

«Если жить так, чтобы запасы «волшебных энзимов» не истощались, можно вообще забыть о болезнях!»

2 стр.



«Вы нужны Вселенной для того, чтобы она могла свершать свой божественный замысел. Вот как вы важны!»

4 стр.



«Для обретения совершенства не нужно делать ничего, кроме как наблюдать полноту текущего момента».

6 стр.



«Когда люди считают одни вещи хорошими, другие вещи становятся плохими».

8 стр.



Издательство  
«София»



www.sophia.ru

Время читать и думать  
**Титул**

Рекламная  
газета

№ 13 2010



# ДЕВЯТЬ СУТР

## Новые измерения в йоге

**Й**ога не имеет никакого отношения к исламу, индуизму, джайнизму, равно как и ко всем остальным религиям.

Но все, кто познали истину, будь то Иисус, Мохамед, Заратустра, Будда или Махавира, постигали ее с помощью йоги.

Только одним путем жизнь может достичь состояния внутреннего блаженства, и этот путь — йога во всех своих проявлениях.

Так называемые религии — просто системы верований, чего не скажешь о йоге. Она представляет собой системный метод научного исследования, нацеленного на поиск истины жизни.

Таким образом, первое, о чем мне хотелось бы тебе сказать: йога — это наука, а не верование. Для занятий йогой никакая вера тебе не нужна; никакие суеверия и религиозные убеждения при изучении йоги не помогают. Атеист может заниматься этими исследованиями с тем же успехом, что и верующий. Для занятий йогой совершенно не важно, атеист ты или верующий.

Наука не зависит от твоих верований. Напротив, она сделает так, что тебе придется с ними расстаться. Наука не предполагает наличия у тебя каких-либо сформировавшихся убеждений или общепринятых установок, от тебя требуется одно — способность экспериментировать. Наука говорит: «Делай и смотри». Поскольку научные истины подлинны и непреложны, никакой веры они не требуют. Дважды два — четыре; данный факт не подлежит сомнению. А если кто-то вздумает его опровергнуть, это будет только его проблема; очевидная истина, гласящая, что «дважды два — четыре», от этого никак не пострадает.

Наука начинается не с допущений, она начинается с исследования. То же можно сказать и о йоге: она начинается не с теорий, а с поиска, изучения, исследования. Поэтому единственное, что от тебя требуется, — готовность экспериментировать. Нужна только смелость пуститься на поиски, и ничего больше.

Определив йогу как научную дисциплину, я хотел бы рассказать тебе о некоторых ключевых аспектах, формирующих основы этой науки, — ее фундаментальных положениях, или сутрах. Они не имеют никакого отношения к религиям, не нуждаются в их поддержке, однако без них любая религия обречена на гибель и как таковая не смогла бы просуществовать и секунды.

- 1 Жизнь — это энергия.
- 2 Существует два состояния энергии: первое — это бытие, а второе — небытие.
- 3 Бытие пребывает в двух состояниях. Одно из них мы называем сознанием, второе — бессознательностью.
- 4 Во Вселенной все взаимосвязано. Энергия едина; энергия — это одна семья.
- 5 Все, что заключено в атоме, есть и в Целом; что есть в малом, присутствует и в огромном; что есть в наименьшем, содержится и в наибольшем; что есть в капле, есть и в океане.
- 6 Неверно, что все, кажущееся малым, только получает, только просит, а все, кажущееся громадным, — только отдает. Отдавание и получение, нищий и император одновременно проявляются во всем.
- 7 Сознание также пребывает в двух измерениях, само-осознающем и само-бессознательном, — сознание, которое сознает свое бытие, и сознание, которое не осознает своего бытия.
- 8 Йога начинается с само-осознания и заканчивается растворением «я». Осознанность — это путь; освобождение от «я» — цель.
- 9 Смерть — тоже энергия, в ней тоже заключена жизнь, она тоже — проявление Божественного. Тот, кто постиг смерть как Божественное, достигает просветления.

### ЗАМЕТКИ РЕДАКТОРА



«Девять сутр» Ошо помогают преодолеть присущие интеллигентам подавленные страхи. Оказывается, совсем не нужно прятаться от реальности под плинтусами книжных корешков. Потому что и страхи, и спасительный плинтус — иллюзия, сон ума. Чтобы убедиться в справедливости данного тезиса, достаточно взять и проснуться. Но как это сделать? Ошо дает хорошие ориентиры, указывающие, в какую именно сторону можно начать проспать. Безусловно, описанное направление отнюдь не единственное. Но за прокомментированными им сутрами стоит тысячелетний практический опыт поисков истины. Другими словами, речь идет о давно проторенном пути.

Девять сутр — не что иное, как ключи от девяти дверей, ведущих к ясной осознанности. Ошо наглядно доказывает простой антропологический факт: родиться человеком еще не значит им быть. Нет, чтобы найти в себе человека и постичь его подлинную суть, надо изрядно потрудиться, открывая в собственном уме запертые двери. Подводя к этим дверям, Ошо использует лаконичные и точные образы:

*Отправляясь утром на охоту, лиса увидела свою тень. Солнце недавно взошло, и тень была очень длинной. Поглядев на нее, лиса решила: сегодня ей, чтобы насытиться, понадобится много еды. Потом наступил полдень. Тень укоротилась и стала крохотной. «Должно быть, я сильно проголодалась, раз так усохла, но теперь мне хватит и небольшой добычи», — подумала лиса.*

Так же как и лиса, мы идентифицируем себя со своей тенью. Тень изменяется, и нам кажется, что меняемся мы. Тень исчезает, и мы умираем в уверенности, что и вправду умерли. В трагической иронии этой маленькой притчи больше глубины и практического смысла, чем в десятках академических философских трактатов.

Может ли какое угодно философствование о дыхании заменить живой глоток воздуха? Эквиваленты ли теории о Боге мгновениям опыта Его присутствия рядом?

Мудрость Ошо не умозрительна, в ней есть сила и страсть — немало в наше время, когда на вечные вопросы о смысле жизни и месте человека во Вселенной отвечают одни философы.

А. Мышкин

## ДНЕВНИК РЕДАКТОРА



Мне так жаль, что эту замечательную книгу по соображениям маркетинга изначально не назвали так, как она называется в оригинале — «Энзим-фактор». Вынуждена была согласиться. Ибо, опросив десятка два весьма неплохо образованных людей (технарей и гуманитариев), я обнаружила, что они, как и я сама прежде, слово-то слышали, но вот что оно значит...

В русском языке гораздо чаще используется синоним слова энзимы — ферменты. Но фермент-фактор звучит и вовсе уж неблагозвучно. Ассоциации с пивом, дрожжами, ну, чаем, сыром...

Речь о книге «Волшебные энзимы», которую мы в сокращенном варианте назвали «Книга о вреде здорового питания». Мы решили издать ее в полной версии, ибо считаем, что она — супербестселлер в Японии и США. Конечно, процентов семьдесят пять книги посвящено именно нашей пище, но ведь не эта идея в ней главная! Главное — это то, как мы можем помочь этим крохотным «волшебным энзимам», которых в нашем организме за жизнь вырабатывается вполне ограниченное количество, сберечь наше здоровье, ясный ум и возможность прожить долгую-долгую и радостную жизнь!

А мы что делаем? Пичкаем свои несчастные тела некачественной пищей, подвергаем стрессам, пьем плохую воду, да и той гораздо меньше, чем телу требуется, да еще и травим алкоголем, никотином, кофеином или чем похуже.

И крошки-энзимы делают все, чтобы эти яды из нас вывести, чтобы мы не заболели и не слиняли с этой земли прежде времени!

Книга так меня впечатлила, что я тут же раздобыла такой себе прибор для очистки воды, с наслаждением ее пью, накупила свежей зелени, чтобы пополнять организм энзимами, но, к сожалению, магазинов «органической» пищи у нас практически нет, так что приходится пополнять его и остатками всяческой агрохимии...

В этой книге так много принципиально новой информации о нашем организме, питании и образе жизни вообще, что ее нужно хорошенько «переварить», прежде чем делать что-то еще согласно «Программе здорового питания доктора Шинья».

Ина Старых

# ВОЛШЕБНЫЕ ЭНЗИМЫ

## Программа здорового питания Хироми Шинья

### СЕКРЕТ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

**Я** — врач, лечу людей много лет и сотрудничаю с ведущими медицинскими учреждениями Японии, США и Европы. Должен сказать, что за сорок лет своей врачебной деятельности я не выписал ни одного (!) свидетельства о смерти, а ведь мне приходится заниматься такими болезнями, как рак толстой кишки. По-моему, это неплохой результат. Увы, мои коллеги гораздо чаще сталкиваются со смертью, чем, например, окулисты и стоматологи.

Чем объяснить мою удачу? Тем, что я помогаю своим пациентам изменить привычный для большинства людей образ жизни, который, собственно говоря, и служит причиной болезней. Я, как врач, считаю, что никакая медицина, сама по себе, не сделает больного здоровым! Доверившись мне, мои пациенты начинают ответственно относиться к своему здоровью и переходят на правильную диету. Часто это гораздо эффективнее операции или медикаментозного лечения.

Могу также признаться, что за все годы своей врачебной деятельности я ни разу не болел. Лечить людей — нелегкий труд, как физически, так и психологически. Тем не менее я — совершенно здоровый человек. Однажды, в возрасте девятнадцати лет, я заразился гриппом — но это был первый и последний раз, когда мне доводилось обращаться к врачу.

Дело в том, что я всегда придерживался описанной здесь Программы здорового питания. Испытав эту Программу на себе и убедившись в том, насколько она эффективна, я решил рекомендовать ее своим пациентам. Результат превзошел мои самые смелые ожидания — теперь эти люди здоровее меня самого.

Тридцать пять лет назад я удалил у больного полип при помощи гибкого эндоскопа, что мне позволило избежать осложнений, которые бываю при обычных операциях. Возможно, кому-то мои слова покажутся нескромными, но для того времени это было событие исключительной важности. По сути, был создан прецедент в мировой медицинской практике.

В те годы в одних только Соединенных Штатах в таком безоперационном вмешательстве нуждалось около десяти миллионов больных, а я был единственным врачом, ко-

торый умел это сделать. Не мудрено, что пациенты осаждали меня, суля золотые горы.

Вот так и получилось, что я уже в тридцатилетнем возрасте возглавил отделение хирургической эндоскопии в солидной американской больнице. По утрам я работал там, а днем — в собственной клинике. Мне приходилось принимать страждущих с утра до ночи, и не успев я оглянуться, как через мой кабинет прошло более трехсот тысяч больных. Меня

общительная жена. У меня побывали и Стинг, и Вера Вонг, и Кевин Кляйн, и Рок Хадсон... Всех не перечислить. Когда Рональд Рейган был Президентом США, я часто консультировал команду его врачей. Мою Программу по достоинству оценили и в Японии: экс-премьер-министр Накасонэ, экс-премьер-министр Хата, лауреат Нобелевской премии Лео Эсаки, актриса Кейко Такешита и другие известные люди отзываются о ней с большой теплотой.



«Правильная диета гораздо эффективнее любой операции или медикаментозного лечения!»

Хироми Шинья

самого изумляет такое количество пациентов. Среди них есть весьма известные люди. Так, актер Дасти Хорффман приходит ко мне на обследование раз в три года. Он заботится о своем здоровье, любит суши и придерживается моей Программы здорового питания. У него необычайно

Для чего я перечисляю столь громкие имена? По одной простой причине — чтобы заинтересовать вас своей Программой здорового питания, которой посвящена эта книга; на ее страницах (можно сказать, что она написана мной в соавторстве с моими пациентами) представлена



## Эта книга может перечеркнуть все, что вы знаете о диетах.

Программа здорового питания доктора Хироми Шиньи помогла Стингу, Кевину Кляйну, Дастину Хоффману, Року Хадсону, Вере Вонг, экс-премьер-министру Японии Накасонэ, лауреату Нобелевской премии Лео Эсаки и многим тысячам других людей. Теперь — ваша очередь!

настоящая теория долгой и здоровой жизни.

Считается, что болезнями должны заниматься врачи. Пациентам отводится пассивная роль — им надлежит неукоснительно следовать медицинским предписаниям и принимать лекарства. Но обратите внимание на постоянно растущие расходы на здравоохранение (в некоторых странах они составляют сейчас чуть ли не половину национального бюджета) и вы увидите всю порочность такого подхода.

Специализация медицинских работников становится все более узкой и все меньше врачей умеют проводить по-настоящему целостное обследование человеческого организма. Гастроэнтеролог занимается исключительно желудком и кишечником, окулист — только глазами. Однако в человеческом теле все взаимосвязано. Если в зубе образовалось дупло, это неминуемо сказывается на пищеварении: не пережеванная должным образом пища создает дополнительную нагрузку на желудок и кишечник, питательные вещества усваиваются не полностью и, как следствие, в организме возникает множество мелких и почти незаметных «неполадок». Снисходит ли до таких «неполадок» узкий специалист? Конечно, нет. А ведь они нередко приводят к серьезным болезням.

Вывод прост — мы сами должны отвечать за свое здоровье!

В начале каждого лечебного курса я прошу пациента заполнить анкету с вопросами о его образе жизни и режиме питания. Анализируя эти анкеты, я обнаружил, что между здоровьем человека и его рационом существует прямая связь. Огромное количество полученных мной клинических данных позволило мне сделать следующий вывод: у органов пищеварения здорового человека хорошие «черты лица», чего нельзя сказать об органах пищеварения больных людей. Тут я усматриваю прямую аналогию с японскими представлениями о «хороших» и «плохих» чертах человеческого лица, отражающих ментальное и эмоциональное состояние личности.

Иными словами, хотите быть здоровыми — поддерживайте приличный «внешний вид» собственного желудка и кишечника. Их состояние зависит от множества факторов. Хорошая еда и питье, физические упражнения, полноценный отдых, здоровый сон, доброе расположение духа — нехватка чего бы то ни было

из этого списка тут же отражается на всем организме, нарушая его динамический внутренний баланс, что и служит причиной болезней.

Знание сложных и взаимосвязанных процессов, происходящих в человеческом организме позволяет мне утверждать, что за поддержание его динамического внутреннего баланса и основных физиологических функций отвечают так называемые «волшебные энзимы». Не удивляйтесь, если вы слышите этот термин впервые, — дело в том, что я сам его выдумал. Мои «волшебные энзимы» — прототипы пяти тысяч разновидностей энзимов или ферментов, обеспечивающих процессы жизнедеятельности человеческого организма.

Энзимами или ферментами называются белковые молекулы-катализаторы, которые образуются в клетках животных, растений и вообще всех живых организмов. Без этих молекул-катализаторов жизнь невозможна.

Есть множество разновидностей ферментов. Одни ферменты (например, содержащаяся в слюне амилаза) воздействуют только на углеводы, другие — на белки, третьи — на жиры. Строительным материалом для ферментов служат питательные вещества, поступающие в организм вместе с пищей.

Считается, что количество тех или иных ферментов в организме зависит от его потребностей. Но как именно и согласно каким принципам одних ферментов становится больше, а других меньше? Научного

ответа на этот вопрос пока еще нет. «Волшебные энзимы», о которых я говорю, можно назвать *протоферментами* — они способны превращаться в любые ферменты по мере необходимости.

Когда какая-либо область организма нуждается в большем количестве ферментов, она «занимает» их из других областей. Именно это и натолкнуло меня на мысль о существовании протоэнзимов. Например, для того, чтобы справиться с большим количеством алкоголя, печени требуется много соответствующих ферментов; как следствие, на какое-то время в желудке и кишечнике становится меньше других ферментов. Таким образом, нельзя говорить, что ферментов одной разновидности у нас столько-то, а другой — столько-то. Как мы убедимся далее, разумно исходить из того, что существуют протоэнзимы, которые при необходимости превращаются в нужную разновидность ферментов.

Ферменты давно привлекли внимание ученых всего мира — считается, что именно от них зависит наше здоровье. И все-таки белых пятен в этой области до сих пор предостаточно. Д-р Эдвард Хоувелл, самый авторитетный американский специалист по ферментам, выдвинул интересную гипотезу: количество ферментов, которое живой организм может выработать за всю свою жизнь, конечно. Он назвал это количество ферментов *энзимным потенциалом*. С его точки зрения, когда *энзимный потенциал* исчерпывается, тело умирает.

Моя теория «волшебных энзимов» во многом перекликается с гипотезой д-ра Хоувелла, и я с нетерпением жду результатов его дальнейших исследований.

Теория «волшебных энзимов» приносит прекрасный практический результат. Я говорю об этом столь уверенно, потому что опираюсь как на свой личный опыт, так и на опыт трехсот тысяч моих пациентов. Если жить так, чтобы запасы «волшебных энзимов» не истощались, можно вообще забыть о болезнях! Увы, слишком многое в современном мире оказывает на них поистине губительное воздействие. Постоянные стрессы, алкоголь, табак (не говоря уже о наркотиках), пищевые добавки, агрохимия, загрязнение окружающей среды и электромагнитные волны губительно действуют на эти драгоценные катализаторы жизни.

Как сохранить здоровье в такой ситуации? Тут нет особых трудностей. Вы должны понимать, каким образом устроен ваш организм, и не лениться о нем заботиться. Выясните, что именно истощает ваши запасы «волшебных энзимов» и что их пополняет, внесите нужные изменения в свой рацион и образ жизни — и вы избавитесь от болезней *раз и навсегда*.

В древности говорили: «Яркая жизнь коротка». Позвольте мне не согласиться с такой постановкой вопроса. Прочтите эту книгу, и вы будете жить долго и счастливо!

Хироми Шинья

### СОВЕДУЕМ ПРОЧИТАТЬ

Стив Миллер

### СЛЕЗЬ С ДИВАНА И ХУДЕЙ!

Вы жалуетесь на то, что у вас лишний вес? Автор книги, главный баловень судьбы Англии Стив Миллер не собирается тратить время на нытиков. Он заставит вас подняться с дивана и всерьез заняться собой.

Его методы действительно РАБОТАЮТ! И благодаря им вы станете такими, какими всегда мечтали быть.





# СИЛА НАСТОЯЩЕГО

**Вы нужны Вселенной для того, чтобы она могла свершать свой божественный замысел. Вот как вы важны!**

**В**своей нынешней жизни я почти не опираюсь на прошлое и редко вспоминаю о нем. Тем не менее я хотел бы вкратце рассказать о том, как я стал духовным наставником, и о том, как появилась на свет эта книга.

До двадцати девяти лет я жил в состоянии чуть ли не постоянной тревоги, перемежавшейся периодами суицидальной депрессии. Сейчас мне кажется, что я рассказываю о своей прошлой инкарнации или вообще о каком-то другом человеке.

Однажды, вскоре после того как мне исполнилось двадцать девять лет, я проснулся глубокой ночью, охваченный леденящим ужасом. Случалось, я и раньше просыпался с таким чувством, однако на сей раз оно было намного сильнее. Ночное безмолвие, смутные очертания мебели в темной комнате, отдаленный шум мчащегося куда-то поезда — все это показалось мне таким чуждым, враждебным и абсолютно бессмысленным, что меня охватило глубочайшее отвращение к миру. И отвратительнее всего в этом мире было мое собственное существование. Стоило ли жить под таким гнетом безысходности? Кому нужна эта бесконечная борьба с самим собой?

Я чувствовал, как стремление к самоуничтожению и небытию пересиливает во мне инстинктивное желание жить.

«Я больше не могу жить с самим собой». Эта мысль крутилась у меня в голове безостановочно. И вдруг до меня дошло, что звучит она как-то странно. «Кто я — один человек? Или нас двое? Если я не могу жить с самим собой, значит, во мне есть “я” и “кто-то еще”, с “кем” я не могу больше жить». «Может быть, — подумал я, — реален лишь один из этих двоих?»

Это открытие так меня ошеломило, что ум мой остановился. Я находился в полном сознании, но в голове не осталось ни одной мысли. Вскоре я почувствовал, как некий энергетический вихрь начинает втягивать меня в свою орбиту: сначала медленно, но потом все быстрее и быстрее. Меня сковал страх, а в теле появилась сильная дрожь. Я услышал слова: «Ничему не сопротивляйся», которые, как мне показалось, звучали в моей груди. И я почувствовал, как меня начинает засасывать пустота. Ощущение было такое, будто пустота была не снаружи, а внутри меня. Внезапно всякий страх исчез, и я позволил себе провалиться в эту пустоту. Что было дальше, я не помню.

Меня разбудила щебетавшая за окном птица. Никогда прежде мне не доводилось слышать подобных звуков. Глаза мои оставались закрыты, но перед мысленным взором возник образ великолепного бриллианта. «Если бы бриллиант мог издавать

звуки, — подумал я, — он звучал бы именно так».

Я открыл глаза. За занавеской брезжил ранний рассвет. Не успев ни о чем подумать, я то ли понял, то ли почувствовал, что свет скрывает в себе неизмеримо больше того, что мы о нем знаем. С мягким свечением утра сквозь занавески в мою комнату просачивалась сама любовь. В моих глазах появились слезы. Я встал с постели и прошелся по комнате. Я узнавал ее, но вместе с тем понимал, что никогда раньше не видел ее в истинном свете. Все было таким свежим и первозданным, словно только что раскрывшийся бутон. Я брал в руки разные предметы — карандаш, пустую бутылку — и поражался: каждая вещь казалась такой живой, такой прекрасной!

В тот день я бродил по городу, потрясенный великим чудом жизни. Казалось, будто я только что родился на свет.

Следующие пять месяцев я прожил в состоянии непрерывающегося глубокого покоя и блаженства. Впоследствии острота ощущений несколько притупилась — может быть, это состояние просто стало для меня совершенно естественным. С внешним миром я мог взаимодействовать не хуже прежнего, хотя отлично понимал: улучшить то, что во мне уже есть, невозможно, как бы я ни старался и что бы я ни предпринимал.

Я, конечно, понимал, что со мной произошло нечто очень важное, но не мог во всем этом разобраться. Лишь несколько лет спустя, познакомившись с текстами духовного содержания и пообщавшись с духовными учителями, я догадался: то, к чему все так стремился, со мной уже случилось!

Я понял, что в ту ночь невыносимая тяжесть душевных страданий вынудила мое сознание отказаться от привычки отождествлять себя с несчастным, запуганным «я», которое, по сути, есть всего лишь фикция. Этот отказ, очевидно, был таким безоговорочным, что фальшивое страдающее «я» в одночасье «сдулось», как надутая игрушка, из которой выдернули затычку. А его место заняла моя истинная сущность в виде вечно присутствующего *Я есть* — сознания в чистом виде, еще не отождествившего себя с формой.

Позже я научился находить дорогу в это внутреннее пространство вне времени и смерти, поначалу принятое мною за вакуум, и оставаться там в полном сознании. Я пребывал в состоянии такого невыразимого блаженства и священного трепета, что на их фоне меркнет даже только что описанный опыт переживания.

Наступил момент, когда на физическом уровне я временно лишился всего. У меня не было ни близкого человека, ни работы, ни дома, ни

общественного статуса. Почти два года я провел на скамейках в парках и скверах в состоянии сильнейшей радости.

Но даже самые прекрасные переживания когда-нибудь заканчиваются. Гораздо важнее любого из этих переживаний оказался тот глубокий покой, который с тех пор составляет основу моего существования. Порою он настолько опутит, чуть ли не осязаем, что его чувствуют даже окружающие. А иногда он отступает на задний план, как мелодия, звучащая где-то в отдалении.

Позже в моей жизни стали появляться люди, которые говорили мне: «Я хочу обрести то, что есть в вас. Не могли бы вы поделиться этим со мной или показать, как этого достичь?» И я отвечал: «Это у вас уже есть. Вы просто не чувствуете, потому что ваш ум создает слишком много шума». Позднее из подобных ответов родилась книга, которую вы держите сейчас в руках.

Но еще до того, как я узнал об этом, я снова обрел внешние признаки индивидуальности. Я стал духовным наставником.

## ИСТИНА ВНУТРИ НАС

Эта книга — итог индивидуальных и групповых занятий, которые я проводил на протяжении последних десяти лет в Европе и Северной Америке с людьми, углубленно работавшими над своим духовным развитием. Я хотел бы выразить этим незаурядным людям свою искреннюю любовь и признательность и поблагодарить их за смелость и готовность к внутренним переменам, за взвучиваемые и пронизательные вопросы и за умение слушать. Без них эта книга не была бы написана.

Эти люди — первопроходцы в области духовного поиска. Пока таких людей не слишком много, но, к счастью, ряды их постоянно растут. Они достигли уровня развития, который позволяет им вырваться за рамки шаблонов коллективной мышления, тысячелетиями державших человека в плену страданий.

Я верю, что эта книга найдет путь к тем, кто уже готов к радикальной внутренней трансформации, и сыграет роль катализатора. Я также надеюсь, что она окажется полезной и многим из тех, кто хоть еще и не готов жить в соответствии с положениями книги, но проявляет к ним интерес. Не исключено, что семья, зароненное в них при прочтении книги, в один прекрасный момент соединится с семенем просветления, которое каждый человек носит внутри себя. Однажды оно может внезапно ожить и дать побег.

Эта книга в ее нынешней форме создавалась, часто спонтанно, из от-

ветов на вопросы, с которыми самые разные люди обращались ко мне на семинарах, медитационных тренингах и индивидуальных сессиях, — вот почему она построена в форме диалога. Из этих бесед и занятий я почерпнул для себя так же много, как и те, кто обращался ко мне с вопросами. Некоторые вопросы и ответы воспроизведены мною почти дословно.

Кое-где я объединял чаще всего встречавшиеся вопросы в один и формулировал на него обобщенный ответ. Порой в ходе работы над книгой ко мне приходил совершенно новый ответ, более глубокий и пронизательный, чем тот, который я давал во время устных выступлений.

Ряд дополнительных вопросов, направленных на прояснение некоторых важных моментов, был задан мне редактором этой книги.

Читая книгу, вы увидите, что с первой и до последней ее страницы все представленные в ней диалоги разворачиваются на двух постоянно чередующихся уровнях.

На одном уровне я стараюсь сфокусировать ваше внимание на том, что в вас *ложно*. Я говорю здесь о природе бессознательного и всякого рода аномалиях, а также объясняю, как все это отражается на человеческом поведении, будь то конфликты в отношениях или вооруженные столкновения между племенами и народами.

Без этого знания вы не сможете двигаться дальше. Пока вы не научитесь распознавать в себе то, что ложно, что не имеет никакого отношения к вам, ваша трансформация окажется непродолжительной и вы снова вернетесь к своим иллюзиям и боли.

На этом уровне я также объясняю, что нужно сделать, чтобы ложное не стало вашей сущностью и не превратилось в личную проблему — ведь именно таким способом оно себя увековечивает.

На другом же уровне я описываю глубокую трансформацию человеческого сознания — не как отдаленную возможность в будущем, а как нечто, доступное прямо сейчас, вне зависимости от того, кто вы есть и где вы находитесь. Я показываю, как вырваться из плена ума, найти дорогу к просветленному состоянию сознания и не поддерживать это состояние в повседневной жизни.

На этом уровне я использую слова не только для передачи информации. Часто они служат для того, чтобы в процессе чтения вы могли погружаться в это новое состояние сознания. Снова и снова я стараюсь увлечь вас за собой в это вневременное состояние интенсивного и осознанного *присутствия* в *Сейчас* и дать вам почувствовать вкус просветления.



*Все проблемы, страдания и боль порождаются нашим эгоистичным умом, цепляющимся за свое ложное «я». Вырваться из его плена можно только через абсолютное присутствие в Настоящем — единственно реальном моменте жизни. Именно в Настоящем мы обретаем свою истинную суть, а также радость и понимание того, что целостность и совершенство есть не цель, а реальность, доступная нам уже сейчас.*

Пока все описываемое здесь не станет частью вашего личного опыта, вам будет казаться, что я то и дело повторяюсь. Однако я уверен, что, как только это произойдет, вы увидите, какой мощный заряд духовной энергии несут в себе эти описания. Не исключено, что именно они окажутся для вас самыми полезными.

Более того, поскольку каждый из нас носит в себе семя просветления, я прежде всего адресую свои слова *знающему* в вас, стоящему за мыслящим, — вашей глубинной сущности, которая мгновенно распознаёт духовную истину, резонирует с ней на одной частоте и черпает из нее силу.

Значок паузы |, встречающийся в конце того или иного фрагмента текста, будет напоминать вам о том, что в этом месте у вас может возникнуть желание отложить на время книгу и посидеть в тишине, чтобы прочувствовать истинность сказанного. А в других случаях вам, возможно, захочется сделать это спонтанно и без всяких подсказок.

Поначалу вам может показаться не совсем понятным, что означают такие слова, как *Бытие* или *присутствие*. Но пусть это вас не смущает. По ходу чтения у вас могут возникнуть и другие вопросы или возражения. Ответы на них вы, скорее всего, получите в следующих главах. Или же эти вопросы отпадут сами собой по мере того, как вы будете двигаться глубже в *учение* — и внутрь себя.

Читая эту книгу, не полагайтесь на один только ум. Наблюдайте в процессе чтения за любыми «чувствительными» и ощущениями от узнавания, возникающими глубоко внутри вас. Я не могу передать вам ни одной духовной истины, с которой бы вы, на уровне своей сущности, уже не были знакомы. Все, что я могу, — это напомнить вам то, что вы забыли. И тогда живое знание, древнее и вместе с тем всегда новое, активизируется и высвобождается из каждой клетки вашего тела.

Ум всегда стремится классифицировать и сопоставлять, однако эта

книга принесет вам больше пользы, если вы постараетесь не сравнивать применяемую здесь терминологию с той, что встречается в других учениях. Это лишь запутает вас и усложнит понимание. Смысл, который я вкладываю в такие слова, как «ум», «счастье» и «сознание», не всегда совпадает со значениями тех же слов в других учениях. Не полагайтесь на слова. Они — всего лишь ступеньки, по которым следует подняться как можно скорее, чтобы в дальнейшем обходиться без них.

Когда я цитирую высказывания Иисуса и Будды или привожу отрывки из «Курса чудес» и других книг, я делаю это не для того, чтобы сравнивать. Я хочу привлечь ваше внимание к тому факту, что, в сущности, есть и всегда было только одно духовное учение, хотя оно имеет много разных форм. Некоторые из этих форм, в том числе древние религии, обросли внешними наслоениями, за которыми почти невозможно разглядеть их духовную сущность. Во многом именно поэтому их глубинный смысл и преобразующая сила оказались утраченными.

Приводя цитаты из древних религий или каких-то учений, я стараюсь выявить их глубинный смысл и таким образом восстановить их трансформирующую силу — что особенно важно для читателей, следующих этим религиям и учениям. Я говорю им: нет необходимости искать исти-

ну где-то в другом месте. Позвольте показать мне, как двигаться глубже в то, чем вы уже обладаете.

Главным образом я стремился использовать как можно более нейтральную терминологию, которая была бы понятна широкому кругу читателей.

Эту книгу можно рассматривать как переложение на современный лад того единственного непреходящего духовного учения, которое стало сущностью всех религий. Оно берет свое начало не во внешних источниках, а в том единственном подлинном Источнике, который находится внутри человека и поэтому свободен от каких-либо теорий и умозрительных построений.

Я говорю из своего внутреннего опыта. И если иногда мои слова звучат напористо, то только потому, что я хочу пробиться сквозь плотные слои ментального сопротивления и добраться до того места внутри вас, где вы уже знаете, так же как знаю я, и где истина распознается в тот самый момент, когда она услышана. Вас охватывает чувство восторга, вы становитесь все более и более живыми. И голос внутри вас говорит: «Вот она — истина».

Экхарт Толле

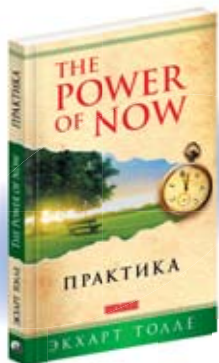
## СОВЕТУЕМ ПРОЧИТАТЬ

Экхарт Толле

### ПРАКТИКА «Power of Now»

В этой книге есть сила, способная перенести вас в тихое место за пределами мыслей — туда, где исчезают порожденные умом проблемы и где человек наконец понимает, что значит самому творить собственную жизнь.

В книге приведено множество специальных практик, даны ясные ключи, которые позволяют открыть для себя «изящество, легкость и свободу», появляющиеся в нашей жизни, когда мы просто останавливаем мысли и воспринимаем окружающий мир с позиции Сейчас.



Экхарт Толле

### ТИШИНА ГОВОРIT

Книга «Power of Now» («Живи сейчас!», или «Сила настоящего») — всего лишь за год с небольшим стала мировым бестселлером.

«Тишина говорит» — вторая книга Экхарта Толле. В отличие от первой, составленной как обстоятельные ответы на вопросы участников семинаров, эта — своим лаконизмом и обилием тишины между словами и мыслями — воскрешает в наши дни стиль древнеиндийских сутр с их минимальным обращением к уму и мышлению. «То, на что они указывают и о чем молчат, — пишет автор, — важнее того, что в них говорится».

Послание этой книги столь же ясно и недвусмысленно: существует путь из страданий в мир безмятежности и покоя. Если научиться слышать голос Тишины.





# СЕКРЕТ ИСТИННОГО СЧАСТЬЯ

*В своей глубокой книге «Секрет истинного счастья» Фрэнк Кинслоу показывает нам путь за пределы ума, чтобы ощутить жизнь в полную силу — так, как она была задумана.*

*Автор приглашает нас в чудесное путешествие — просто быть... просто найти себя... просто обрести блаженство. Он подлинный мастер, ибо за его словами стоит личный опыт.*

*Если выполнять приведенные в книге упражнения регулярно, вы ощутите прилив энергии на физическом и психологическом уровне; внутреннее напряжение исчезнет, недомогания отступят, повысится сопротивляемость стрессу на умственном и эмоциональном уровнях, лучше станут отношения с окружающими.*

## ПРОБЛЕМА НЕ В ПРОБЛЕМАХ

Существует проблема, разрушающая наш мир, — ее держат от тебя в тайне. Наши родители и учителя невольно берегли и скрывали эту тайну — причем вовсе не по злему умыслу, а из невежества. Век за веком эта проблема непрестанно усугублялась — в результате какой-то непостижимой магии накопления ошибок. Если мы и дальше не попытаемся решить ее, вполне вероятно, что в течение ближайших поколений наше человечество *просто исчезнет с лица Земли*.

Даже самые эгоистичные, поглощенные только собой люди ощущают тихую пульсацию безумия, пронизывающую повседневное существование. Тут не обязательно задумываться о чем-то далеком, вроде состояния дождевых лесов или мирового океана. Разрушающие окружающую среду силы действуют у нас под самым носом — на наших кухнях и в ваннных комнатах. То, что происходит со средой, очень важно — и все же проблема в другом. Многие нации настолько не доверяют друг другу, что порой дело доходит до войн, в границах отдельных государств люди тоже не чувствуют ни покоя, ни удовлетворения.

Однако проблема не в беспокоестве целых стран и отдельных граждан. Социальные структуры далеки от нужд людей и обезличены. Утрачивает свое значение семья как таковая, несмотря на наши отчаянные попытки углубить семейные связи. Поддаваясь влиянию этого больного мира, мы страдаем от все новых и новых

недугов — физических и психологических. При этом мы до сих пор не способны понять исходную проблему — источник всех наших невзгод.

Это плохие новости. А хорошая новость в том, что есть уже люди, которые обнаружили причину нашего плачевного состояния. Они не принадлежат к какому-то единому культурному, образовательному или экономическому слою и не объединены какими-то общими философскими или религиозными взглядами. Единственное, что их объединяет, — это их умение нейтрализовать все проблемы, устраняя их «корень».

А теперь самая хорошая новость. Жизнь таких людей полностью изменилась к лучшему. Они энергичны, продуктивны и исполнены любви. Они сохраняют безмятежность даже в самых сложных обстоятельствах. На самом деле спокойствие, безмятежность и радость естественны для человека, живущего *за пределами проблем*.

Мы словно спали все это время. Сон был глубоким, сновидения сладкими. Но сновидения — это иллюзия. А ведь после пробуждения нас ждет исполненная чудес фантастически богатая жизнь. Однако мы все еще спим. Нельзя жить в дрёме. Наш шанс получить свое подлинное человеческое наследство — быстро стряхнуть с себя сон. Некоторое количество людей уже пробудились и сейчас пытаются растормозить остальных. *Если ты еще спишь, если у тебя есть проблемы, я призываю тебя проснуться и встать в полный рост*. Можно ли представить себе более важную и приятную задачу?

Есть одно расхожее определение безумия, которое очень хорошо подходит к теме нашего разговора. Формулировка приблизительно такова: *«Безумен тот, кто, продолжая действовать по-старому, ожидает новых результатов»*. Так почему результаты остаются прежними, даже когда мы действуем по-новому? Стоит нам преодолеть старые трудности, как на их месте возникают новые. Наши проблемы не только множатся, но и усугубляются. Войны, глобальное потепление, «супервирусы», порожденные злоупотреблением антибиотиками, угрожают самому выживанию человечества. Штамм нашего безумия матерет с каждой проблемой, которую мы решаем.

Почему так? Почему новые знания порождают потребность в еще больших знаниях? И почему мы чувствуем, что все меньше контролируем ситуацию? Сколько бы нового мы ни узнавали о разуме, теле и взаимоотношениях, это не приносит желаемого эффекта. Мы живем в эпицентре информационного взрыва. Данные из всех уголков Земли текут сплошным потоком со сверхсветовой скоростью. Они нарастают экспоненциально — а вместе с ними количество и глубина наших проблем!

Как и большинство людей, я пытался решить свои проблемы при помощи манипулирования средой. Я изучил множество методов и философий, призванных разрешать наши повседневные противоречия. Естественно, изучение — это усвоенное *умом*. И ум мой приветствовал все поставляемые ему идеи. Я, подобно мухе, запутался в паутине собственной ментальной матрицы — и каждая идея была заражена ядом моего эго, которое само же и является творцом губительной сети. Это очень коварный яд, который источает, не убывая. Когда ты отравлен, все эти идеи кажутся вполне здоровыми. Они вроде бы должны устранять проблемы — однако на деле лишь множат их. А я прилежно изучал новые техники для их решения. Зарабатывал больше денег, налаживал взаимоотношения с людьми, становился «духовнее»... Однако количество разнообразных неудач, трудностей и бед в моей жизни не уменьшалось. Проблемы накапливались на меня одна за другой, как прибор на морском берегу.

Наконец я понял, что накапливание информации просто не способно избавить меня от проблем. И тогда меня обьяло ни с чем не сравнимое умиротворение. Я осознал, что упорная работа, тщательное планирование и добрые намерения не дают рецепта безмятежности. Уже само по себе это осознание принесло мне больше покоя, чем планирование всей моей жизни.

Я всегда считал, что не являюсь безумцем, поскольку «действую *иначе*». Но, остановившись на мгнове-

ние и оглянувшись назад, я честно признался себе, что единственное слово, которое адекватно описывает мою жизнь, — это слово «безумие». Моя жизнь в значительной мере состояла из длительных периодов своего рода бессознательного «тихого отчаяния». Затем, когда отчаяние всплывало на сознательный уровень, я окунался в неистовую и хаотичную деятельность. Я думал, будто у меня в обрез времени на достижение моих целей — на обретение счастья. Между тем возделенное счастье все же иногда наносило мне краткие визиты. Эти счастливые периоды сосредоточивались вокруг какого-нибудь события — приобретения новой машины, влюбленности, серьезных денежных поступлений. Однако счастье никогда не заглядывало ко мне надолго. Оно длилось несколько часов или даже дней, а затем снова удалялось на недели или месяцы. Довольно часто до того, что я уже не мог наслаждаться своим счастьем, ибо с самого начала тревожно предчувствовал его утрату. Моя жизнь была всего лишь отражением всеобщего перманентного безумия, которое мы принимаем за норму жизни.

Приведенное выше определение безумия предлагает нам не ожидать новых результатов, выполняя одни и те же действия. Когда мы собираем свежую информацию и используем ее для решения своих проблем, нам кажется, будто мы делаем что-то новое. Так что источник наших трудностей — не в монотонности действий. Так в чем же основная проблема? Чтобы ответить на этот вопрос, нужно спросить себя: «Какая часть процесса решения проблем всегда остается неизменной?»

Лишь один аспект этого процесса все время остается одним и тем же: *ум*. Каждая наша проблема вначале фильтруется через ум. Получается, что исходная, ответственная за все остальные проблема — это ум. Или, если быть более точным, — то, как этот ум работает, когда остается без присмотра. Ум — это инструмент. Он нуждается в управлении. Нельзя позволять ему работать по своему усмотрению. *Ты — не ум*. Ты контролируешь свой ум. По меньшей мере — *должен контролировать*. Однако наш ум присвоил себе управление, пока мы спали, подобно тому как это сделал Хэл — вышедший из-под контроля компьютер в фантастическом фильме «Космическая одиссея 2001».

Во время этого «лунатического сна» твой ум работает на автопилоте. Он оперирует рефлексками и реакциями. Он механически повторяет те же действия, какие выполнял и в прошлом, — ведь ты *отсутствуешь* и сознательно направлять его некому. Видишь, в чем дилемма? Если ум управляется рефлексками и памятью, как он может решать проблему, вставшую перед тобой в данный момент? Если тебе предлагают решить арифметическую задачу и скажут,

что это задача на сложение, тогда как на самом деле она на вычитание, ты получишь неверный ответ. Твои арифметические навыки безупречны, а ответ все равно неверен. Вот мы вроде бы и решаем свои жизненные задачи правильно, но ответы не сходятся, — а если и сходятся, то далеко не всегда. Мы удивляемся, почему у нас ничего не получается, перепроверяем свои вычисления... Но до тех пор, пока мы думаем, будто наша задача на сложение, правильное решение не будет. Мы все делаем верно, а в ответе — ошибка.

Вот и в жизни мы используем сложение в мире вычитания. Сколько бы мы ни старались решить свои жизненные задачи-проблемы, в итоге они только накапливаются: больше страданий, больше боли, больше разрухи. Мы оглядываемся по сторонам и видим: все вокруг делают тоже самое... Не могут же ошибаться все? Так что, по-видимому, и мы ведем себя правильно, и мы ведем себя неправильно, что люди рождены для страданий. «Люди всегда страдали и всегда будут страдать», — убеждаем мы себя, стараясь утешить свои глубоко обеспокоенные души. Но это никак не объясняет некоторые отклонения от «нормы» — наличие индивидуумов, которые поднялись над страданиями и утверждают, будто все мы можем и должны сделать же самое. Да, наши родители, и учителя, и лидеры всю дорогу гнали нам — поверив лжи своих собственных родителей, учителей и лидеров. Однако с этой ложью можно покончить — и времени на это нужно ровно столько, сколько на один удар сердца одного поколения.

Мы упустили одну-единственную фундаментальную истину. Очень простую истину, которая так легко ускользает от внимания ума. Я нашел ее лишь после сорока лет поисков, и то лишь путем отрицания — путем вычитания, если хочешь. И я поделился с тобой этой истиной в своей книге. Я не считая себя авторитетом или большим знатоком в этой области. Нет у меня и каких-то особых талантов, которые помогли бы мне стать более успешным, чем сможешь ты. **Внутренняя безмятежность и свобода от проблем — врожденное право каждого из нас.** Я просто делюсь тем, что узнал. Мне не кажется, что я уже закончил постижение чуда собственной жизни. На самом деле работа над этой книгой раскрыла меня для еще более полной реализации того блаженства и любви, которое есть мое *Истинное Я*. Пока я писал, часы и недели омывали меня, словно океан — глубокий и безмолвный. Прежде всего я писал для себя. Но при этом всегда помнил и о тебе — обо всех вас.

## ЦЕЛЬ ЭТОЙ КНИГИ

Эта книга — **практический путеводитель к обретению безмятежности. В ней четко определено, что такое безмятежность, почему люди так редко чувствуют ее, почему она так важна для полноты жизни и как ее обрести, не изменяя своего образа жизни.**

Эта книга уникальна среди множества селф-хелповских и духовно ориентированных текстов, поскольку сочетает в себе три основных метода обучения, слитые воедино: **простое представление, углубленное рассмотрение материала и практические методы работы.** Взяв в руки эту книгу, любой человек может в считанные минуты обрести безмятежность — мать-одиночка и директор большой компании, святой и грешник.

Нам часто твердят, что за деньги счастье не купишь. Однако я из собственного опыта знаю, что купить за деньги счастье можно. Точно так же, как секс, веру и положение в обществе. При этом счастье — это штука, обусловленная целым рядом факторов. И эти факторы, или условия, определяются самим индивидуумом. Например, заработав за день сто долларов, бедняк станет плясать от счастья, а какой-нибудь олигарх разрыдается. Что осчастливит тебя сегодня, может опечалить завтра. Повышение по службе может стать причиной стресса, который совершенно обесценит рост зарплаты и статуса. Обретенное счастье очень быстро превращается в бесплотный пар воспоминаний, заставляя нас жить прошлым.

Покой не обусловлен. Он везде и всегда. Безмятежность не купишь за деньги. Ее не обретишь ни упорным трудом, ни усилием воли, ни изнурительными духовными практиками. В нашу жизнь закралась коварная ошибка. Именно безмятежность, а не счастье гасит неутомимое пламя желаний и дарует сердцу удовлетворение. Мир в душе составляет самую суть эмоций и мыслей и все же находится вне досягаемости их обоих.

Устойчивый внутренний покой — редкая штука. Даже самое мимолетное соприкосновение с ним неведомо многим людям. Существует почти всеобщее непонимание в отношении того, что он собой являет и какой практической ценностью обладает. Лишь немногие осознают, что внутренняя безмятежность представляет собой одну из характеристик того, как мы ощущаем свое *Истинное Я*. *Истинное Я* — это основа, из которой приходит все наши чувства, мысли и действия. Именно безграничное и неизменное *Истинное Я* является источником безмятежности. В этом секрет — в этом высшая тайна.

## КАК РАБОТАЕТ ЭТА КНИГА

Книга раскрывает этот секрет уникальным способом. Она рассматривает непостижимую особенность *Истинного Я* с многих точек зрения, обращаясь к твоему опыту и тем самым пробуждая твой интерес. **Процесс обучения внутреннему покою глубоко парадоксален, поскольку обучить безмятежности нельзя.** Однако мы можем преодолеть это кажущееся противоречие. Каждый предложенный здесь шаг к обретению безмятежности подразумевает стимуляцию как интеллекта, так и сердца.

Мой метод подходит и тем читателям, у кого преобладает левое полушарие, и тем, кому привычнее работать правым.

**Каждый миг сам по себе совершенен. И тебе для обретения совершенства не нужно делать ничего, кроме как наблюдать полноту текущего момента.**

Существует целая традиция интеллектуального прояснения сложнейших духовных концепций, когда мы шаг за шагом разбираем их при помощи простого логического языка. С другой стороны, мы используем случаи из жизни, аналогии, анекдоты и трогательные истории — все это помогает тебе глубже погрузиться в материал и обрести живую связь с книгой.

Третий шип нашего трезубца — реальный опыт покоя, обеспечиваемый интерактивными упражнениями. **Самоосознанию** научить нельзя, но при помощи уникального метода *Не-знания*, основанного на восьми внутренних исследовательских «опытах», нам удастся мягко и безошибочно привести твое сознание к восприятию *Истинного Я*. Этот троичный процесс работы с сердцем, умом и опытом тихо происходит на заднем фоне. На переднем же плане присутствует порождаемая этим процессом радость, исследовательский зазор и тихий восторг от раскрытия все более глубоких проявлений твоего *Я*.

И все же: как мы разрешим парадокс, что *безмятежности нельзя научить*? Техника — это мост, который остается позади, как только препятствие преодолено. Привычка полагаться на технику делает нас зависимыми от этой самой техники, а внутренний покой должен расцветать без зависимостей. Привязанность к технике заставляет нас ходить по мосту взад-вперед всякий раз, когда хочется покоя. В таких условиях устойчивая безмятежность невозможна. На страницах этой книги я призываю тебя понемногу избавляться от потребности в технике. На это направ-

лен и текст, и упражнения. Закончив читать книгу, ты станешь ощущать внутренний покой без помощи со стороны учителя или техники.

В конце концов освобождение от техники приводит к обретению того, что я называю «импульсом». **Импульс** — это свойство, позволяющее тебе интуитивно возвращаться к безмятежности всякий раз, когда ты ее на какое-то время утратишь. Те, кто изо всех сил стараются обрести внутренний покой, скоро убеждаются, что их усилия сами по себе отгоняют это состояние. В травмирующие моменты безмятежность совсем теряется из виду — ее уносит ураганом противоречивых эмоций и неотступных мыслей. Когда же ты обретаешь *импульс*, то при-

утрате внутреннего покоя он всякий раз восстанавливается сам по себе — тебе не нужно прилагать дополнительных усилий и даже вообще о чем-то таком задумываться. На этом этапе проблемы больше не липнут к тебе, жизнь становится свободной и непринужденной.

Книга написана простым языком. **Это рабочее пособие, не требующее работы.** Такой практичный подход к принципам, которые принято излагать тяжело и сложно, позволит твоему уму работать эффективнее, а упражнения помогут избавиться от суеты и обеспечат ясность мышления. Я потрудился дать определение ключевым словам, которые могут вызвать недопонимание. Поэтому почаще обращай к глоссарию в конце книги. Он очень облегчит для тебя обретение *импульса*.

**Я ни в коем случае не предлагаю тебе принять мои слова на веру.** Опирайся на собственный опыт и проверяй все спорные концепции на практике, выполняя соответствующие упражнения из книги. Лишь тогда ты сможешь разложить необъятную тайну своего *Истинного Я* на удобоваримые маленькие кусочки. Такие порции ясного понимания в сочетании с соответствующим этому пониманию опытом обеспечат тебе живое и непосредственное восприятие собственного *Истинного Я*.

Пожалуйста, прими мое приглашение — прочти эту книгу и поделись изложенными здесь идеями с другими людьми. Это искреннее приглашение присоединиться к празднованию жизни. Это подношение от сердца к сердцу, от *Истинного Я* к *Истинному Я*.

Фрэнк Кинслоу

## СОВЕТАЕМ ПРОЧИТАТЬ

Фрэнк Кинслоу

### СЕКРЕТ МГНОВЕННОГО ИСЦЕЛЕНИЯ

В совершенном мире *Квантовое Смещение* стало бы единственной нашей потребностью для обретения идеального здоровья и гармонии в теле, уме, отношениях, работе, духовных поисках, образовании и отдыхе. Да, КС способно восстановить гармонию во всех этих сферах. Плохая новость в том, что *Квантовое Смещение*, подобно всем целостным мероприятиям, ограничено ограничениями практикующего. Хорошая новость: практика КС действительно устраняет все эти ограничения. Проще говоря, чем больше вы практикуете *Квантовое Смещение*, тем больше удовольствия и реализации наполнят вашу жизнь.

Вы каждый день будете удивлять самих себя, творя маленькие чудеса.



# У РАДОСТИ ТЫСЯЧА ИМЕН

## В гармонии с тем, что происходит



Вызов, бросаемый Кейти, позволяет нам взглянуть за пределы ограничивающих нас убеждений и верований, вызывающих стресс, боль, вражду и другие страдания. Не люди, неудачи, диагнозы, смерть, происшествия, цунами, война или болезнь делают нас несчастными, а наши неисследованные мысли обо всех этих вещах.

Дао Дэ Цзин — необыкновенно точное описание разума, который находится в гармонии с тем, что есть. Древний Китай, современная Америка — какая, собственно, разница? Время и пространство не имеют значения.

Когда вы не верите в свои мысли, жизнь становится легкой и непринужденной, не требующей усилий. Мой опыт говорит о том, что замешательство — единственная причина страданий. Вы пребываете в замешательстве, когда спорите с тем, что есть. Когда вы абсолютно уверены в существовании того, чего вы хотите. Поэтому желая чего-то, отличающегося от того, что есть, знайте — вы действительно испытываете замешательство.

Иследуя свои мысли, вы узнаете, как привязанность к убеждению или истории влечет за собой страдание. Естественное состояние разума — спокойствие. Затем появляется мысль, вы начинаете верить в нее и от спокойствия не остается и следа. Вы замечаете, что ощущаете в этот момент стресс, и это ощущение дает вам знать, что вы сопротивляетесь тому, что есть, поверив в эту мысль; оно говорит вам, что вы ведете войну с реальностью.

Когда вы подвергаете исследованию мысль, стоящую за этим ощущением, и осознаете, что она не является правдой, вы оказываетесь за пределами вашей истории. И тогда, в свете осознания, история исчезает и остается только то, что есть на самом деле. Спокойствие — это то, кто вы есть без истории, пока не появится следующая стрессовая история. Со временем исследование начнет проявляться в вас в виде естественного, бессловесного отклика осознания на возникающие мысли.

Под «Мастером» в Дао Дэ Цзине подразумевается человек со спокойным разумом, любящий то, что есть. В этой книге я часто использую

Я не даю советов. Каждый из вас знает свой собственный путь, и я доверяю этому. На протяжении сорока трех лет я была невежественной и беспомощной, а потом нашла Путь — или оказалась достаточно открытой для того, чтобы Путь нашел меня. Поэтому я верю, что вы тоже способны обрести свой путь. Никто не лучше и не хуже другого.

Не существует гуру, способных по мановению волшебной палочки сделать вас просветленными. Но если духовный наставник — это человек, который доволен жизнью, не спорит с реальностью, проживает каждое мгновение радостно и без усилий, принимая вещи такими, какие они есть, тогда, кто знает, может быть, я

**«Байрон Кейти — одна из самых вдохновенных учителей нашего времени. Ее книги стали для меня откровением. Симпатизируя этой мудрой женщине, я рекомендую каждому прочесть эту феноменальную книгу».**

Уэйн Дайер

Третья книга Байрон Кейти посвящена тому, что происходит с нами каждый день. Как находить радость, приятие, доброту и благодарность за каждый момент нашей жизни. Иллюстрируя примерами из жизни, Кейти исследует такие, казалось бы, обычные события, как уход за своим внуком, болезненные ощущения от воспаленной роговицы, неторопливое чаепитие и присутствие рядом с умирающим другом. В соавторстве со своим мужем, Стивеном Митчелом, она удивительным образом соединяет понятие Пути (Дао) и Работы (Четыре вопроса) в самоисследовании, которое становится дорогой к радости и миру.

слово *Мастер*, поскольку оно присутствует в Дао Дэ Цзине, и я употребляю местоимение «она», потому что все, о чем я говорю, — мой личный опыт. Но обычно я не часто прибегаю к словам «мастер» или «учитель». Ведь тогда получается, что не все могут быть учителями. А это не так. Каждый из нас наделен мудростью в равной мере. Один человек не может быть мудрее другого. И, в конце концов, никто не может быть для вас лучшим учителем, чем вы сами.

и есть такой наставник.

Я открыта всему, что приносит мне разум, всему, что приносит мне жизнь. Я исследовала свои мысли и пришла к выводу, что они ничего не значат. Я свечусь изнутри радостью понимания. Мне известно страдание, я познала радость, и я знаю, кто я есть. Я есть то же, что и вы, даже если пока вы еще этого не осознали. Когда нет истории, нет прошлого или будущего, когда не о чем беспокоиться, нечего делать, куда идти и некем быть — это прекрасно.

Байрон Кейти

### СОВЕТУЕМ ПРОЧИТАТЬ

Кейти Байрон, Стивен Митчел

#### ЛЮБИТЬ ТО, ЧТО ЕСТЬ:

Четыре вопроса, которые могут изменить вашу жизнь

Эта книга может перевернуть вашу жизнь или оказаться абсолютно бесполезным приобретением. От чего это зависит? Прежде всего от вас! От вашей настойчивости, любознательности и желания что-либо изменить в себе, в своей жизни или в отношениях с другими людьми. Несколько лет назад эта книга стала мировым бестселлером. Она была переведена на 16 языков и издана более чем в 30 странах мира.

Секрет ее огромной популярности в том, что она позволяет каждому внимательному читателю получить в свое распоряжение конкретный, понятный и очень эффективный «инструмент» для самостоятельного решения любых жизненных задач. С ее помощью вы сможете «поставить правильный диагноз и выписать исцеляющий рецепт» самому себе даже в самой «безнадежной» ситуации. Следуя изложенным в книге рекомендациям и выполняя предложенные упражнения, вы обретете новый взгляд на многие личностные проблемы и сможете быстро находить оптимальные способы для их разрешения».



Байрон Кейти

#### МНЕ НУЖНА ТВОЯ ЛЮБОВЬ — А ТАК ЛИ ЭТО?

Люди мучаются из-за любви всю жизнь: ищут любовь, пытаются удержать ее или избавиться от нее. С детских лет левиную долю своей энергии большинством из нас тратит на беспощадную погоню за признанием и одобрением. Из всех сил стараюсь быть замеченными, пытаюсь угодить другим людям, произвести на них впечатление и завоевать их любовь, полагая, что только так и можно жить.

Наилучшее открытие Кейти заключается в следующем. Когда вы наконец подвергаете исследованию ваши мысли о любви, то понимаете: мир гораздо добрее, чем вы себе представляли, и нет никакой необходимости засыпать в страхе и просыпаться в тревоге. Когда вы по-настоящему начинаете смотреть вокруг себя, оказывается, что мир полон любви — и эта любовь безгранична.

...Задайте себе вопросы Кейти. То, что произойдет потом, не поддается никакому описанию.

