

The book cover features a heart-shaped, light-colored stone as the central focus. A small white five-petaled flower with a yellow center and green leaves is placed on the left side of the heart. At the top, several vibrant green leaves are visible. The background is a soft, out-of-focus light blue and white. The text is centered and uses a dark green, serif font.

ДЖОН ВЕЛШОНС

ОДНА ДУША,
ОДНА ЛЮБОВЬ,
ОДНО СЕРДЦЕ

САКРАЛЬНЫЙ ПУТЬ
К ИСЦЕЛЕНИЮ ВСЕХ
ОТНОШЕНИЙ

ДЖОН ВЕЛШОНС

ОДНА ДУША,
ОДНА ЛЮБОВЬ,
ОДНО СЕРДЦЕ

САКРАЛЬНЫЙ ПУТЬ К ИСЦЕЛЕНИЮ
ВСЕХ ОТНОШЕНИЙ

«СОФУЯ»



2 0 1 1

УДК 130.123

ББК 88.2

В27

Перевод с английского В. Воробьева

Велшонс Джон

В27 Одна душа, одна любовь, одно сердце: Сакральный путь к исцелению всех отношений / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2011. — 320 с.

ISBN 978-5-399-00257-6

Как наладить отношения, которые не складываются, и сделать их здоровыми и счастливыми? В чем смысл духовной жизни? В своей глубоко проникновенной, новаторской книге Джон Велшонс отвечает на эти и многие другие вопросы, показывая, что путь к подлинному, долговременному счастью — это осознание того, что все мы — часть Единого, и умение жить с этим осознанием.

Автор показывает, как восстановить неудачные отношения, преобразовав их в величайшие духовные уроки, как любить, прощать и заботиться о наших ближних, даже если нам нелегко полюбить и простить их. Джон Велшонс предлагает нам новое понимание того, кто мы есть, нашей духовной жизни, окружающего нас мира и наших отношений.

УДК 130.123

ББК 88.2

Copyright © 2009 by John E. Welshons

One Soul, One Love, One heart.

The Sacred Path to Healing all relationships

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-399-00257-6

© «София», 2011

© ООО Издательство «София», 2011

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
Вступление	14
Часть I. В ПОИСКАХ СВЕТА	29
Глава 1. Духовные возможности взаимоотношений	30
Глава 2. В поисках Единства	39
Глава 3. Внутренний свет	59
Глава 4. Любите всех, поддерживайте всех, служите всем	77
Часть II. ВЫСВОБОЖДЕНИЕ СВЕТА	91
Глава 5. Смирение	92
Глава 6. Гуру — везде и всюду	104
Глава 7. Четыре благородные истины и пять препятствий ...	113
Глава 8. Вожделение и жадность, ненависть и злая воля: отпустите гнев и манипуляции	125
Глава 9. Беспокойство, лень и апатия, сомнение: отпустите нетерпеливость, леность и неуверенность	148
Часть III. БЫТЬ КАК СВЕТ	171
Глава 10. Отношения с душой	172
Глава 11. Отношения с телом	185
Глава 12. Отношения с умом и личностью	196
Глава 13. Отношения с родителями	204
Глава 14. Отношения с братьями, сестрами, родственниками, друзьями, обществом и природой	216
Глава 15. Любовные отношения, брак и равноправное партнерство	234
Глава 16. Отношения с детьми	253
Глава 17. Отношения с Богом	279
Приложение. Введение в медитацию	299
Литература для чтения	314
Благодарности	317
Об авторе	319

ВСТУПЛЕНИЕ

*Для поклонения Богу
наилучшей формой является любая форма.*

НИМ КАРОЛИ БАБА

В Индии мне рассказали поучительную историю об очень продвинутом йоге, прожившем тридцать пять лет в полном уединении в отдаленном уголке Гималаев. Все эти годы он усердно практиковал различные духовные дисциплины и редко видел других людей. Он добился небывалого мастерства в искусстве йоге и медитации, достиг высочайших уровней сознания и распространял вокруг себя ауру спокойствия и невозмутимости, за что и почитался святым.

Однажды, по прошествии тридцати пяти лет, йог решил спуститься в ближайший город. Когда он оказался на улице, где шумел многолюдный базар, его ненароком толкнул какой-то случайный прохожий. Разгневанный йог стал выкрикивать проклятия и оскорбления в адрес ничего не подозревавшего бедняги, у которого и в мыслях не было обидеть его. Он толкнул йога совершенно неумышленно.

Сам собой напрашивается вопрос: «А чего, собственно, достиг этот йог за долгие годы духовной практики?»»

Многие из нас больше всего на свете хотят Любви. Мы жаждем любви больше, чем денег, состояния, славы и удачи. Жаждем потому, что в глубине души знаем, что только Любовь может сделать нас счастливыми. И каждый путь, который мы выбираем в поисках счастья, — это путь к Любви.

Эта книга — итог сорокалетних раздумий над тем, что мы обычно называем «духовным путем». За эти годы я изучил чуть ли не все духовные традиции и священные писания мира. Я сидел рядом со многими замечательными людьми — духовными учителями — и внимал их словам. Я посетил сотни церквей, храмов, мечетей, медитационных залов, ашрамов, монастырей и духовных центров, расположенных во всех уголках земного шара. Я практиковал различные формы медитации, молитвы-размышления, йогу и методы внутреннего пробуждения.

В ходе этих поисков я не раз убеждался в том, что, несмотря на различие форм и методов, все духовные практики преследуют одну и ту же цель. А также в том, что в духовной жизни есть один существенный «ингредиент», без которого все эти практики не имеют смысла. Этот «ингредиент» — способность любить, причем не только Бога, или Божественное, или свою Истинную Природу, но и других людей. Развитие этой способности является во многих отношениях самой эффективной духовной практикой. И самым серьезным испытанием.

Способность любить других людей — фундамент и цель всякого духовного устремления. Основу данной книги составляет один простой постулат: секрет обретения истинного счастья в жизни кроется не в материальных достижениях и не в наградах, а в расширении опыта любви, в развитии способности любить и в осознанном понимании того, что каждый из нас — часть Единого.

ЧАСТЬ 1

В ПОИСКАХ СВЕТА

*Ваше дело — не искать любовь,
а лишь искать и находить барьеры
внутри себя, те самые, что вы
воздвигли, чтобы от нее укрыться.*

РУМИ

ГЛАВА 9

БЕСПОКОЙСТВО, ЛЕНЬ И АПАТИЯ, СОМНЕНИЕ: ОТПУСТИТЕ НЕТЕРПЕЛИВОСТЬ, ЛЕНОСТЬ И НЕУВЕРЕННОСТЬ

*Человеческий ум, предоставленный
самому себе, ведет себя как пьяная
обезьяна, ужаленная скорпионом
и отплясывающая танец Святого Вита.*

СВАМИ ВИВЕКАНАНДА

Продолжая разбор *пяти препятствий*, мы рассмотрим теперь такие качества, как беспокойство, лень и апатию, а также сомнение. Эти *препятствия* более коварны, чем рассмотренные в предыдущей главе, поскольку по своим свойствам они более тонки и расплывчаты. Вожделение, жадность, ненависть и злая воля — это и более активные, и более энергетически насыщенные качества, которые привлекают наше внимание и побуждают нас к действию, хотя и действию *неосознанному*. *Препятствия* же, которые мы рассмотрим в этой главе, если можно так

сказать, немного более пассивного свойства, ибо их наличие и влияние не всегда ясно выражены и не сразу привлекают наше внимание.

БЕСПОКОЙСТВО И СМЯТЕНИЕ

Более чем все другие качества ума, беспокойство чаще всего толкает нас на поиски Высшей Истины и более насыщенного жизненного опыта. Когда мы осознаем, что жизнь полна несчастий и «недугов», а решения, предлагаемые обществом, неэффективны и непривлекательны, тогда мы обращаемся *внутри себя*. Отчаяние — этот отпрыск беспокойства — вот что заставляет нас искать церковь, духовную группу, центр йоги или медитации. Ибо нас влечет внутренняя тяга, внутреннее стремление вернуться «домой».

На первой же встрече я спрашиваю учеников, пришедших ко мне на занятия по медитации, почему они решили заняться ею, что заставило их прибегнуть к этой древней эзотерической практике. Ответы их, как правило, мало чем отличаются между собой: «Я устал от стрессов», «Мой ум слишком возбужден, и я не могу обуздать его», «Я чувствую себя жалким, ничтожным, и мне ничто не помогает», «Я постоянно нахожусь в состоянии хронической депрессии, а антидепрессанты меня уже просто *достали*», «Я постоянно испытываю внутреннее беспокойство, не могу спать и нахожусь в вечном раздражении» ...

Одна молодая женщина выразила свое состояние предельно кратко: «Меня достала эта “гонка мозгов”!»

Как бы ни складывалась наша жизнь, наш «обезьяний ум» то и дело воздействует на нас нервически, вызывая тревогу, возбуждение и беспокойство. Тревогой, депрессией и неудовлетворенностью заражены все классы общества:

ГЛАВА 13

ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ

*Как только мы приходим к психиатру,
чтобы сообщить ему,
как мы ненавидим своих родителей, —
самое время признать, что мы любим их.
Родители — наши учителя по части прощения;
во всяком случае, именно это мы говорим своим детям.*

СТИВЕН И ОНДРЕА ЛЕВИН. ОБНИМАЙТЕ ЛЮБИМЫХ

Самые первые отношения из тех, которые мы устанавливаем с другими людьми, — это отношения с матерью. Сразу вслед за этим следуют отношения с отцом — по крайней мере, в большинстве случаев. Эти две связи — основа всех других наших отношений с жизнью. И многих поражает глубина, продолжительность и эмоциональная сила этих отношений между родителями и детьми.

Как бы стары мы ни были, динамика этих детских взаимоотношений неизменно остается с нами и нам трудно ее скрыть. Сначала мы замечаем ее в годы юности, в двадцать или более лет, когда мы покидаем дом и едем учиться-

ся в колледже или же тем или иным образом вступаем во «взрослую» жизнь. И она остается с нами долгие годы после этого. Помнится, у меня была клиентка — женщина в возрасте семидесяти трех лет; ее матери к тому времени было девяносто пять. И дочь призналась: «Знаете, сколько бы лет мне ни было, но стоит мне оказаться в присутствии матери, как у меня возникает чувство, что мне всего три года! Так она со мной обращается!»

Силу и влияние этих отношений мы проносим через всю жизнь. Зачастую они становятся помехой для эмоционального, психологического и духовного здоровья, которое мы стремимся обрести, а потому мы пытаемся избавиться от этого бремени. Неважно, выросли ли мы в здоровой, благодатной атмосфере, среди добрых отношений, построенных на любви к себе и другим, или же в атмосфере, полной ненависти и отвращения к себе и другим, среди нервных отношений, основанных на претензиях, требованиях и осуждении, — в любом случае очень многие свойства нашего характера уходят своими корнями в эти ранние взаимоотношения с родителями. Если, уже став взрослыми, мы недовольны своими отношениями или своим внутренним эмоциональным состоянием, то самое лучшее, что мы можем сделать в этом случае, — начать работать над собой, чтобы прийти к пониманию тех проблем и трудностей, с которыми мы столкнулись при общении с родителями или опекунами, и в конечном счете избавиться от них.

В этом смысле «родителем» может быть назван любой человек, вырастивший и воспитавший нас, то есть тот, кто заботился о нас в пору младенчества и в детские годы. Даже если мы выросли без отца и матери, например в приюте или в какой-то другой «нетрадиционной» семье, базовая динамика остается той же. Действительно, очень многие

прошли через сиротский приют и попали в приемную семью, или имели отчима или мачеху, или воспитывались бабушкой, дедушкой или другими родственниками. И каждая из этих ситуаций может породить целый комплекс сложных и весьма специфических проблем. В конце концов, совершенно не важно, состоим ли мы в биологической связи с людьми, которые на протяжении жизни заботились о нас, или нет. Это не самое главное в наших отношениях с ними, а тем более в нашем отношении к ним. Нужно задаваться не этим вопросом, а например, такими: «Каково качество этих отношений? Чему мы научились у своих родителей? Какие ценности и черты характера они нам привили — или советом, или собственным примером? Обидели они нас чем-нибудь или причинили боль, и если да, то каким образом? Мы все еще чувствуем эту боль?»

Самая важная вещь, о которой следует всегда помнить, состоит вот в чем: каковы бы ни были наши детские боли или проблемы, *все наши травмы излечимы*. Все мы наделены потенциалом исцелить *любую* эмоциональную травму. Я часто изумляюсь, когда слышу, как какой-нибудь психотерапевт или социальный работник говорит, что, мол, данное травматическое переживание, пережитое человеком в детстве, может «повредить» или «разрушить» его жизнь. Мы, люди, невероятно гибки и эластичны. А так как целостность и сияние нашей подлинной природы — души — никогда не будут утрачены нами, то мы в состоянии исцелить *любую* эмоциональную травму, если только научимся обращаться и фокусироваться на том *вечном* внутри нас, которому не страшны никакие удары и повреждения. Более сорока лет я помогаю людям справиться с горем и чувством утраты. И видел многих, кто исцелился после тяжелейших физических и эмоциональных траге-

дий, которых, по мнению большинства, не в состоянии вынести ни один человек. И все же я никогда не видел ни одной травмы — ни одной, — которая бы могла навсегда и полностью разрушить жизнь и дух человека — если только он сам не позволит этого. Да, все, что ни случается с нами в жизни, как-то меняет нас. Но ничего из того, что с нами случается, не может разрушить или погубить нас.

Мы обычно считаем, что родительская любовь — самый важный фактор из тех, что позволяют нам быть счастливыми, здоровыми и эмоционально зрелыми людьми. Но даже отсутствие родительской любви не беда, ибо и с этим можно справиться — *с помощью любви*. Имаготерапия Арвиля Хендрикса — наглядный пример того, как с помощью любовно-романтических партнерских отношений можно исцелять эмоциональные травмы, полученные в детстве. Есть и другие средства. Важно только помнить, что целительная сила Любви способна творить чудеса. Любовь пропитывает всю нашу сущность, ибо Любовь и *есть* глубочайшая основа нашей сущности. Она обладает целительной силой потому, что связывает нас с Единым — с Божественным — как внутри, так и снаружи.

Любовью можно уравновесить и исправить все ошибки и просчеты родительского воспитания. Известно, например, что бывают ситуации, когда следует хорошенько отшлепать ребенка за его шалости, и это психологически никак его не травмирует, если только он чувствует родительскую любовь. В сущности, у ребенка, которого ни разу не били, но который чувствовал, что он нелюбим, в жизни гораздо больше проблем и стрессов, чем у того, которого били, но при этом любили. Если ребенка заставлять подчиняться строгой дисциплине или подвергать пусть и бессознательно жестокому обращению, то эмоциональных проблем ему не миновать. Хотя эти проблемы преодолимы.

Как правило, если ваши родители были психологически и эмоционально уравновешенными людьми, если они вас сильно любили, если принимали вас такими, какие вы есть, а если и наказывали, то по зову любви, а не потому, что страдали психологическими изъятиями, то вы, скорее всего, вырастаете вполне здоровым и счастливым человеком.

Проблема лишь в том, что не у всех нас были или есть такие родители. У большинства родители — это люди, сражающиеся со своими эмоциональными и психологическими демонами и пытающиеся как-то разобраться в своих смятенных чувствах по поводу сбивающих с толку культурных ценностей, которые им навязывает общество. Возможно, недостатки их педагогического опыта обусловлены проблемами взаимоотношений с их собственными родителями. Многим из них самим приходится бороться с чувством собственной неполноценности, неуверенностью и разочарованиями.

Психологически неуравновешенные родители, даже действуя из лучших побуждений и желая своим детям только блага, почти неизбежно передают им частицу своей неуравновешенности. Самый наглядный тому пример — когда в браке или в отношениях с партнерами у нас возникают серьезные проблемы. Я часто спрашиваю партнеров, пришедших ко мне с подобными проблемами, у кого из них родители жили в «идеальном» браке. Обычно оба несколько секунд выглядят ошеломленными, а затем закатывают глаза и нервно смеются.

«Только не мои!» — обычно говорит один. «И не мои!» — вторит ему другой.

«И после этого вы удивляетесь, почему у вас проблемы? — спрашиваю я. — Взгляните-ка на свои ролевые модели. Кто учил вас искусству отношений?»

Я говорю это не к тому, чтобы вы стали неразумно обвинять своих родителей во всех своих жизненных проблемах. Это просто поможет вам осознать ту роль, которую они сыграли — в большинстве случаев ненамеренно — в формировании вашего эго-ума и тех ментальных и поведенческих стереотипов, над преодолением которых вам приходится работать.

ПО СТОПАМ РОДИТЕЛЕЙ

Мы все так или иначе следуем по стопам своих родителей. У грубых людей или насильников обычно и родители были такими же. У тех, кто страдает алкоголизмом, и родители были алкоголиками. Даже если мы сознательно пытаемся освободиться от поведенческих норм и системы убеждений своих родителей, часто срабатывает эффект бумеранга, отбрасывающий нас к тому, с чего мы начали. Миллионы юношей и девушек, «восставших» против культуры «истеблишмента» в 1960-е годы, двадцать лет спустя вернулись к тем же ценностям, которые они когда-то отвергали: стали жить в дорогом пригороде, где жили их родители, и работать в корпоративных организациях на тех же высоких должностях, которые занимали их родители. Ни свобода в коммунах хиппи, ни прелести богемной жизни не смогли полностью заменить им комфорт, уют и магнетическое притяжение той среды, где они воспитывались.

Иногда влияние родителей настолько незаметно и ненавязчиво, что мы осознаем его будучи уже в зрелых годах. Кто из нас, глядя на себя в зеркало и сделав тот или иной до боли знакомый жест или произнеся фразу с очень знакомой интонацией, не восклицал в изумлении: «Боже! Да я вылитая мать (вылитый отец)!»

ГЛАВА 15

ЛЮБОВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ, БРАК И РАВНОПРАВНОЕ ПАРТНЕРСТВО

*В тот миг, когда я услышал первую историю любви,
я стал искать тебя, еще не зная, как слеп я был.
Что толку любящим во встречах их,
когда они всегда один в другом!*

РУМИ

Несмотря на необходимость срочных мер по спасению планеты и нашего вида, все же трудно себе представить такой импульс или такую форму взаимоотношений, которые были бы столь же значимы, как романтическая любовная связь, и могли бы ее вытеснить или заменить. Насыщенные, полноценные любовно-романтические отношения — та связь, которой жаждет большинство людей. Она может быть источником величайшего счастья и одновременно — причиной величайших страданий.

С одной стороны, эти отношения дают прекрасную возможность для преодоления разобщенности, а с другой — они же способны и усилить ее. Романтическая любовь позволяет нам войти — возможно, впервые в жизни — в сакральное и невероятно прекрасное царство Любви. Для многих радость, которую приносят романтические отношения, — это первая духовная высота, первый шаг к познанию Единства, Духа и Души.

Но если это так, тогда почему романтические отношения — причина излишней нервозности, досады, огорчений, обмана и даже безумных поступков?

КАК СТРАХ ПРЕПЯТСТВУЕТ ЛЮБВИ

Когда сердце вдруг спонтанно раскрывается, наш эгоистичный, ограниченный, боязливый ум тут же начинает паниковать. Душа, *атман*, наша Истинная Природа, постоянно настороже в ожидании того часа, когда она будет познана. В мгновения любовного блаженства и слияния душа приходит в наше осознание, заполняет все наше существо экстатической любовью и радостью и связывает нас с Единым. На короткое мгновение наше малое «я» вдруг исчезает, и мы вкушаем нектар Духа и Единства, постигаем свою глубинную сущность и — возвращаемся «домой». И все, на что ни устремляется наш взгляд, кажется нам красивым, светлым, лучезарным и радостным.

Но малое «я» быстро перехватывает инициативу, и ум, склонный воспринимать любое переживание через призму страха, тут же внушает нам страх перед тем блаженством, которое мы только что познали. Мы боимся, что утонем в этом Океане Любви, боимся, что вообще перестанем существовать. И одновременно боимся, что утратим запредельное экстатическое блаженство романтической

любви. И оказываемся зажаты между двумя противоположными побуждениями: с одной стороны, наша душа жаждет блаженства, с другой — наш эго-ум стремится к раздельному существованию. Эго-ум паникует всякий раз, когда его цепкая хватка, которой он держит душу, ослабевает — пусть даже совсем немного.

Воздействие паники сказывается мгновенно. Как только умом овладевает страх, экстатическая радость тут же исчезает. А поскольку нам неизвестно, что ее источником является Душа, то мы склонны приписывать ее тому человеку, к которому испытываем чувство, и считаем, что именно он каким-то волшебным образом подарил нам эти мгновения экстатического блаженства. Как правило, до этого мы еще не испытывали подобного блаженства, а потому полагаем, что оно возможно только в присутствии этого человека, и заставляем его вести себя так, как нам этого хочется, дабы все его внимание и вся нежность были обращены исключительно на нас.

Как только в нас совершается этот переход от сердечной радости к страху, все наши поступки начинают напоминать действия безумного наркомана или испуганного животного, убегающего от погони. А этот человек становится для нас мостом к блаженству. И одновременно величайшей угрозой нашему раздельному существованию. Мы боимся, что, потеряв его, мы потеряем доступ к блаженству. А также боимся, что, продолжая с ним отношения, утратим собственную индивидуальность. Короче говоря, страх атакует нас с обеих сторон. В то время как сердце и душа стремятся раствориться в блаженстве Единства, эго-ум паникует. Мы боимся, что этот человек, якобы дающий нам доступ к блаженству, может быть использован кем-то другим. И потому не хотим, чтобы наш партнер общался с

кем-то или внушал кому-то те же чувства. Мы боимся, что он бросит нас, полюбит другого человека или умрет.

И в то же самое время мы боимся, что он останется с нами и будет все глубже затягивать нас в зловещую паутину, грозящую уничтожением эго. Эти навязчивые, пугающие, противоречивые мысли составляют ту почву, из которой произрастают невротические желания, чувство ревности, контроль и эмоциональная замкнутость. Любовно-романтические отношения превращаются в наглядную иллюстрацию того, что психологи называют «конфликтом приближения—избегания». Ум нашептывает: «Я хочу знать каждую минуту, где ты, с кем ты и что делаешь, иначе связь оборвется». И он же восклицает: «Да как ты *смеешь* просить меня отдавать тебе больше того, что я уже отдал! Я и так уже всего себя растерял!»

Ирония заключается в том, что страх и внушаемые им усилия по контролю партнеру превращаются в те самые механизмы, которые в конце концов приводят к *обрыву* этой связи. Любовь, мир и радость — это то, что мы есть. Страх же не позволяет нам наслаждаться ими и обрывает связь с нашим «Я», а стало быть, и с партнером. Достаточно кратковременного всплеска пугливых мыслей — и вот человек, изначально бывший для нас источником блаженства и единения, превращается в потенциальную причину страданий и разлада. А от «потенциальной» причины до «действительной» всего один шаг.

Ум не делает различия между страхом перед тем, что может случиться *потенциально*, и страхом перед тем, что происходит *в действительности*. Страх есть страх. Он обрывает нашу связь с Богом. Ибо если событие, которого мы боимся, может и не произойти, то страх перед ним всегда с нами. Таким вот образом страх перед тем, что

может случиться в будущем или что мы *воображаем* происходящим прямо сейчас, перекрывает наше сиюминутное сознание.

Все это в еще большей степени осложняется тем обстоятельством, что страх является непосильным бременем не только для нас, но и для нашего партнера. Партнер чувствует себя как бы заключенным в границах этого страха. И в свою очередь тоже боится. Так что светлый, благословенный союз, каким он был вначале, может быстро превратиться в жалкую, убогую тюрьму, полную неврозов, тревог, разлада, недовольства и подозрений.

СЕКС И ЖЕЛАНИЕ

Еще один мучительный аспект любовно-романтических отношений, являющийся чуть ли не главной движущей силой человеческого опыта, — это жажда сексуальных удовольствий. Если сексуальность, основанная на любви, дает партнерам возможность заключить грандиозный союз духа и формы и познать экстатическое блаженство чистого творчества, познать несравненный вкус Единства, то она же может стать и источником страданий и разобщения.

Характерная особенность сексуального желания в том, что со временем оно не ослабевает и не удовлетворяется. Более того, чем больше у человека сексуальных связей, тем больше ему хочется. Это желание подобно чесотке — чем больше чешешь, тем больше чешется; поэтому и потребность в сексе зачастую тем выше, чем больше попыток ее удовлетворить.

С духовной точки зрения, еще большая трудность состоит в том, что желание секса заставляет нас смотреть на других людей как на вещи. В главе 8 мы уже писали о

ЭФФЕКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ ТРЕБУЕТ УМЕНИЯ АКТИВНО СЛУШАТЬ

Основная трудность на пути к эффективному общению — эгоцентризм. Если только мы не находимся под чьим-то благотворным влиянием, то воспринимаем любую информацию исключительно с позиции собственных, предвзятых мнений и предрассудков. Мы смотрим на мир так, как это присуще лишь *нам*, — через призму, чаще всего искажающую призму, своего уникального жизненного опыта. Эта призма восприятия окрашивает увиденное в различные психологические, эмоциональные и интеллектуальные цвета компромиссов и соглашений, на которые мы пошли в стремлении выжить и справиться с трудностями, в стремлении превратить хаос в порядок.

Истинное общение с партнером требует, чтобы мы научились смотреть на мир его глазами. Для этого не нужно полностью отказываться от своих взглядов и восприятий, а нужно лишь уметь совмещать обе точки зрения на мир. Один из путей к этому — научиться «активно слушать», то есть слышать то, что хочет сказать нам партнер, не пропуская сказанное им через фильтр предвзятых мнений и предубеждений. Активно слушать — значит не прерывать другого человека, когда он говорит, не вставлять свои замечания и фразы и не переходить в глухую защиту. Единственное, что мы можем позволить себе в процессе слушания, — это периодически давать знать своему партнеру кивком, жестом или выражением лица, что мы его слышим и подтверждаем точность сказанного.

Когда партнер закончит, лучше всего сказать: «Погоди-ка! Если я тебя правильно понял, ты имел в виду вот что...» — и передать суть сказанного им. После чего спросить: «Так я тебя понял?» Если не так, пусть партнер

поправит нас, укажет на неточное понимание и ошибки, после чего мы повторяем этот процесс, подтверждая тем самым, что учли поправки, пока партнер не согласится, что мы поняли и выразили все в точности так, как и следовало.

В процессе активного слушания партнер чувствует, что его действительно «слышат» и «принимают». Если в целом наше общение преимущественно одно- или двухмерное, то при активном слушании между партнерами как бы возникает третье сознание, во многом напоминающее «наблюдателя» в медитативной практике. Другими словами, это открытое, восприимчивое, беспристрастное осознание, способное улавливать и осознавать эмоциональные и интеллектуальные сущности партнеров в их единстве, но без того конфликта, который часто возникает между двумя упорствующими эго-умами. Такие отношения с полным правом можно назвать «сознательными», и поскольку динамика этих отношений благотворно сказывается на обоих партнерах, исцеление естественным образом распространяется и на внешний мир.

Арвиль Хендрикс так подытоживает вышесказанное: «Если партнеры способны видеть друг друга без искажений, ценить друг друга так же высоко, как они ценят себя, давать, ничего не ожидая взамен, доверять и хранить верность друг другу, тогда любовь струится между ними свободно, без всяких видимых усилий ...»

Если партнеры способны любить столь беззаветно и бескорыстно, они высвобождают целительную энергию и перестают копать в мелких частностях своих отношений ... Они автоматически относятся друг к другу с любовью и уважением ... Все, что неестественно, — для них не новый способ отношений, а замешанные на эгоцентризме, травмирующие взаимосвязи, оставшиеся в про-

шлом. Любовь, ничем не стесняемая, становится такой, какой она была на ранних стадиях супружества, но теперь она опирается на истину, а не на иллюзию.

Партнеров, достигших этой продвинутой стадии сознания, характеризует одно немаловажное качество: они начинают обращать свою энергию не друг на друга, а на слабые, уязвимые места или травмы внешнего мира. Ис большей заботой и ответственностью начинают относиться к окружающей среде, к нуждающимся людям, к благим делам. Способность любить и исцелять, которую они обрели в браке, теперь является достоянием и других людей».

Таким образом, любовно-романтические отношения, которые партнеры стремятся превратить в «сознательные», выступают как идеальная тренировочная площадка для развития духа — как благословенный духовный путь. Эти отношения становятся основой духовного пробуждения партнеров, которые учатся любить друг друга так, чтобы уважать и духовно возвышать другую индивидуальность. Сознательное партнерство — это не возможность для удовлетворения эгоистических желаний и защиты обособленного эго-ума, вовсе нет; сознательное партнерство — это такое партнерство, которое дает возможность двум душам раскрыть высшую и глубочайшую истину о самих себе и тем самым предоставляет в их распоряжение одухотворенную арену для исцеления мира.

ГЛАВА 17

ОТНОШЕНИЯ С БОГОМ

*Величайший роман — это наш роман с Богом.
Он — любящий, а наши души — возлюбленные,
и когда душа встречается с этим
величайшим во Вселенной любящим,
тогда-то и начинается вечный роман.*

ПАРАМАХАНСА ЙОГАНАНДА

Мы завершили круг. И теперь знаем, что наша связь с Богом — как и вообще все связи и отношения — это зеркальное отражение нашей связи с душой. Душа, облеченная в форму, странствует по кругам и уровням жизни, чтобы в конце концов вернуться к начальной точке — бытию в качестве Единого, включающего в себя множество.

В конце этого пути мы обретаем совершенное сознание. Мы испытали все. Мы познали безграничное сознание и беспредельный Свет. Мы выяснили, кто мы есть на самом деле, определив, кем мы не являемся. Пройдя через все изменчивые формы и кажущийся бесконечным про-

цесс познания, мы теперь знаем, что ни одна из форм и ни одно из переживаний — не реальны. И ничто не вечно: ни ум, ни тело, ни личность. Ни то, ни другое, ни третье не обладает какой-либо врожденной субстанцией.

А душа — обладает.

Сколько в мире индивидуальных душ, столько и путей, ведущих к познанию Бога, к просветлению, к *самадхи*. Путь, который мы рассматривали на протяжении всей книги, — это путь любви, называемый в Индии бхакти-йогой. Путь, где мы учимся видеть Бога во всех и во всем. В начале пути Бог для нас — «Отец». Затем мы видим Бога в качестве любящего. Или мы видим себя как любящих, а Бога — как возлюбленного.

Эту связь с Богом иногда называют *лила-раса*, или «божественный танец». Для нас это игра, космическая радость. Все наши связи и отношения мы включаем в процесс поиска души. Каждый, кого мы встречаем в жизни, — наш гуру, Бог в человеческой форме. Каждый, кого мы встречаем, способен доставить нам блаженство: и тот, кого мы любим и через кого мы соприкасаемся со священной обителью Единого, и тот, кого мы не любим, но кто показывает нам, что ощущению Единого препятствует наш ум. Наш духовный путь — это танец с теми, кого мы любим и в моменты экстатической радости, и в моменты осуждения и беспокойства.

В Индии приверженцы Господа Кришны танцуют и поют в честь своего возлюбленного. Мы тоже можем танцевать и петь в честь своих возлюбленных, открывая свое сердце и успокаивая ум и олицетворяя собой Свет.

В Индии есть множество поклонников и Бога Шивы, разрушителя, уничтожающего невежество. Они сидят перед огромными церемониальными кострами, разгоряченные, истекающие потом, и молят Шиву о том, чтобы он

сжег весь мусор в их уме и теле, так чтобы их сердца могли беспрепятственно излучать любовь. Мы тоже можем сидеть перед Шивой, присутствующим в наших родителях, партнерах, детях, начальниках, главах правительств, и приветствовать очищающий огонь, которым они нас одаривают, когда касаются наших больных точек, помогая нам увидеть наше одиночество, отверженность, испуганность и потребность в осуждении.

Если каждый человек для нас — гуру, то все, что бы мы ни получали от него, является даром для нашей души. Каким бы ни был этот человек — добрым, любящим, осыпаящим нас похвалами или холодным, непостоянным и иррациональным, — «наставления», которые он нам дает, мы должны воспринимать как благословение, призванное разбудить нашу способность пребывать в Боге более полно, свободно и последовательно.

ФОРМЫ ПОКЛОНЕНИЯ БОГУ

Путь творения и эволюции — это путь от Единого к множеству и обратно к Единому. В ходе этого процесса мы как раз и обретаем *сознание*. Мы начинаем как Единое, но не осознаем своей идентичности. К тому времени, когда мы осознаем, что мы Единое, мы становимся полностью сознательными. И мы сознательно задаем себе вопрос, имеющий божественное происхождение: «Кто я?»

Я — Любовь, я — Свет, я — Единое.

За те тысячи и даже миллионы жизней, которые мы проживаем, мы принимаем множество различных форм. На ранних стадиях мы вообще не осознаем или осознаем в ничтожной степени Бога, или Творца. Но постепенно, по мере того как наше сознание расширяется, мы постигаем удивительную природу Вселенной, в которой живем.

Жестокость и бессердечие, проявляемые убежденными в своей правоте верующими людьми, и страдания, которые они причиняли другим, привели к возникновению мощных антирелигиозных движений, на правом фланге которых действуют воинствующие атеисты. Многие из тех, кто столкнулся с лицемерием, которое часто сопутствует религиозным убеждениям, решили, что Бога либо нет, либо он являет собой злую или бесполезную силу.

Проблема, однако, не в религии. Проблема в природе человеческого ума. Очень многие религиозные группировки основываются не на любви и сострадании, а на страхе, неуверенности и эго, а те являются очень плохими мотивирующими факторами человеческого поведения. Когда страх, неуверенность и эго доминируют, убеждения и поступки, порождаемые ими, приводят к худшим, а не к лучшим последствиям.

Человеческий ум хочет ясности и определенности там, где их нет и быть не может. Поэтому он создает некие доктрины, оправдывающие его выбор и поддерживающие его обособленность. В рамках религиозных убеждений это проявляется в виде жесткой догмы: то, что чей-то эго-ум выбрал для веры, является абсолютной истиной. Каждый, кто не согласен с этим, кто не придерживается той же линии или активно выступает против нее, рассматривается как угроза. Как только эго-ум привязывает себя к определенной системе убеждений, она становится главной гранью идентичности эго.

Природа эго-ума такова, что он утверждает себя, утверждая свою обособленную идентичность. Позиционируя себя как «хорошего» и «правого», он всех других, придерживающихся противоположных убеждений, считает «плохими», или заблуждающимися, или находящимися под влиянием неких враждебных сил. Иногда доходит до

того, что эго-ум начинает верить, будто единственный способ сохранить в неприкосновенности свою обособленную идентичность — это освободить землю от тех, кто «нечист» в своем понимании абсолютной истины. Этот синдром порождает безжалостный фанатический тоталитаризм, который можно обнаружить практически во всех великих религиозных традициях мира.

Излишне говорить, что это не имеет *никакого* отношения к познанию Бога.

КАК РАСПОЗНАТЬ ИСТИННОЕ ДУХОВНОЕ УЧЕНИЕ

Самый эффективный способ определения состоятельности и духовной истинности любого религиозного пути — это спросить себя: «Даст ли мне этот путь больше любви, сострадания, доброты, мудрости, терпимости, великодушия и *единения* с миром? Или же он внесет в мою жизнь нетерпимость, разобщенность, тревогу и смятение?»

В Библии сказано: «По плодам их узнаете их». Если плодами связи с Богом являются безмятежность, доброта, великодушие, невозмутимость, приятие и любовь, то это хорошие плоды со здорового дерева. Ограниченность же, страх, нетерпимость, самонадеянность, эгоцентризм и насилие — плохие плоды с увядшей ветки.

Путь к Богу на самом деле прост.

Каждая религиозная традиция — это дерево со множеством ветвей, представляющих собой школы и секты. Среди них — в каждой традиции — есть школы, постигшие более глубокие аспекты духовной истины, а есть секты, погрязшие в заблуждениях.

ОПЫТ НЕПОСРЕДСТВЕННОГО ПОСТИЖЕНИЯ БОГА

Повышенный интерес к буддизму, повсеместно наблюдающийся в последние сорок лет, обусловлен, несомненно, тем обстоятельством, что буддизм уделяет особое внимание личному, непосредственному постижению Истины и делает упор на нравственное поведение, доброту, великодушие и ненасилие. Как это ни странно, но буддизм, пожалуй, самая «нерелигиозная» духовная традиция на планете. Тем не менее в нем присутствуют элементы, характерные для большинства истинно религиозных традиций, а свойственный ему недогматический подход к явлениям жизни привлекает к нему как приверженцев других вероисповеданий, так и тех, кто считают себя атеистами. Он предлагает ясный путь, ведущий к подлинному, длительному счастью и делающий мир заметно лучше.

Во всех великих духовных традициях есть свои собственные методики и наработки по технике медитации и созерцания. Они в основном нацелены на непосредственное переживание Бога или Божественного и побуждают к сердечности, состраданию, честности, доброте и великодушию. Христианство имеет длинную историю, увековеченную такими просветленными личностями, как святой Франциск Ассизский, Сан Хуан де ла Крус, святая Тереза Авильская и, из недавних, Мать Тереза. В иудаизме есть каббалистическая традиция. Ислам дал жизнь суфизму. В индуизме существует великое множество ответвлений, фокусирующихся на мистическом единении с Богом. У всех этих религий и течений есть выдающиеся лидеры, которые пережили непосредственную мистическую связь

с Богом и предлагают всестороннее руководство тем, кто следует по их стопам.

Это руководство сводится к следующему: наша связь с Богом, или с Божественным, или с Единым в конце концов становится центральной фокусной точкой нашей жизни. То, как эта связь проявляется, зависит от нашей кармы. Каждый из нас должен найти свой собственный путь. Каждый должен найти те традиции и практики, которые нам подходят, приносят ощущение комфорта и служат «дорогой домой».

Бог может предстать перед нами в разных ипостасях: как Отец, как Мать или как Единое, включающее в себя множество. Он может быть для нас Единым Светом или, как в тибетском буддизме, Пустотой или Чистым Светом. Он — «все и ничто». Его можно найти в пустоте. Его можно найти и в изобилии.

Мы можем увидеть его в глазах таких людей, как Махатма Ганди или Далай-Лама. Мы можем почувствовать его в объятиях Аммы. Мы можем прикоснуться к нему во время торжественного, согретого мягким теплом свечей богослужения в ночь перед Рождеством или во время призыва мусульман к утренней молитве. Мы можем увидеть и почувствовать его в Большом каньоне или на величественных вершинах Гималаев. Мы можем найти его в минуты безмолвных размышлений на берегу реки или услышать в пении птиц. Мы можем познать его в экстатический момент сексуального соития. Мы можем встретиться с ним во время медитации.

Бог — везде, во всем и во всех. Начинаем ли мы свой духовный путь, акцентируя внимание на проявлении Бога в каком-то одном человеке или одной духовной традиции, или же мы прибегаем к какому-то более экуменическому,

«универсальному» методу — цель одна и та же. Чем больше людей, мест, явлений и событий, в которых мы «видим» и чувствуем Бога, тем большему числу человеческих существ мы открываем сердце, тем ближе мы продвигаемся к своей цели и тем счастливее становимся.

В конечном счете мы находим Истину внутри себя. Когда мы видим ее в себе, мы видим ее повсюду. Когда мы видим ее повсюду, мы видим и в себе.

Почему бы в поиске Бога не начать с человека, находящегося рядом с вами, с комнаты, где вы сидите, с города, в котором вы живете?

Почему бы не освободить свой ум от всего, что мешает вам видеть Бога прямо здесь ... прямо сейчас ... *в данный момент?*

БЫТЬ ЕДИНЫМ

*Величайшую любовь можно испытать лишь
в единстве с Богом во время медитации.*

Любовь между душой и Духом совершенна.

Это та любовь, которую все вы ищете.

Когда вы медитируете, любовь растет...

*Если вы будете стремиться к тому, чтобы всех любить,
и будете практиковать более глубокую медитацию,
в вашу жизнь войдет такая любовь,
о которой вы и не мечтали.*

ПАРАМАХАНСА ЙОГАНАНДА

Итак, как же нам стать полноценными выразителями Единого, включающего в себя множество? Как реализовать изначальную Истину, составляющую ядро нашей