти от дел и выращивать пресловутые помидоры, другой рвется на пьедестал, требует обожания, готов расти и раздуваться до тех пор, пока не лопнет.

Бетти Мидлер

Когда вы смешиваете понятия «профессия» и «Предназначение» и относитесь к

профессиональным обязанностям слишком серьезно, то у вас возникает большая путаница. Вы слишком выкладываетесь на работе, и вам трудно сказать «нет» чему-либо. И когда вы начинаете верить, что ваше занятие важнее, чем чье-либо, что вы незаменимы и что мир не выживет без ваших титанических усилий, значит, настало время отойти от дел и заняться выращиванием помидоров или, по крайней мере, взять продолжительный отпуск, чтобы снова настроиться на то дело, ради которого вы на самом деле здесь находитесь.

Если вы относитесь к своей профессии слишком серьезно, значит, вы либо не знаете, что помимо вашей профессии у вас есть Предназначение, либо вы на время позабыли, каково оно. Вы не получите удовольствия от своей профессиональной деятельности, если будете ошибочно принимать ее за свою Работу, потому что в таком случае вы будете считать каждую мелочь, случившуюся за день, большим событием. Я не говорю, что вы должны халатно относиться к своим профессиональным обязанностям и не выкладываться на сто процентов. Вовсе нет. Просто нельзя растворяться в том, чем вы занимаетесь.

Если в этом месяце вы продали двадцать пять домов, или заключили три большие сделки, или нашли партнера для контракта, или без особого труда справились с детьми и домашней работой, это не означает, что внутри вы стали лучше и большего заслуживаете, чем были бы, если ничего не продали, упустили контракт и ваши дети совсем бы отбились от рук. Зная это, вы, возможно, будете немного больше прощать самому себе и тем, кто с вами работает, когда все идет не так гладко, как хочется.

Как я сбилась с пути по дороге домой

Все, что я сейчас говорю, я поняла на основе собственного болезненного опыта. В течение долгих лет, будучи духовным и эмоциональным наставником, я ошибочно принимала мою работу за Предназначение, что доставляло мне множество беспокойства и неприятностей, которых можно было бы избежать. Теперь, беспристрастно оценивая себя, я понимаю, что легко могла стать жертвой подобного заблуждения. Некоторым из нас достаются занятия, которые подозрительно похожи на призвание. Медики, учителя, проповедники, политики, гуру, поэты, психоаналитики у всех у них возникает искушение причислить себя к тем счастливчикам, у которых работа совпадает с Призванием. И никаких там уик-эндов со служением Предназначению – это не для нас. Мы осуществляем свое Предназначение через профессию. Какое счастье, что нас избрали для столь важной миссии! Что бы весь остальной мир без нас делал??!

С тех пор как я занялась просветительской деятельностью, я искренне, от души верила, что моя работа и Предназначение – помочь в эмоциональном плане как можно большему числу людей раскрыться и испытать в жизни больше любви. Я видела вокруг себя бесчисленные страдания и хотела использовать свои способности, свой дар, чтобы смягчить боль страданий, чтобы что-то изменить в этом мире.

Я не понимала, что, уверовав в свое Предназначение помогать людям и имея работу, на которой я именно этим и занималась, я обрекала себя на боль и душевные муки. Например, что, если я не смогу кому-то помочь? Означает ли это, что я ошиблась относительно своего Призвания? А что, если кто-то отвергнет мою помощь? Означает ли это, что мои старания пропали впустую? Что, если я за всю жизнь так и не окажу помощь достаточному числу людей (что бы я ни подразумевала под словом «достаточный»)? Не означает ли это, что мне не удалось выполнить свое Предназначение? Не подведу ли я тем самым бога?

И вот я стала истовым проповедником любви. Я не просто хотела, чтобы люди росли, я требовала этого, и, если они противились, я в душе испытывала отчаяние. Да как же они не разглядят того дара, что я им предлагаю? Да как это можно – пренебречь шансом на свободу?

И если я чувствовала, что люди, которых я учу, растут слишком медленно или недостаточно быстро преодолевают свое внутреннее сопротивление, я становилась нетерпеливой. Ну, что они там застряли? Неужели они не понимают, что судьбы мира зависят от того, когда на них снизойдет просветление? Почему они не поспевают за мной?

Конечно, я редко делилась с кем-либо своими чувствами, но знаю, что люди о них догадывались. Через некоторое время один человек признался мне, что все, как бы упорно они ни работали над собой, боятся мне не угодить. Я была потрясена, услышав это. И как им только такое пришло в голову? Я любила каждого, я радовалась, видя, как они растут. С чего они взяли, что я их сужу? Моя слепота и непонимание моих учеников объяснилась тем, что я считала своим Предназначением спасение мира, и каждый признак того, что мне это не удается, я воспринимала не только как личную неудачу, а как разочарование космического масштаба.

Само собой, когда речь идет о спасении мира, нельзя терять ни минуты, вот я и превратилась в работомана. Как можно брать длинные отпуска, когда страдают люди? Как можно отменить семинар, если это означает еще два развода, две семьи, расставшиеся из-за того, что я не оказалась на месте и не спасла их? В конце концов, ради этого я и явилась сюда, чтобы помочь, а не чтобы сидеть сложа руки, любуясь собой, в то время как мучатся другие люди. И вот я работала, и работала, и работала, и, получая взамен одобрение и большую благодарность, принимала это как знак того, что нужно продолжать свой труд.

Вначале я настолько прониклась своей миссией, что даже не получала удовольствия от работы. Слишком уж напряженно я трудилась. Это должно было стать для меня тревожным симптомом, но я тогда еще слишком мало знала, чтобы правильно его истолковать. «Я несчастлива потому, – заключила я, – что еще не помогла достаточному количеству людей».

Оглядываясь назад, я понимаю: у вас вполне были основания сказать, что я веду себя как избалованный гуру. Меня стал раздражать мой ассистент, если он забывал вовремя положить мел на кафедру. У меня вызывал недовольство сотрудник, не поместивший вовремя рекламу. Я досадовала, когда человек, которому я помогала, не воспользовался моим советом. Теперь, вспоминая этот период, я стыдливо поеживаюсь, хотя и понимаю мотивы своего малопривлекательного поведения: я недоумевала, почему, в то время как я выполняю важнейшую задачу по спасению мира, другие люди не относятся к этому достаточно серьезно.

К счастью, за те семь лет, что прошли с начала моей карьеры, я заметно смягчилась, научилась делиться своими знаниями, оставаясь при этом деликатной и любящей, и относиться к ученикам с позиции сострадания. Но внутри меня по-прежнему царил хаос, и, как я уже писала в первой главе этой книги, несмотря на удачи, несмотря на успех, сопутствующий мне во всем, я по-прежнему не была счастливой. Вот тогда я и поняла, что настало время снова стать ученицей и найти себе несколько учителей, которые, как я надеялась, помогут мне понять, отчего, живя своим Предназначением, я не получаю полного удовлетворения.

Вверх по стене

Я никак не ожидала, что прозрею, повиснув на канате на пятидесятифутовой стене, но тем не менее так оно и случилось. Вот моя история.

Мой муж Джейффи – хиропрактик. Несколько лет тому назад он заговорил о довольно известном хиропрактике и психоанализе, с которым незадолго до этого познакомился. Его зовут доктор Гай Рикман, он разъезжает по всему миру и учит, как найти свое Предназначение и как жить этим Предназначением. «Надо бы тебе встретиться с этим

человеком, – все время внушил мне Джейфри, – и я очень хочу, чтобы ты прошла у него курс обучения на канатах».

Курс на канатах – это серия головокружительных трюков: например, вы стоите на верхушке телеграфного столба, а потом спрыгиваете вниз, или ходите по канату на высоте пятьдесят футов над землей, или взбираетесь по гладкой стенке с крохотными трещинами, за которые можно зацепиться рукой или ногой. При этом для страховки используется такое же снаряжение, как у альпинистов. Цель занятий на канатах – не добиться каких-то физических достижений, а поставить себя перед психологическими и духовными барьерами, которые есть в нас, и совершить прорыв, взяв эти барьеры.

В жизни у меня всегда было предостаточно эмоциональной храбрости, но не физической. И я не испытывала особенного восторга при мысли, что мне придется спрыгнуть с телеграфного столба, доверившись людям, которые, стоя на земле, должны вовремя подтянуть мою веревку. Но поскольку меня охватил страх, я поняла, что должна это сделать. Помимо всего прочего, мне очень хотелось совершить несколько новых прорывов.

* * *

В тот день, когда мы под руководством Гая начали занятия на канатах, на горном плато Колорадо шел снег. Когда я надела специальный шлем и специальный жилет скалолаза со множеством крючков и пропущенных через них веревок, я уже была до смерти напугана. Я не рассчитывала добраться даже до середины телеграфного столба, уже не говоря о том, чтобы с него спрыгнуть. И вот через несколько часов я испытывала неописуемую гордость, спрыгнув со столба и пройдя несколько шагов, взявшись за руки с Джейфри, по тонкой проволоке, натянутой высоко над землей. В течение дня яправлялась со всеми упражнениями и не сомневалась, что теперь у меня все получится, до тех пор пока мы не подошли к стене.

Представьте себе стену, возвышающуюся над землей на пятьдесят футов, совершенно гладкую, если не считать десяток-другой крошечных цементных выступов, хаотично разбросанных по ее поверхности. Три человека связываются вместе шестью футами веревки. Суть в том, что они должны вместе забраться на стену. Понятное дело: либо залезут все трое, либо ни один из них, потому что они в одной связке. Я помню, как стояла на ледяной стуже в наглухо застегнутой штормовке и смотрела, как первая команда, напрягая все силы, карабкается на стену и наконец добирается до платформы на ее вершине. Со стороны это выглядело тяжело, тяжелее всего, что мы уже выполнили в тот день. Гай связал вместе меня и двух моих партнеров – я оказалась посередине, – и восхождение началось. Я подняла вверх ногу и едва сумела дотянуться до первого крошечного выступа. Напрягая все силы, я ухватилась за второй выступ, тоже почти недосягаемый, и подтянула все тело вверх. Я уже задыхалась: мы находились на высоте десять тысяч футов над уровнем моря, и воздух был ледяной и разреженный. Краем глаза я заметила, что оба моих товарища уже забрались намного выше меня – так высоко, как только могли, будучи скрепленными со мной. Следующие пятнадцать минут я работала из последних сил, как никогда в жизни, чтобы преодолеть еще пятнадцать футов.

Но теперь я уже вlipла по-настоящему. Меня била непреодолимая дрожь. Ноги сводило судорогой. Руки так замерзли, что я их уже не чувствовала. А мне еще предстояло подняться на тридцать пять футов, и мои товарищи терпеливо ждали, пока я их нагоню. Я в отчаянии оглядывалась по сторонам, стараясь отыскать выступы, но все они, казалось, были слишком далеко. Я собралась с силами и потянулась к одному из них, но тут соскользнула с выступов, на которых стояла, и повисла в воздухе на страховочных веревках, натянутых теми, кто находился на земле.

Вся группа то и дело давала мне советы, подбадривала, а теперь они стали делать это еще активнее.

– Давай, Барбара, – кричали они снизу. – У тебя все получится! Не останавливайся! Ты только пройди еще один выступ!

Чем больше они меня подбадривали, тем хуже мне становилось. Я предприняла еще несколько титанических усилий, чтобы подтянуться вверх по гладкой стенке, и каждый раз, когда я срывалась, люди внизу ахали.

Я заплакала.

– Я больше не могу, – простонала я. – У меня сил не осталось. Простите, я знаю, что подвела своих партнеров.

Но это, казалось, лишь еще больше распаляло моих товарищ, которые все активнее меня подбадривали, а я плакала от этого еще сильнее горючими злыми слезами. Неужели они не видят, что я выложилась до конца? Неужели они не понимают, что я просто не могу этого сделать?

А потом до меня донесся голос Джейфри.

– Я знаю, у тебя получится, милая! – кричал он. – Не сдавайся! Не поддавайся страху! Просто поднатужься, и найди в себе силы, и пострайся подняться еще чуть выше.

– Не могу, – произнесла я сдавленным голосом. – Я хочу спуститься.

– Нет, ты можешь! – настаивал он, и все внизу поддержали его. – Ты можешь сделать это!

Я истерически зарыдала, потому что знала, что Джейфри не прав. Тут я поняла, возможно первый раз в жизни, что, как бы ни старалась, как бы ни понукала себя, как бы сильно ни хотела этого, я не могу двигаться дальше. Не получится. Я вообще не могла пошевелить ни одним мускулом. Меня полностью парализовало. Охваченная отчаянием, я еще сильнее вцепилась в стену. Я подвела своих партнеров, помешала им достичь своей цели. Я подвела Джейфри. И в первую очередь я подвела саму себя.

Как я перестала понукать людей и полюбила их

Казалось, я провисела целую вечность на этой голой скале. Легкие обжигала боль, тело окоченело, сердце буквально разрывалось на части. Наконец я услышала голос Гая:

– Похоже, она уже на пределе. Пусть спускается.

Я едва помню, как отлепилась от стены, как меня спустили на землю в моем снаряжении. Почувствовав под ногами твердую землю, я рухнула в снег, заплакала, и тут Джейфри прикоснулся ко мне, а потом заключил в объятия.

– Я здесь, милая, – прошептал он. – Я тебя не оставлю.

– Прости. Прости. Я просто не могла. Пожалуйста, прости меня, – все, что я могла выговорить сквозь слезы, повторяя это снова и снова.

– Тс-с-с… – успокаивал он меня. – Ты все отлично делала. Я так тобой горжусь за то, что ты хотя бы попыталась. Я вижу, как ты старалась, дорогая. Так что тебе не за что просить прощения.

– Я чувствую себя ужасно, – говорила я, всхлипывая. – Я не хотела тебя разочаровывать. Я так хотела, чтобы ты мной гордился. Но я просто не могла этого сделать. Просто не могла карабкаться выше. Я просто не могла поспевать за остальными.

Джейфри посмотрел на меня с нежностью и сочувствием и произнес мягко:

– Барбара, вот так же чувствуют себя те, кто окружает тебя в жизни.

И когда я услышала эти слова, у меня словно пелена спала, с глаз. В этот момент я постигла правду о самой себе как об учитель и как о человеке, поняла, что я неправильно

истолковывала свое Предназначение. Джейффири был прав. Так же себя чувствовали люди из моего окружения: получалось, что, как бы быстро они ни шли, я двигалась еще быстрее, сколько бы усилий они ни прикладывали, я требовала от них еще большего, они как бы все время задерживали меня, не могли за мной поспеть.

В тот день у стены присутствовали сердца и души всех моих учеников, возлюбленных, друзей, которые так много раз, на все лады, кричали мне, как я своей команде: «Я не могу идти дальше! Я не могу двигаться быстрее!» И голоса, тех снизу, кто подстегивал меня, пусть даже с самыми лучшими намерениями, но не обращая внимания на мои муки, наглядно изображали мой собственный голос, которым я увещевала, подстегивала, умоляла людей, которым я помогала, идти дальше. И вот, лежа в холодной куче тряпья на земле, я усвоила истину:

...все, с кем я общалась в этой жизни, росли так быстро, как только могли, и им нужно было от меня то же самое, что и мне сегодня требовалось от моей команды и от Джейффири, – не суждений, не разочарования, а любви.

...мне нужно, чтобы Джейффири меня любил, даже несмотря на то, что я не смогла забраться на вершину стены.

...мне нужно знать: чего бы я ни достигла, этого достаточно.

...мне нужно знать, что успешным мое восхождение станет не оттого, что я достигла намеченного места; восхождение само по себе – это уже успех.

В тот день, карабкаясь на стену, я поняла о себе как об учителе больше, чем за все годы, когда я проводила семинары. Я уяснила, что учитель относится с почтением к стене и к процессу, через который проходит каждый, взбирающийся по ней. Учитель знает, когда сказать «остановись» и «спускайся вниз». Учитель знает, что в конечном счете нет таких понятий, как «вверх – вниз», «высоко – низко», «лучшие – хуже», – есть просто Стена, и есть то, чему восхождение тебя научит.

Я навсегда сохранила благодарность к Гаю Рикману за то, что он подготовил такой мощный скачок в моем духовном росте, и Джейффири за то, что он с такой мудростью, с такой любовью сказал мне правду в тот момент, когда я наконец созрела, чтобы ее выслушать.

Спасение мира как хобби

После того как Я наткнулась на свою собственную стену непонимания, во мне произошли глубокие изменения. После того случая в Колорадо я учила с позиций безусловной любви и сострадания, позиций, прежде для меня недосягаемых. Я была счастливее, чем когда-либо в своей жизни. Но знала, что мое новое рождение еще не закончено. Я по-прежнему ощущала непреодолимую потребность работать по семь дней в неделю в жесточайшем графике, потому что все еще чувствовала себя ответственной за «спасение мира».

А потом я взялась за эту книгу. Выбирая тему, я знала, что работа над этой книгой заставит меня взглянуть на себя саму так, как это может сделать только автор. Для меня работа над книгой – нечто вроде двенадцатимесячного семинара. Каждый день, каждую ночь, каждый момент пробуждения проходит в раздумьях, в обсуждении данной темы, в изложении своих мыслей на бумаге, в данном случае мыслей о подлинных моментах и поисках смысла.

Итак, каждый день, когда я писала это для вас, я перечитывала страницы и думала о себе. Счастлива ли я? Не пряталась ли я от подлинных моментов? Что есть мое Предназначение?

Медленно, но верно я стала прозревать. До тех пор пока я, такая страстная натура, верила, что мое Предназначение или даже моя работа – это выполнять свою миссию по

спасению мира, я в своей жизни не могла расслабиться или сосредоточиться на своем собственном счастье. Как бы там ни было, я относилась к каждой работе, которую делала, очень серьезно. Но теперь я увидела, что моя работа и мое Предназначение – совершенно разные вещи:

Мое профессиональное занятие – учитель, просветитель.

А мое Предназначение, моя настоящая Работа – учиться радоваться своему земному существованию, в полной мере любить себя и других и быть счастливой.

А что касается спасения мира, то, по словам одной моей подруги, этим нужно заниматься «как хобби». Моя первейшая обязанность – спасти себя саму и пережить как можно больше подлинных моментов.

И это понимание принесло мне свободу. Я могу заниматься своим профессиональным делом – обучением только на занятиях, а не 24 часа в сутки. В остальное время акты самопожертвования, моменты раздумий о судьбах планеты должны замениться на моменты любви и радости. Не следует постоянно взваливать на себя тяжкую ношу космических обязательств. Я наконец разрешила себе быть счастливой без оглядки.

* * *

Я сознаю, что большинство людей не живет на таких же эмоциональных скоростях, как я. Я также уверена: в том, что моей жизни присущ такой драматический накал, заложен какой-то смысл. А значит, имеет и смысл поделиться с вами своей историей. Преподаватели, чтобы донести до слушателей смысл своей теории, часто пользуются метафорами, и сама моя жизнь во многом скроена как метафора, помогающая мне направлять других в их путешествии к любви и целостности.

Возможно, вы в своей жизни не несете такую же духовную ответственность, как я, но вы ведете свое собственное сражение за счастье, такое же значительное, в котором сталкиваются обязательства перед руководством, семьей или кем-то еще, важным для вас, и ваша потребность в собственном времени, радости, душевном спокойствии. И хотя вы, возможно, никогда не застревали на пятидесятифутовой стене в горах, не имея сил подняться выше и боясь слезать вниз, я знаю, вы наталкивались на свои собственные стены страха и разочарования. Возможно, вы и сейчас стоите перед одной из них.

Пусть эти истории утешат вас в ваших поисках смысла. Пусть они напомнят вам, что вы не одиноки. Пусть они приадут вам мужества, с тем чтобы вы по-иному взглянули на свое дело, нашли свою настоящую Работу и наполнили и то и другое подлинными моментами. Возможно, вы поймете, что хотите продать свое дело и переехать в сельский район, или перейти на работу в компанию, где царит более здоровая обстановка, или снова пойти учиться и стать ветеринаром. Или, может быть, как в случае со мной, вам, чтобы стать счастливее, нужно скорее внести поправки в свои мысли, а не в то, чем вы занимаетесь.

* * *

В конечном счете ваша Работа сводится к тому, чтобы создавать подлинные моменты, выполняя каждый день простые вещи:

Приветствовать солнце. Дышать полной грудью. Любоваться собственным телом. Заставить кого-то улыбнуться. Почесать брюхо своей собаке. Разглядеть душу в чьих-то глазах. Оценивать по достоинству ежедневные чудеса. Поблагодарить землю за пищу,

**которую ома вам дала. Помахать рукой птичке. Сказать кому-то, что вы его любите.
Сказать «спокойной ночи» богу...**

6. Подлинные моменты в трудные времена

Когда наши устои начинают расшатываться, мы обращаемся к господу только для того, чтобы убедиться, что это он, господь, пошатнул их...

Аноним

В вашей жизни наступают моменты, которые так сладостны, и жизнь на земле кажется даром божьим и великой привилегией. Когда вы впервые видите своего только родившегося ребенка, когда вы рано поутру лежите в объятиях любимого человека, прислушиваясь к стуку дождя по оконному стеклу, в день, когда вы замечаете признаки грядущей весны, и сам воздух полон радостных предчувствий, и все кажется возможным, и случаются в вашей жизни времена, когда все преисполнено смысла, когда все идет, как вы задумали, когда очень легко поверить в бога и в Высший Разум – ведь иначе кому под силу создать мир, настолько изобилующий чудесами?

Потом для вас наступают тяжелые времена, времена, когда вы теряете то, ради чего так упорно работали, или теряете любимого человека, времена, когда ваша вера в добродетель испытывается на прочность, времена, когда вам нужно только одно – чтобы прошла боль. Все теряет смысл, все теряет свою ценность, и вам становится очень трудно во что-либо верить.

Если ваш возраст позволяет вам это читать, значит, в вашей жизни уже бывали трудные времена. Возможно, вы именно сейчас переживаете один из таких периодов. Одно не подлежит сомнению: до тех пор пока мы живы, мы попадаем в полосы кризисов и невзгод, и выходим из них и наши радости идут рука об руку с нашими печалями.

Жизнь на нашей Земле подвержена переменам. По сути дела, вы живете, потому что беспрестанно изменяетесь, и эти изменения всегда включают в себя смерть и возрождение. В каждый момент, в том числе и сейчас, определенные клетки отмирают и возрождаются в каждом органе, в каждом мускуле вашего тела. Когда ваш организм перестает видоизменяться и воспроизводить себя, он прекращает свое существование, и это состояние называется смертью.

Подобный цикл – разрушение и последующее воссоздание – присутствует во всей нашей материальной Вселенной. С апельсиновых деревьев должен опасть цвет, прежде чем вырастет плод. Семя должно умереть, прежде чем появятся всходы, и точно так же пшеничное зерно умирает, когда из него делают хлеб. Как точно подметил покойный Джозеф Кэмпбелл, «нельзя сделать омлета, не разбив яиц».

То, что было прежде, должно видоизмениться, чтобы возродить себя, и в этом процессе старые формы должны быть отброшены.

Очень просто философствовать и даже воспринимать перемены, когда речь идет о фруктах и пшенице, но гораздо труднее это сделать, если предметом разговора становится ваша собственная жизнь. Мы, человеческие существа, ценим все хорошо знакомое. Мы цепляемся за рутину, за ежедневные ритуалы, за наше насиженное кресло, за нашу автомобильную стоянку, за нашу половину кровати, стараясь дать себе некоторое чувство

уверенности, чувство контроля над тем, что мы в глубине души осознаем как непредсказуемую вселенную. И поэтому мы боимся перемен, перемены лишают нас чувства безопасности, к которому мы привыкли, и ввергают нас в эмоциональное состояние свободного падения.

И вот перед нами дилемма: ведь перемены обязательно наступят – это такая же непреложная вещь, как вращение Земли. И эти перемены грозят нам потерями: мы теряем свою молодость, волосы, стройную фигуру, мы теряем работу, мечты или энергию, требующуюся на их осуществление. Будут потери, когда наши дети вырастут, и мы лишимся их чистой, бескорыстной любви, когда мы отдалимся от тех, с кем некогда были так близки, когда смерть унесет наших бабушек и дедушек, а потом и родителей, и мы вдруг станем самыми старшими в семье. Будут потери, когда покинут этот мир наши друзья или возлюбленные, и мы останемся в ужасающем одиночестве. Будут потери, когда мы состаримся и из полного жизни, сочного ядра общества превратимся в размякшие, вялые ошметки. Потери неизбежно будут, когда мы покинем наше бренное тело и отправимся обратно, в царство духа.

Жизнь – это серия тягостных расставаний, которые никогда не даются легко. Но, с другой стороны, расставание – это и встреча, и, освобождаясь от старого, вы распахиваете объятия для нового.

Путь от вас того, прежнего, к вам, каким вы теперь становитесь, – вот где на самом деле происходит танец жизни.

Таким образом, трудные времена – это, как правило, те времена, когда происходят самые крупные изменения. Это; может быть, не самые радостные времена, и уж совершенно точно это не самые спокойные времена, но именно они таят в себе возможности для великого прозрения. И именно в них зарождаются подлинные моменты.

* * *

Трудные времена делают подлинные моменты более доступными для вас, потому что открывают двери в ваш внутренний мир – двери, обычно запертые. Когда вы переживаете кризис или травму, боль так сильна, что обычные фильтры, приглушающие ваши эмоции, не срабатывают. Невозможно отвлечься от того, что происходит внутри вас. Вы вынуждены пережить все это. И что бы ни происходило с вами в это время, вы не сомневаетесь, что переживаете подлинный момент.

Оглянитесь назад на мучительные периоды вашей жизни. Возможно, это было, когда вы разводились, или когда болели, или когда кто-то из ваших домашних попал в беду. Если вы такой же, как большинство людей, вы сможете, вспомнив этот трудный период жизни, сказать: «Какую бы боль мне ни причинили эти развод, болезнь, трагедия, несчастный случай, это время было одним из лучших в моей жизни». С высоты своего нынешнего положения вы ясно видите дар, таящийся внутри проблемы. Значит, вы уяснили то, что следовало уяснить.

Кризис заставляет вас обратить внимание на свою жизнь, на ваши взаимоотношения с людьми, на вас самого. Он, подобно мощному прожектору, вонзив во что-то свой луч, высвечивает предмет во всех подробностях, и, кроме него, вы уже ничего не видите. И вот в эти периоды мощного самоотражения и самооткрывания и возникают подлинные моменты.

* * *

Каждый кризис дает нам шанс на возрождение.
Нена О'Нейл

В недрах тьмы каждый день зарождается рассвет. Из горнила невзгод вы выходите, прибавив мудрости и силы. В этом заключается сила трудностей, они заставляют вас изыскивать резервы мужества, оптимизма и любви, резервы, которыми вы владели неосознанно.

Боль помогает вам до конца раскрыться, выявить спрятанные в вас сокровища – духовные ценности, о существовании которых вы и не подозревали.

Дан Миллмэн, написавший несколько замечательных книг о тех, кого он называет «мирным ратником», прекрасно сказал о трудностях: «Трагедии – это трамплин для Духа». Когда нам некуда больше обратиться, мы обращаемся внутрь себя и находим новые источники успокоения и ясности. Может быть, мы в любом случае рано или поздно обнаружили бы эти внутренние богатства? Может быть. Но наша боль и отчаяние ускорили процесс. Я часто разговаривала с друзьями, прошедшими через тяжелые времена, и все они, как оказалось, испытывали нечто схожее: наряду с тем, что они ненавидели ту ужасную ситуацию, в которой оказались, они одновременно почувствовали в себе новые силы и даже душевное спокойствие:

Мы возвращаем в себе мужество не тогда, когда изо дня в день счастливы. Мы возвращаем его, когда выживаем в трудные времена и бросаем вызов невзгодам.

Боль подпитывает мужество. Мэри Тайлер Мур, которая за свою жизнь столкнулась со многими личностными и физическими проблемами и преодолела их, сказала очень просто: «Невозможно стать храбрым, если с вами происходят только прекрасные события».

Даю ли я интервью репортеру или выступаю перед большой аудиторией, мне часто задают один вопрос; «Что в молодом возрасте сыграло наибольшую роль в вашем познании жизни?» Я всегда отвечаю: «СТРАДАНИЯ!» И это правда. Если я стараюсь отыскать в своей прошлой жизни самые поучительные времена, это всегда оказываются и самые трудные времена. Пережив их, я обрела уверенность, которой у меня никогда не было бы, живи я абсолютно счастливо.

Это не просто – принять трудные времена как дар, а не как несправедливое наказание. В самый разгар трагедии, момента, когда у вас разбивается сердце, кажется, что сам господь обрек вас на несчастье. «Мне плевать, что с космической точки мне преподали урок, – надрывается душа внутри вас, – я хочу одного – чтобы эта боль унялась!» Думаю, что как человек вы просто не можете не сторониться несчастий. Но никогда не судите себя за то, как вы переносите страдания, нет никакого правильного или неправильного способа переживать трудности. То, что вы не любите трудные времена, не значит, что у вас меньше веры или вы в меньшей степени испытали просветление. Это означает, что вы еще не раскрыли до конца свой дар... Чудо заключается в том, что, каким бы ни было ваше отношение к невзгодам, независимо от того, по своей воле или не по своей воле через них проходите, вы все равно через них пройдете и на другой стороне вас ожидает новая сила и новая мудрость.

Каждый раз, когда у меня наступают трудные времена, я вспоминаю то, чему учил меня мой первый гуру на курсе медитации двадцать пять лет назад:

«Ветер обрушивает свои мощные порывы на молодые нежные деревца не для того, чтобы сломать их, а для того, чтобы научить их корни твердо держаться в земле».

Вся моя жизнь – сплошные штормы. Случались времена, когда я проклинала ветер за те разрушения, что он мне причинил. Но теперь я выросла в высокое, крепкое дерево с мощными корнями. И я благословляю мучительные моменты своей жизни, и я благодарна ветру. Его непреодолимая сила выковала из меня ту женщину, коей я теперь являюсь.

Как научиться танцевать со своей болью

Однажды я услышала такое высказывание: «Нельзя остановить бег волн, но можно научиться серфингу». Серфинг означает – скользить по волнам, двигаться в ту сторону, в которую течение увлекает вас И я поняла, что лучший способ превозмочь боль и кризис – это с головой погрузиться в них, а не шарахаться в сторону.

В трудные времена мы можем создавать подлинные моменты, поддаваясь боли, а не сопротивляясь ей.

Я называю это «учиться танцевать со своей болью». Нужно уловить ритм перемен и подстроиться под него. Научиться танцевать со своей болью означает не избегать чувства дискомфорта или страха, а, наоборот, сознательно его эксплуатировать. Это означает говорить именно о тех вещах, которые вы предпочли бы забыть. Это означает дать себе время и простор на то, чтобы окунуться в грусть или скорбь.

Лет девять назад, перед самым Рождеством, человек, которого я любила и с которым жила в то время, бросил меня. Он даже ничего толком не объяснил, просто собрал вещи и ушел. Я и прежде подозревала, что он мне изменял, – позднее я выяснила, что это действительно было так, – но, когда это случилось, я знала только одно: он ушел, я осталась одна, и сердце мое было разбито.

Несколько дней я старалась преодолеть переполнявшие меня боль и страх. Я вела бесконечные разговоры по телефону со всеми, кто соглашался меня выслушать, я писала ему одно письмо за другим и тут же их рвала, я перечитывала все поздравительные открытки, что он мне присыпал, стараясь разгадать по ним, почему он меня бросил. Каждую ночь я, плача, заставляла себя уснуть, молясь о том, чтобы на следующий день что-то изменилось к лучшему, и каждое утро, просыпаясь, я сразу вспоминала о случившемся, и меня снова охватывала боль.

Не знаю, почему я решила уехать и провести Рождество в одиночестве. Я вдруг поняла, что мне нужно куда-то скрыться от моих друзей, телевидения и всего, что отвлекало меня от моей боли. Несколько дней я выбирала подходящее для уединения место. Потом я услышала про небольшую хижину, стоящую на холмах в Камбрис, небольшом городке на полпути между Лос-Анджелесом и Сан-Франциско. Владелец домика сказал мне, что место прекрасное, но очень дикое, что там нет ни центрального отопления, ни электричества только стены: да оконные стекла, глядящие на рощу. «Самое подходящее место для уединения», – согласился он. А мне как раз этого и надо было. Я хотела побывать наедине со своей болью.

Я уложила вещи в машину и поехала вдоль побережья. Следующие четыре дня я не разговаривала ни с единой живой душой. Я писала для своего журнала, я медитировала, днем я гуляла по лесу и по пляжу, вечером я сидела при свете свечи в полной тишине. Я перестала сопротивляться тому, что со мной происходит, и вместо этого полностью отдалась боли и своей потере.

И тут случилась поразительная вещь – меня начало наполнять глубокое, блаженное чувство умиротворенности. Я прочувствовала свое духовное начало и снова ощутила свою неразрывную связь с Целым. Я чувствовала себя защищенной, утешенной, как будто кто-то ухаживал за мной в это время тяжких испытаний. И когда мое видение прояснилось, мне открылась истина о моих взаимоотношениях с тем человеком, истиной, от которой я прежде отворачивалась, и я наконец дала волю своим чувствам. И вот острые боли ушли, теперь она превратилась в тупую, ноющую – так бывает, когда ваша рана уже пошла на поправку.

Много лет минуло после того Рождества, проведенного в хижине, но я до сих пор считаю те четыре дня, в которые научилась танцу с собственной болью, одним из самых значимых и драгоценных подлинных моментов в своей жизни. Отдавшись во власть критического состояния, войдя в него, вместо того чтобы бежать от него, я заново родилась, поднявшись на новый уровень ясности и спокойствия. Я прошла через беспросветную ночь своей души и снова выскочила на свет.

Джозеф Кэмпбелл пишет:

«Беспросветная ночь в душе наступает перед самым откровением. Когда все потеряно, когда кажется, что все погружено во мрак, приходит новая жизнь и все, что необходимо».

Отыскать любовь во мраке

Времена кризисов сплачивают людей. Они пробуждают все самое лучшее, что заложено в природе человека. Они дают проявиться нашему состраданию, нашей щедрости, нашей доброте. Они помогают нам переступить через наши различия и радоваться нашей общности. Мы видим, как это происходит каждый раз во время наводнения, или землетрясения, или урагана. Силы любви всегда соединяются, чтобы провести нас сквозь черные дни.

Трудные времена всегда дают нам возможность почувствовать в своей жизни больше любви.

Найти любовь в темноте просто. Пребывая в отчаянии, протяните руки к другим, и они, в свою очередь, потянутся к вам. Скажите: «Мне нужна помощь», и чудесным образом помощь придет. У вас в жизни гораздо больше ресурсов, чем вы можете себе представить: друзья, знакомые, люди, которые вас любят. «А я и не знал, что стольким людям есть до меня дело» – думаете вы, когда получаете открытки, когда вам звонят и предлагают помочь. Иногда лишь после трагедии или какой-то потери мы узнаем, насколько нас любят. Одна из причин, по которой трудные времена могут быть богаты подлинными моментами, присутствие в них любви.

* * *

В прошлом году один мой друг умер от вируса СПИДа. Его звали Джон Гульд, ему

тогда было всего тридцать девять лет. Джон был мягким, добрым человеком, в самом подлинном смысле этого слова, он посвятил жизнь службе и открытию самого себя. Когда его семья и его товарищ попросили меня произнести прощальную речь, я сочла это за честь, хотя немного нервничала, не зная, что из этого получится. Мне хотелось воздать должное прекрасным духовным качествам Джона, но я знала, что на этой церемонии прощания страсти будут накалены до предела. Там будут разведенные родители Джона, многие из его прошлых возлюбленных и – вообще довольно разношерстная публика. Я знала также, что у сестры Джона недавно трагически погибла маленькая дочка и что за последние несколько лет семья хлебнула столько горя, сколько иным хватило бы на целую жизнь.

Прощание проходило в доме матери Джона. Его партнер украсил весь дом огромными желтыми подсолнухами – любимыми цветами Джона. Повсюду висели картины покойного. Мы, человек сто, собрались в гостиной, и, когда в глубине помещения заиграла любимая музыка Джона, я начала церемонию такими словами:

«Согласно многим традиционным верованиям, во время кончины душа покойного получает возможность оценить свою жизнь, свой выбор, и те, кто любил его, собравшись вместе, помогают душе увидеть его ценность, возрадоваться, после чего она, окруженная любовью, отправится к Свету и к тому прекрасному, что там ее ждет».

Внезапно я почувствовала, как в комнате наступило всеобщее облегчение, как будто мы все разом поняли, что пришли сюда, чтобы почтить память Джона, а не оплакивать его. Смерть человека вызывает у тех, кто любил его, ощущение беспомощности, растерянности: что теперь делать с чувствами, которые были предназначены тому человеку? Но в тот памятный вечер, когда мы сидели в тесном кругу, каждый из нас чувствовал свою значимость даже в скорби, по тому что мы знали, что можем что-то сделать – мы можем любить.

Именно это мы и делали. Мы провели несколько часов любя Джона, делясь друг с другом самыми сокровенными переживаниями, рассказывая забавные истории, вспоминая сказочную еду, которую он готовил для своих клиентов и друзей, и признавая то, как он затронул наши жизни. Мы смеялись, плакали, мы молились за то, чтобы его душа странствовала в мире и спокойствии. А когда все закончилось, каждый из нас зажег плавающую свечу и поместил ее в бассейн так каждый от себя попрощался с ним.

В тот вечер, уезжая домой, я благодарила Джона за бесценный дар, который он преподнес мне, дав возможность организовать его номинальный вечер. Суд ба мне снова напомнила о целительной силе любви.

Когда мы привносим в темноту достаточно любви, она озаряет светом наши сердца и унимает нашу боль.

Когда мы привносим достаточно любви в трудные времена, она вознаграждает нас подлинными моментами.

* * *

Случаются такие времена, когда всего на какой-то момент мы раскрываем наши сердца и делимся тем лучшим, что в нас есть. Мы вспоминаем, что такое любить. Сразу после сильного землетрясения в январе 1994 года я стояла, дрожащая, на улице возле моего дома в Лос-Анджелесе. Соседи, одетые в халаты, успокаивали друг друга, делились едой и батарейками – это напомнило мне Вудсток, один из музыкальных фестивалей, на которых я присутствовала в конце шестидесятых. В течение нескольких дней мы, жители

Лос-Анджелеса, принадлежавшие к различным расам, говорившие на разных диалектах, были одной семьей. Мы могли ощущать любовь. А потом напряжение кризиса спало. И любовь тоже ушла, Почему обязательно нужно случиться трагедии или наступить трудным временем, чтобы вернуть нас к любви? Почему нам нужны настойчивые призыры природы, чтобы понять, что мы любим наших супругов, наших детей, наших друзей? Почему мы забываем любить и вспоминаем об этом, когда становится поздно? Сколько боли и разрушений должно выпасть на нашу долю, чтобы мы помнили?

В «Курсе чудес» есть прекрасное изречение: «Испытания – это не что иное, как уроки, которые вы не усвоили и которые вам задают снова».

Я часто думала о том, что у нас было бы меньше плохих времен, если бы в хорошие времена мы не забывали щедрее делиться любовью и отыскивать больше подлинных моментов.

Возможно, кризис заставляет нас вернуться на круги своя, когда нас снесло в сторону от подлинных ценностей, заставляет увидеть жизнь в истинном свете, когда мы забываем, что по-настоящему важно...

Возможно, таким образом Вселенная мобилизует наше внимание и переориентирует нас на любовь...

Возможно, трудные времена таят в себе скрытый дар для нас.

* * *

Я желаю, чтобы у вас было больше счастливых дней и меньше печалей. Но когда трудные времена все-таки наступают, отдайтесь в их власть и пройдите через них с любовью.

Часть третья **Подлинные моменты и взаимоотношения**

7. Подлинные моменты и любовь

Есть только одна дорога на небеса. На Земле мы называем ее любовью.

Карен Голдман

Из всех чудес, что нам предлагает жизнь на Земле, величайшее – это Любовь. Любовь наполняет жизнь смыслом. Она совершает волшебство и чудеса. Она приносит свет туда, где царит мрак, несет надежду туда, где царит отчаяние. Она – наш великий учитель и дар, постоянно посыпаемый нам.

Любовь – это величайшая сила, как никакая другая. Она незрима, ее нельзя измерить, и при этом она настолько могущественна, что может изменить все в одно мгновение и дать вам больше радости, чем любые материальные ценности. Когда любовь становится вашей, никто не может отнять ее у вас. Только вы сами можете отказаться от нее, если пожелаете.

Любовь – это магия Вселенной. Она создает все из ничего. Только что ее здесь не было – и ПАФ! – она появляется во всей своей красе, и вы восхищенно приветствуете ее приход. И сколько прекрасного творит она буквально из воздуха: улыбки, смех, мурашки по коже,

горячие приливы, нежные слова, глупые имена, счастливые слезы и прежде всего жизнь. Любовь породила вас. Без нее вас вообще бы здесь не было.

Величайший дар любви – это ее способность освящать все, к чему она прикасается.

Любовь освещает жизнь. Везде, где есть любовь, вы улавливаете проблеск святости. Вы возвышаетесь над своим человеческим началом и видите мир божественным зрением. Ваш ребенок, ваш возлюбленный, ваша кошка или собака, ваш сад или что-то еще, любимое вами, предстает восхитительным, драгоценным, необыкновенно красивым и каким-то непостижимым образом совершенным, несмотря на все свои несовершенства. Любовь также освещает время, место, имущество, придавая им особый статус: день, когда вы познакомились со своим мужем; годовщина вашей свадьбы; та самая скамеечка в парке, на которой вы разговаривали; кресло-качалка, в которой вы нянчили своего ребенка; старый шерстяной платок, который вам связала бабушка; первая фраза, произнесенная вашей дочерью: «Я люблю тебя, мама» – все это становится священными реликвиями, увековечивающими любовь в вашей жизни.

Но я уверена, любовь прежде всего предоставляет вам возможность для полного духовного пробуждения, потому что, когда мы любим, обычные границы, отделяющие нас от всего остального, исчезают; вы освобождаетесь от иллюзии разграниченности, определяющей все человеческое существование, и вы переживаете Единение. И вот внезапно вы перестаете себя чувствовать одинокой во Вселенной. Между вашим существом и тем, кого вы любите, образуется поток флюидов. Ваша сущность переливается в него, а его сущность – в вас. Ваши души сливаются в танце.

Возможно, у вас случались такие моменты, но вы тогда не совсем понимали, почему они так задели вас за живое...

Вы с мужем стоите у кроватки вашего новорожденного младенца и смотрите, как он спит. Его крохотное тельце вздыхает и опускается в такт ровному дыханию, вы поворачиваетесь к мужу, и ваши взгляды встречаются. И внезапно вы ощущаете силу любви, которая передается ему от вас, потом вашей дочери и снова возвращается к вам, и, окунаясь в это энергетическое поле, вы осознаете вечные узы, соединяющие вас. Ничего другого просто не существует. Вы целиком отдаетесь этому чувству.

* * *

Поздно вечером вы сидите на заднем крыльце, слушая стрекот сверчков, и глядите на звезды. Ваш верный пес, ваш лучший друг последние десять лет, расхаживает возле и тычется носом вам под мышку. И, прижимая к себе его теплое тело, вы внезапно ощущаете прилив любви к нему за ту безоговорочную преданность, которую он вам всегда проявлял. Он поднимает свою голову и долго смотрит на вас, как будто говорит: «И я чувствую то же самое». Ночь погружает вас обоих в покой вечности, и вам кажется, что в мире нет никого, кроме вас двоих. Этот момент принадлежит вам.

Вот она – сила любви. С ней вы проделываете путь от разобщенности к Единству. Она проникает сквозь обычные границы, внутри которых вы живете, границы, за счет которых вы ощущаете себя самим собой, отличным от всех, обособленным. Обычно вы знаете, что ваш муж или жена, собака, друг или небо – это не вы. И вот в те самые подлинные моменты любви ваше «я» превращается в «мы», нечто, безусловно, более полное, чем вы один.

Таким образом, любовь создает неограниченные, беспредельные, не знающие преград

ощущения. Она позволяет вам выйти за пределы себя самого.

Всякая любовь – это нетелесный опыт.

Возможно, вы не считали себя духовно богатым человеком, но любая настоящая любовь духовна, поскольку ваш дух соприкасается с духом кого-то или чего-то другого. Любовь становится для вас дверцей, ведущей к божественному.

Любовь – основной способ создавать подлинные моменты, потому что она вынуждает вас осмысливать. Любовь постоянно ввергает вас в настоящее. Она сосредоточивает все ваше внимание на том, что вы переживаете, она требует того, чтобы вы отдались в ее власть. Чем лучше вы научитесь любить, тем больше подлинных моментов сможете создать.

* * *

Любые глубокие любовные отношения – это начало, путь, на котором вас ждет множество испытаний.

Барри и Джойс Виссел

Интимные отношения – это освященная возможность для вас использовать любовь как путь к личностным и духовным трансформациям. Она заставляет вас открыться там, где вы были закрыты, чувствовать там, где вы были бесчувственны, выразить то, о чем вы молчали, потянутся навстречу там, где бы вы отпрянули назад. Несложно вообразить себя любящим и просветленным человеком, когда вы один, но, когда вы вступаете во взаимоотношения, вы сталкиваетесь со всеми эмоциональными ограничителями, которые вам присущи.

Взаимоотношения – это постоянно действующий учебный полигон. Они заставляют вас взглянуть на себя в зеркало, они выявляют те ваши стороны, которые не охвачены любовью. Они показывают вам ваши темные стороны. Они стучатся в ваше сердце, требуя, чтобы вы открыли те его уголки, что прежде нагло запирали. А потом каждый день и каждую ночь они дают вам возможность любить, вытягивать себя за рамки привычного душевного состояния и делать это все лучше и лучше.

Использование взаимоотношений как путь к изменению

Я выбрала дорогу любви еще в очень юном возрасте, потому что знала, что она приведет меня к подлинным, наполненным смыслом моментам, которые я искала. Это было волнующее, таинственное, часто мучительное, но всегда освобождающее путешествие. Долгое время любовь мне не очень-то давалась. Я делала много ошибок, причиняла боль себе и другим. Но мало-помалу я научилась использовать любовь и взаимоотношения как священный путь, ведущий к познанию и изменению. И наконец мне посчастливилось найти человека, который захотел пойти со мной той же дорогой и разделить со мной весь риск этого путешествия.

Все великие творения рождаются в воображении. Прежде чем художник берется за кисть, у него в голове возникает образ картины. Прежде чем архитектор проектирует здание, он представляет себе, как оно будет выглядеть. Прежде чем музыкант сочиняет мелодию, он слышит эту мелодию у себя в голове. Воображение дает живительные соки для рождения всего, что возникает в любви.

Если вы не представляете заранее, куда должны привести вас ваши отношения, то они ни к чему вас не приведут.

Состоять во взаимоотношениях без согласия обеих сторон относительно конечной цели этих взаимоотношений – это все равно что пуститься в дальний путь без карты: вы будете без конца блуждать и не получите никакого удовольствия от этого похода. Чтобы использовать свои взаимоотношения как путь, вы и ваш партнер должны вместе увидеть цель вашего совместного существования, а потом честно взяться за воплощение этого видения.

Предвидение помогает нам пройти через трудные времена. Оно дает нам сознание того, куда мы идем, подталкивает вперед, даже когда мы сбились с пути или упали духом. Видение своей будущей желанной карьеры помогает вам учиться, писать курсовые работы, усердно трудиться в колледже. Видение новорожденного, лежащего у вас на руках, продает будущей матери мужество, необходимое, чтобы вытерпеть муки родовых схваток. Представление о ваших взаимоотношениях как пути к трансформации дает вам и вашему партнеру силы, терпение и упорство в совместном путешествии по Дороге Любви.

Вот несколько истин, определяющих то, какими нам с мужем видятся наши взаимоотношения:

1. Жизнь свела нас вместе для того, чтобы мы помогали друг другу расти, чтобы мы стали друг другу наставниками.

2. Наши взаимоотношения – драгоценный дар, и они проведут нас через все, что нам необходимо познать, чтобы стать более сознательными, более любящими человеческими существами.

3. Трудности, испытания, которые нас поджидают, обозначают наиболее важные для нас уроки.

Поскольку мы твердо решили принять такое целенаправленное видение нашей любви, мы воспринимаем все трения и проблемы, с которыми сталкиваемся, в сакральном контексте. Когда мы спорим, злимся друг на друга, когда приходим в отчаяние и готовы отвернуться друг от друга, наше видение мерцает, как маяк в тумане, напоминая, что у всех каждодневных трудностей, с которыми мы имеем дело, есть некое высшее предназначение. Мы помним, что решили отправиться в путь вместе по определенной причине, и, помня это, можем скорее унять свой гнев, подняться над обидой, простить и отыскать те вечные узы любви, которые всегда подспудно присутствуют.

Это так просто – забыть подлинное предназначение ваших отношений, когда вы заняты работой, детьми, когда над вами довлеют семейные обязанности. И когда вы забываете про ваше предназначение как супружеской четы, вы сбиваетесь с пути. Отношения, которые сбились с пути, теряют динамику, перестают развиваться, потому что не знают, в какую сторону им двигаться.

Если вы со своим партнером сбились с пути, поищите вместе подлинные моменты. В них вы найдете путь обратно, к истоку вашей любви.

Как подпитывать дух ваших отношений

Вам необходимы, подлинные моменты интимности, единения, чтобы подпитывать дух вашей любви, с тем чтобы она продолжала расти. Эти моменты напоминают вам и вашему партнеру о вашей вневременной связи, о том предназначении, ради которого вы обрели друг друга, и, таким образом, дают вам обновленное видение и мужество для того, чтобы пройти через все трудности, сопутствующие вашей любви.

Подлинные моменты – живительная кровь близких отношений.

Без подлинных моментов дух ваших отношений умрет. Вы, возможно, предпочтете не обращать внимания на незавершенность отношений и оставаться вместе, но такие отношения будут подобны пустой скорлупе, некоторому удобству, которым вы пользуетесь, чтобы не остаться в одиночестве.

Переживать подлинные моменты интимности не означает просто быть с кем-то. Ваше пребывание вместе превращается в подлинный момент из-за того, что происходит с вами в это время. Вы можете быть физически вместе, а эмоционально – в миллионах миль друг от друга, потому что вы не присутствуете в конкретном моменте. И можете создать подлинный момент по телефону, будучи на расстоянии 1000 миль, просто потому, что вы позволяете уйти всем преградам и приоткрываете самые потаенные уголки своего сердца.

Большинство отношений, которые я наблюдаю вокруг себя, страдают из-за нехватки подлинных моментов. Не то чтобы двое не любили друг друга – они любят. Но они не ощущают любовь так глубоко, как могли бы, потому что не дают любви шанса выйти на поверхность и быть пережитой без отвлекающих факторов. Они не испытывают вместе достаточного количества подлинных моментов.

* * *

Чуть ранее в этом году мы с мужем провели час с удивительной женщиной по имени Робин, рисовавшей наши свадебные приглашения. Джейфри первый уехал из ее мастерской к себе в офис, а я осталась, чтобы обсудить кое-какие детали.

Это просто замечательно, – заметила Робин. – Из вас получится прекрасная пара. Вы выглядите как лучшие друзья, для меня это просто загляденье – смотреть, какое у вас во всем согласие.

Спасибо, – ответила я. – Поверьте, нам пришлось немало потрудиться, чтобы так отладить наши отношения.

А хотите, я вам скажу одну грустную вещь? Я за неделю вижу по двадцать пар, которые приходят сюда разукрасить приглашения, и хорошо, если за неделю повстречаются хотя бы двое, которые выглядят счастливо и относятся друг к другу с любовью. И я поражаюсь, зачем они вообще женятся?

Рассуждения Робин меня не удивили. Я знаю по семинарам, которые провожу уже много лет, что ее наблюдения – грустная, но правда. Большинство людей смотрят на любовные отношения как на собственность: у меня есть машина, у меня есть работа, у меня есть Друг или подруга. Отношения становятся объектом приобретательства, а когда их получают, то на Них не тратят особенно много времени или энергии.

Супружество – это не то, что вы получаете. Это то, что вы делаете.

Супружество – это не обручальное кольцо, не лист бумаги, удостоверяющий, что вы – муж и жена, не серебряная свадьба после двадцати пяти лет совместной жизни. Супружество – это поведение, то, как вы изо дня в день любите и уважаете своего партнера. Вы вступаете в брак не потому, что жители данного графства или ваша семья считала, что вам следует это сделать. Подлинное бракосочетание происходит у вас в сердце, а не в банкетном зале, не в церкви, не в синагоге. Это выбор, который вы делаете не в день брачной церемонии, а

который вы совершаете постоянно, и этот ваш выбор отражается в том, как вы обращаетесь со своим мужем или женой.

Ваше супружество обновляется и освящается каждый раз, когда вы делите друг с другом подлинные моменты.

* * *

В каждый момент вашей жизни предоставляется возможность выбирать, любовь или страх, топтать землю или парить в небесах. Страх поведет вас по узенькой колее, обещая привести туда, куда вы хотите. Любовь говорит: «Раскинь руки и лети со мной».

Эммануил, в пересказе Пэта Родегаста

Мы избегаем подлинных моментов во взаимоотношениях, потому что, если мы не привыкли к ним, они могут напугать своим накалом.

Приходилось ли вам когда-нибудь засидеться поздно вечером с любимым человеком, поверяя ему свои МЫСЛИ, надежды, сокровенные чувства? Вначале вы просто разговариваете, но в какой-то момент, когда открыто достаточно дверец, когда установлен достаточно тесный контакт, возникает нечто большее, чем просто вы, два индивидуума. Это «нечто» осязаемо. Вы оба можете его почувствовать. Это – пространство, которое вы занимаете вместе, священное пространство, которое возникает, когда высказано и признано достаточно истин. Внезапно вы чувствуете связь, сильную, как никогда Вы переживаете подлинный момент.

Вдруг вы понимаете, что не контролируете себя. Преграды тают, ваша обычная защитная оболочка растворяется, так что вам становится не по себе от собственной уязвимости. Вас видят без маски, ваши самые сокровенные переживания становятся известны кому-то другому. Произошло вторжение в святая святых – в ваше личностное пространство.

Когда вы позволяете своей душе соприкоснуться с чьей-то еще душой, как ни иронично, это на самом деле и есть любовь. И если вы не очень умеете доверяться и давать волю своим чувствам, вы упустите этот момент и откажетесь от любви из страха потерять себя в ней. Вам очень захочется убежать от своего партнера, может быть, далее от самих взаимоотношений. Или, возможно, вы будете просто избегать интимности в отношениях, прекрасно понимая, что без нее не будет и этих пугающих моментов уязвимости.

От чего вы бежите? От своей оголенности. Чего вы боитесь? Потерять свои очертания, свое «я», боитесь, что вас поглотит сила, более мощная, чем вы. Это ведь своего рода смерть – смерть вашей обособленности, смерть ваших иллюзий относительно собственной персоны.

Мы изо всех сил стараемся избегать правды в исследованиях своих теневых сторон, поэтому многие из нас проводят жизнь, играя в прятки с самими собой. Если руководствоваться этим, вы будете бояться правды, глубокой любви и подлинных моментов, в которые необходимо отдать себя во власть чего-то. И найдете способ убежать от них.

Кларисса Пинкола Эстес, автор «Женщины, бегущей с волками», утверждает: «Страх – довольно жалкое оправдание для того, чтобы не выполнять работу. Мы все боимся. Это не ново. Пока вы живы, вы испытываете страх... Любить – это значит остаться, когда каждая ваша клеточка подсказывает вам – беги!»

Любовь может показаться эмоциональным риском, но на самом деле никакой это не риск.

Вы никогда не потеряете, любя. Вы всегда потеряете, сдерживая свою любовь.

...Настоящий риск заключается в том, чтобы год за годом жить с человеком так, что вы не знаете по-настоящему его души, а он – вашей.

...Настоящий риск заключается в браке, основанном на меркантильных интересах, и в уклонении от той разновидности человеческих уз, которые по-настоящему важны.

...Настоящий риск кроется во взаимоотношениях без подлинных моментов.

Вновь обрести способность чувствовать

Для появления интимности во взаимоотношениях с любимым человеком вам необходимо полностью открыться в некий момент, присутствуя в нем не только физически, но и эмоционально. Нельзя притворяться, будто слушаете, думая в этот момент о чем-то другом; нельзя читать газету, когда она пытается достучаться до вас; нельзя заниматься сексом, оставаясь бесчувственным, – вы должны в полной мере находиться вместе с ним или вместе с ней. В конце концов, если вы не присутствуете в этом моменте, то кто же тогда будет здесь, чтобы любить, вступать в контакт, в интимные отношения?

Эмоционально присутствовать в данном моменте означает знать, как в полной мере испытывать чувства.

Способность испытывать любовь основана на способности чувствовать... Вы не сможете познать любовь, или счастье, или удовлетворение, если вы забыли, как чувствовать. У многих из нас способность чувствовать отняли в детстве. Теперь, когда мы выросли, отсутствие чувств стало застарелой привычкой, мы регулярно подавляем, подправляем и отрицаем наши эмоции. Когда нам навязывают контакт, мы отделяемся фразами типа «Не сейчас», «Я не хочу об этом говорить», «Все в порядке», «Чем ты вечно недоволен?». Мы потребляем алкоголь, принимаем наркотики, едим всякую дрянь, работаем без остановки, слишком много смотрим телевизор, стараясь всем этим заглушить свои чувства. Таким образом, мы годами носим в своем сердце застывшие чувства, а потом, когда приходит время вступить в контакт, в интимную связь, мы не знаем, как это сделать, даже если хотим.

Вновь обрести способность чувствовать – это первый шаг к тому, чтобы испытать настоящую близость с вашим партнером и создать подлинные моменты в ваших взаимоотношениях.

Чтобы это сделать, вам необходимо растопить лед вокруг вашего сердца. Выплачьте все слезы, которые вы никогда не проливали; изгоните застарелый гнев из вашего тела; обретите свой собственный голос и позвольте ему высказать все, что так долго замалчивалось. Чем больше вы будете работать над исцелением своих эмоциональных ран, тем легче вам будет полюбить.

Я всю жизнь разрабатывала надежную и эффективную методику слома эмоциональных барьеров. Сначала это было нужно мне, чтобы вылечить саму себя, а потом – чтобы поделиться этими приемами с моими учениками. Сегодня многие психоаналитики и психотерапевты предлагают свои методы эмоционального исцеления. Используйте нас. Мы здесь для того, чтобы помочь вам найти дорогу к самим себе.

* * *

Мы учимся говорить – говоря, получать знания – получая их, бегать – бегая, работать – работая; и таким же образом мы учимся любить… любя. Тот, кто думает, что можно научиться каким-либо другим способом, обманывает себя.

Святой Франциск де Саль

С чего начать, желая создать больше подлинных моментов в любви? Просто начните. Не нужно откладывать до следующего отпуска, или субботнего вечера, или до тех пор, пока вы дочитаете эту главу. Сейчас – самое время. Не ждите подходящего момента, не откладывайте до тех пор, пока вы научитесь этому. Подходящий момент никогда не наступит, пока вы 192 не возьметесь за дело, и вы никогда не научитесь, пока не начнете.

Умение любить – это искусство, такое же, как играть на музыкальном инструменте, обращаться с компьютером, готовить, – чем больше вы этим занимаетесь, тем лучше у вас получается. Создание подлинных моментов близости требует практики. Вы можете прослушать все записанные мною кассеты, посетить все семинары на тему взаимоотношений и все-таки не научиться любить. Чтобы научиться любить, нужно любить.

Много лет назад, еще до того, как я стала преподавать, я вышла замуж за известного мага. Он мастерски выполнял иллюзионистские трюки на сцене, с потрясающей ловкостью манипулировал монетами и картами. Когда его спрашивали, как ему удается работать с такой кажущейся легкостью, он объяснял, что практиковался долгие годы, и приводил свое любимое высказывание:

«Трудности должны войти в привычку: привычка легка, а что легко, то прекрасно».

Прошло более пятнадцати лет с тех пор, как я услышала эту фразу, и сейчас, когда я пишу эту книгу, она не выходит у меня из головы. Это трудно – любить по-настоящему, но чем больше мы работаем над этим, тем больше любовь входит в привычку. Вам уже не нужно напоминать себе: «Скажи партнеру, как ты его ценишь», вы делаете это непроизвольно; его не нужно просить, чтобы он поверял вам свои чувства, он Делает это сам. Внезапно, в какой-то день, для вас станет более естественным любить, отдавать, открываться, чем, наоборот, не любить и сдерживать себя. И чем больше вы будете отдавать, тем легче вам станет любить, и потом любовь уже не потребует от вас никаких усилий. В конечном счете то, что стало для вас простым, начинает углубляться, и вы со своим возлюбленным или возлюбленной сходите с дороги и позволяете любви просто перетекать от одного к другому. Ваша любовь стала прекрасной.

* * *

В первой части этой книги я сказала, что счастье – это выбор. Любовь – тоже.

Любовь выбор, который вы делаете в какие-то моменты.

Вы делаете выбор: любить, выражать свою любовь, делиться ею, показывать ее. Вы не ждете, пока вас охватит всепоглощающее чувство любви, которое подтолкнет вас к действию. Вы не ждете случая, чтобы сказать «я люблю тебя», до тех пор, пока слова сами не сорвутся с ваших уст. Вы не ждете случая обнять жену до тех пор, пока перестанете физически себя контролировать. Вы совершаете эти поступки потому, что помните: вы любите этого человека, и потому, что вы знаете, что, выбирая любовь, вы не только осчастливите своего партнера, но и сами сосредоточитесь на любви, которая живет в вас и приносит вам радость.

Создание подлинных моментов в ваших взаимоотношениях

Подлинные моменты не угоняются за вами во время лихорадочной гонки по жизни. Вы впустите их в свои взаимоотношения, отведя для их возникновения специальное время и пространство.

Поставьте будильник на десять минут раньше, чтобы вы могли понежиться в постели.

Устройте пикник в парке.

Погуляйте молча, взявшись за руки.

Поезжайте на автомобиле куда глаза глядят.

Посидите на диване при свечах.

Поделитесь своими самыми потаенными страхами и дикими фантазиями.

Выключите телевизор, начните разговор и посмотрите, что из этого выйдет.

Многие пары изолируют себя от подлинных моментов близости тем, что вокруг них всегда есть какие-то другие люди: их дети, родственники, друзья. Они редко остаются наедине. Они используют детей как предлог, чтобы избегать друг друга. А когда они едут в отпуск, то с ними обязательно еще одна-две пары. Знакомо ли вам все это? Надеюсь, что нет, потому что это опасный образ жизни. При такой жизни однажды вы проснетесь, посмотрите на соседа по кровати и увидите перед собой лицо незнакомца.

Вам необходимо проявлять долю эгоизма, чтобы переживать вместе подлинные моменты. Найдите время, чего бы это ни стоило. Не бойтесь обделить вниманием ваших детей или друзей. Они почувствуют вашу обновленную любовь и порадуются ей.

Величайший дар, который вы и ваш муж или ваша жена можете преподнести своим детям, – это пример близости и здоровых, полных любви взаимоотношений.

Каждая супружеская пара должна идти своей собственной дорогой, к своим собственным подлинным моментам. Но вот некоторые соображения, которые помогут вам, если вы не совсем уверены, с чего начать.

Как подпитать сердце своего партнера, «формула 3x3»

Большинство людей, как я вижу, обделены любовью. Их сердца жаждут любви, но получают ее недостаточно. Спросите себя прямо сейчас.

«Получаю ли я достаточно любви от своего партнера?»

«Получает ли партнер достаточно любви от меня?»

Я вывела «формулу близости», которая поможет вам подпитывать сердце своего партнера.

Нам нужно принимать пищу три раза в день, еще мы и перекусываем в промежутках. Наши сердца точно так же, как и тела, нужно подпитывать.

Подпитывать сердце своего партнера означает три раза в день давать ему или ей «любовные подкормки». Это означает, что вы должны ежедневно три раза по меньшей мере в течение трех минут наглядно проявлять свою любовь к партнеру. Я называю это «формулой 3x3» по три минуты близости три раза в день, чтобы подпитывать сердце вашего партнера. Это могут быть три минуты утром, проведенные вместе, прежде чем вы встанете из постели, три минуты по телефону в середине дня и три минуты после того, как ушли спать ваши дети.

Но «любовных подкормок» недостаточно, вашему партнеру также необходимы небольшие «любовные лакомства». «Любовные лакомства» – это поцелуй в шею, комплимент, записка, оставленная для него, «спасибо». Это означает позвонить по телефону,

чтобы сказать «я люблю тебя». «Любовные лакомства» могут занимать всего несколько секунд, но они создают мимолетную близость и подлинные мини-моменты.

Что выбрать своему партнеру в качестве «любовных подкормок» и «любовных лакомств»? Точно так же, как в обычном питании у нас есть основные виды продуктов, я предлагаю три основные разновидности эмоциональной пищи: внимание, физическая близость, признание достоинств. Вы уделяете внимание, демонстрируете физическую близость и выражаете признание достоинств. Когда вы в течение трех минут даете партнеру эти три ингредиента, вы подпитываете его или ее сердце.

Внимание. Оказать внимание означает присутствовать полностью, на все сто процентов в каком-то моменте с человеком, которого вы любите. Вы не делаете ничего другого, только лишь всецело присутствуете рядом. Когда вы отдаете партнеру все свое внимание, пусть на несколько моментов, у него появляется возможность по-настоящему вас ощутить и принять вашу любовь. Загляните в его глаза, спросите себя, что он хочет. Вы уже знаете ответ. Помните – подлинные моменты возникают, когда мы отдааем им все свое внимание.

Физическая близость. Проявлять физическую близость – это касаться, обнимать, прижиматься друг к другу. Это проявление чувств – не совсем секс. Скорее это Любовь. Физическая близость умиротворяет и врачует наше тело и душу. Она, как выяснилось, даже укрепляет нашу иммунную систему. Она поможет связать вас с вашим партнером эмоционально, вначале соединив вас в физическом плане.

Признание достоинств. Выражать свое признание означает на словах демонстрировать свою любовь, рассказывая вашему партнеру, что вам нравится в нем, за что вы ему благодарны, какими его поступками вы гордитесь. Большинство из нас не получают достаточного признания, и мы истосковались по благодарности. Заметьте, я не сказала, что нужно выражать свое признание поступками, например, постелив постель для жены или вымыв машину мужу. Эта часть формулы состоит из слов. Нужно сказать «Спасибо, что был так терпелив со мной утром, когда я была не в духе», или «Тебя так ценят на работе я тобой горжусь!», или «Мне очень нравится, что помогла сыну по-настоящему прочувствовать его успехи в учебе, ты действительно, прекрасная мать».

Три раза в день, не меньше трех минут, используйте «формулу 3х3», чтобы подпитывать сердце вашего партнера. Вы добьетесь поразительных результатов. Вы увидите, как ваша половина расцветет прямо на глазах. Вы сильнее ощутите любовь. И у вас будет больше подлинных моментов.

Не забывайте о «любовных лакомствах». С тех пор как я вывела эту цельную теорию, мы с Джейфри старательно ей следуем и несколько раз в день подходим друг к другу с улыбкой и провозглашаем: «Любовный ленч!» Значит, настала минута для быстрого объятия и поцелуя. Когда кто-то из друзей, супружеских пар, видит, как мы это делаем, и мы объясняем, как это действует, жена неизменно поворачивается к мужу и говорит: «Слушай, я тоже хочу любовных лакомств!»

Назначение этой «формулы близости» – приучить вас к подлинным моментам любви и контакта с вашим партнером. Может быть, кому-то моя идея покажется заумной, но она способна коренным образом изменить взаимоотношения.

Выражение любви

Здесь приводятся несколько упорядоченных способов выражения своей любви, которые я называю выражением любви и которые могут создавать на какое-то время близость и подлинные моменты. Вы используете эти способы, когда находитесь наедине с партнером и у вас есть свободное время. Хорошо бы при этом сидеть друг напротив друга или рядышком и

держаться за руки. Пользуясь способами выражения любви, вы с партнером поочередно берете инициативу в свои руки, каждый из вас говорит какую-то ключевую фразу и дополняет ее конкретным содержанием. Чем своеобразней вы в своем высказывании, тем сильнее ощущения от этих упражнений. Когда вы закончили со своей фразой, партнер должен отреагировать, поблагодарив вас, а потом наступает его очередь.

Вот несколько примеров выражения любви. Возможно, ваш диалог будет длительнее, чем в этих примерах. Вы можете провести за каким-то упражнением столько времени, сколько хотите. Я предлагаю установить минимум – десять минут, а вообще, чем дольше, тем лучше.

Выражение восхищения

«Мне в тебе нравится то, что ты...»

«Мне в тебе нравится, как ты всегда внимателен ко мне, когда я прихожу с работы, ты окружаешь меня заботой и даешь расслабиться. Спасибо тебе».

«Мне нравится твое потрясающее чувство юмора – ты всегда рассмешишь меня, когда я серьезничаю, а мне этого и нужно! Спасибо тебе».

«Мне в тебе нравится упорство, с которым ты работаешь над нашими взаимоотношениями, то, как ты тянешься ко мне, когда я пытаюсь в себе замкнуться. Ты никогда не отступаешься от меня, и поэтому мне легче раскрыться. Спасибо тебе».

«Я люблю тебя, потому что...»

«Я люблю тебя, потому что ты всегда прислушиваешься к моим чувствам, даже когда я знаю, что это тебя тяготит, ты даешь мне почувствовать, что мои слова важны. Спасибо тебе».

«Я люблю тебя, потому что, когда я вижу тебя играющей с детьми, мне кажется, что в тебе, просыпается маленькая девочка – самая сладкая, самая любимая девочка в мире».

Выражение благодарности

«Я благодарна тебе за...»

«Я благодарна тебе за то, что ты принял мою дочь как свою собственную, когда мы решили пожениться, и стал ей таким отцом, какого у нее никогда не было. Спасибо тебе».

«Я благодарен тебе за то, что ты не поставила крест на наших отношениях, когда я так боялся на что-то решиться, и помогла мне заново научиться верить в любовь. Ты спасла мою жизнь. Спасибо тебе».

«Я благодарна тебе за терпение, проявленное тобой, когда я изливалась гнев на своего бывшего мужа, за то, что ты любил меня даже тогда, когда и тебе доставалось под горячую руку. Спасибо тебе».

Выражение прощения

«Прости...»

«Прости, что до меня иногда так трудно дозвониться, что я уезжаю так далеко от тебя. Я не хотел обрекать твою любовь ко мне на такие испытания. Я только теперь это понял. Пожалуйста, прости меня».

«Прости, что на прошлой неделе я раскритиковала твой план ремонта и заставила тебя почувствовать, что ты все делаешь не так. Прости, что я поступила так бездумно и не поняла, что ты стараешься ради нас. Пожалуйста, прости меня».

«Прости, что я не всегда даю тебе понять, как ты мне нужна, и так много работаю, что ты чувствуешь себя заброшенной. Прости, что я не говорю тебе каждый день, что ты – самое важное в моей жизни. Пожалуйста, прости меня».

* * *

Я видела, как подобные способы выражения любви совершают чудеса в тысячах взаимоотношений, включая и мои собственные. Они срабатывают, потому что растворяют двери в ваше сердце и позволяют любви, ожидающей там, излиться наружу и в то же самое время приглашают влиться в него любви вашего партнера. Надеюсь, что они приведут вас к множеству подлинных и драгоценных моментов, пережитых вместе.

Решитесь любить сейчас

К несчастью, это свойственно человеческой натуре: что имеем – не храним, потеряв – плачем о том, что уже никогда не будет нашим, и браним себя за потраченное даром время.

Если в вашей жизни есть кто-то, любите его сейчас.

Не откладывайте даже на один день. Решитесь и любите сейчас. Вы вовсе не располагаете неограниченным временем, как пытаетесь себя убедить. Господь лишь одолжил вам любимого человека и может взять обратно его в любой момент. Я говорю это не для того, чтобы вас напугать. Поверьте, мне тоже не по душе такой порядок вещей. Но так уж все устроено, и вот почему так важно пользоваться каждым днем, отпущенными вам на любовь.

Хочу поделиться с вами двумя историями. На первый взгляд обе они – о смерти, но их истинная подоплека – любовь.

В память о Бобби

Лет восемь назад я проводила в Лос-Анджелесе один из своих ежемесячных семинаров на тему «Работай над любовью». Один из участников семинара был преуспевающий мужчина лет пятидесяти. Он сколотил за свою жизнь солидное состояние, работая по восемнадцать часов в сутки. Однако все это время он уделял недостаточно внимания своей жене и троим сыновьям, и вот теперь, после двадцати пяти лет супружеской жизни, она попросила развода. Этот человек был совершенно раздавлен – он всегда считал себя хорошим мужем и отцом и никак не мог понять, что сделал не так. Даже психоаналитик, пославший его на мои курсы, не смог с ним разобраться.

За два дня занятий этот человек сделал то, чего еще не делал никогда в жизни, – заглянул внутрь себя. Там, глубоко в сердце, он отыскал чувства, о существовании которых

прежде не подозревал: любовь к жене и сыновьям, которую он никогда не выражал; злость на отца, который сызмальства ориентировал его на успех; невероятную горечь из-за того, что открыл все это, когда уже поздно что-то поправить во взаимоотношениях. В первый раз за свою взрослуу жизнь он расплакался. В субботний вечер он поведал мне, что хотя и потерпел неудачу в браке, но решил установить новые, пронизанные заботой отношения со своими сыновьями. «Мне не терпится сказать им, как я их люблю», – торжествующе заявил он, и все мы обрадовались такому огромному сдвигу.

На следующее утро, едва начались занятия, одна из моих сотрудниц заглянула в классную комнату. «Там, в коридоре, стоит женщина и ее двое сыновей, – прошептала она. – Они ищут отца, который здесь занимается. Кажется, их брат погиб сегодня в автокатастрофе, его сбили где-то в Европе, когда он ехал на велосипеде».

У меня перехватило дыхание. Я тут же поняла, кого они ищут. Мы проводили его из аудитории и с тяжелым сердцем слышали его рыдания и мучительные стоны, после того как жена рассказала ему трагическую новость. Внезапно открылась дверь, он подошел к кафедре и попросил разрешения напоследок обратиться к аудитории.

Пока я жива, я не забуду этот момент. Он стоял перед нами, слезы текли по его лицу. «Я хочу сказать две вещи, – начал он. – Первое – я благодарен господу за этот уик-энд, потому что научился чувствам и если бы я не прошел через этот семинар, то не смог бы заплакать даже по сыну. Я остался бы таким же бесчувственным, каким был всю свою жизнь.

И второе – вы все знаете, что я беспокоился о будущем, что мне хотелось сказать моим мальчикам, как сильно я их люблю, как я горжусь ими. Но теперь я уже никогда не смогу сказать об этом Бобби, потому что его больше нет. Я потерял свой шанс. И если я могу дать вам что-то, пусть это будет совет. Не дожидайтесь, как я, пока станет слишком поздно. Если в вашей жизни есть люди, которых вы любите, скажите им об этом, покажите свою любовь, сделайте это сегодня. Потому что вы не знаете, будут ли они среди нас завтра».

И мы, все, кто был в аудитории, заплакали вместе с нашим другом. Истина, высказанная им, проникла в наши сердца. Наши мысли обратились на собственных мужей, и жен, и братьев, и отцов, и детей, которых мы воспринимали как должное, уверенные, что они обязательно будут живы к тому моменту, когда мы придем сказать им, как сильно их любим.

И когда этот человек повернулся, чтобы уйти, я пообещала ему, что смерть Бобби будет не напрасна: я до конца дней при каждой возможности буду делиться этой историей с другими, сделав ее напоминанием для своих слушателей о том, что нужно любить сейчас. В память о Бобби...

В память об Эллен

Эллен Барон была женой моего раввина и моей подругой. Она умерла, три года назад, после долгой, мучительной борьбы с раком. Эллен была моего возраста. В момент смерти ей было сорок, а ее сыну Джонатану – пять.

Когда я в первый раз увиделась с Эллен, трудно было поверить, что у нее рак, настолько она была красива физически. Она излучала вокруг себя сияние, которое было невозможно не уловить. Она вся дышала любовью и жизнью, и мы не сомневались – если кто-то и способен превозмочь болезнь, так это Эллен.

Сильный дух Эллен, ее мужество действительно одолели болезнь, ставшую для нее средством вознести на еще более высокий уровень осознанности и претерпеть громаднейшие личностные преобразования. Но тело Эллен не смогло побороть физический натиск болезни, и после нескольких лет мучительного лечения она знала, что настало время уйти, и скончалась.

Никакая смерть не радует, но болезнь и смерть Эллен казались особенно непостижимыми. Она с Дэвидом, ее мужем, были редкостной, поистине влюбленной парой, и тысячи людей были тронуты тем, как она из года в год поддерживает Дэвида в работе раввина, а также ее добротой и мягкостью нрава. Ее смерть потрясла тех, кто ее любил.

На похоронах Эллен яблоку негде было упасть.

Один за другим многочисленные друзья Эллен, ее врачи, ее сын делились своими самыми дорогими воспоминаниями, своей болью, чувством потери и в первую очередь своей любовью со всеми нами и с душой Эллен, которая, как мы чувствовали, парила где-то совсем рядом. В течение нескольких часов мы, смеясь и плача, чествовали женщину по имени Эллен Барон, осознавая ее уход в мир иной.

Я помню, что в какой-то момент, оглядев часовню, увидела, как все, даже совершенно посторонние люди, взялись за руки. Любовь, царившая в атмосфере, захлестнула всех. Внезапно меня обдало волной неописуемой грусти. «Почему мы ждем, пока любимый человек у мрет, чтобы чествовать его? – спросила я себя. – Почему мы не делимся с такой же страстью всеми этими историями, воспоминаниями и чувствами тогда, когда человек жив?»

Эллен должна была бы стоять возле нас, среди корзин с цветами, когда мы отдавали должное той великолепной жене, матери и женщине, какой она была. Ее всегда очень любили, но я не могла отделаться от мысли, что, только умерев, она по-настоящему оказалась в центре внимания.

Знают ли люди, окружающие вас в жизни, как сильно вы их любите и как сильно вы в них нуждаетесь? Не откладывайте их чествование до того момента, пока они покинут эту землю. Не приберегайте слова любви для похорон. Не откладывайте любовь к ним на потом. Любите сейчас.

Устройте «вечер любви» для человека, которого вы любите. Пригласите друзей этого человека, его семью, соседей, и пусть каждый из них, по очереди, поделится своим восхищением и благодарностью.

Нам нужно увековечивать жизнь, а не смерть и создавать подлинные моменты сегодня, а не завтра.

* * *

Лишь человеческие существа установили различие между человеческим и духовным. Эти понятия неразделимы. Они переплетены между собой. Если вы не откроете сердце человеческим существам, вы обнаружите, что вам трудно открыть сердце Богу. Если вы не любите человеческие существа, включая себя самого, вы обнаружите, что вам трудно любить Господа. Ваш духовный путь берет начало в вашей человечности, в простом каждодневном желании быть честным, добрым, любящим – настолько, насколько вы можете.

Рон Схоластико

В конечном счете любовь – это духовная практика. Когда вы любите человека, или животное, или дерево, вы любите частицу Господа. Каждый подлинный момент в любви дает вам возможность придать священному некую форму и таким образом участвовать в создании еще одного крошечного элемента Небесного на земле.

Оглянитесь вокруг – вы увидите, кто нуждается в вашей любви. Предложите им эту

любовь. В этот момент вы станете для них благостным даром. И господь улыбнется.

8. Женщины и подлинные моменты

О Великая Мать, мать нас всех, древнейшая из древних, приди ко мне по лабиринту времени, помоги мне вспомнить мудрость моих предков, вечную животворную силу женщины.

Халли Иглегард Аустен

Я пишу эту главу как женщина вам, другим женщинам, для того, чтобы мы отыскивали подлинные моменты, нужные нам для поддержания себя. Я пишу это также и для мужчин, которые любят женщин и стремятся нас понять.

Видите ли, женщины носят знание о подлинных моментах в самой глубине своего естества. Подлинные моменты для нас – естественная среда обитания. Мы чувствуем себя с ними как дома, будто птица, которая уловила воздушный поток и дает увлечь себя ветру. Для полета требуется отдаваться во власть стихии, и вот почему женщинам так хорошо удается парить в долинах и каньонах их внутреннего мира – мы умеем отдаваться. Наши тела созданы для этого. Мы отаемся, когда занимаемся любовью и получаем взамен нашего возлюбленного. Мы каждый месяц отаемся во власть лунных циклов, освобождаясь от ненужной нам крови. Мы отаемся во время деторождения, позволяя сыну или дочери появиться на этот свет. А когда мы даем себе волю, мы легко отаемся во власть подлинных моментов.

Женщины – алхимики. Мы переплавляем обыкновенное в чудесное.

Мы можем превратить прогулку по улице в необыкновенное приключение. Мы можем, поселившись в пустой комнате, принести туда несколько растений, повесить занавески и сделать из нее место, которое воспринимается как дом. Мы знаем, как обратить спокойный разговор с любимым человеком в возможность для подлинного контакта. Мы можем выбрать цветы, упаковать подарки, превратить объятие в священное действие, момент, пронизанный чувством. Вот в чем наше могущество, вот что пугает в нас большинство мужчин – мы во всей видим волшебство и любовь.

От начала времен и до наших дней женщинам более доступны подлинные моменты, чем мужчинам, хотя бы из-за того, как распределены наши роли в этом мире. Общество не выпускало нас на улицу, и мы обратились внутрь себя. Мы сидели дома с детьми. Нам выпадало больше тишины, больше одиночества, больше моментов контакта. Мы пекли хлеб и работали в саду, мы читали, мы вязали, мы молились.

За минувшее столетие мы обрели право жить на равных с мужчинами, но в процессе этого утратили свой духовный стержень. Мы переняли у мужчин болезни, вызванные стрессом, физические и эмоциональные перегрузки, нам, так же как и мужчинам, не хватает душевного спокойствия. Наша свобода губит нас. Мы теряем наши подлинные моменты. И мы отчаянно нуждаемся в том, чтобы вернуть их.

* * *

Женщины в этом мире – кормилицы, те, кто отдает, мы генетически и психологически запрограммированы на то, чтобы заботиться о ком-то. Мы можем уловить потребности другого человека прежде, чем он сам. Мы знаем, когда заплачет наш ребенок. Мы знаем, когда необходимо выплакаться нашему мужу. Если кто-то чихает, мы предлагаем платок. Если кто-то злится, мы адресуем ему свою улыбку. Мы готовы сделать что угодно, лишь бы все были счастливы. Мы ублажаем. Нам нравится любить.

Проблема в том, что, ставя на первое место задачу ублажать других, мы часто делаем это за свой счет. Занимаясь самопожертвованием, мы отнимаем у себя время и возможности переживать подлинные моменты, которых мы ищем и которыми должны наслаждаться. Мы изолируем себя от сердцевины собственного естества.

Знаете самое худшее ругательство, какое только можно придумать для женщины? ЭГОИСТКА... Большинство из нас предпочтет, чтобы нас обозвали как угодно, но только не этим словом. Назовите меня неумехой, трусихой, сексуально озабоченной, но только не называйте эгоисткой. Эгоизм означает, что я не заботюсь о вас. Эгоизм означает, что я – бессердечна. Эгоизм означает, что я не женщина.

Нас с раннего детства учат, что быть любящей – это значит принимать в расчет чувства каждого. Никакой отец не скажет своей дочери, как он говорит своему сыну: «Пойди и поставь их там всех на уши, дорогой. Пусть знают, кто ты». Вместо этого нам внушают, что нужно быть со всеми любезными, делиться, понимать, извиняться, не помнить зла, – это хорошее поведение. Мужчинам не мешало бы больше в этом практиковаться. Но мы, женщины, наоборот, слишком в этом усердствуем. Мы отдаляем, когда нужно настойчиво брать. Мы прощаем, когда следует предъявить ультиматум. Мы извиняемся, когда нужно потребовать извинения.

Женщинам нужны подлинные моменты одиночества и самоанализа, чтобы выверить, какую часть себя нужно отдавать другим.

Для женщины найти время для подлинных моментов – вопрос психологического и духовного выживания. Если мы этого не сделаем, нас проглотит со всеми потрохами любой, кто в нас нуждается. Нам необходимо выкроить день, час или хотя бы пять минут, когда мы отдаляем себя только самим себе, и никому больше. Нам необходимо регулярно пополнять запасы щедрости в своей душе так, чтобы мы могли отдавать без внутреннего протеста и не сгорая эмоционально. Нам необходима тишина. Нам необходим простор. Нам необходимо бывает прислушаться к призывам собственного сердца, и ничем больше.

Но давайте посмотрим правде в глаза: нам не слишком-то удается быть эгоистичными. Нам становится невыносимо, когда мы делаем что-то для себя. Это вызывает у нас чувство вины. Нам кажется, что мы бросили в тяжелом положении мужа, детей, собаку, подругу. У нас возникает потребность извиняться, когда мы заботимся о себе: хотим ли мы провести день в одиночестве, или запереть дверь и почитать пару часов, или сходить на занятия, предоставив семье довольствоваться пищей, оставленной в холодильнике. «Знаешь, я сейчас уйду часа на четыре, а когда вернусь, буду играть с тобой весь вечер, хорошо?», «Дорогой, я знаю, что, уходя к подруге, сваливаю на тебя массу дел, но я тебе все подробно расскажу». Разного рода взятки, униженное поведение – мы готовы на все, только не злитесь, что мы вас оставляем.

Мужчины же запросто могут быть эгоистичными, и я говорю об этом с восхищением, по крайней мере в данном контексте. Если они после обеда хотят, не обращая внимания на семью, почитать газету, они так и поступают. Они не извиняются, они не бросают на вас взглядов украдкой, стараясь понять, устраивает ли вас такое решение. Они просто забывают

о вас и всех остальных. Так почему же нам, женщинам, приходится оправдываться, когда мы восстанавливаем себя? Почему мы должны, уединившись для подлинных моментов, по возвращении отдавать себя вдвойне?

Чтобы возникли подлинные моменты и вы снова обрели твердость духа, вам нужно перестать беспокоиться о том, что подумают другие люди.

Если вы до сих пор следовали чьим-то указаниям и жили бескорыстно, некоторым из ваших близких, тем, которые зависели от вас – это касается эмоциональной подпитки, моральной поддержки, ухода за автомобилем, регулярного питания, стирки, советов и всего прочего, чем вы занимались, – возможно, не слишком понравится, что вы стали выкраивать время и для себя. Они могут открыто выразить свое неудовольствие, а могут молча хмуриться. Не обращайте на них внимания. Они привыкнут к тому, что у вас появилось личное время, даже одобрят это, когда увидят огонек, вспыхнувший в ваших глазах, и чувствуют необычное спокойствие в вашем сердце.

Еще не начав писать эту книгу, я поняла, что у меня самой недостаточно подлинных моментов. За несколько месяцев я круто изменила свою жизнь. Я перестала вести многие регулярные семинары, на которые люди так надеялись. Я перестала ходить на общественные мероприятия, которые меня не интересовали. А теперь, в разгаре писательского процесса, Я даже не беру телефонной трубки – мой секретарь уведомляет всех, что я уединилась до тех пор, пока не будет готова книга. Наверняка это расстраивает некоторых моих друзей и знакомых. Им просто не верится, что я не с ними, когда они этого хотят, – так было всю мою жизнь. Конечно, никто не пришел и не сказал: «Да как ты смеешь тратить время на себя, эгоистка», но мне кажется, что кое-кто именно так и думает.

Ну и как я себя чувствую? Просто великолепно. Я снова вернулась в состояние равновесия. Отдавая все больше и больше, я отчаянно нуждалась в том, чтобы пополнить свой собственный внутренний живительный источник.

* * *

Так вот, значит, что случается с женщиной? Она постоянно хочет выплеснуть себя наружу. Все ее инстинкты как женщины, вечной кормилицы детей, мужа, общества, требуют, чтобы она отдавала. Ее время, ее энергия, ее созидательный потенциал – все это при малейшей возможности выкачивается до последней капли.

Энн Морроу Линдберг

Мужчины – это вещи в себе. Они знают, где проходят их границы, где заканчиваются они сами и начинается остальной мир. Но границы, отделяющие женщину от окружающего мира, не сплошные, и они проницаемы. Наши размытые контуры очерчены пунктиром, и в местах разрывов наш дух вытекает наружу. Мы в процессе постоянного взаимодействия, с тем, что находится вовне.

Женщины – дети Луны. Наши организмы претерпевают изменения в соответствии с лунными циклами: Луна воздействует на нас, как на океан, вызывая в наших душах и телах невидимые приливы, которые чувствуем только мы сами. Таким образом, наше тело никогда полностью нам не принадлежит. В каждом месяце оно принадлежит Луне. Когда я беременна, оно принадлежит ребенку: три четверти года внутри меня в самом буквальном смысле живет кто-то другой. Но и когда я родила, на этом дело не заканчивается, моя грудь принадлежит моему сыну или дочери: у меня появляется молоко, чтобы накормить их.

В половых взаимоотношениях мы тоже проницаемы: мы так устроены, что для сексуального слияния я должна открыться и принять своего возлюбленного. Он входит в меня и частью себя прикасается к тому, потаенному, мечту, к которому даже я сама не могу прикоснуться. То, что раньше было частью меня, теперь заключает в себе другого человека.

Но не только наши тела могут отдавать и принимать в себя с такой естественностью, то же самое происходит и с нашей психикой. Когда мы идем по улице, или заходим в комнату, или разговариваем по телефону, мы испытываем чувства, которые не являются нашими собственными: нам передается чужой гнев, обида, тоска, о которых мы и знать-то не хотим. Где-то заплакал ребенок – и какая-то часть вас физически устремляется к нему, чтобы взять его на руки. За тысячи миль от вас сложилась кризисная ситуация, случилась трагедия – и вот у вас уже весь день наスマрку, потому что какая-то часть вас уже там, она утешает, оказывает помощь. Это решения, которые мы принимаем непроизвольно. Это инстинкты, которые заложены в самом женском существе. Неведомые силы увлекают нас, и мы реагируем не раздумывая.

Именно проницаемая природа придает женщинам такую поразительную гибкость, способность так быстро залечить раны после поражения, собраться с духом и начать все съезнова. Но мы живем в постоянной опасности стать слишком восприимчивыми, слишком реагирующими на внешние воздействия и, таким образом, потерять силу духа и потерять самих себя.

Женщинам необходимо время, когда они закрывают свои границы для всего, кроме самой себя.

Нам необходимы моменты, когда мы запираем все постоянно открытые двери своего существа и укрываемся за ними. Нам необходимо время, когда мы физически, эмоционально и психически недоступны ни для кого и ни для чего, кроме собственных потребностей, мечтаний и порывов. Нам нужны подлинные моменты наедине с собой.

Закройте лавочку на учет. И не беспокойтесь о клиентах. Они будут тут как тут, когда вы снова начнете торговать.

Соберите осколки вашей души

Я знаю, что большинство женщин проводят жизнь отдавая себя по частицам. Мы отаем часть себя возлюбленному, часть – детям, часть – друзьям, родителям, родственникам своей «половины», начальникам, работодателям, разным комитетам, вообще всем, кто попросит, и даже тем, кто не просит. Мы беспечно разбрасываем пригоршнями частицы своей души, а потом удивляемся, что в какой-то момент чувствуем себя такими опустошенными, эмоционально исчерпанными, и никак не возьмем в толк, отчего это случилось.

Для того чтобы обрести целостность, женщина не столько требуется открыть себя, сколько вернуть обратно частицы себя самой, розданные другим.

Если вы думаете, что другие люди забрали у вас силы, вы никогда их не вернете, потому что вы никогда не отдавали их. Если вы понимаете, что отдавали свои силы, сами вы можете начать процесс их возвращения.

Мое подлинное пробуждение как женщины началось, когда начался процесс возвращения утраченных частиц Себя. Это были осколки моей души, кусочки Меня Самой, составляющие моей целостности, мое самоуважение, моя правда, мое доверие, которые я отдала моему отцу, моим бывшим мужьям, моим возлюбленным, моим работодателям, моим гуру, моим деловым партнерам. Некоторые кусочки я раздала еще ребенком в надежде, что меня будут любить, в надежде удержать папу, а когда он все-таки ушел, в надежде вернуть его через какое-то время. Некоторые кусочки я отдавала, когда влюблялась, в надежде избежать конфликтов, в надежде придать всему привлекательный вид, дать мужчине почувствовать, насколько идеально я ему подхожу, чтобы он не предпочел другую. Некоторые кусочки я отдала, не замолвив за себя слово, когда следовало это сделать, притворяясь, что получаю достаточно, когда мне хотелось большего, плача, когда нужно было дарить, улыбаться, вместо того чтобы уйти.

Все это духовные взятки. Мы выторговываем что-то за частицы своей души, предаем самих себя... Но ради чего? Для того чтобы у нас был кто-то? Для того чтобы носить кольцо, доказательство того, что мы любимы? Чтобы не остаться в одиночестве в субботний вечер?

Чтобы владеть отличным домом, отличными вещами, даже если мы при этом несчастны? Чтобы у детей был отец, даже если он законченный алкоголик?

Каждая женщина имеет свою цену. Каждую искушают по-разному, склоняя к предательству себя самой. Для меня искушением всегда было чувство принадлежности к людям. Я платила любую духовную цену любовникам, друзьям, учителям – любому, кто своими поступками демонстрировал, что он находится здесь ради меня, кто оставался со мной. Для многих женщин искушением является надежность положения. Я знаю по меньшей мере с десяток подруг, которые остаются со своими мужьями, потому что чувствуют себя «комфортно» и не хотят отказываться от такого образа жизни. Они готовы вести пресную, полную притворства жизнь ради того, чтобы разъезжать в своем шикарном лимузине и сохранить свой особняк с прислугой.

Мне горько за каждую женщину, которая продает свою душу и отказывается от своего имени, чтобы почувствовать себя кем-то. Мне горько за каждую женщину, которая готова поменять свои ценности, взгляды и даже размер груди ради того, чтобы мужчина принял ее. Мне горько за всех тех из нас, кто разбрасывается своей душой.

Наступит в вашей жизни время, когда вы не сможете двигаться дальше, не собрав себя заново. Наступит время, когда вы поймете, что нельзя достичь душевного спокойствия, если вы не вернете обратно эти сиротливые частицы себя самой. Вы внезапно пробудитесь и поймете, что пора идти собирать осколки своей души.

Как мы делаем это? Для каждого это происходит по-разному. Некоторым из нас, у кого почти не осталось душевных сил, чтобы снова стать самими собой, нужно уйти от человека, с которым они живут. Некоторым необходимо начать говорить правду тем людям, от которых они ее скрывали. Некоторым – стать менее многословными и больше вслушиваться в свое собственное молчание. Некоторым нужно уйти с работы. Некоторым нужно установить новые правила для тех, с кем они имеют дело. Некоторым нужно отменить все правила. Некоторым нужно запереть дверь, отключить телефон и побыть какое-то время отшельницей. Некоторым, наоборот, нужно выйти из дома и перестать прятаться.

Медленно, по кусочку, мы вновь собираем себя воедино. Каждый раз, когда я возвращала частицу себя в свое сердце, я чувствовала, как моя душа радуется, словно мать, обретя давным-давно потерянного ребенка. И после возвращения каждой частицы я шла по жизни более мужественной и с меньшей боязнью.

Я слышала много раз самые разнообразные варианты притчи о прутиках. Если вы возьмете один прутик и попробуете его переломить, вы легко сделаете это. Но если вы

сложите вместе много прутиков и попробуете их сломать, у вас ничего не получится – слишком прочным получится пучок. Женщина без своих недостающих кусочков – это все равно что один прутик. Ее легко сломать. Но женщина, у которой все кусочки души скреплены воедино, обладает силой целого, и ее не сломить.

Освободите свой дух

Путь, который женщина проделывает назад к целостности, непростой. По крайней мере, так было у меня. Иногда мы не знаем, с чего начать, как нам сделать первый шаг навстречу подлинным моментам, потому что мы так давно не ощущали подлинной эмоциональной свободы. Вы видели когда-нибудь документальные фильмы про животных, которых с рождения держали в клетках? Когда клетку наконец открывают, животное почти всегда отказывается из нее выходить. Вы думали, что оно бросится из клетки с облегчением – наконец-то свобода! – но на самом деле все происходит по-иному. Животное считает, что дверь клетки по-прежнему на месте – ведь она все время там была. И вот оно сидит, ничего не предпринимая, в своей маленькой тюрьме, боясь переступить границы того, что стало для него безопасным прибежищем.

Порой привычка терять себя сильнее, чем привычка быть самими собой, и тогда мы не знаем, как убежать на волю.

Вот одна доподлинная история о том, как я научилась выпускать на свободу свой дух.

Несколько лет назад меня стало охватывать сильное беспокойство. Это состояние не было мне в диковинку, с шестнадцати лет оно проникало в мою жизнь и затем стихало, подобно ветру, и каждый раз, разметав все, что я так тщательно приводила в порядок, оно приносило с собой какую-нибудь беду. Или, точнее сказать, я сама накликала на себя беду, потому что, почувствовав, как внутри меня повеяло ветром беспокойства, я впадала в своего рода духовную горячку и как безумная искала что-нибудь, способное утолить мою жажду перемен. Если это ощущение было не очень острым, я удовлетворялась тем, что наводила чистоту во всем доме, или меняла машину на более новую модель, или задумывала экзотическое путешествие. Но несколько раз беспокойство овладевало мной настолько безраздельно, что мне хотелось все разрушить и совершить нечто поистине драматическое: завести любовную интрижку, развестись или сменить карьеру. Ветер беспокойства ни разу не сдул меня с моего курса, и в конечном счете все заканчивалось должным образом, потому что, как бы там ни было, я никогда не производила перемен, для которых еще не пришло время. Но этот процесс, с его спонтанностью, зачастую изматывал меня, причинял боль другим людям и пугал меня своим размахом.

Когда у меня начались встречи с Джейффи, я чувствовала себя как человек, который страдает тайной болезнью. Что я ему могла сказать? «Знаешь, со мной иногда такое случается... я немножко свихиваюсь, даёт о себе знать оборотная сторона моей натуры, но, если ты застанешь меня в таком состоянии, помни, что ты тут ни при чем». Я так боялась потерять над собой контроль, разрушить наши отношения и лишиться самого прекрасного, что у меня было. Конечно, я вовсе не намеревалась этого делать, но, с другой стороны, у меня и прежде никогда не было таких намерений. «На этот раз, – поклялась я самой себе, – когда это случится, я буду наготове». И вот я стала ждать, когда задует ветер.

И он подул – вызвавший ежедневный выброс адреналина, приятный легкий бриз, который сменился хорошо знакомыми порывами: освободиться! Но от чего? На этот раз я

была счастлива. На этот раз я знала, что мне нужно оставаться там, где я нахожусь. На этот раз мне не нужен был ветер, вызволивший бы меня из взаимоотношений или ситуаций, в которых я увязла.

И вот день за днем я боролась с силами внутри меня, нашептывающими: «Беги... Беги...» «Кто обращается ко мне? – недоумевала я. – От чего они призывают меня бежать? И куда я должна бежать?» Я молила о том, чтобы получить ответы на эти вопросы, чтобы мне приоткрыли правду, придали мудрость, которая позволила бы выиграть эту битву.

Моя учительница Кристэл

Духовные учителя являются в разном обличье. Они даже не обязательно знают, что они учителя. Они возникают в вашей жизни, когда вам нужно о чем-то напомнить и указать путь.

Моим учителем в то беспокойное время стала собака по кличке Кристэл. Кристэл, великолепная сибирская лайка, жила по другую сторону улицы от меня. Я всю жизнь до смерти боялась собак, любых, особенно больших, до тех пор пока не завела собственного пса Бижу. Он помог мне подружиться с окрестным собачьим обществом и ввел меня в волшебный мир животных. Так вот, когда мои соседи принесли домой Кристэл еще крошечным щенком, я поняла, что мне предоставляется случай познакомиться с крупной собакой в ту пору, пока она еще маленькая, и полностью изжить свой страх.

Когда Кристэл немного подросла, мы с Бижу стали заходить к ней во двор поиграть. Я сделала ее первой подругой за пределами ее двора, а Бижу, как выяснилось, – первым и единственным другом среди собак. Кристэл все еще была маленькой, и Бижу мог резвиться с ней, не боясь быть растоптаным, но она росла не по дням, а по часам, и я знала: недалеко то время, когда она будет весить фунтов сто.

Однажды летом, когда Кристэл было всего четыре месяца, мой сосед сказал нам, что они уедут на несколько дней и собака останется одна, если не считать друга семьи, который будет приходить и кормить ее. Помню, меня это очень взволновало. «Ведь она еще щенок, – думала я про себя. – Правда, она уже достаточно выросла». И я убеждала себя, что все обойдется. Позднее, той ночью, меня разбудил какой-то странный звук. Вначале я никак не могла понять, что это такое, знала только, что этот звук пронзает мне сердце. Потом я догадалась, что это Кристэл. Она выла, как волчица, она плакала от одиночества.

Я тихонько выбралась из постели и в темноте приблизилась к пустому соседскому дому, прошла через задние ворота. Там была Кристэл – она сидела на крыльце, дрожа всем телом, и ее густая шерсть отливалась в лунном свете серебром. Я подбежала и обняла ее. «Бедная Кристэл, – зашептала я. – Все тебя оставили, а ты не понимаешь, что они вернутся. Бедный ребенок». Обхватив ее мускулистое тело, я покачивалась вместе с ней из стороны в сторону, а она тыкалась в меня носом. Уходя, я пообещала вернуться на следующий день проведать ее.

К моему удивлению, на следующее утро разразился мощный ливень. В Южной Калифорнии в июле редко идут дожди, но в тот день это случилось. Я поняла, что Кристэл негде укрыться. Естественно, ее хозяева не могли предвидеть дождя и не сделали над крыльцом никакого навеса. Я накоротко собрала сухие одеяла, пластиковые пакеты для мусора и помчалась к дому Кристэл. Она стояла там, ожидая меня, вся вымокшая и дрожащая. И я снова обняла ее, положила ей сухую подстилку и сказала, что все будет хорошо.

Через несколько дней вернулись хозяева и поблагодарили меня за то, что я сделала, но теперь у нас с Кристэл все пошло по-другому. Между нами установился контакт, нас связали крепкие узы, природу которых я не вполне понимала. Дело было не только в заботе, которую я проявила о ней. Нас соединила какая-то мощная сила. Теперь мне было очень тяжело смотреть на Кристэл, запертую за воротами. Она могла побегать в своем просторном дворе,

но ее никогда не выводили на прогулки, и она не была знакома с миром, простирающимся за воротами. Каждый раз, когда мы с Бижу проходили мимо ее дома, Кристэл просовывала голову сквозь забор и поскуливалась. У меня слезы наворачивались на глаза, я едва сдерживала себя, чтобы не схватить ее в охапку и не убежать к холмам. «Сама не пойму, почему эта собака так меня растрогала, – рассказывала я Джейффи. – Я ведь знаю: домашние ее любят и она любит их. Я просто не могу избавиться от желания вывести ее за ограду». Кристэл никак не шла у меня из головы, и я не знала почему.

Бегство Кристэл

Однажды, когда я работала на компьютере, мне показалось, что кто-то постучал в парадную дверь. Я спустилась вниз и, открыв дверь, к своему несказанному изумлению, обнаружила там Кристэл, которая деликатно сидела на моем крыльце и виляла хвостом как сумасшедшая. «Как ты выбралась?» – недоуменно спросила я, обнимая ее. Я провела ее обратно через улицу, и хозяйка поразилась не меньше моего, узнав, что собака сбежала. «Наверное, кто-то оставил ворота открытыми», – предположила она, заводя Кристэл внутрь. Когда я повернулась и пошла домой, мне почему-то представилось, что Кристэл улыбается мне вслед.

А потом Кристэл принялась рыть подкоп возле ворот. Я знала, что она делает. Она пыталась выбраться наружу и побегать на воле. Ей это удалось. Каждые несколько дней я обнаруживала ее у своего порога, ее прекрасные темные глаза глядели с шальной радостью, лапы были облеплены грязью, огромное тело вздрагивало от волнения. Мои соседи снова и снова закапывали яму, а Кристэл опять вырывала ее и совершала ритуальный побег. А я безмолвно ей попустительствовала.

Однажды вечером перед сном я начала читать «Женщину, которая бежит с волками». В ней Кларисса Пинкола Эстес великолепно пишет о Ла Лоба, «той, которая знает», Дикой женщине, заключенной в каждой из нас, которую необходимо воскресить и выпустить на волю. В ту ночь мне приснилась Кристэл. Я видела, как она украдкой роет подкоп, чтобы сбежать из обнесенного забором двора. Я слышала, как она взвывает ко мне первобытным рычанием. И на следующее утро, проснувшись, я все поняла:

Кристэл стала моим зеркалом, воплощением моей собственной Дикой женщины, страстной, таинственной, инстинктивной частью меня самой, которую я всю жизнь удерживала за запертymi дверьми. Она взвывала ко мне из своей уютной, но обрекающей на заточение тюрьмы, это был зов того, кто стремится передвигаться свободно, без ограничений, бежать без оглядки, петь голосом, рвущимся из души. Ее зов всколыхнул меня, и, сама не знаю почему, мой собственный встревоженный дух отозвался. Мы были сестрами, мы принадлежали к одной стае. И она поняла это раньше меня, потому что в ней жила мудрость волка, она посмотрела в мои глаза и разглядела, как моя собственная душа, истосковавшаяся по воле, мечется, роет землю под воротами, которые я сама же и воздвигла.

Каждый раз, когда Кристэл появлялась у моей двери, я радовалась ее побегу, потому что это было как раз то, в чем я нуждалась, – подкопаться под мои собственные эмоциональные барьеры, те «можно» и «нельзя», согласно которым я жила, правила, регламентирующие, какие стороны своей натуры я могу показывать мужу, друзьям, публике, а какие должна скрывать. Теперь я поняла свою тревогу. Теперь я поняла тот голос, который порой раздавался в моей голове, нашептывая: «Беги... Беги...» Это была моя Дикая женщина, возникающая из-под земли, где я пыталась ее похоронить, предостерегающая, что я задохнусь, если не сломаю собственных преград. Неудивительно, что примерно каждые пять лет в меня вселялся бес, и я совершила нечто ужасное, не укладывающееся ни в какие рамки.

Я была словно цепная собака, которая, сорвавшись с привязи, набрасывается на каждый мусорный бак в окрестностях, выплескивая накопившуюся энергию.

Кристэл подсказала мне ответ.

Я хотела не бегства, я хотела свободы. Я не хотела убежать. Я просто хотела побегать.

После каждого нового приключения Кристэл всегда послушно возвращалась домой. Ей не хотелось уйти навсегда. Она только хотела уходить время от времени. В этом и заключалась моя истина. Я знала: чтобы обрести свою свободу, мне больше не нужно куда-то уходить. Мне просто нужно выпустить свою Дикую женщину размяться.

Вот так Кристэл научила мой дух свободе. Сейчас у меня не бывает прежних ураганных приступов беспокойства, разве только погреет иногда ветерком. Когда это случается, я знаю: пора бежать, и я устраиваю себе выходной, пишу стихи, или провожу время в женском обществе, или отправляюсь на концерт «Грейтфул дэнд» и отплясываю там до упаду. А потом возвращаюсь домой.

Как вам узнать, что пора выпустить на волю свой дух? Вы становитесь вспыльчивой, раздражительной, вам все надоедает, вы ко всему придираетесь, у вас все путается в голове, вы чувствуете себя усталой или чуточку сумасшедшей. Вас тянет есть всякую дрянь, отослать куда-нибудь детей, сказать мужу, чтобы он нашел наконец свои ключи от автомобиля, поселиться в отеле, заказать еду в номер и всю ночь напролет смотреть романтические фильмы. Это означает, что к вам взывает Дикая женщина. Идите к ней. Выясните, по чему именно она изголодалась, насытьте ее, а потом выведите на прогулку поиграть.

Вскоре после моего прозрения хозяева Кристэл снова переехали на восток и забрали ее с собой. Их новый дом стоит на нескольких акрах земли, и Кристэл теперь бегает где ей заблагорассудится. Я очень скучаю по ней и думаю о ней каждый раз, когда прохожу мимо тех старых ворот, но на сердце у меня легко, так как она счастлива: ее душа сказала мне об этом. Она навсегда останется одним из самых ценных для меня учителей.

Беги, моя Сестра-Волчица. Земля, по которой ты ступаешь, радуется, ощущая твой танец.

Ищите подлинные моменты наедине с собой

Вот несколько способов, которыми мы, женщины, можем создать для себя подлинные моменты.

Ищите уединения

Женщинам необходимы периоды тишины, когда единственный голос, который мы слышим, – это наш собственный. Мы так привыкли считать чей-то голос более важным, чем наш собственный. Такое происходит с большинством из нас, особенно если мы вырастаем думая, что бог – это мужчина.

Если вас учили видеть в боге мужское начало, вы смотрите извне себя, извне своей женской способности к духовным контактам, а не изнутри их.

Долгое время я зависела от мужчин, задававших мне направление, ведущих меня, и не доверяла своему внутреннему голосу. Я провела большую часть жизни причисляя мужчин к той или иной разновидности спасителей. Большинство из них не отказывались от пожалованного мной статуса. У меня был гуру, муж, считавший себя гуру, деловые партнеры, хотевшие убедить меня, что и они тоже мои гуру. Я тратила столько времени, выслушивая их мнения, что мне некогда было выявить собственное.

Устраивайте для себя периоды тишины, чтобы зазвучал ваш собственный голос мудрости. Ему нужно окрепнуть, чтобы его не перекричали все остальные голоса из вашей жизни, которые, возможно, попытаются оспаривать ваши чувства или ваше знание. Ведите дневник, в котором записывайте только то, что говорит ваш голос. Прогуляйтесь в каком-нибудь тихом месте. Прислушайтесь. Вскоре вы услышите, как ваша душа разговаривает с вами.

Дайте рождение чему-то

Когда женщина рожает, она обращается к своему волшебству, способности изменять форму вещей. Поэтому каждый раз, когда вы хотите, чтобы возник подлинный момент, дайте рождение чему-то. Не важно, что вы породите – сад, пирог, новаторскую идею на работе, сказку на ночь для детей, письмо к подруге, исцеление для себя или чистоту на кухне. Вы почувствуете животворную силу, которая плещется внутри, связывая вас с самой Природой-Матерью.

Уверена, нам необходимо регулярно давать чему-то рождение, иначе мы потеряем свою связь с подлинными моментами. Есть женщины, которые беременеют снова и снова, не потому, что они готовы к этому или хотят еще одного ребенка, а потому, что они пристрастились к процессу рождения как к единственному источнику их личностных и духовных сил. Зачастую при этом они дают начало собственному рождению, к которому подсознательно стремятся. Они отчаянно нуждаются в том, чтобы дать рождение себе самим, утраченным частицам своего духа, своего созидающего начала.

Нам необходимо не ограничиваться физическим рождением ребенка и рассматривать все свои созидательные акты как дающие чему-то жизнь. У меня нет своих собственных детей. Но я мать. Я способствовала развитию жизни во многих формах. Я приумножала любовь.

Все женщины – матери, потому что, куда бы мы ни шли, мы увлекаем за собой жизнь и любовь.

Ищите в других женщинах учителей, сестер и подруг

Женщинам, нужны женские зеркала, в которых они откроют свою красоту. Когда мы, женщины, собираемся вместе, мы черпаем силы в нашей однородности. Мы помним, кто мы такие. Мы вспоминаем движения нашего Танца.

Из века в век у женщин всегда были женщины-учителя, бабушки, мудрые старухи, у которых они искали защиты и посвящения в тайны. Они были поводырями на нашем пути и

напоминали нам о наших чести и достоинстве. Но вот уже несколько столетий мы живем в довольно своеобразном обществе. Мы дали мужчинам власть очерчивать нам рамки, наставлять нас, указывать нам на наше место. Мы утратили связь с Древними материами, прародительницами всего сущего. Мы забыли о своем волшебстве. Мы сбились с пути.

С тех пор как в восемнадцатилетнем возрасте я отправилась в духовные странствия, у меня были только учителя-мужчины. Но они не могли научить меня быть женщиной. И потому последние несколько лет, отчаянно борясь за то, чтобы вновь обрести целостность, я страстно желала себе женщину – наставника и поводыря. Я молилась о том, чтобы найти ее, и знала, что, пока не встречу ее, я не обрету законченности.

Чуть ранее, в этом году, мы с Джейффи находились в Биг-Суре, штат Калифорния, готовясь к свадьбе, которая должна была состояться несколькими месяцами спустя. Одна из помогавших нам женщин подошла ко мне и сказала: «Возможно, это прозвучит несколько странно, но на задней обложке книги, которую я читала сегодня утром, мне повстречались имена супружеской четы коренных американцев, и я хотела бы рассказать о них. Они соучредители некоммерческой организации под названием „Одна Земля, один мир на всех“, деятельность которой направлена на установление уважительных взаимоотношений между людьми и всеми живыми существами. По некоторым причинам я подумала о вас и о работе, которой вы занимаетесь, и решила, что вам пригодятся их адрес и телефон». Я поблагодарила ее, и, когда взяла у нее листок бумаги, что-то подсказало мне, что нужно позвонить немедленно.

Так я и поступила, и мы договорились встретиться на следующий день в маленьком городке с богатым историческим прошлым, где они жили, – Сан-Хуанда-Баутиста, одной из старейших калифорнийских миссий. Это были Хуан Хозе Рейна, которого все звали Сонни, и Элейн Рейна, известная как Синяя Птица. Сонни – писатель, защитник окружающей среды и духовный лидер коренных американцев. Элейн – художник-оформитель и дизайнер традиционной и современной национальной одежды. Когда Синяя Птица подошла ко мне в их художественном салоне и заглянула мне в глаза, у меня аут же зародилось предчувствие, что она именно та женщина, какую я ищу.

Мы сели на открытом воздухе во дворе, залитом солнцем, и начали разговор не на какие-то поверхностные темы, а о том, кто мы такие на самом деле, потому что мы уже почувствовали мощное связующее начало. Джейффи рассказал им о его жизни, мечтах, работе хиропрактика. Потом я заговорила о своей дороге исканий, об уроках, которые я усвоила на этом пути, о моем стремлении познать еще больше.

Синяя Птица слушала внимательно, а когда я закончила, она пристально посмотрела на меня и сказала: «Знаешь, Барбара, тебе нужна Большая Сестра». Мои глаза наполнились слезами. У меня никогда не было сестры или даже просто женщины старше меня, способной направить меня. И в этот момент я поняла, что нашла ее, а она нашла меня. «Добро пожаловать в наш дом, в нашу семью аборигенов! – провозгласила она. – Мы родственны по духу, и я счастлива воссоединиться с тобой, Маленькая Сестра».

С того дня Синяя Птица стала моей Большой Сестрой, моим учителем, моей подругой. «Женщинам нужно помнить, что они священны, потому что они дают жизнь, – напоминает она мне. – Благодари Создателя за опыт Жизни, радуйся ей, со всеми ее горестями и радостями, как самому драгоценному сокровищу». Эта замечательная простая женщина учит меня, как почтить землю и все, что она порождает, учит уважению к себе как к женщине и тому, как каждый день переживать подлинные моменты.

* * *

Мои духовные наставницы, Кристэл и Синяя Птица, явились в не очень традиционном обличье, потому что я не очень традиционная женщина, но ваши не обязательно должны быть настолько необычными. У вас есть множество учителей, готовых повести вас, множество женских душ, которые помогут вам на вашем пути обратно к подлинным моментам. Оглянитесь вокруг себя, посмотрите на ваших бабушек, тетушек, подруг, дочерей, и вы найдете их. Попросите, и вы обнаружите их присутствие. Вам не придется странствовать в одиночку.

Я посвящаю эту главу моей Большой Сестре и учителю, Синей Птице, чей дух мирно покоится на моем плече и увлекает меня за собой по земле, в глубину реки, в небеса.

«Лети, Маленькая Сестра», – шепчет она. И я лечу...

9. Мужчины и подлинные моменты

Я царствую уже почти пятьдесят лет с победами или с миром, любимый подданными, наводящий ужас на врагов, уважаемый моими союзниками. Богатство и слава, власть и утехи только и ждали, когда я поманю их к себе, и нет уже земных даров, способных умножить мое блаженство. Находясь в таком положении, я старательно вел счет дням незамутненного, подлинного счастья, выпавшим на мою долю. Число их – четырнадцать.

Приписывается Абдаррахману III, кордовскому халифу, 960 г.

Мужчинам непросто пережить подлинные моменты, и они очень страдают из-за этого. Страдают и женщины, которые их любят. Страдают их дети.

Я не могу писать о мужчине как мужчина – так, как я пишу о женщинах. Но я могу рассказать то, что видела, когда любила и работала вместе с мужчинами в своей жизни, и что я узнала от мужчин, которые просили меня стать их учителем. Эти наблюдения, хоть и скрупулезные и сделанные с известной долей обобщения, не могут одинаково подходить ко всем мужчинам, но они подтверждают истину, которая, я уверена, применима к большинству мужчин.

Истина эта вот в чем: мужчины умирают из-за того, что у них недостаточно подлинных моментов; они умирают эмоционально, потому что лишают себя любви и близости, так им необходимых; они умирают физически, потому что жажда свершений делает их жизнь зачастую настолько разбалансированной, что они не знают, когда остановиться и отдохнуть, и их организмы просто изнашиваются; они умирают духовно, потому что они не знают точно, как обратиться внутрь себя и начать путешествие к святому.

Если вы женщина, которая любит мужчину, вы, возможно, уже догадывались об этом его свойстве. Ему чего-то не хватает. Вы не можете указать на это пальцем. Это совершенно не зависит от того, насколько усердно он работает, или от того, сколько у него свободного времени. Это нечто нематериальное. Скорее это некий уголок внутри его, в который он редко заглядывает, место, в котором нужно просто быть, место, где испытываешь безмолвную восприимчивость, где ты открыт для таинства любви. Это то место, где вы мечтали с ним встретиться. Вы попадаете туда. Ждете. А он так и не появляется.

Если вы мужчина, то, возможно, испытываете эту жажду подлинных моментов, называя их другими словами, своими, мужскими. Это может быть страстное желание отдохнуть от громогласного ритма бесконечного поступательного движения, пронизывающего вашу

жизнь. Это какое-то смутное томление, побуждающее вас уехать куда-то, сменить обстановку, томление, которое, как вы знаете, нельзя унять, сменив работу, машину или женщину. Это какой-то внутренний голос, взывающий к вам и которому вы хотите ответить, но не знаете как. Это беспокойство, которое никогда не проходит.

Вот что следует уяснить о мужчинах и подлинных моментах:

Подлинные моменты – это быть, а не делать. Мужчины – люди действия.

Мужчин испокон века учили действию: они охотились, строили, защищали. Таково было их назначение, и именно через свою работу, тяжелый труд и достижения они самовыражались и обретали значимость. С другой стороны, от женщин требовалось искусство взаимоотношений: мы ублажали, воспитывали, налаживали контакты. Мы хорошо умеем чувствовать и быть. В двадцатом столетии в распределении обязанностей между мужчиной и женщиной понемногу стали происходить изменения, но мы не можем забыть, что так было на протяжении долгого времени. И генетическая память во многом напоминает нам о наших ценностях и подсказывает модель поведения. Я до сих пор помню, как мама рассказывала, что я сильно отличалась от своего брата, когда мы были детьми. «Тебе нравилось сидеть и разглядывать людей, раскрашивать картинки, играть с бумажными куклами, – объясняла она, а Майкл все время был как заводной. Вечно на ногах». Что правда, то правда. Мы называли брата «тягачом для мебели», потому что он, будучи еще совсем маленьким, всегда старался что-то переставить с места на место. Если он не мог сдвинуть с места какой-то предмет обстановки, он двигался сам. У нас есть старые пленки, на которых Майкл, даже еще не научившийся говорить, носится кругами как угорелый.

Мужчины – люди движения. Это у них в крови. И когда мужчина ищет смысл существования, он обращается к работе, к деятельности: завершает какой-то проект, сколачивает новые полки для гаража или садится за карточный стол. Он считает, что в этом найдет удовлетворение.

Но суть мужской работы изменилась коренным образом. Из завоевателей и солдат мужчины превратились в бухгалтеров, торговцев или компьютерных программистов. Они стали оставшимися не у дел воинами, безработными первопроходцами. Нынешняя работа не всегда приносит им такое же удовлетворение, какое их далекие предки получали от строительства дома для семьи, битвы с неприятелем или вспашки поля. Она зачастую настолько лишена видимого смысла, что дает им не слишком уж много подлинных моментов.

* * *

Мужчины чувствуют себя в физическом мире, в мире конкретных понятий, как дома. Им уютнее среди того, что можно увидеть, потрогать, измерить. Они ориентированы на цель. Вот почему они так любят делать – действие приводит к результату, который вписывается в их систему ценностей.

Подлинный момент, как мы заметили, не обязательно возникает в результате явных достижений, свершений. Они менее ярки, более размыты, их проявления не столь ощутимы, поскольку они невидимы. И так как это не те ощущения, которые мужчины ценят по своей природе, им не просто в полной мере осознать их значение. Если я мужчина и проработал на два часа положенного времени и получил плату за сверхурочные, от этого есть польза – то, что я могу положить в карман, и это важно. Но если я провел те же два часа разговаривая с женой или прогуливаясь в одиночестве, то какая же тут польза? Я не могу ее

измерить, и это не кажется мне столь же важным и ценным, как сверхурочная работа.

Такое различие ценностей порождает постоянные конфликты и взаимное разочарование во взаимоотношениях мужчины и женщины. Вот вы заикнулись мужу о том, что вам хотелось бы тратить часть времени просто на разговоры с ним. «О чём?» – удивляется он. Внезапно вы чувствуете раздражение и неловкость. Ну почему вы должны подбрасывать ему тему для разговора? Неужели ему недостаточно одного вашего желания поговорить? Оказывается, нет. Обычная беседа, совместное времяпрепровождение, видимо, не представляют ценности для него, мужчины, который придает такое значение действию, а для вас, женщины, представляется необыкновенно важным быть женой, матерью, сестрой, подругой и просто быть.

У женщин, когда они перестают заботиться обо всех подряд и сосредоточиваются на самих себе, очень хорошо получается просто быть. Поэтому мы так жаждемничегонеделания, особенно совместного с нашими партнерами. Мы знаем, что в процессе этого возникнут сладостные подлинные моменты.

Мужчинам нужно научиться считать ничегонеделание важным занятием.

Мужчинам нужно прекратить свои поиски сиюминутной пользы, извлекаемой из совершающегося действия, и прочувствовать, что на самом деле происходит в этот момент, именно в этом месте и именно сейчас.

Подлинные моменты случаются в царстве безвременного и невидимого. Их ценность нельзя сосчитать или измерить. Если вы попытаетесь подлинный момент измерить, он исчезнет.

* * *

Отправиться на поиски – это не больше и не меньше чем начать задавать вопросы.

Сэм Кин

Путешествие обратно к подлинным моментам – это, как мы уже говорили в четвертой главе, путешествие, полное вопросов вроде: «Живу ли я так, как я хочу, или так, как хотят другие?», «Счастлив ли я?», «Даю ли я достаточно любви?», «Получаю ли я достаточно любви?». Чтобы ответить на эти вопросы, вам придется преодолеть страх перед незнанием и найти в себе мужество жить некоторое время в неопределенности.

Для мужчин это непростая задача. Мужчины – люди земли. Им нужна надежная, прямая, хорошо выверенная дорога. Им часто бывает не по себе или даже страшно от расплывчатого, неясного, неустойчивого, загадочного... (А ведь это не что иное, как довольно точное описание женской психики!) Соответственно, им труднее задавать вопросы, искать, исследовать – ведь все это область неизведанного.

Женщины любят задавать вопросы. Мужчины любят получать ответы.

Человек задает вопрос при условии, что не знает на него ответ. Женщины, как правило, не боятся фразы «я не знаю», своего рода интеллектуального свободного падения. В конце концов, мы умеем поддаваться и выплескивать наружу чувства. Мы практикуем это каждый день, когда любим, когда у нас менструации, когда рожаем, когда целуем на ночь своих детей

и провожаем их в школу. Среди тех, кто работает над собственным развитием, входит во всякие группы поддержки, покупает самоучители и обращается к психоаналитикам, больший процент составляют женщины, потому что мы чувствуем себя вполне комфортно, задавая вопросы, более того, нас это даже стимулирует, и мы обычно не спешим получить ответы.

Мужчины же предпочитают знать. Для мужчины знание – форма действия, демонстрация интеллектуальной мощи. Я видела, как мужчины готовы отправиться бог знает куда, лишь бы не произнести слов: «Я не знаю». Вместо этого они делают заявления вроде: «Я не хочу говорить об этом», «Ну почему тебе никогда не угодишь?», «Замолчишь ты когда-нибудь?» или просто «Расслабься, все идет как надо». Не желая признавать, что в головах у них просто нет ясных ответов, они изворачиваются, избегают отвечать, а если вы проявляете настойчивость, пытаются отпугнуть вас своей злостью, чтобы выгадать время, поразмыслить и занять позицию знания и определенности.

Нежелание сознаться в споем неведении приносит мужчинам вред. Из-за этого им приходится топтаться на месте.

Это не дает им двигаться вперед, не дает прорваться на следующий уровень эмоциональной и духовной свободы.

В своей очень умной книге «Огонь в животе» Сэм Кин описывает поиски мужчины себя самого как путешествие с переходом из одного состояния в другое... «от самонадеянности к сильным сомнениям... от манипуляции готовыми формулами к жизни, полной вопросов». Жить задаваясь вопросами означает жить постоянно уступая и теряя контроль над ситуацией. Это идет вразрез с тем, чему их учили. Их учили доминировать, покорять, стойко держаться, а не уступать.

Я говорю об этом с огромным уважением. Это те самые качества, которые давали мужчине возможность бороться с врагом, убивать ради того, чтобы защитить свою землю и свою семью, бродить по чащам, охотясь за дичью, чтобы прокормить тех, кого он любит, вместе со своими братьями восставать против угнетателей, отнявших у него свободу, забираться на следующую гору в поисках безопасного места для нового жилища.

Но в своем поиске подлинных моментов мужчина должен призвать на помощь свое мужество, чтобы отказаться от поведения воина, которое разрушает его самого и его взаимоотношения с близкими. Это означает научиться говорить своей возлюбленной: «Я не уверен», «Мне нужно время, чтобы поразмыслить над этим», «Нельзя ли чуть помедленнее, я не совсем понимаю, что ты имеешь в виду», «Что бы ты хотела получить еще от меня?», «Нельзя ли нам что-то изменить?» и «Прости». Это означает время от времени добровольно пожить в неопределенности, открыть себя для загадочного и неожиданного, вступить в момент, не имея никакой другой цели, кроме как ощутить его во всей полноте и через него узнать, что вы по-прежнему мужчина.

Это все, чего мы, женщины, хотим от вас. Мы хотим, чтобы вы отправились в путешествие с нами. Мы хотим вместе совершать открытия. Мы хотим стать товарищами по духу. Мы хотим открывать новые области близости, новые царства физической страсти, новые уровни счастья. Мы хотим вместе возноситься к вершинам любви. Мы не хотим оставлять вас позади. И, несмотря на всю вашу закалку, несмотря на то, что каждая клеточка вашего естества вопиет: «Если я так: распущу себя, я перестану быть мужиной», знайте, что, по крайней мере в наших глазах, вы будете самым почитаемым победителем и самым храбрым героям.

Застывшие чувства и святые слезы

Ну а теперь перейдем к той части обсуждения, в которой речь пойдет о чувствах и которая приведет вас, мужчин, в трепет. Потому что, для того чтобы испытать подлинный момент, будь то с любимым человеком, с ребенком или с самим собой, вам необходимо захотеть чувствовать в полную меру. А большинству мужчин трудно это сделать.

Потому что на протяжении столетий мужчины оставались чужаками по отношению к тому миру эмоций, в котором мы, женщины, расцветаем. Вам приходилось учиться ничего не чувствовать, чтобы выжить. Как бы вы задушили человека голыми руками, будь у вас чувство сострадания? Как бы вы могли держать копье на изготовку, готовые встретить несущегося на вас дикого зверя, если бы вы испытывали страх? Как бы вы могли по приказу бросить гранату во вражескую деревню – зная, что при этом, возможно, погибнут невинные люди, но что если вы этого не сделаете, то убьют вас, – если бы вы испытывали при этом мучения?

В двадцатом столетии ничего не изменилось. Современный деловой мир настолько же жесток и настолько же деморализует, как поле битвы. Мужчины вознаграждаются за свою жесткость и беспощадность и падают в глазах окружающих, если их заподозрили в излишней «мягкости». Если вы выказали страх, вас не уважают. Если вы демонстрируете непоколебимую уверенность, вас признают лидером. Изменилось оружие, но правила игры – те же самые.

То, что требовалось от вас, чтобы «быть мужчиной», в свою очередь требовало от вас заглушить свои чувства – вот цена, которую вы заплатили за свою мужественность. И в этом заключается ваша дилемма. Вы не можете изжить в себе способность чувствовать страх, стыд и скорбь без того, чтобы перестать чувствовать радость, любовь и сострадание. Как много мужчин вокруг нас ходят охваченные скрытым отчаянием, их сердца переполнены застывшими чувствами, которые они не хотят или не могут выплеснуть наружу. Ваши женщины, ваши дети тянутся к вам, умоляют присоединиться к их Танцу, а вы качаете головой: «Нет!» Мы отворачиваемся и плачем, прияя к выводу, что вы нас не любите, и никак не разгадаем тайны, которую вы тщательно оберегаете: вы забыли, как танцевать.

Если вы честны с самим собой или обратите свое внимание внутрь, вы почувствуете психические травмы, которые вы унаследовали вместе со своей мужественностью, эти застарелые раны, которые мешают вам жить так радостно, как вы этого заслужили, которые мешают вам пуститься в беззаботный танец с теми, кого вы любите, которые мешают вам испытывать подлинные моменты. Эти шрамы, эти рубцы и есть тот ландшафт, который вы должны покорить, если хотите жить по-настоящему, в полной мере как человеческое существо, как мужчина. И опять Сэм Кин подает свой мужской голос: «Мужчине приходится слишком многое оплакивать, прежде чем он возродится».

Чтобы вылечиться, вам нужно залечить рану, а чтобы залечить ее, вы должны ее почувствовать.

Для того чтобы обратиться к своим ранам и растопить ваши застывшие чувства, требуется мужество, умение прощать и слезы. Я уверена: все слезы святы и по ним мы узнаем, что лед вокруг нашего сердца тает. Слезы нелегко даются мужчине, но они вернут вам те частицы самого себя, пропажи которых вы даже не замечали. Я испытывала гордость, присутствуя в течение долгих лет преподавания при том, как тысячи мужчин снова плачут – впервые с младенческого возраста. Это некое таинство, точно так же, как роды это священнодействие: ведь в мир приходит новое живое существо. Для того чтобы помочь вам

понять все это, очень важна акушерка; она застанет вас в тот момент, когда вы прорываетесь через панцирь бесчувствия. Любая открытая любящая женщина подойдет для этого, лучше, если это будет ваша женщина!

Некоторым женщинам особенно дороги подлинные моменты, пережитые с любимым мужчиной, когда он позволяет разделить с ним его слезы.

Когда Джейфри доверяет мне настолько, что не скрывает своей боли и позволяет обнимать и утешать себя в моменты, когда ему тяжело, меня переполняет благодарность. Он приоткрыл дверцу в святилище своего сердца и пригласил меня внутрь. Не может быть большей близости.

Выполняйте ту эмоциональную работу, которая вам необходима. Это самая важная ваша обязанность по отношению к браку, вашим детям и самому себе.

Проклятие стаи. Одиночество самца

Мужчины любят принадлежать к стае. Они стаями смотрят спортивные состязания, стаями выпивают, стаями беседуют у автомата с холодной водой, стаями отправляются на рыбалку. В стае они чувствуют себя в безопасности. В стае они перестают испытывать одиночество, и при этом их никто не вынуждает открывать что-то относительно себя. Несмотря на это, большинство мужчин, которых я знаю, одиноки – не потому, что у них нет компаний, а потому что они не способны вместе испытывать подлинные моменты.

Это одиночество не так явно, оно больше напоминает глубоко укоренившееся чувство обособленности. Мужчины сообщают друг другу о всяких незначительных событиях, например, кто выиграл в последнем матче, сколько они заплатили за новый глушитель и что они думают о ножках новой секретарши. Но тщательно скрывают от других свои мечты и тайны. Это в порядке вещей, если закадычные друзья не знают даже, что один из них несчастлив в браке, волнуется за пожилого родителя, что у него проблемы сексом или что он просрочил не один месяц с оплатой счетов. Они просто не затрагивают эти темы.

Недавний доклад Мак-Гилла по вопросам интимной жизни мужчин показал следующее:

Только у одного из десяти мужчин есть друг, с которым он разговаривает о работе, деньгах или своих отношениях с женщиной.

Только у одного из более чем двадцати мужчин есть друг, с которым он обсуждает свои ощущения от самого себя, секса и другие, еще более интимные темы.

Это означает, что большинство мужчин никогда в жизни не разговаривают о чем-то действительно важном, личном с другими мужчинами. Они никогда не испытывают подлинных моментов с человеком того же пола, со своим духовным братом.

В прошлом месяце мы с Джейфри обсуждали одного из наших общих друзей, одного из лучших приятелей Джейфри.

– Жаль, что на него с женой сейчас столько всяких бед свалилось, – заметила я.

– О чём это ты? – недоуменно спросил Джейфри.

– Ну, ты ведь знаешь, как тяжело им достаются деньги, знаешь, что они с трудом сводят концы с концами.

Продолжая рассказывать, я поняла, что Джейфри понятия не имеет, о чём идет речь.

– Дорогой, неужели он ни разу с тобой об этом не обмолвился?

– Нет, – ответил Джейфри удивленно. – Я как раз вчера с ним разговаривал, он сказал, что у него все отлично. А ты когда с ним общалась?

— Сегодня. Он не выдержал и заплакал по телефону, и я вместе с ним.

Мы оба изумленно покачали головами, поняв, что Джейффи вообще не знает, что происходит в личной жизни своего близкого друга. В чем же мой секрет, почему он передо мной раскрылся? Это очень просто... Я спросила его, как семья, и, услышав неуверенность в его голосе, сделала первый шаг и предложила поговорить об этом, то есть сделала то, что постеснялись бы сделать большинство мужчин. Я нарушила мужское табу, гласящее: «Не углубляйся в личную жизнь», но, поскольку я женщина, мне это сошло с рук.

* * *

Существует определенный уровень комфорта, который мужчины испытывают, собираясь в группу, и который исчезает, когда мужчина остается наедине с другим мужчиной. Это происходит потому, что динамика отношений между двумя людьми требует интимности, а если мужчину страшит близость с женщиной, то представьте, какая скрытая паника его охватывает, когда перед ним возникает перспектива близости с другим мужчиной.

Если вы мужчина, вообразите на минуту, что сейчас за полночь и что вы сидите у огня, разговаривая с другим мужчиной. Вы поверяете ему свои самые глубокие чувства, ваши самые сокровенные мысли, и он делает то же самое. Вы чувствуете, что вас понимают так, как давно уже не понимали, как вас даже никогда не понимала женщина, которую вы любите, потому что она — не женщина. Между вами и вашим другом — живая, крепчайшая связь, между вами течет осозаемая сила братства, сила однородности.

Внезапно вам становится не по себе. Вы чувствуете любовь к другому мужчине. Если вы гетеросексуал, вас охватывает паника при мысли: «Я не должен испытывать ничего подобного. Что все это значит?» — и в этот момент вы что-либо предпринимаете, чтобы ослабить интенсивность контакта: отпускаете шутку, встаете и потягиваетесь, меняете тему разговора. Возможно, впоследствии вы даже станете избегать этого человека, чтобы принизить важность для вас того, наплыва эмоций. Я знала мужчин, которые буквально выдумывали несуществующие поводы для прекращения дружбы, потому что начинали бояться, что полюбили другого мужчину.

Все это — основанное на страхе гомофобное поведение, при котором сильный момент любви совершенно неправильно принимается за сексуальное влечение. Вы совершаете ошибку, пытаясь придать этому событию смысл и последствия, ему, подлинному моменту любви, не присущие. Большинство мужчин вообще не доводят дело до такой близости. Подсознательно предчувствуя и стараясь избежать столь пугающего момента, они удерживают всех мужчин на некоторой дистанции. И в результате приходят к тому, что у них не остается ни одного близкого друга одного с ними пола.

Страх, который большинство мужчин испытывают перед близостью с другим мужчиной, делает уродливой мужскую дружбу.

Нечто похожее порой происходит и с женщинами. Для нас тоже существует порог терпимости при отношениях с подругой, переступив который мы ощущаем дискомфорт, но это происходит уже на той стадии, на которой большинство мужчин бросилось бы наутек с отчаянным воплем.

* * *

Отсутствие духовного единения с собратьями по полу может стать самой болезненной раной.

Роберт Блай

Каждому мужчине необходимо связать себя с другим человеком сердечными узами. Ему необходима замена братьев и отца, о которых он всегда мечтал, но которых, возможно, никогда не имел. Ему необходимо удовлетворить свою потребность в близости с кем-то, помимо его возлюбленной, чтобы не только она давала выход его чувствам (это, в конце концов, сведет ее с ума, а его сделает обидчивым). Ему необходимы отражения его собственных поисков для осознания своего мужского начала, товарищи по духу, которые обосновуют его поиски так, как этого не сможет сделать ни одна женщина.

Найдите друга. Снимите с себя маску. Покажите ему, кто вы на самом деле. Не бойтесь, какой бы близости вы ни почувствовали... это – просто любовь.

* * *

Несколько слов для мужчины, который любит женщину. Это то, что ваша возлюбленная хотела бы вам сказать:

«Хочешь узнать секрет, как сделать меня по-настоящему счастливой? Раздели со мной подлинные моменты. Вот по чему я истосковалась. Вот что я пыталась тебе втолковать. Внезапные объятия после обеда, поцелуй в ванной безо всякой причины, звонок с работы только для того, чтобы я услышала „я люблю тебя“, какой-то момент любовных ласк, когда ты сжимаешь меня так крепко, словно хочешь сказать: „Да, Я здесь, с тобой, и мне больше ничего не надо“ – вот в чем я нуждаюсь.

Когда я кажусь злой, или впавшей в меланхолию, или встревоженной, то это не потому, что мне пора идти в отпуск, не потому, что мои гормоны шалят, – это потому, что я не могу найти тебя. Я тянусь к тебе сквозь темноту, но ты не протягиваешь своей руки навстречу, чтобы ухватиться за мою. Язываю к тебе в своем сердце, но ты встречаешь мои мольбы молчанием. Куда ты ушел? Мне не хватает тебя – не твоего тела, а разговора с тобой, твоего столь ценного духовного начала.

Вот чего я хочу от тебя – чтобы ты встретился со мной в том месте, где любовь отзывается в твоем сердце. Всего на какой-то момент почувствуй, как ты любишь меня, прочувствуй до той степени, когда любовь тебя разрывает на части, и вот тогда нежно обхвати мое лицо своими ладонями, загляни мне в глаза и утопи меня в своей любви».

* * *

Если вы приглядитесь к действительно счастливому человеку, то обнаружите, что он строит лодку, пишет симфонию, дает образование сыну, выращивает в своем саду двойные георгины или ищет яйца динозавра в пустыне Гоби. Он не станет искать счастье, как закатившуюся за батарею пуговицу от воротника. Он не станет преследовать его как самоцель. Он ощутит себя счастливым, будучи влюбленным в жизнь все двадцать четыре напряженных часа в сутки.

У. Беран Фульф

Еще несколько последних напутствий, прежде чем вы отправитесь в путешествие за подлинными моментами.

...Регулярно находите спокойное время, когда вы можете побывать в стороне ото всех,

когда останетесь наедине с собой... Заведите дневник Это может показаться старомодным, но женщины на протяжении столетий осознавали силу, которая скрыта в записанных мыслях. Никому нельзя читать записи, кроме вас самих... Культивируйте особого друга, вместе с которым вы сможете расти... Меньше делайте... Больше спрашивайте. Ходите по земле. – Прислушивайтесь к своему сердцу... А испытывая сомнения, попросите вашу спутницу жизни, чтобы она помогла вам умножить число подлинных моментов... Мы с удовольствием это сделаем...

10. Подлинные моменты и семья

Через пятьдесят лет будет не важно, на какой машине вы ездили, в каком доме вы жили, сколько денег у вас лежало на счете и как выглядела ваша одежда. Но мир станет немножко лучше из-за того, что вы сыграли важную роль в жизни ребенка.

Аноним

Все, что я уже написала в этой книге о том, как создавать подлинные моменты, можно перенести и на, ваши взаимоотношения с семьей – вашими родителями, детьми, братьями и сестрами – и на избранный круг ваших друзей. В этой главе содержатся некоторые дополнительные мысли о семьях с детьми потому, что есть особые, важные вещи, связанные с любовью к детям, о которых нам необходимо помнить, и потому, что в эти грозные, подвергающие нас испытания времена наши дети, как никогда, нуждаются в нашей любви и поддержке.

* * *

Дети – сильные саженцы, которые вырастают в сады. То, что мы привьем в сознание и сердце ребенка, потом окажет воздействие на тысячи людей. Вот почему дети всегда ассоциировались с надеждой, они – наш шанс вырваться из порочного круга, сбросить цепи прошлого и сделать будущее лучше. Они – путь к исцелению и новым начинаниям.

То, какими станут ваши дети, обязательно отразится и на вас. Вы всегда будете одним из самых мощных факторов в их жизни, потому что это было вашим делом – ухаживать за саженцами Так, чтобы из них вырос сад. Инстинктивно вы это чувствуете и поэтому пытаетесь дать вашим детям все те вещи, которых у вас никогда не было, и всячески о них заботитесь. Но в ваших искренних стараниях вы забываете одну основополагающую истину:

Нельзя быть хорошим родителем, не заботясь о самом себе.

Если ваша задача – поливать ростки – души ваших детей, значит, нужно быть уверенным, что ваша лейка наполнена. Необходимо, чтобы сердце ваше было наполнено. Необходимо убедиться, что вы обеспечиваете себе достаточно любви, поддержки, подлинных моментов, прежде чем вы сможете давать это своим детям.

Наполнить сперва самих себя – это то, с чем трагически не справляются многие родители, оправдываясь тем, что они отказывают себе ради того, чтобы удовлетворить потребности своих детей. Застрельщики демографического взрыва в пятидесятых и

шестидесятых в первую очередь повинны в такой ситуации. Мы пытались стать суперродителями, предлагая нашим детям все виды развлечений, все возможности для образования и материальные блага, которых сами не имели в детстве. Правда и то, что есть много равнодушных родителей, которые пользуются телевидением как электронной нянькой и даже не замечают, что их собственные дети обделены вниманием. Но большинство из нас испытывают чувство вины, оставляя время для себя самих, боясь, что однажды, когда наши дети подрастут, они станут нас укорять: «Это все ты виноват, не надо было брать тогда отпуск [идти в спортзал, проводить день с другом, доучиваться в школе], тогда я бы сегодня не попал в беду!»

Я знаю одну женщину, которая живет ради детей. Она отказалась от всех своих увлечений, интересов, даже от подруг, ради которых нужно на какое-то время отлучаться от своих двух девочек. Недавно я уговорила ее позавтракать вместе, это была непростая задача. Заехала за ней; по сцене прощания, происходившей в ее доме, можно было подумать, что она отправляется в трехнедельное путешествие по Африке: она зачитала сиделке пять списков, без конца говорила детям, что уезжает всего на два часа, и извинялась за то, что вообще их оставляет. Не успели мы войти в ресторан, как она позвонила домой узнать, как там ее дети.

— Марлен, — сказала я, — ты уехала всего двадцать минут назад. Неужели так необходимо сейчас им звонить?

— Ну, они ведь не привыкли, что я куда-то ухожу, — ответила она, покачивая головой. — Они расстроются, что меня нет рядом.

— Но они ведь уже не младенцы, — напомнила я. — Одной пять лет, другой семь: Как же они научатся самостоятельности?

— Может быть, я слегка перегибаю палку, но я не хочу, чтобы они росли сами по себе, как я в свое время.

Для меня этот разговор был нелегким. Как я могла объяснить подруге, что она пренебрежительно относится к себе самой? Как я могла втолковать ей, что обеспокоена будущим ее детей, потому что они и шагу без нее не смогут ступить?

* * *

Ничто не оказывает столь сильного психологического воздействия на окружение родителей и особенно на их детей, как непрожитая жизнь.

К. Г. Юнг

Когда вы безразлично относитесь к самому себе ради своих сыновей и дочерей, вы оказываете им медвежью услугу. Если вы, живете ради детей или жизнью своих детей и пренебрегаете своими потребностями, вы учите их приносить в жертву себя, чтобы сделать счастливым кого-то другого, — система ценностей, которая в конечном счете никогда не срабатывает. Возможно, пока они еще очень молоды, им нравится, что их ждут, распластервшись лиц. Но это испортит их, лишит воображения, а повзрослев, они увидят в вас несчастное существо с неосуществленными мечтами и почувствуют себя виноватыми за то, что вы отказались от всего ради их блага.

Я могу обещать вам одно — никогда ваши выросшие дети не скажут: «Мама, папа, я так вам благодарен за то, что вы без остатка пожертвовали своим счастьем, интимными отношениями и своим собственным развитием ради того, чтобы я никогда не слышал слова „нет“». Я рад, что вы жили убого ради того, чтобы у меня было все, что я захочу. Спасибо, что вы не прожили жизнь во всей ее полноте. Я собираюсь пойти по вашим стопам, отказаться от всех радостей в жизни и удовлетворения своих запросов, когда у меня появятся дети».

Дети учатся, наблюдая за вами. Если вы уделяете время тому, чтобы для себя создавать подлинные моменты, они научатся делать то же самое.

Если вы отводите время на то, чтобы подпитывать свое сердце, ваши дети научатся подпитывать свои собственные и не довольствоваться эмоциональной пустотой. Вместо того чтобы приносить свою жизнь в жертву своим детям, живите так, чтобы быть им образцом для подражания.

* * *

Лучшее, что вы можете потратить на своих детей, – это ваше время.

Луиза Харт

Чего дети на самом деле хотят от нас, взрослых, в своей жизни?
Они хотят чувствовать, что их любят и ими дорожат.
Они хотят чувствовать, что вносят изменения в нашу жизнь.
Они хотят чувствовать, что они такие, какими и надо быть.
Они хотят чувствовать, что мы гордимся ими и не жалеем, что они не родились другими.

Каждому ребенку, для того чтобы развить в себе здоровую любовь к себе и правильную самооценку, необходимо знать, что его мнение по этому вопросу совпадает с мнением его родителей.

Разделять со своим ребенком подлинные моменты – это лучший способ показать ему, как он важен для вас, и дать ему прочувствовать всю силу вашей любви.

Любовь, а не игрушки дает детям почувствовать свою ценность. К сожалению, в нашем обществе мы осыпаем детей материальными благами, пытаясь компенсировать нехватку подлинных моментов контакта. Для многих родителей проще, экономнее по времени и менее чревато конфликтами купить новую игрушку, нежели разделить с ними моменты откровенности и любви.

Одна из самых поразительных историй, которую я услышала вскоре после землетрясения в Лос-Анджелесе, как раз имеет отношение к этой подмене ценностей. Землетрясение началось в 4.31 утра в понедельник. Несколько часов спустя на улицу выбрался телерепортер с камерой, чтобы отснять разрушения, и увидел огромную очередь, петлявшую вокруг здания. Он решил было, что эти люди выстроились друг за другом, дожидаясь экстренной медицинской помощи, питьевой воды или фонарика, поскольку большая часть города осталась без электроэнергии. Но дело было совсем в другом.

Ради чего тысячи людей выстаивали в очереди всего несколько часов спустя после такой масштабной катастрофы? Они ожидали, когда в местный магазин игрушек завезут новинку – электрических рейнджеров!!! Эти родители остались своих перепуганных детей дома с друзьями или родственниками, среди битого стекла, во время остаточных подземных толчков, чтобы три часа дожидаться, пока откроют магазин и они смогут купить пластиковых солдатиков!

Я уверена, намерения у этих родителей были благие. Конечно же, многие из них думали: «Бьюсь об заклад, этот электрический рейнджер поднимет Джимми настроение». Но

на самом деле тем утром перепуганным детям в Лос-Анджелесе нужны были не пластиковые воины. Им нужно было знать, что с ними ничего не случится, если произойдет еще одно такое же или еще более сильное землетрясение. Им нужно было поговорить о своем страхе; им нужно было, чтобы их поддержали на руках; им нужна была любовь.

Когда вы дарите своим детям материальные блага вместо любви, вы учите их, что счастье им принесет не любовь, а вещи.

Это трагично, что в конечном счете многие дети получают уйму вещей, но мало подлинных моментов интимности со своими родителями. Слово «интимность» редко ассоциируется у нас с детьми, мы используем его, описывая свои переживания от близости с возлюбленными. Слово «интимный» происходит от латинского «intimus», что означает «самый глубокий». Интимность – это ощущение контакта с самой сокровенной частью другого человека. Интимный контакт с вашими детьми происходит, когда соприкасаются ваши души, и это самый прекрасный из подлинных моментов.

Ваши дети жаждут ощутить эти подлинные моменты с вами. Они хотят интимности. Им нужно ваше время и ваше полное внимание. Когда вы отдаете ребенку все свое внимание, он чувствует свою важность, чувствует ценность того, кто он есть, и того, что он собирается сказать. Десять минут внимания, полностью отданного ребенку, стоят десяти часов, в течение которых вы таскаете его по разным аттракционам, но при этом не уделяете и толики внимания заключенной в нем личности.

Сколькие из нас теперь, став взрослыми, любят своих родителей, но чувствуют, что те нас совсем не знают? Сколькие из нас чувствуют, что у них никогда не было времени понять, что за люди мы внутри, со всеми нашими надеждами и всеми нашими страхами? Сколькие из нас, те, от кого откупались вещами, оглядываются назад, тщетно стараясь отыскать хоть какое-то воспоминание о подлинном контакте и безусловной любви? Сколькие из нас до сих пор плачут, потому что их отец или мать не хотят понять, кто на самом деле их дети?

Сядьте со своим ребенком. Загляните поглубже в его сердце. Прислушайтесь повнимательнее к его словам. Откройте уникальное и прекрасное духовное начало внутри него. В мире нет никого другого, подобного ему.

Дети посыпаются нам богом. Обратите внимание, кого прислали на ваше попечение.

Любовь виноватого: дилемма, встающая перед родителем в разводе

Воспитывать детей – всегда испытание, но в особенности это касается одиноких и разведенных родителей. Их часто гложет чувство вины за несложившиеся отношения, и они страшно боятся, что эта неудача грозит их детям возникновением эмоциональных проблем. И вот они ударяются в то, что я называю «любовь виноватого», – удущливое, самозабвенное, непрерывное внимание, обращенное на своих детей. Они как будто приговаривают себя к некоему виду покаяния: «Разведясь, я искорежил жизнь своих детей, и вот теперь у меня больше не будет никаких радостей. Я не стану ходить на свидания, я не буду видеться с друзьями и, может быть, этим искуплю свои грехи». Таким родителям еще труднее уделить время на создание подлинных моментов как для самих себя, так и совместных, для себя и детей.

Если, будучи родителем, вы испытываете чуть ли не стыд и пытаетесь оправдываться, делая что-то для себя, знайте, вы стали жертвой любви виноватого. Вы обнаружите, что постоянно извиняетесь перед детьми за вещи, в которых нет ничего предосудительного. «Мамочке сегодня нужно сходить к зубному врачу, но я обещаю, потом до конца недели мы не расстанемся ни на секунду, хорошо?» – таким образом вы внушаете ребенку, что ваше предназначение – быть его рабыней и что каждый раз, удовлетворяя личные потребности, вы нарушаете правила.

У меня есть друг, разведенный отец. Он не хочет никого заводить, потому что «это плохо повлияет на детей». Когда те приезжают к нему на уик-энд, он даже не отвечает на телефонные звонки друзей. «Не хочу, чтобы они чувствовали себя так, будто я снова их бросил», – объясняет он. Можете вы себе представить, что у него за дети? Это целиком поглощенные собой, эгоистичные, плаксивые человечки, не восприимчивые ни к чьим чувствам, кроме своих собственных. Они требуют постоянного внимания к себе и все новых развлечений. Они не знают, что такое провести пять минут в тишине или в одиночестве. Да и как им не быть такими? Ведь отец невольно учит их этому, отказывая себе в собственных потребностях и желаниях ради них.

Наш высокий уровень разводов породил целую расу «отцов из Диснейленда», «отцов на выходные», вроде моего друга, который пытается втиснуть две недели жизни и развлечений в те два дня, которые один или два раза в месяц проводит с детьми. Они приходят домой, запасаясь взятками в виде игрушек и подарков, казалось бы, так и говорящими: «Я принес тебе все это, чтобы ты простил меня за то, что я больше не живу с вами». Они задабривают детей разной уличной снедью, фильмами ужасов, тем, что, в отличие от матери, разрешают им засиживаться допоздна. Они становятся приторно-улыбчивыми папочками, оставляя матери самую тяжелую работу по воспитанию.

Позвольте мне сказать кое-что как человеку, который много лет назад был одним из этих детей: мы втайне ненавидели эти покаянные дары, эти суеверные визиты, призванные скрасить тот факт, что вас не будет дома ночью, чтобы подоткнуть нам одеяло, мы ненавидели вас и за то, что мама плачет, что наша семья разрушена навсегда. Мы ненавидели ваш гордый взгляд, с которым вы заваливали нас играми, куклами и нарядами, ожидая, что мы придем в восторг от этих самых жалких приношений, как будто вы на самом деле считали, что мы слишком маленькие и не поймем, что нас покупают. И мы чувствовали презрение к вам, когда в конце дня вы вздыхали с облегчением, после того как накормили и развлекли нас, словно любимого домашнего зверька, и раздувались от сознания того, что вы прекрасный отец и теперь все в порядке.

И когда вы подходите к машине и машете рукой на прощание, нам хочется выкрикнуть во всю силу наших маленьких легких: «Нет, не в порядке!! Эти дурацкие игрушки и лакомства не поправят дела! Почему ты не разговариваешь со мной по-настоящему? Почему ты не замечаешь, как; мне плохо? Почему ты не хочешь просто обнять меня и сказать, как сильно ты меня любишь?»

Вот что хотят объяснить вам ваши дети, пятилетние или пятидесятилетние, уже обзаведшиеся собственными детьми, независимо от того, развелись ли их родители или живут вместе: «Все, что мы всегда хотели, все, что мы хотим сейчас, – это подлинных моментов с вами, тех моментов, в которые вы видите нас, принимаете нас и любите нас. Больше нам не надо».

* * *

В тот год, когда моему сыну Кевину было восемь, один из водителей часто

опаздывал, забирая наших детей из школы. Однажды, когда Кевин приехал домой особенно поздно, я спросила его, что случилось. Он ответил, что служащий школы предложил ему подождать автобуса в комнате, примыкающей к директорскому кабинету. Я спросила сына, не было ли ему ужасно скучно эти полчаса. «Нет, – сказал он, – я рассматривал узоры на обоях».

Сузан К. Перри

Дети по природе своей знают, как испытывать подлинные моменты. Они живут в безвременном настоящем. Мир обыденного видится им полным чудес и тайны, и с этим ощущением они пропитываются волшебством самые обычные вещи. Абстрактные узоры на обоях становятся захватывающими картинами. Старая скатерть становится бальным платьем. Домашняя собака становится свирепым львом, охраняющим юного принца. Каждый предмет, каждое действие обретает важность и значение.

Мои самые увлекательные воспоминания о детстве никак не связаны с игрушками, купленными в универмаге, они связаны с теми моментами волшебства, которые мы создавали вместе с братом. Одним из наших любимейших занятий было построить домик из больших кусков красного картона, потом повесить над входом мамин старый шифоновый шарф, а потом часами сидеть в этом домике. Мы представляли, что сидим в пустыне в экзотическом арабском шатре, и свет просачивавшийся через этот одноцветный алый шарф наполнял наше убежище ярким сиянием. Это было особенное место, где мы поверили друг другу тайны, страхи и фантазировали о своем будущем.

Все дети знают, как приоткрыть дверь в царство чудес.

Если вы хотите иметь больше подлинных моментов в своей жизни, попросите ребенка, чтобы он взял вас в свои мир. Попробуйте ступить за ним след в след в течение нескольких часов или всего дня, делайте то же, что и он, играйте в то же, во что и он, и вы вспомните, что такое смотреть на мир глазами ребенка. Уделив им пристальное внимание, вы заметите, что дети постоянно приглашают вас в свой волшебный мир, но вы отклоняете это приглашение. Они предлагают вам драгоценный дар – возможность ощутить подлинные моменты.

На прошлой неделе во время утренней прогулки я встретила свою маленькую подружку, которая живет на моей улице. Ее зовут Элекс. Когда я остановилась, чтобы поздороваться, она рассказала, что собирает старые цветы, засушивает и складывает из них картинки. Моим первым побуждением было закончить прогулку и броситься обратно к компьютеру, поскольку тогда у меня была в разгаре работа над книгой. Потом я вспомнила, что книга моя называется «Подлинные моменты» и что мне нужно переживать больше таких моментов. И вот я спросила Элекс, могу ли я помочь ей в сборе цветов для ее коллекции, и предложила поискать подходящие экземпляры в большом саду за моим домом.

Следующие несколько часов мы с Элекс бродили по заднему двору, выискивая цветки со сломанными стеблями, готовые вот-вот осыпаться, и лепестки, уже лежащие на земле. Она показала мне, как прекрасно сочетаются друг с другом разные цвета и какого потрясающего эффекта можно достичь, переплетая веточки и листья с цветами. Минут через десять я заметила, что напряжение, которое я испытывала весь день, начинает спадать, и вскоре я уже сосредоточенно и радостно собирала увядшие цветы со своей девятнадцатилетней подругой. Это было чудесное утро.

Каждые несколько недель я задаюсь целью разделить подлинные моменты, подобные этому, с окрестными ребятишками. Я с Бижу сижу на обочине в обществе двоих-троих

детишек и просто разговариваю с ними – о школе, о друзьях, об их мыслях и чувствах. Они позволяют мне войти в их мир, напоминают, как придать всему значение: мы лежим навзничь и наблюдаем, как облака меняют форму, разглядываем образованные ими картины; мы смотрим, как играют друг с другом собаки или кошки, и представляем, что они говорят друг другу; мы разговариваем о любимых лакомствах и фильмах. У меня часто возникает чувство, что время, которое я провожу на улице с моими маленькими друзьями, наслаждаясь подлинными моментами, важнее для моего благополучия, чем все книги, которые я когда-либо написала, все семинары, которые я когда-либо провела.

Если у вас есть дети, значит, вы обладаете естественной возможностью переживать подлинные моменты прямо дома. Если у вас, как у меня, нет собственных детей, одолжите их у кого-то, и пусть они станут вашими поводырями на дороге обратно к невинности и чуду.

Вы можете научиться у детей в не меньшей степени, чем научить их.

* * *

Если ты счастлив, то всегда сможешь научиться танцевать.
Старинная балийская пословица

Представьте, что ваш ребенок малюет абстрактные картинки на белой бумаге и режет их на кусочки. Вы подходите и спрашиваете его, чем он занимается. Он смотрит на вас с досадой: разве и так не видно, чем он занимается? Он рисует картинки и режет их на кусочки. На самом же деле суть вашего вопроса такова: зачем ты этим занимаешься? какова цель твоих действий? чего ты надеешься достигнуть? Вы переносите свои ценности с целевой ориентацией на ребенка и таким образом изымаете его из момента.

Мы все время задаем детям неверные вопросы:

«Для чего то?»

«Что ты будешь с этим делать?»

«Зачем ты это делаешь?»

Если бы мы умели мысленно возвращаться в детство, если бы мы переживали больше подлинных моментов, эти вопросы не возникли бы, потому что мы уже знали бы ответы: «Я просто делаю то, что я делаю», «Я нахожусь там, где я нахожусь. Может быть, через минуту я решу сделать из этого что-то еще, но сейчас я вполне счастлив, поступая именно так».

Это хорошо – внушать детям, как важно ставить перед собой цель. Но в наших попытках помочь им стать «преуспевающими» мы часто лишаем их естественного, интуитивного понимания ценностей и вторгаемся в подлинные моменты, которые они спонтанно создают для себя.

Постоянно спрашивая у детей о цели всего, что они делают, мы учим, что их задача в жизни – делать, а не быть.

Многие из наших «взрослых» проблем уходят корнями в искаженную систему ценностей, в которой акцент делается на наши достижения, что является критерием самооценки, а не на то, кто мы такие. Нам нужно помочь детям разорвать этот замкнутый круг, напомнить им, что своеобразие им придают не их достижения, а их личностные

признаки. К несчастью, уча этому своих детей, мы не можем полагаться на нынешнюю систему образования, которая полностью ориентирована на цель. Это наша задача внушить сыновьям и дочерям словами и своим поведением, что мы любим их и восторгаемся ими не за достижения, а за чистую добродетель, озаряющую их сердца.

Хватит беспокоиться о том, кем станут ваши дети. Довольно стараться превратить их в кого-то. Ваше дело – помочь им быть счастливыми, и, дополняя балийскую пословицу, если они счастливы, то всегда смогут научиться не только танцевать, но и стать доктором, или художником, или кем захотят, потому что они уже овладели самым важным в жизни предметом.

Создание подлинных моментов с вашими детьми и для них

Вот еще несколько советов – как пережить больше подлинных моментов со своими детьми:

Давайте им возможность в полной мере переживать свои эмоции

Дети интуитивно знают: для того чтобы избавиться от неприятных эмоций, нужно вначале в полной мере их испытать. Они плачут навзрыд, а через пять минут уже улыбаются. Они ссорятся, а через полчаса уже не помнят, из-за чего злились друг на друга. Это мы, взрослые, совершаляем ошибку, заставляя наших детей подавлять свои эмоции, говоря им: «Не распускай нюни!», «Глупо из-за этого плакать» или «Нашел из-за чего злиться». Делая это, мы изымаем их из моментов, в которых они существуют со своей болью или со своей радостью.

Оставьте детям их чувства. Помогите им отыскать слова для эмоций, Klokoчущих внутри них. Покажите, что вам понятны их переживания, спросите, можете ли им помочь. Зачастую помочь нельзя и нужно просто оставить их в покое, дав понять, что их боль причиняет вам еще больше страданий, чем им самим. Конечно, это поможет, если вы придерживаетесь той же линии в своей собственной жизни!

Поощряйте ваших детей к ведению дневников или журналов

Когда мы записываем наши мысли и чувства относительно какого-то дня или события, мы отступаем на шаг, чтобы яснее их увидеть, и извлекаем урок из увиденного. Ведение дневника или журнала – великолепный способ создать подлинные моменты для себя, взрослого человека, и детям он тоже подходит. Дневник становится им особым, потаенным другом, отдушиной для выхода эмоций, учит раздумьям, вниманию к тому, что происходит в их мире. Если ваши дети слишком молоды, чтобы писать, вы можете предложить им продиктовать вам свои мысли или чувства и, возможно, рисовать сопутствующие словам картинки. Повзрослев, они смогут использовать время записей для сосредоточения на себе и самосозерцания.

Создавайте семейные традиции для совместного переживания подлинных моментов

Те же самые моменты любви, описанные мною в конце главы «Подлинные моменты и любовь», очень хорошо практиковать в кругу семьи. Я научила тысячи родителей упражнениям в выражении признательности, благодарности и прощения и слышала о том, какое удовлетворение, они получили, поделившись этим со своими детьми. Некоторым

людям нравится отводить время раз в неделю, допустим в воскресенье вечером, для того, чтобы посидеть со своими домашними и поупражняться в выражении благодарности и (или) признательности. Возьмитесь за руки и по очереди делитесь тем, за что «я благодарен тебе...», или говорите: «Что мне в тебе действительно нравится, так...» – и так далее, В других семьях любят использовать сокращенные варианты этих упражнений перед едой, один-два раза в неделю, А когда в семье случается какая-то ссора или появляется напряженность, необходимо упражняться в прощении. Не забывайте: это не только для детей, в это нужно вовлечь и всех взрослых.

В следующем, заключительном разделе этой книги я поделюсь своими соображениями по поводу того, как создавать подлинные моменты в вашей жизни. Я призываю научить всему этому ваших детей и сделать традиции любви неотъемлемой частью вашей семейной жизни.

* * *

Дети – это... очень древние души в крохотных телах.
Магистр Адальфо

Ваши дети – это не ваши дети. Они – ваши учителя, ваши поводыри, те, кто бросает вам вызов, те, кто преподносит вам уроки, те, кто говорит вам правду, те, кто исцеляет ваши сердца, те, кто шлифует ваши души. Они соединены с кладезем мудрости и любви, который большинство из нас утрачивало по мере взросления. Они видят ангелов, они испытывают не оговоренную условиями любовь, они соприкасаются с космосом.

Все дети – маленькие мистики. Они с легкостью курсируют между видимым и невидимым мирами. Они еще не заперты в рамках времени и пространства. Они умеют летать.

До тех пор, пока мы вдалбливаем в них свои представления о том, что подлинно, а что нет, все дети обладают естественной духовностью. Они помнят то, что мы забыли, и очень печально, когда мы не уважаем и не признаем их врожденного знания, мы заставляем и их забывать эти вещи.

Вот одна прекрасная история, которую я услышала некоторое время назад – о матери, которая только-только родила второго ребенка, еще одного мальчика. Кажется, было так: однажды ночью она, подойдя к детской, увидела своего старшего сына, ему тогда было три года, который стоял у колыбели брата, не сводя глаз с лежавшей там маленькой фигурки. Что бы там ни происходило, она не хотела вспугнуть его и поэтому осталась стоять за дверью. Она увидела, как ее старший сын наклонился к новорожденному братику и доверительно прошептал: «Тс-с... Эй, Джимми! Это я, твой брат Денни. Расскажи мне, какой он, бог... А то я уже начал забывать».

Глаза матери наполнились слезами, когда она стала свидетельницей этого святого подлинного момента. Она поняла: Денни знает, что маленький Джимми только что пришел из мира духов, мира, который Денни смутно помнил, но с которым стал утрачивать связь по мере того, как все больше идентифицировал себя через телесную оболочку и через ту роль, что отведена ему в качестве человеческого существа мужского пола по имени Денни. В этом тайном разговоре он тянулся к Джимми, надеясь снова вернуть себе часть истины, которая, как он чувствовал, с каждым днем все больше ускользает от него.

Мне нравится эта история. Она говорит все, что можно сказать о том, кто такие на самом деле наши дети:

Пусть они войдут в вашу жизнь как учителя, как ниспосланный вам дар... Пусть они покажут вам, как находить значение и радость в каждом моменте... И если вы забыли, какой бог, спросите ребенка, он напомнит вам...

Часть четвертая

Дорога к подлинным моментам

11. Повседневная духовность: подлинные моменты наедине с собой

Лишь человеческие существа проводят различие между человеческим и духовным. Эти понятия неразрывны. Они переплетены друг с другом. Если вы не откроете своего сердца людям, для вас окажется сложным открыть свое сердце господу. Если вы не любите людей, включая себя самого, вам будет трудно полюбить господа. Ваш духовный путь берет начало в вашей человечности.

Рон Сколастико

Когда-то очень давно народы, заселявшие Землю, знали истину Единства: важна лишь радостная песнь духа; человеческое – это лишь веселый танец божественного; Земля, животные, ветер, солнце и звезды – братья и сестры, у них на всех одно сердце, бьющееся в космическом ритме. И их знание Единства делало благодатными дни их жизни, потому что придавало святость всему, что они переживали.

Но со временем истина была предана забвению и возник Путь Разъединения. И народы стали верить, что господь – не то же, что они сами, и находится вне их и что «Природа» – слово для неодушевленных предметов, таких, как горы, реки и деревья, назначение которых – служить человеку. И они решили, что некоторые люди, такие, как жрецы и прорицатели, и некоторые места, такие, как церкви и храмы, в большей степени исполнены духовного, нежели остальные, и, значит, они лучше. Они поставили небо над собой, и земля перестала быть для них священным местом И вот их повседневная жизнь стала обычновенной, потому что они утратили свою связь с божественным.

* * *

Мы – праправнуки и праправнучки тех, кто следовал Путем Разъединения. Мы отделили духовное от повседневной жизни и таким образом отделили себя от повседневного ощущения духовности. Духовное стало ассоциироваться с воскресными церковными службами, или со священным днем отдохновения, или с йогой и медитацией, или с путешествием в Индию, или с паломничеством к известному европейскому собору. Мы считаем, что молитва более духовна, чем езда на велосипеде, что читать религиозную литературу благочестивее, нежели заниматься любовью. Мы разделили духовную и светскую жизнь и теперь удивляемся, почему она так часто кажется нам бессмысленной и лишенной цели.

Мы даже отделились от самого своего дома, Земли. Мы не внимаем ее ритму. Мы пытаемся контролировать его при помощи технологий, как будто сама планета – это дикое животное, которое мы решили приручить. Мы относимся к Земле с враждебностью. Если на

нашем пути гора, мы ее сдвигаем. Если дерево загораживает нам вид, мы его срубаем. Мы отравляем воды, загрязняем воздух, и, поскольку имеем глупость считать себя чем-то особенным, отдельным, мы не видим, что, вредя нашей матери-земле, мы вредим и себе.

Поиск подлинных моментов и повседневной духовности должен начаться с возвращения на Путь Единства.

Повседневная духовность – это не убежите, в котором вы прячетесь от вашей обычной жизни в поисках какого-то особенного, возвышенного ощущения, она означает, что вы полностью отдаетесь всему, что переживаете.

Это не путь, уводящий вас от человеческого к духовному, от земли к Небесам, это скорее тот путь, что приводит вас к обычному и повседневному и предлагает найти в нем духовное. Он начинается и заканчивается там, где вы уже находитесь, прямо здесь, прямо сейчас. Больше нечего искать, больше нечего требовать. У вас уже есть все необходимое.

* * *

Мы – не человеческие существа, имеющие духовный опыт. Мы – духовные существа, имеющие человеческий опыт.

Рам Дасс

Когда я стала искательницей, я положила начало тому, что назвала «духовный путь». В своем стремлении познать бога я отвернулась от земных вещей. Я часами, а иногда и днями погружалась в себя. Я проводила целые годы отшельницей, в молчании, живя в горах и видя перед собой только других медитирующих. Я рассматривала свою телесную оболочку как помеху просветлению, свои человеческие желания – как препятствие для достижения чистого духовного состояния. И смотрела на свою жизнь на Земле как на своего рода тюремное заключение, которое я отбывала, не имея из-за этого возможности вернуться обратно «домой», в свои божественные пенаты.

За эти годы я испытала много прекрасного, возвышающего, но счастливой могла быть, только когда занималась своей «практикой духовного». После долгих поисков решения этой дилеммы я наконец пришла к важному заключению о том, что человеческая жизнь есть практика духовного, а значит, я практиковалась в человеческом бытии!!! Таким образом, я занималась неблагодарным делом. По сути дела, я пыталась изживать в себе человеческое начало. Неудивительно, что так жалко выглядела, – я пыталась выйти сухой из воды!

С того времени я работала над, тем, чтобы объять свое человеческое начало, а не бежать от него, и искала в нем тот самый духовный опыт, который привыкла искать где-то еще. Теперь я знаю, что мое присутствие здесь, на Земле, не приговор – это дар; что быть человеком означает не потерю духовного, а возможность для духа наслаждаться, будучи в физической сфере. Я здесь, потому что я любима.

Чтобы испытывать повседневную духовность, нам нужно помнить, что мы – духовные существа, какое-то время проводящие в телесной оболочке. Мы не отделены от духа. Разделить нас невозможно. Мы – дух в облике человека. Таким образом, мы связаны со всей жизнью. Цветок – это дух, облеченный в цветок, помидор дух, облеченный в помидор. Скала – дух, облеченный в камень. Книга, которую вы держите в руках, дух, облеченный в книгу. Мы все вышли из одного источника. Мы все сделаны из одних и тех же невидимых частиц вещества. Мы все – Одно Целое. Как части единого организма, называемого Жизнью, мы абсолютно зависим в своем выживании от всего физического мироздания. Ваше тело не

заканчивается кожным покровом – оно простирается за пределы физических границ в окружающую атмосферу, которая подпитывает ваши легкие; оно через космос тянется к Солнцу, которое насыщает почву светом и дает вам лес, камни и землю, чтобы вы могли выстроить себе жилище. Таким образом, ваше тело неизменно распространяется во всех направлениях и содержит в себе все.

Само ваше существование – плод вечного космического ухаживания Неба за Землей. Разве вы не видите, как любят вас ваш отец-Небо и ваша мать-Земля, которые в каждый момент сходятся, чтобы дать вам жизнь? Вот форма медитации, которой я учу слушателей на одном из своих семинаров:

Земля – моя мать,
Небо – мой отец.
Я – дитя вселенской любви...

В следующий раз, когда вы почувствуете разъединенность с окружающим вас миром или когда вы будете искать подлинные моменты, выйдите из дома, сядьте на траву или на землю и повторяйте эти слова про себя или вслух, с открытыми глазами или с закрытыми. После каждого повтора делайте глубокий вдох, наполняясь дарованным вам воздухом. Вскоре вы почувствуете вашу связь с целым и узнаете, что такое покой.

* * *

Люди видят бога каждый день.
Они просто его не узнают.

Перл Бейли

Когда мы отделяем духовное от повседневного, мы ограничиваем свои возможности испытывать подлинные моменты. Мы пропускаем обыкновенные чудеса, потому что ищем чего-то яркого, чего-то кричащего о себе: «Я – особенное, я – святое». Мы отвлекаемся на поиски экстраординарного и вообще не узнаем святое, когда сталкиваемся с ним.

На днях я со своим хорошим другом разговаривала о процессе нашего собственного роста, и он спросил меня, верю ли я, что в этом мире есть действительно святые люди. Я поразмыслила с минуту и ответила, что верю: каждый раз, когда человек приходит из обители любви и доброты, он свят. Английское слово «*holy*», что означает «святой», имеет греческий корень «*holo*», что переводится как «законченный», «цельный». Итак, святость на самом деле – это целостность, а святые – это те люди, которые соприкасаются своей целостностью со сложным многообразием Вселенной.

Я поняла, что не обязательно далеко ходить в поисках подлинных моментов святости. Они есть повсюду. Вам нужно лишь быть внимательнее...

Однажды вечером несколько месяцев тому назад мы с мужем, выходя из ресторана, услышали, как кто-то поет. Мы подняли глаза и увидели мужчину средних лет, медленно бредущего по тротуару, он нес несколько полиэтиленовых пакетов и грустно напевал сам себе. Я вначале подумала было, что у него приступ меланхолии, потом, подойдя ближе, заметила, что на нем потрепанная одежда, что он тощий, голодный наверняка и дрожит от холода. «Скорее всего бездомный», – с грустью подумала я. Он не собирался останавливаться нас и просить денег, он просто шел мимо.

Что-то в его песне глубоко тронуло мое сердце, и я решила заговорить с ним.

– У вас прекрасный голос, – обратилась я к нему.

Он остановился и улыбнулся нам.

— Сердечно вас благодарю, — ответил он. Раньше он звучал лучше, но от сырого воздуха сдал.

— А вы не споете нам еще? — попросили мы.

И он запел — вначале негромко, застенчиво, а потом, забыв, кто он и где находится, уже в полный голос, вкладывая в этот гимн всю душу, все свое сердце. В какой-то момент он перестал быть уличным бродягой, ищущим, где бы приткнуться на ночь. Он стал артистом, имеющим собственных слушателей, он делился с нами своим даром — единственным, чем он мог поделиться, — радостью пения, которую он каким-то образом ухитрился сохранить, хотя потерял все остальное. Его голос парил над нами, он наполнил ночь исконной святостью, потому что в нем мне слышались голоса всех человеческих существ, что когда-либо обращали песнь к господу, будь то в восторге, во тьме или в отчаянии.

Когда он закончил, мы в восторге зааплодировали. Энди, так его звали, извинился за то, что знал лишь несколько мелодий.

— Последнее время жизнь у меня не ладится, — объяснил он. — Все напасти на меня свалились, я потерял и работу, и жилье, но стараюсь не унывать.

Слушая рассказ Энди о его невероятно трудной жизни и улыбаясь ему ободряюще, я понимала, он преуспел в том, что большинству людей, включая меня саму, дается очень нелегко. Несмотря на все, он по-прежнему радовался жизни. Он шел по жизни с песней. Он переживал подлинные моменты.

На прощание мы дали Энди немного денег и пожелали удачи. Я знаю, мы что-то изменили в его жизни — не долларами, которые вложили ему в руку, а тем, что позволили ему в определенный момент стать кем-то особенным и, в свою очередь, повлиять на нас. Тем вечером нам повезло. Энди стал нашим учителем, нашим ангелом, бредущим по тротуару; он, столь непохожий на святого, и был настоящим святым. Его непреклонный дух напомнил мне, что, несмотря на все блага моей жизни, я, в отличие от него, не разгуливаю с радостными песнями.

* * *

Подлинные моменты святости случаются, когда мы переживаем моменты целостности с самим собой, окружающей средой или другим человеком. Проживая день, ищите моменты святости и повседневные чудеса: ребенок, обнявший вас безо всякой причины; стая птиц, летящая в облаках; восхитительное разнообразие фруктов и овощей, произрастающих из земли и ожидающих вас на рынке; передаваемая по радио песня, в которой вы слышите что-то нужное вам; одинокий желтый одуванчик, пробивающийся через трещину в асфальте.

Когда вы остановитесь и обратите внимание на святые моменты и повседневные чудеса, вы станете жить в благоговейном изумлении, помогая господу в сотворении божественной любви.

Проживать каждый день с почтением

Мы с мужем недавно провели несколько недель на Бали, одном из островов, составляющих Индонезию. Жители Бали славятся своим дружелюбием, а познакомившись во время путешествия с некоторыми из них, я бы сказала, что они к тому же самые счастливые люди. Не из-за того, чем они владеют, — в материальном плане у них мало что есть: средний

годовой доход на душу населения составляет приблизительно триста долларов; большинство балийцев живет в раскрытых настежь домах, без оконных стекол и деревянных дверей; подавляющее большинство моются и стирают одежду в реках и ручьях, омывающих буйно разросшиеся рисовые плантации. Но я никогда не называла бы народ Бали бедным – он обладает редкостным даром понимания того, как по-настоящему наслаждаться жизнью и находить священный смысл в каждом ее моменте, и в этом секрет их счастья. Они – мастера создавать подлинные моменты.

Каждое утро мы с Джейфри шли завтракать в гостиничный ресторан, где нас приветствовала Путу, наша улыбчивая официантка Путу была одним из самых довольных людей, которых я когда-либо встречала. Ее глазаискрились радостью, всем своим поведением она излучала тепло и спокойствие. Когда я впервые ее встретила, мы только-только приехали из Соединенных Штатов, и в ее присутствии я еще лучше поняла, насколько я напряжена, суеверна и издергана. Я наблюдала за ее изящными движениями, я слушала ее смех, когда она передавала мне стакан сока, и я поняла: Путу знает что-то такое, чего не знаю я. Несмотря на все мои успехи, на роскошь и комфорт, в которых мы ежедневно купаемся в Соединенных Штатах, мне пришлось признать, что Путу гораздо счастливее меня. И она тоже это понимала.

Мы никак не можем понять, – призналась она на своем правильном английском, – почему все люди, которые приезжают сюда из Америки, так много имеют и при этом выглядят такими несчастными.

Путу сказала это мне без всякой назидательности. Она просто никак не могла взять в толк, чем это мы, туристы, заняты в своей повседневной жизни – таким, что это заставляет затворить наши сердца и души в гораздо большей степени по сравнению с ее друзьями и домашними, ведущими незатейливую жизнь на острове. Но, пообщавшись с Бали, я нашла ответ. Я узнала его, наблюдая за одной парой, – маленькие, высокие, лет восемидесяти, они обрабатывали свою рисовую делянку, как делали это вот уже шестьдесят лет подряд, а когда я проходила мимо, остановились, чтобы весело помахать мне. Я узнала его у нашего гида Ади, который рассказал, что каждое утро просыпается в волнении и ему не терпится узнать, – каких интересных людей, какие красивые виды откроет ему господь на пути, пока он будет нас возить. Я узнала его от мастера, резчика по дереву в одной крохотной деревушке, который обращался с каждой статуэткой Будды так, словно это был сам Великий Будда, любовно отшлифовывая деревянный живот.

У всех этих добрых людей было нечто общее – они проживали каждый день своей жизни с радостью и почтением. Собирая рис, они благодарили его за то, что он вырос; выходя к теплу, они благодарили солнце за то, что оно встало; они получают удовольствие от каждого нового знакомства; они празднуют каждый новый день как благодать. Они мастера повседневной духовности. Храм их – вся Земля, и сам факт их существования – повод для торжества.

Моя удивительная поездка на Бали стала смиряющим и вдохновляющим опытом. С тех пор как я вернулась, я пытаюсь жить с большим почтением к окружающей меня жизни и, когда я делаю это, получаю в награду много подлинных моментов.

* * *

Человек, спросив своего раввина: «О мудрейший, как мне лучше служить господу?» – ожидал получить глубокомысленный ответ. Старый раввин подумал и сказал: «Ты лучше всего послужишь господу тем, что делаешь в данный момент».

Старая притча хасидов

Подлинные моменты наедине с собой возникают не тогда, когда вы делаете что-то особенное, из яда вон выходящее, но, как гласит великий мудрец Иогананда, «когда ты совершаешь обычные дела необычным способом». Делайте то же, что и всегда, но обратите внимание вот на что:

Осмысленность – вот что превращает обычную задачу в экстраординарный опыт.

Медитация по принципу «Именно сейчас»

Я хочу поделиться с вами моей излюбленной методикой, позволяющей жить осмысленно, но вначале позвольте объяснить вам, откуда она пришла. Однажды, примерно год назад, я вывела свою собаку Бижу на утреннюю прогулку. Пройдя почти четыре квартала, я внезапно остановилась и поняла, что я вовсе не гуляю, а думаю о недавнем телефонном разговоре с телепродюсером: я никак не могла решить, нужно ли мне нанимать нового сотрудника. Я была где угодно, но только не на улице. «Счастье можно найти только в данном конкретном моменте, – напомнила я себе, – но как мне попасть обратно в этот момент и как оставаться там, когда я туда вернулась?»

Внезапно у меня в голове промелькнули два слова: «Именно сейчас...» Я решила воспользоваться этой фразой и наполнить ее тем, что я в действительности делала в данный момент. Вот каков был ход моих мыслей:

«Сейчас я иду с Бижу вверх по холму... Вот сейчас я ставлю одну ногу на мостовую впереди другой... Вот сейчас я смотрю, как маленько ловкое тельце Вижу скачет впереди меня... Вот сейчас я смотрю в голубое небо... Вот сейчас я любуюсь тем красным цветком... Вот сейчас я именно здесь, именно сейчас...»

Пока я практиковала свою медитацию по принципу «Именно сейчас», умственное напряжение спало, дыхание мое стало глубже. Я прекратила попытки тащить за собой Бижу и получала удовольствие, останавливаясь вместе с ним. Я стала чувствовать себя сосредоточенной в каждом моменте, и чувство спокойствия, умиротворенности стало наполнять все мое существо. К концу прогулки я чувствовала себя так, словно побывала в мини-отпуске, с лица моего не сходила довольная улыбка.

С того дня я все время практикую медитацию по методике «Именно сейчас», особенно когда ищу подлинные моменты.

Несколько советов для медитирующих по методике «Именно сейчас»

Постарайтесь делать это по меньшей мере раз в день, Вы можете использовать эту методику, когда вы за рулем, во время пешей прогулки, за обедом, когда вы наблюдаете за людьми, строя что-либо, занимаясь любовью, делая все, что угодно.

Отнеситесь со всей серьезностью к методике «Именно сейчас» хотя бы на пять минут, тогда вы почувствуете ее достоинства.

Всегда заканчивайте фразой:

«Именно сейчас я именно здесь, именно сейчас...»

Неплохо делать глубокий вдох и выдох и расслабиться перед каждым «именно сейчас», потому что дыхание всегда мгновенно помещает вас в данный конкретный момент.

Я обнаружила, что эта техника наиболее действенна, когда вы произносите «Именно сейчас» про себя, а не вслух.

Возможно, вам захочется поэкспериментировать.

Использование «Именно сейчас» в качестве дыхательной медитации

Одна из разновидностей вашей техники осмысления: вы используете ее вместе с дыханием, сидя спокойно, с закрытыми глазами. Найдите удобное место, где вас никто не потревожит. Закройте глаза, думайте о своем дыхании, когда втягиваете в себя воздух и когда выпускаете его. Потом начинайте про себя медитировать «Именно сейчас» следующим образом:

Вдыхая: «Вот сейчас я вдыхаю».

Выдыхая: «Вот сейчас я выдыхаю».

Повторить...

Вы заметите, как ваше дыхание начнет замедляться, станет более ровным и что промежутки между каждым вдохом и каждым выдохом наполняются безвременным спокойствием. Не стремитесь сосредоточиться, думая о «Именно сейчас»... просто расслабьтесь и хорошенько думайте о вдохе и выдохе.

Если вам захочется использовать технику дыхания «Именно сейчас» для какого-то вида эмоционального исцеления, вы можете использовать следующие фразы:

Вдыхая: «Именно сейчас я вдыхаю любовь».

Выдыхая: «Именно сейчас я выпускаю из себя страх».

Повторить...

Я использовала это на семинарах и добилась замечательных результатов. Возможно, вы даже заметите, как старые, похороненные эмоции выходят на поверхность и очищаются или на глаза у вас наворачиваются слезы, которых вы давно уже не проливали.

Другие способы создания подлинных моментов наедине с собой

Ведите журнал или дневник. Не столько записывайте события, сколько запечатлевайте ваши спонтанные чувства, ваши наблюдения, ваши подлинные моменты. Нет необходимости писать каждый день; даже если вы садитесь за дневник несколько раз в неделю, это уже ценно. Чем больше внимания вы обращаете на подлинные моменты, которые только что пережили, тем больше этих моментов вы распознаете в следующий раз.

Проводите сами с собой сеансы внутреннего ориентирования. Один из вариантов ведения дневника: представьте, что вы соединены с могучим источником мудрости и правды. Видится ли он вам как Поводырь или Учитель или просто как сгусток энергии – попросите его передать вам послания, в которых вы нуждаетесь в процессе записывания чувств. Откройте себя всему, что придет вам на ум, и записывайте то, что вы «услышили» у себя в голове. Не останавливайтесь, чтобы проанализировать или понять то, что у вас получается. Когда вы закончите, прочтайте то, что вы только что «приняли», – вы поразитесь мудрости внутреннего руководства, которое через вас излилось на страницы.

Устраивайте осмысленные прогулки. Даже если у вас нет собаки, вам необходимо время от времени выходить прогуляться. Вместо того чтобы просто куда-то идти, совершите осмысленную прогулку, пользуясь во время ходьбы медитацией по принципу «Именно сейчас». Вы обнаружите внутри себя и вовне себя вещи, которых раньше не замечали.

* * *

Просто быть – уже благословенный дар. Просто жить – уже святость.

Раввин Абрахам Хешель

Вчера во всем мире умерли приблизительно 20 000 человек. Их пребывание на Земле завершилось. Они не проснулись сегодня утром. Они не почувствовали, как солнце коснулось их лиц, не почувствовали, как ветер обдувает их кожу. Они не услышали смеха, пения, переклички птиц. Они не смогли съесть яблоко или выпить стакан воды. Их не обняли, не поцеловали, им не улыбнулись. Они не увидели звезд, мерцающих в сегодняшнем вечернем небе. Они не смогли поднять глаза на Луну. Они не смогли прочесть этих слов, закрыть книгу, выключить свет и забраться под одеяло лишь для того, чтобы увидеть сон и снова проснуться.

**Вы живы. Вы сейчас здесь. У вас есть завтрашний день. Это благословенный дар.
Наслаждайтесь обычными повседневными чудесами, которые составляют вашу
жизнь... Они и станут наиболее священными подлинными моментами.**

12. Молчание и святые места

*Нам необходимо обрести бога, а его нельзя найти в шуме и
суете.*

Бог дружен с тишиной.

Мать Тереза

Зачастую именно в тишине и уединении вы находитите свои самые значимые подлинные моменты. Тишина подпитывает душу и врачует сердце. Она создает изолированную прослойку между вами и шумным, требовательным миром, в котором вы живете, безмолвное чрево, в котором вы рождаетесь снова и снова. Молчание обладает собственным потенциалом регенерации. Оно всегда возвращает вас домой.

Уединение необходимо для глубокой тишины. Вам нужно найти время на то, чтобы побывать одному. Один и одинокий – не одно и то же. В английском звучании и написании слово «один» происходит из средне-английского оборота «весь целиком». Когда вы один, вы не просто удаляетесь ото всех, вы пребываете с самим собой, вы «весь целиком» остаетесь наедине со своей собственной сущностью; вы возвращаетесь к целостности с самим собой. Таким образом, вы не ощущаете нехватки людей, которых вы на время оставили, вы, осознаете свою заполненность. И именно в этом состоянии, будучи «весь целиком», вы способны прислушаться к своим внутренним голосам, узнать направление у своих собственных поводырей и вернуть себе свои собственные мечты.

Древние понимали ценность одиночного странствия, молчаливого сидения в дозоре у костра, пытливого созерцания. Но мы живем в такие времена, когда технология лишила нас тишины и уединения. Становится все труднее найти по-настоящему спокойное место. Даже среди недвижимых гор, даже в пустыне то и дело раздается рев реактивных самолетов, грохот автомобилей, мчащихся с включенным на полную катушку радио. Очень трудно остаться в совершенном одиночестве при том, что на планете нас пять миллиардов.

У большинства тишины в жизни совсем мало. Попробуйте вспомнить, когда в последний раз, включая и время сна, вы находились в тишине более часа. Вы просыпаетесь под треск будильника, вы смотрите телевизор, пока едите и одеваетесь, вы едете на работу, слушая утреннее ток-шоу, вы съедаете ленч в шумном ресторане, и так проходит день. Мы

столь привыкли к нехватке тишины, что, столкнувшись с ней, чувствуем себя неуютно. У меня есть друг, который живет в Нью-Йорке и который часто разъезжает. Он никогда не покидает дома, не прихватив с собой одну штуку, «генератор шума» – устройство, создающее постоянный шумовой фон, который люди включают, чтобы уснуть. Каждый раз, останавливаясь в моем доме, расположенном в горах за пределами Лос-Анджелеса, он жалуется: «Здесь слишком спокойно, у меня от этой тишины мурашки по коже бегают». Потом включает свою машинку и, слушая шум, легко засыпает.

«Мурашки» моего друга вызваны дискомфортом, который он ощущает, когда тишина устраниет все отвлекающие факторы, обращая его внимание внутрь себя, заставляя его побыть с самим собой.

Молчание и уединение – словно очная ставка. Они тотчас же заставляют нас погружаться в тишину, и по этой причине они так жизненно важны для нашего духовного здоровья.

Тишина позволяет вам на все обращать внимание, наблюдать за потоком ментального хлама, проходящего через ваше сознание. Это все равно что сидеть на берегу реки и смотреть на обломки, проплывающие по воде. Когда вы выбираете уединение и тишину, вы становитесь свидетелем мыслей, реакций, эмоций, которые влияли на вашу способность принимать ясные решения, или отыскивать ключ к решению проблем, или распознавать свои подлинные чувства. Вы можете исследовать все эти эмоциональные осколки, отметить те из них, которые не способны сослужить вам никакой службы и даже, напротив, причиняют вам боль, вносят сумятицу в вашу жизнь, и решить, что вам выкинуть, а что оставить.

Представьте, что вы развешиваете картины в своей гостиной. Вы настолько поглощены этим занятием, что не удосуживаетесь сделать паузу, отойти назад и посмотреть, ровно ли висят картины. Вы просто заколачиваете гвозди в стену. Отвести время для тишины означает отойти на достаточное расстояние, чтобы определить, ровно или косо висят картины в вашей жизни. Тишина поможет вам ясно увидеть, порой в первый раз, что именно у вас разладилось.

Уход в себя обеспечивает гораздо более мощный выход из себя.

Когда вы найдете время для явного ничегонеделания, тишины и уединения, ваша деятельность станет гораздо более эффективной и значимой. Великие мудрецы, шаманы, святые и воины всегда это знали. Они уходили в тишину перед странствием, битвой, торжественной церемонией, военным походом. Они искали уединения на вершинах холмов, под полной луной, в глубине лесных чащ, в вигвамах, в часовнях. Там они опустошали себя, сбрасывая с себя бремя ограничений, открываясь для священной тайны вакуума. Они выходили за пределы времени и пространства. Они ждали, пока их объемлет жизнетворная сила – Источник всего сущего. А потом они возвращались, чтобы взвалить на себя земные заботы, обладая силой и провидением, которые можно получить только из контакта с Безграничным.

В моей собственной жизни именно молчание заложило основу для творчества и свершений, которыми я больше всего горжусь. Когда мне было двадцать с чем-то, я проводила целые месяцы на курсах медитации с наставниками по медитированию. Часто мы днями, а то и неделями наряду с обычной практикой медитации соблюдали молчание.

Несколько недель подряд я не произносила и не слышала ни единого звука: ни разговоров, ни приветствий, ни шуток... только тишина. Чем глубже я погружалась в молчание, тем более проникновенным становился мой духовный опыт.

Оглядываясь назад, я понимаю, что это были одни из самых сильных по своему преобразующему воздействию моментов в моей жизни, подготовивших меня для той работы, за которую я взялась в последующие годы. Мой муж подразнивает меня, говоря: «Да, но, покончив с молчанием, ты заговорила и с тех пор уже не останавливалась!!!» В чем-то он прав. Я настолько углубилась в себя, что была как стрела на оттянутой назад тетиве, и у меня часто возникает чувство, что меня выпустили и я до сих пор лечу. Я знаю, что, не получив в свое время возможности совершить путешествие в глубь себя, я ни за что не смогла бы вылететь в мир настолько сосредоточенной и целеустремленной и никогда не научилась бы прислушиваться к направляющим меня силам.

* * *

Чем больше ты говоришь об Этом, чем больше ты думаешь об Этом, тем больше ты удаляешься от Этого. Перестань говорить, перестань думать, и не останется ничего недоступного твоему пониманию...

Сенгстан

Сила молчания – в его пустоте. Молчание – это восприимчивое пространство. Оно создает священный вакуум, окошко, через которое вы можете воспринимать истину, перспективы, силу, исцеление, откровение. В молчании вы минуете слова и контактируете с бессловесным. Вас наполняет умиротворенное знание.

Молчание – не то же самое, что молитва. Молитва – это способ направить свои мысли и чувства, сфокусировать их и отослать к источнику. Молчать означает слушать, воспринимать, быть. Это попытка дотянуться до источника или вступить с ним в контакт. С другой стороны, молчание позволяет вам прислушаться к источнику внутри вас, стать с ним одним целым. Молитва направлена изнутри. Молчание направлено внутрь себя. В молитве вы – отправитель, а в молчании вы – получатель.

Я верю, что бог, божество, Космический Разум, Высшая Сила или любая другая сила, в которую вы верите, существует для того, чтобы к ней взывали, чтобы ее благодарили и ценили. Но я также верю, что контакт с Духом подобен радио с обратной связью, через которое вы можете и принимать послания, и отправлять свои собственные. Если вы не чувствуете себя связанным с Духом настолько, насколько вам бы хотелось, хотя вы истово молились традиционным способом, вам, возможно, следует меньше молиться и больше вслушиваться. Возможно, господь давно ждет случая поговорить с вами, но вы не даете ему вставить и слово!..

Учитесь вслушиваться в тишину

Погрузиться в молчание, как и плавать в океане, – это целое искусство, которое требует практики. И чем больше вы практикуетесь, тем лучше у вас получается. В качестве первого шага нужно успокоить свой разум, отказаться от своего обычного мыслительного процесса. Это все равно что сесть в лодку, которая унесет вас от берега в открытое море. Точно так же, как лодки бывают разных видов, существует множество способов успокоить свой разум. Вы можете выбирать из всего многообразия методик медитирования и дыхательных упражнений то, что вам подходит. Потратьте время и найдите самую действенную для себя. В конце концов, если вам не нравится ваша лодка, вам не захочется часто на ней плавать.

Когда вы обзавелись транспортным средством, готовым унести вас от ландшафтов повседневности, вам необходимо овладеть искусством лавиравания в воздушных потоках и волнах. Бывают различные «волны» или уровни молчания.

...Есть поверхностное молчание, безмятежное, расслабленное, которое, убаюкивая, приводит вас в сконцентрированное пространство.

...Есть глубинное молчание, мощный вихреобразный порыв любви и постижения истины, который, вовлекая в свою круговерть ваш дух, забрасывает его на новые уровни сознания.

...А еще есть приливная волна молчания, всепоглощающая сила, которая захлестывает вас с головой, поглощает ваше «я», вашу индивидуальность, заставляя вас погружаться в вихревую массу Света и Благости до тех пор, пока вы не сольетесь с ними в единое целое.

Отправляйтесь в путь оттуда, где вы находитесь, и пусть само Молчание станет вашим проводником. Оно доведет вас туда, куда вам необходимо попасть.

* * *

Если вы не привыкли обращаться внутрь себя, вам придется проявлять терпение до тех пор, пока вы не научитесь плавать во внутреннем пространстве. У вас уйдет какое-то время на то, чтобы подстроиться под его ритм и мелодию.

Представьте, что вы гуляете по лесу с другом, а тот захватил с собой портативный магнитофон, из которого гремит музыка. Вы не можете расслышать ничего, кроме музыки. Если ваш друг выключил магнитофон, вы вначале тоже мало что слышите, ваши уши еще не привыкли к тишине. Вскоре вы начинаете различать звуки, которые постоянно там присутствуют: шелест листвьев на ветру, копошение маленьких зверьков в кустарнике, поскрипывание тяжелых ветвей. Чем дольше вы прислушиваетесь, тем больше слышите.

То же самое происходит и в путешествиях, которые вы совершаете внутрь себя. Поначалу вам, возможно, покажется, что ничего не происходит, что вы просто сидите, дышите и медитируете. Вскоре, однако, вы научитесь различать чувства, которые не заявляют о себе громко, но которые постоянно присутствовали там под шумовой завесой повседневного состояния вашего разума.

Когда вы сдружитесь с молчанием, оно заговорит с вами так же громко, как все самое громкое, что только есть во внешнем мире. Вскоре вы не сможете игнорировать его голос, который в конечном счете есть голос вашего собственного духа, взывающею к вам.

Вот несколько простейших способов испытать в своей жизни моменты тишины:

Водите машину с выключенным радио. Машина – прекрасное место для медитации. Вам не наскучит ваше занятие, вы не можете просто встать и уйти. Некоторые величайшие откровения снисходят на меня, когда я веду свою машину. В течение двенадцати лет я раз в месяц в выходные провожу семинар в Лос-Анджелесе, и каждый раз в пятницу вечером, когда еду в студию, я веду машину в полной тишине, особенно за пределами города. К тому времени, когда я прибываю на место, я уже получаю необходимое руководство и ответы, которые искала.

Сделайте из своей машины святое место. Когда вы одни, постарайтесь ехать в тишине или слушайте мягкую музыку без всяких лирических переживаний. Не отрывайте глаз от дороги, но прислушивайтесь к своему внутреннему голосу.

Сидите в тишине при свете костра или при свечах. Разожгите огонь в камине или просто зажгите свечи, поставьте их поближе к себе на стол, так чтобы было видно их пламя, выключите свет. Убедитесь, что телевизор и радио выключены и что вас никто не потревожит. Сядьте и смотрите на пламя. Вслушивайтесь в потрескивание поленьев или наблюдайте за тем, как воск стекает по свече. Представьте свет, озаряющий все темные, потаенные уголки внутри вас. Обратите внимание на то, что вы видите. Или, если вы ничего не видите, просто наслаждайтесь простотой момента.

Совершите молчаливую прогулку с любимым человеком. Это способ разделить с кем-то ваше молчание. Найдите приятное место для прогулки – чем спокойнее, тем лучше. Возьмитесь за руки. Прочувствуйте ритм шагов друг друга, теплоту кожи, соприкасающейся с вашей. Вскоре вы заметите, как ваши сердца ведут между собой неслышную беседу.

* * *

Ваше святое место там, где вы сможете снова и снова находить себя.
Джозеф Кэмпбелл

Я уверена, что каждому из нас нужно святое место, символическая обстановка, которая мобилизует наше сознание и заставляет его сосредоточиться на нашем настоящем путешествии. Обладание собственным святым местом поможет вам пережить в своей жизни больше подлинных моментов. Оно позовет вас обратно к подлинным моментам, которые у вас случались прежде, и облегчит ваше паломничество внутрь себя.

Святым местом может стать подушка в углу вашей спальни, где вы молитесь или медитируете, полка или шкаф, куда вы кладете вещи, имеющие для вас особое значение, даже стена, на которой висят памятные сувениры, напоминающие об этапах вашего развития. Это может быть место, где вы сидите или преклоняете колени. Оно не обязательно должно быть просторным – пусть это будет секция вашего туалетного столика размером шесть на шесть дюймов.

Место становится святым, если вы намерены сделать его таковым. Вот в чем все дело. Вам не нужны причудливые статуэтки или помпезная мебель. Вам нужно лишь то, что вы хотели бы туда поместить, предметы, которые помогут вам сосредоточиться и всколыхнуть свой дух. Ваше святое место может включать в себя:

Фотографии людей, которых вы любите, – ваших партнеров по браку, ваших детей, друзей, членов семьи, домашних животных.

Фотографии покойных родственников, которых вы любили.

Религиозные или духовные символы, исполненные для вас значения.

Портреты ваших наставников и учителей.

Памятные сувениры, напоминающие вам об особых подлинных моментах вашей жизни.

Любимая книга, вдохновляющая вас: ваша Библия, молитвенник или какая-то другая.

Предметы, взятые из природы, которые напомнят вам о связи с Землей: камешки, кристаллы, цветы, ракушки и прочее.

Свечи.

Мое святое место в доме находится в комнате, в которой я пишу. В данный момент я смотрю на него. Оно расположено в верхней части невысокого кабинета, где окно. Там собраны многие предметы – и уже перечисленные мной, и другие, – которые мне дороги. Это место, где я молюсь, где я сосредоточиваюсь, где я прошу руководства, где я выражают благодарность за то, что мне ниспослано. У меня существуют особые, интимные ритуалы, которые я отправляю здесь, ритуалы, разработанные, чтобы помочь мне обратиться внутрь

себя и вспомнить, кто я на самом деле и зачем я здесь. Когда я растерянна или напугана, когда я выхожу из равновесия, я поднимаюсь наверх в свое святое место, встаю на колени или сажусь возле него и пользуюсь им, чтобы вернуться обратно к себе домой.

Даже когда я путешествую, я создаю маленькое святое местечко, где бы ни находилась. Первое, что я делаю, поселяясь в номере отеля, — достаю несколько сокровенных предметов и раскладываю их возле кровати. Теперь комната — моя, теперь я спокойна. Некоторым людям нравится иметь еще одно святое место вне дома. Если вам посчастливилось жить в таких условиях, когда это возможно, то святым местом вне дома может стать дерево позади вашего дома, или местечко возле озера, или скала, нависшая над океаном. Приходя туда, вы можете захватить с собой какие-нибудь важные для вас предметы или прийти без всего и просто ждать, пока святость Природы-матери поможет вернуться в равновесие.

Не торопитесь создавать святое место там, где вы живете, если у вас еще нет такового. Просто вознамерьтесь позвать его в свою жизнь, а потом выждите какое-то время. Пусть ваше святое место сообщит вам, где оно хочет находиться. Постепенно оно начнет заявлять о себе, по мере того как ваши предметы, один за другим, отыщут свой путь туда. Некоторыми из них будут вещи, которые появились у вас довольно давно. Некоторыми — нежданые дары. Со временем вы создадите свои собственные, уникальные ритуалы и подлинные моменты в своем святом месте.

Чем больше вы посещаете ваше физическое святое место, тем больше вы привыкаете контактировать со святым местом внутри вас, и вскоре, куда бы вы ни шли, вы будете носить святое место с собой.

* * *

Вырвитесь из круга времени и вступите в круг любви.
Джалаледдин Руми

Простейший способ сделать некое пространство местом, где вы можете переживать подлинные моменты, — это привнести туда любовь. Любовь делает любое пространство святым, а каждый момент исполненным значения. Когда вы с вашим партнером ночью, лежите в постели и прижимаетесь друг к другу, вы — в святом месте. Когда вы расчесываете волосы дочери, вы — в святом месте. Когда вы обняли друга, охваченного грустью, вы — в святом месте. Любовь ввергает нас в бессмертное пространство восторга. На то время, когда мы купаемся в любви, она становится для нас всем. Ничего другого не существует.

После того, как вы прочтете это, закройте глаза. Дышите плавно и глубоко до тех пор, пока не обратите своего сознания извне вовнутрь себя. Плыvите по вашим мыслям и вокруг ваших чувств. Не останавливайтесь до тех пор, пока не отыщете Тишину. Ныряйте в нее... глубже, глубже. Теперь плывите в Тишине. Дайте ей проникнуть в каждую клеточку вашего естества. Осознайте ее как Спокойствие. Осознайте ее как Любовь. Станьте тишиной...

13. Ритуалы и подлинные моменты

Когда люди участвуют в церемонии, они вступают в священное пространство. Все, что находится за пределами этого пространства, теряет свою важность. Время течет в другом измерении. Эмоции изливаются более свободно. Тела участников наполняются жизненной энергией, и эта энергия выплескивается наружу и освещает все сущее вокруг. Все обновляется; все становится святым.

Сан Бир

Ритуалы создают огромные возможности пережить подлинные моменты. Они переносят вас из обыкновенного повседневного мира в мир священный и помогают вам вновь установить контакт с жизнью как единым целым. Когда вы совершаете ритуал или личную церемонию, на вас тут же нисходят сознание и осмысленность. Вы именно здесь, именно сейчас вспоминаете о вашем истинном предназначении, питаете свое сердце и обновляете ваш дух.

Потому что с той поры, как род людской ходит по земле, мы делали ритуал частью нашей жизни. Древние, которые пришли в этот мир раньше нас и жили в гармонии с землей, осознавали важность священных церемоний как путей установления контактов, как способа придать высший смысл суровой, часто полной тяжких испытаний жизни. Были ритуалы для выращивания урожая, ритуалы для празднования жатвы. Были ритуалы, посвященные смене времен года, ритуалы, посвященные изменениям, произошедшим в нашем организме. Песни, пляски, скандирование, пиршества, обряд очищения, молитвы – все это происходило не с бухты-бахромы, а в предписанное время.

Постепенно, столетие за столетием, мы разъединялись с землей и переходили от духовного существования к более светскому. И в процессе этого мы удалили из своей жизни многие ритуалы. Мы были слишком заняты достижением новых высот, чтобы остановиться и отправить церемонии, не дающие немедленного результата, – то, к чему мы болезненно пристрастились.

Некоторые, ритуалы остались, но они померкли перед нашими материалистическими ценностями, особенно здесь, в Америке. Дни рождения, рождественские праздники и годовщины стали поводами для получения подарков, для того, чтобы объедаться и пить без меры, а не для того, чтобы праздновать любовь и обновление. Брачные церемонии стали поводом для того, чтобы устроить пышный банкет, а не освятить союз двух сердец. Даже смерть не устояла перед натиском коммерциализма: мы тратим крупные суммы на изготовление гробов и обелисков, но не удосуживаемся отдать все почести и благословить дух нашего друга или родственника.

Когда жизнь наша лишена ритуалов, мы мчимся по ней очертя голову. Мы не останавливаемся, чтобы поразмыслить над значением того, что происходит с нами. Нам, оказывается, трудно вспомнить свое предназначение в более широком контексте. Мы забываем, кто мы такие. Мы сбиваемся с пути.

Когда наши ритуалы отдаляются от духовного и эмоционального и фокусируются на материальном, наш дух не находит пути для возвращения в свою обитель.

Мне пришлось проделать путь в тысячи миль, чтобы во время нашего недавнего пребывания на Бали лицезреть пример того, как ритуал делает более яркой нашу жизнь. У балийцев есть ритуалы и церемонии для всего: утренние ритуалы для начала работы, ритуалы освящения мостов, чтобы по ним безопасно было ездить, ритуалы, посвященные первым шагам ребенка. Пока Ади, наш мягкий, добросердечный гид, возил нас с мужем среди буйно разросшихся рисовых плантаций и холмов острова, он с почтением истолковывал нам все особые молитвы и церемонии.

«Ритуалы дают нам возможность сосредоточить внимание на том, что важно», – почтительно сказал он.

Душевный покой, который испытывает человек на Бали, берет начало в обостренном ощущении смысла, с которым жители Бали делают все в своей жизни. Не в пример нам, жителям западного мира, они не дожидаются определенных нескольких дней в году, чтобы устроить празднество, связанное с их детьми, или пищей, которую дает земля, или с любимой семьей. Они изо дня в день воздают должное благам своего бесхитростного, гармоничного бытия. Каждый день становится чередой поистине подлинных и важных моментов.

* * *

Для чего нужны ритуалы?

Ритуалы залают жизни ритм

Они – удары барабана, отмеряющие время, пока вы идете своим путем. Они обеспечивают непрерывность. Они – предсказуемые интервалы в непредсказуемом мире. Таким образом, соблюдение ритуалов становится неразрывной нитью, которая вплетена в ваши дни и ночи, соединяя вас с тем, что вам знакомо. Молитва, которую вы произносите каждое утро, встречая рассвет, церемония, которой вы и ваш возлюбленный отмечаете каждую годовщину вашего союза, прогулка в одиночестве, совершаемая вами каждое воскресенье, – все это становится вехами, которыми вы размечаете свой путь. Они останавливают вас и заставляют обратить внимание на то, где вы находитесь, на эмоции, которые вы чувствуете, на тот момент, в котором вы пребываете.

В последний день каждого уходящего года мы с Джейффи выполняем особый ритуал. Мы проводим несколько часов сидя в спокойном месте и выражая благодарность за все, что случилось с нами за последние двенадцать месяцев. Мы воздаем должное друг другу и остальным людям, отдавшим нам свою любовь; мы вместе признаем ценность произошедших за это время событий, уроков, извлеченных нами, испытаний, с которыми мы столкнулись, и новой мудрости, которую эти испытания нам принесли. Месяц за месяцем мы прослеживаем год и вспоминаем важные моменты, милые сердцу эпизоды и чудесные дары. К началу нового года мы чувствуем себя очень счастливыми и осыпанными благами.

Печально, что так много людей предпочитают отмечать важные моменты в жизни такими обильными возлияниями, что на следующий день у них в головах не остается ничего, кроме похмелья. Это тоже своего рода церемония, но в ее основе – стремление ввергнуть себя в бессознательное состояние, а не в более осознанное. Наш новогодний ритуал приносит нам чувство удовлетворенности минувшим годом и волнение по поводу наступающего. Мы завершаем год подлинными моментами, а это – превыше всего.

Ритуалы существуют, чтобы праздновать возрождение, чтобы отмечать переход от

одного жизненного этапа к другому

Они важны для того, чтобы с должным почтением переступить символический порог. Мы используем их, чтобы отметить очевидные изменения в жизни: рождение, вступление в брак и смерть; но есть много других важных поводов, которые остаются незамеченными, а потому неосвященными: образование новой семьи, перемены в карьере, новоселье, избавление от пагубного пристрастия, излечение болезни или последствий несчастного случая, начало менструаций и затем их окончание, развод или разрыв отношений, начало последним ребенком самостоятельной жизни, достижение своей заветной цели. Отмеченные ритуалами, эти события наполняются подлинными моментами и глубочайшим смыслом.

Несколько лет назад, когда мы с Джейффи заговорили о женитьбе, я обнаружила в себе сильное беспокойство и страх. Я знала причину: мне все еще было очень больно из-за несложившихся отношений, которые, как мне казалось, я «сломала», словно ценную вещь. Мне было жаль, что прежде я уже была замужем и что я не могу выйти за него так, как выходят в первый раз. Обратить время вспять невозможно, и потому я решила создать себе переходный ритуал, чтобы официально покончить с периодом боли, в котором я пребывала так много лет, и отметить начало нового периода – удовлетворенности. Я отправилась в заветное место – на холм, возвышающийся над океаном, где я могла посидеть одна. Я взяла с собой фотографии всех мужчин, которых я прежде любила, и несколько памятных сувениров, оставшихся после них. Я также взяла несколько особых предметов из своего домашнего святого места, которые всегда помогают мне прикоснуться к высшей истине. А потом я выполнила свой ритуал «освобождения», в котором благодарила каждого из этих мужчин за те уроки, которые он мне преподал, и за любовь, которую они дали мне, взяла обратно те частицы себя, которые, как мне казалось, я дала каждому из них, и попрощалась с прошлым. Я разорвала фотографии и письма и сожгла их в маленькой вазе, превратив в пепел. Взяв пепел в руки, я предала его земле и ветру и попросила о том, чтобы мое сердце излечилось от страха перед обязательствами и снова стало единым целым, чтобы я могла отдать его Джейффи все, без остатка.

Этот ритуал ознаменовал мой переход от женщины, которой я была прежде, к женщине, которой я стала. Он дал мне момент, чтобы полностью осознать свою трансформацию и формально освободиться от прошлого. После этого я почувствовала себя так, словно сбросила тысячу фунтов страха. Конечно, я продолжала трудиться над тем, чтобы выработать в себе доверие и упрочить наши отношения, но эта церемония стала поворотным пунктом в процессе моего исцеления.

Возможно, вы прошли через многие жизненные стадии, не делая остановок, чтобы воздать должное своему путешествию, а может быть, вы именно сейчас проходите через какой-то важный этап. Найдите время, чтобы создать себе наполненный смыслом ритуал и отметить ваше новое рождение.

Ритуалы для исцеления и обновления

Их можно использовать, чтобы очистить и укрепить ваш контакт с богом, вашей работой, вашим партнером и с вами самими. Вы можете создать ритуал обновления, когда снова испытываете потребность в ясности и силе, когда вы нуждаетесь в руководстве, в том, чтобы вас направили, или когда вы и тот, кого вы любите, хотите перейти на более глубокий уровень близости, но чувствуете, что-то стоит у вас на пути.

Я совершаю ритуалы обновления, прежде чем засесть за книгу, когда чувствую себя духовно отгороженной и слишком зациклившейся на своей работе и когда пытаюсь побороть

какую-то застарелую эмоциональную боль, которая проходит слишком медленно. Иногда я создаю их дома, в своем святом месте; Иногда – в ванной, если мне хочется по-настоящему «очиститься», иногда я выбираюсь на природу: на вершину горы или в одно из самых потрясающих мест в Седоне, штат Аризона Я всегда чувствую себя после ритуалов обновления уравновешенной и защищенной.

* * *

Только в груди разжег я пламя.
Сердце мое – алтарь.
Сердце мое – алтарь.

Стихотворение буддийского монаха

Все ритуалы берут начало и заканчиваются в моем сердце. Они связаны не с местами, они связаны с предметами. Они связаны с любовью, уважением и памятью.

Все, что делается осмысленно и с определенными намерениями, является разновидностью ритуала. Создавая ваши собственные ритуалы, не попадайтесь в материальные ловушки и не забывайте про свою цель: создать момент духовной связи и осмысленности. Вам не обязательно окружать себя свечами и кадильницами, или стремиться попасть в какое-то определенное место, или использовать какие-то особые формулы; если вы хотите, можете этого не делать. Все, что требуется, – это ваше решение придать важность времени и месту, в которых вы находитесь, а переживаемому вами опыту – святость.

Что превращает момент в ритуал? Ваше намерение наполнить свое время ритуальным значением и целью. В вашей власти придать смысл тому, что вы делаете.

Каждому из нас необходимо заново создать и соблюдать свои собственные ритуалы. Некоторые вы будете выполнять ежедневно, некоторые – в особых случаях. Вот несколько концепций, которые придаут смысл нашим традиционным поводам для торжеств. А какими из них пользоваться и как их построить – решать вам.

Дни рождения. Празднуйте рождение того человека, которым вы стали за минувший год. Принесите благодарность за еще один год жизни и за все дары, которые вы получили. Избавьтесь от всего, что вы не хотите брать в следующий год. Отдайте должное родителям за то, что они встретились и дали вам возможность появиться на свет.

Годовщины совместной жизни. Празднуйте свое развитие как семейной пары в минувшем году. Воздайте должное любви и преданности, которыми вы друг друга одарили. Отметьте изменения, которые вы усматриваете в вашем партнере. Подтвердите приверженность вашим отношениям, обновите давние клятвы и придумайте новые для следующего дня.

Прием друзей по поводу будущего ребенка.

Каждый может поделиться своей мудростью, высказать пожелания матери и ребенку, преподнести дар знаний как альтернативу чисто материальным подношениям. Можно рассказать еще не родившемуся ребенку о том, как его все любят и как трепетно ожидают его рождения.

День благодарения. Разделите с кем-то свою благодарность за радости года. Сделайте

благодарственные звонки по телефону, напишите благодарственные письма. Скажите спасибо Земле за то, что она приютила вас и поддерживала в вас жизнь, подарив вам Пищу.

Рождество, Ханука, Пасха, Песах, Новый год. Празднуйте благословенные дары этого года, любовь, которую вы получили, и свет, который направлял вас в жизни. Поделитесь своей благодарностью и любовью с теми, о ком вы заботитесь. Дарите. Вступайте в новый цикл с радостью. Освободитесь от всего, от чего вы хотели бы избавиться, от тех ваших составных частей, в которых вы больше не нуждаетесь и которые не служат вашему высшему благу. Распрощайтесь с кусочками прежнего, умирающего себя и приветствуйте свое воскрешение в новом качестве и начало путешествия к большей свободе.

Отпуск. Наметьте цели, связанные с личностным и духовным обновлением. Задайтесь намерением не возвращаться с каким-то бременем, напряженностью или эмоциональными препятствиями, теми, с которыми вы уезжаете. Используйте время отпуска для исцеления и восстановления связей с самим собой и с теми, кого вы любите.

* * *

Наша планета, наш дом, знает секрет ритуалов и обрядов. Каждое утро солнце поднимается в красно-оранжевом зареве, чтобы поцеловать землю, обдав ее светом и теплом; птицы поют свои первые ликующие песни, сады приветствуют вас своим пышным многоцветием. Каждый вечер солнце садится, закрашивая небо прощальными закатными красками и погружаясь в темноту; сверчки стрекочут свои ритмичные колыбельные, и земля засыпает. Каждую зиму земля покорно сбрасывает с себя старое, освобождая место для новой поросли. Каждую весну она гордо отмечает свое обновление изобилием жизни.

Земля не позволяет своим изменениям совершаться невозвещенными. Она озnamеновывает их величественным и полным драматизма ритуалом. Мы должны учиться у земли и отмечать наши циклы священнодействием. Она указывает нам путь.

Если вы живете со святыней и осмысленно, каждый момент может стать церемонией, празднующей вашу связь с Создателем и со всем живым...

14. Благодарность и добрые поступки

Мы не можем совершать великих деяний – только малые, но с великой любовью.
Мать Тереза

Несколько лет назад женщина по имени Анна Герберт из графства Марин, штат Калифорния, осознала фразу, вертящуюся у нее в голове:

«Практикуйте бессистемную доброту и неосознанные красивые поступки».

Она принялась делиться этой мыслью с друзьями, называя ее формой «позитивной анархии», и решила поэкспериментировать с такой философией, совершая добрые поступки наобум. Она разводила цветы на уродливом пустыре, она вносила плату за проезд по мосту за несколько автомобилей позади нее. Вскоре эта идея распространилась в виде лозунгов на автомобильных бамперах по всему графству, и так родилось движение «партизанской

доброты».

Добрые поступки создают, подлинные моменты. Они – живые ритуалы повседневной духовности. Они соединяют ваше сердце с сердцем другого человека и создают каналы, по которым перетекает ваша любовь.

В бессистемной доброте прекрасно то, что каждый день предоставляет вам тысячи возможностей. Машина, ожидающая, пока вы пустите ее в свой ряд, человек, несущийся к лифту, в котором вы стоите, или обронивший вещь и нуждающийся в том, чтобы вы ее подняли. У вас есть дети, которым так нужно, чтобы вы назвали их особенными, ваша законная половина, которой нужно сказать, что он любим или она любима, друзья, минутного телефонного разговора с которыми достаточно, чтобы высказать, как вы ими дорожите, собаки и кошки, которым хочется, чтобы их погладили, почесали, чмокнули, и сотни незнакомых людей, для которых улыбка означает, что они не совсем уж незаметные.

* * *

Два года назад мы с Джейфри сняли небольшой коттедж на маленьком островке, чтобы провести отпуск, который мы устраиваем себе в конце каждого года. В первый день после прибытия, едва усевшись внизу почитать, я услышала жалобное «мяу», звучавшее как плач. Заглянув в заросли, я нашла ее: тощую, кожа да кости, облезлую бездомную кошку. Она смотрела на меня так, словно не ела уже несколько недель, и дрожала от страха и голода. Я знала: если накормить ее, она не оставит нас в покое все следующие десять дней, но у меня сердце разрывалось при мысли о ее страданиях. Я сходила в дом, принесла банку консервированного тунца и поставила у нее на виду.

Минут двадцать кошка мяукала и завывала, но не приближалась к еде. Я поняла, что ее запугали, и она привыкла к тому, что все здешние туристы на нее орут, гонят прочь, и она не верит, что я не обижу ее, как остальные. Я села на землю и заговорила с ней успокаивающе, обещая заботиться о ней, если она сама даст мне такую возможность.

Наконец моя приятельница-киска осторожно подошла к тунцу, проглотила его с волчьей жадностью, быстро, как только могла, и бросилась в заросли. Но я знала, что она вернется, – так оно и случилось в тот же день во время обеда. Я уже была наготове. Чуть раньше я сходила в местный универмаг и запаслась кошачьей едой, и теперь у нее ушло всего пять минут на то, чтобы преодолеть страх и поесть.

В течение следующих полутора недель я заботилась о своей маленькой черной подружке. Большую часть дня она проводила вместе с нами, развалившись на солнышке, а несколько раз во время дождя я слышала, как она зовет меня, и отpirала дверь на крыльце, чтобы она могла переждать непогоду в сухом месте. Каждое утро, вставая, я уже предвкушала, что увижу ее мордочку, высывающуюся из зарослей. Джейфри то и дело напоминал мне, что, когда мы уедем, следующий жилец скорее всего опять ее прогонит, но мне не хотелось об этом думать.

В конце концов настал тот роковой день, когда мы должны были возвращаться домой. Киска смотрела, как мы собираем вещи, сновала у меня под ногами, словно прося: «Пожалуйста, не уезжайте». Я написала записку тем, кто поселится в коттедже после нас, умоляя их кормить кошку, и оставила для нее несколько консервных банок с едой. Но когда мы стояли у передних ворот с чемоданами и киска, расположившаяся передо мной, не сводила с меня своих зеленых глаз, я заплакала. «Я бросаю ее, – с горечью говорила я себе. Я знаю, что не могу взять ее с собой в Соединенные Штаты, но, одарив ее своей любовью, я сейчас поступаю жестоко, забирая эту любовь обратно. Может быть, ей было бы лучше, если бы я вообще не давала ей почувствовать вкус доброты».

Внезапно я услышала, как голос в моей голове зашептал: «Она в первый раз в жизни узнала, что такое доброта. Она всегда будет носить ее в себе. Она всегда будет знать, что ее любили. Любовь никогда не бывает напрасной».

Я уже никогда не узнаю, что стало с моей маленькой черной киской. Надеюсь, что кто-то другой о ней заботился. Зато я знаю: с ее помощью я пережила много подлинных, драгоценных моментов во время того отпуска. Моя любовь и доброта, хотя я делилась ими недолгое время, что-то изменили в ее жизни, а ее любовь сыграла роль в моей.

Любовь и доброта никогда не пропадают попусту. Они обязательно что-то меняют. Они благословенны для того, кому предназначены, и благословенны для вас, дающего их.

Существует неисчислимое количество способов создавать подлинные моменты, делясь своей добротой, вы можете наделать сандвичей, поехать в городской парк и раздать обитающим там бездомным людям; вы можете оставить маргаритку на ветровом стекле незнакомого человека; вы можете сказать официанту, обслуживающему вас в ресторане, что у них отличное заведение. Вам даже не придется совершать никаких физических действий; если просто адресовать людям свои добрые мысли, окружить их любовью, это тоже действует благотворно. Когда вы видите, что кто-то выглядит несчастным или одиноким, представьте, что они окружены светом и любовью. Когда думаете о людях, испытывающих страдания, потерянных, направляйте на них энергию любви.

Ни в коем случае нельзя недооценивать целительную силу повседневной доброты. Одно слово любви способно поднять человека из глубин отчаяния и дать ему надежду; одна улыбка поможет ему поверить, что он что-то собой представляет; единожды проявленная забота способна спасти ему жизнь. Я лично знакома с десятками людей, которые признавались мне: они всерьез помышляли о самоубийстве, до тех пор пока какой-то незнакомец не поздоровался с ними в лифте или друг не позвонил, чтобы сказать: «Я думаю о тебе». Одного подлинного момента любви достаточно, чтобы изменить ситуацию.

Если бы каждый из вас, прочитавший это, начал бы с завтрашнего дня совершать по одному любому доброму поступку в день, наш мир бы переменился.

* * *

Мы все связаны со всем и вся во Вселенной. Таким образом, все, что человек совершает как индивидуум, влияет на общее положение вещей. Ко всем мыслям, словам, образам, молитвам, благословениям и поступкам прислушивается все сущее.

Серж Кайли Ким

Вчера я взбиралась на гору. Достигнув вершины, я села на плоский пятак между двумя высокими каменными пиками и оглядела горизонт. День был ясный, видно было на мили: древние красные каменистые каньоны – монументы тем гигантским природным катаклизмам, что породили этот чудный уголок на юго-западе Соединенных Штатов, округлые холмы, поросшие кактусами, верблюжьей колючкой и дикими цветами, и небо, бирюзово-синее, словно простирающаяся вечность. Налетающий сильными порывами ветер целовал гору и меня, обдавая теплым, сладким дыханием. Как будто тоже завороженные величием этого края и этого великолепного утра, два ястреба парили почти неподвижно над моей головой, улавливая колебания воздуха широко раскинутыми крыльями.

Я пришла на эту гору в поисках подлинного момента, и я нашла его. Все остальное,

помимо места, где я находилась, и связанных с ним ощущений, исчезло, во мне осталась лишь благодарность за то, что удостоилась такой чести у Создателя. Я была благодарна за то, что такое место существует. За то, что в моих ногах достаточно силы и я могу взобраться по крутым склонам и попасть сюда. За то, что достаточно хорошо вижу, чтобы насладиться столь прекрасным небесным творением. За моего любимого мужа и спутника в духовных странствиях, присутствие которого рядом я ощущала. За то, что до сих пор меня в моей жизни направляли и оберегали так, чтобы я могла очутиться в этом моменте.

Мое сердце наполнилось тихой радостью. Мой разум очистился и открылся для спокойствия. И одна фраза эхом отдавалась в моей голове: «Спасибо Тебе...»

В конечном счете подлинные моменты – всегда моменты благодарности.

Мы не можем пережить счастливого момента, не испытывая подлинной благодарности. Сам по себе факт, что вы здесь, что вы способны переживать подлинный момент, делать то, что вы делаете, наполнит вас благодарностью. Само ваше существование – чудо, такое же, как и мир, в котором вы живете. Вам не обязательно взбираться на горную вершину, чтобы преисполниться благодарностью. Каждый раз, когда вы останавливаетесь и на какой-то момент отдаете все свое осмыщенное внимание факту вашего присутствия здесь, на Земле, ваш дух будет шептать: «Спасибо».

* * *

Если вы хотите пережить подлинный момент и ничего из написанного здесь не приходит вам на память, просто начните сосредоточиваться на вашей благодарности. Найдите что-то такое, за что вы испытываете благодарность, а потом дайте волю своему чувству. Может быть, вы благодарны за то, что ваши дети живы и здоровы. Может быть, вы благодарны за любовь, которую ваш друг постоянно выражает вам. Может быть, вы благодарны за то, что проснулись в уютной постели и у вас есть чем подкрепиться. Может быть, вы благодарны, что прожили так долго, несмотря на все ваши усилия по саморазрушению. Предайтесь без остатка чувству благодарности, и у вас возникнет подлинный момент.

Если вы живете с постоянной благодарностью, ваша жизнь становится молитвой.

Мы часто считаем молитву просьбой, мольбой о милости или благодати, возносимой к высшей силе. И существует время и место, в которых мы просим Дать нам наставление и силы. Но в английском «молиться» на самом деле означает «восхвалять». Испокон веков мужчина и женщина осознавали силу молитвы как средства отблагодарить за чудо мироздания, чтобы воздать должное дару жизни. Такая молитва становится затем проводником, по которому течет наша благодарность. Она соединяет нас с нашей любовью к жизни и напоминает о том обилии подлинных моментов, что ниспосланы нам.

Сан Бир, святой наставник и автор из коренных американцев, говорит, что молитва это способ, «к которому прибегают люди, чтобы вернуть мирозданию часть энергии, которую они постоянно получают». Земля дает нам место, куда ступить; воздух дает нам возможность дышать; вода удовлетворяет нашу жажду, солнце греет нас и освещает наш путь. Благодарность дает нам возможность снова привести свою жизнь в равновесие.

Как наши молитвы и восхваления влияют на Вселенную? Они – энергия, пульсация любви, а любая пульсация влияет на все мироздание. Когда вы испытываете в своем сердце благодарность, конкретным образом вы любите мироздание.

Земля – живой, дышащий организм. Подобно вам, подобно любому живому существу, ей тоже необходимо, чтобы с ней обращались с любовью и добротой. С какой легкостью мы забываем, что мы гости на этой планете, что Земля-мать щедро отдает себя ради нашего комфорта и удовольствия. Если вас пригласили погостить, станете ли вы вываливать объедки в доме хозяев на пол? Подмешаете отраву в их воду? Снесете ли стены, чтобы расчистить место для собственных пожитков? Станете убивать хозяйских домашних животных, чтобы вам стало просторнее или просто для развлечения?

А ведь именно так мы обращаемся с нашей планетой – словно грубые, бесчувственные гости, которые ошибочно полагают, что могут уйти в любой момент. Но это – наш дом. Нам больше некуда идти.

Нельзя больше принимать нашу хозяйку Землю-мать как нечто само собой разумеющееся. Нужно вести себя в гостях как подобает приличным людям: уважать место, где мы находимся; убирать за собой, предлагать свою помощь, если в этом есть необходимость, и в первую очередь научиться говорить «спасибо».

* * *

Начните с того, что при каждой возможности говорите «спасибо» мирозданию. Можно прямо с этого момента...

...Если поблизости есть окно, выгляните наружу, обратите внимание на деревья или других людей, которые составили вам компанию здесь, на Земле, или дневной свет, позволяющий вам увидеть всю эту красоту, и скажите: «Спасибо вам!» Произнесите это вслух. Вы получите от этого удовольствие. Вы улыбнетесь.

...Если вы дома и холодильник ваш набит продуктами, которыми Земля щедро вас снабжает, откройте дверцу, полюбуйтесь разнообразием вкусной пищи и скажите: «Спасибо!»

...Войдите в детскую спальню. Понаблюдайте за спящими детьми. Они «отпочковались» от вашего тела благодаря гениальной выдумке божественного разума. Поцелуйте их в лоб, поправьте одеяла и скажите: «Спасибо!»

...Сделайте глубокий вдох. Ощутите, как воздух струится в ваши легкие, подпитывая ваше тело жизнью. Выдохните – и освободитесь от всего, что вам не нужно. Вдохните снова – вам хватит воздуха на каждый новый вдох, и его совершенная формула сохраняет вам жизнь. Снова выдохните и скажите: «Спасибо!»

Спасибо за то, что вы читаете мои слова, получая имеете с ними любовь. Спасибо, что вы отправились в путь вместе со мной и прошли так много. Мы уже почти дома...

15. Как найти путь Домой

Я искал бога, а находил лишь себя. Я искал себя, а нашел только бога.

Из суфийского учения

Где истинный конечный пункт вашего путешествия Домой? Это место находится

именно здесь, именно сейчас. Только в этом моменте вы можете найти себя. Только в этом моменте вы можете обрести бога.

Потому что всегда существует только данный конкретный момент, потом – другой, за ним – третий...

Я провела всю свою жизнь участь, как вернуться в тот момент, где уже нахожусь. Постепенно все большая часть меня оказывается здесь по мере того, как я собираю кусочки своего духа, сбежавшие из дома. Один за другим они возвращаются из своих поисков того, что, как предполагалось, сделает меня счастливой. Постепенно они поняли, что счастье нельзя приобрести, ему можно только научиться.

Когда я ищу счастье, я теряю его. Когда я прекращаю поиски и отдаю себя тому, где я нахожусь, я обретаю его.

Подобно этому, мы все забываем, кто мы такие, потом вспоминаем и забываем снова, потом снова. Это путешествие не по прямой, а по кругу, туда-сюда. Но каждый раз наше забвение становится все менее болезненным, а воспоминание – более легким.

Кто-то объяснил мне в свое время, что наш духовный рост происходит по той же схеме, по которой орел поднимается над землей к небу. Он не летит вертикально вверх. Он кружит, снова и снова повторяя свою траекторию, но каждый раз из более высокой исходной точки. Вот так же мы возвращаемся Домой: мы медленно поднимаемся к полнокровности и свободе тех, кем мы на самом деле являемся, до тех пор, пока наконец не становимся одним целым с истиной.

Талмуд гласит: «У каждого стебелька травы есть свой ангел, который, склонясь к нему, нашептывает: „Расти, расти...“» Вас тоже направляют и берегут во время вашего путешествия Домой. Учителя появятся, когда понадобятся вам и когда вы будете к этому готовы. Они уже появились. Одних вы узнаете, других, возможно, нет. Не забывайте, что учителя принимают разные обличья и некоторые, самые лучшие, возможно, вообще не похожи на учителей.

Задача ваших учителей – не привести вас куда-то, а помочь вам обратить внимание на то, где вы находитесь. Знайте: чем больше вы отдаетесь во власть каждого момента, тем скорее вы сможете испытать все те любовь и душевное спокойствие, которые ожидают вас здесь.

* * *

На что это будет похоже, если вы будете проживать каждый день, совершая каждый вздох со всевозрастающим искусством? Представьте, что вы шедевр, который раскрывается каждую секунду каждого дня, произведение искусства, которое обретает форму с каждым вдохом.

Томас Крум

Сейчас вечер, смеркается. Я оказалась на заднем дворе, откуда видно, как с моря наползает туман и заволакивает долину, лежащую между моим холмом и окружающей первозданностью. Небо огненно-лиловое. Единственные звуки издаюточные птицы – они ритмично чирикают, словно довольные обезьяны. Здесь все недвижно.

Я сижу со своим песиком и любуюсь красотами природы, словно желаю ей доброй ночи. А потом думаю про себя: «Здесь всегда будет так, даже через сорок или пятьдесят лет, когда меня уже не станет на свете и я не смогу осознать все это. Тот же туман будет стелиться

на закате в жаркие летние дни, заволакивая ночь дымкой. То же самое спокойное море будет простираясь вдали, те же деревья будут отбрасывать тени на лужайку. Та же луна будет подниматься сквозь облака, серебряя долину своим светом. Все это будет, но только без меня».

Какое-то время меня переполняет сознание вечности природы. Я чувствую себя крошечной, напуганной и безнадежно незначительной. Что имеет смысл в моей жизни? Какой из моих поступков, из моих достижений?

Моя собака запрыгивает ко мне на колени, чтобы было виднее. Внезапно я вспоминаю, что от меня требуется делать лишь то, что я делаю:

Остановиться, присесть и лицезреть величественное мироздание...

Пользоваться своей привилегией и благословенным даром – жизнью...

В полной мере присутствовать именно здесь, именно сейчас...

Любить... Быть благодарной...

Праздновать жизнь момент за моментом...

Я – часть совершающегося священнодействия...

Я – часть того, что делает его прекрасным...

Пусть ваша жизнь обогатится подлинными моментами, и пусть будет спокойным ваш путь...