

КАК СОЗДАТЬ НОВОГО СЕБЯ

ОБНОВЛЕННОЕ ТЕЛО,
ВОЗРОЖДЕННАЯ
ДУША



ДИПАК ЧОПРА

ДИПАК ЧОПРА



КАК СОЗДАТЬ НОВОГО СЕБЯ

ОБНОВЛЕННОЕ ТЕЛО,
ВОЗРОЖДЕННАЯ
ДУША

«СОСРЦЯ»  2 0 1 1

УДК 130.123.4

ББК 88.2

Ч75

Перевод с английского Н. Гончаровой

Чопра Дипак

Ч75 Как создать нового Себя: Обновленное тело, возрожденная душа / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2011. — 384 с.

ISBN 978-5-399-00265-1

В своей новой книге Дипак Чопра показывает, что тело в прямом смысле слова является отражением ума, «символом из плоти и крови, олицетворяющим все, о чем вы думаете и что чувствуете».

Книга «Как создать нового Себя» воссоединяет читателя с его идеальным «Я» и шаг за шагом проводит через чудесный процесс обновления.

«Если хотите изменить свое тело в настоящем, трансформируйте ум, унаследованный из прошлого».

УДК 130.123.4

ББК 88.2

© 2009 by Deepak Chopra

Reinventing the Body, Resurrecting the Soul.

How to create a New You.

Эта книга издается с разрешения Harmony Books, a division of Random House, Inc., and with Synopsis Literary Agency.

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

ISBN 978-5-399-00265-1

© «София», 2011

© ООО Издательство «София», 2011

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Забытое чудо	9
------------------------------	---

Обновление вашего тела

От разрыва к прорыву	16
Прорыв № 1. Ваше физическое тело — иллюзия	34
Прорыв № 2. Ваше истинное тело — энергия	55
Прорыв № 3. Осознание обладает магической силой	78
Прорыв № 4. Гены можно исправить	108
Прорыв № 5. Время не враг вам	128

Возрождение души

Душа — это ваше духовное тело	153
Прорыв № 1. Жить можно легче	179
Прорыв № 2. Любовь пробуждает душу	212
Прорыв № 3. Быть безграничным, как душа	240
Прорыв № 4. Сдайся — и наградой будет благодать	268
Прорыв № 5. Вселенная развивается через тебя	294

10 Шагов к целостности

Обещания, которые вам под силу сдержать	322
Заключение: «Кто меня сотворил?»	378
Благодарности	382
Об авторе	383

ОТ РАЗРЫВА К ПРОРЫВУ

Меня, как и вас, тело озадачивает проблемами, которые со временем только усугубятся. Детьми мы любили свои тела и практически не задумывались о них. Став старше, мы перестали испытывать эту любовь — и не без причины. Миллиарды долларов тратятся на то, чтобы излечить тело от поразивших его хворей и несчастий. Другие миллиардные вливания поглощаются бездонной бочкой индустрии косметики, к которой мы прибегаем, чтобы обмануть самих себя, думая, будто будем выглядеть лучше, чем мы есть на самом деле. Скажу прямо: человеческое тело в плачевном состоянии — и пребывает в нем уже давно. Ему нельзя доверять, ибо болезнь часто возникает безо всякого предупреждения. Со временем тело потихоньку разваливается и в конце концов умирает. Давайте возьмемся за проблему всерьез. Вместо того чтобы довольствоваться физической формой, полученной при рождении, почему бы не поискать возможность прорыва, совершенно иного воззрения на тело?

Прорыв случается, когда начинаешь размышлять о проблеме абсолютно по-новому. Величайшие прорывы происходят, когда начинаешь мыслить без ограничений. Перестаньте смотреть на то, что вы видите в зеркале. Если бы вы прилетели с Марса и никогда прежде не видели, как тело стареет и разлагается, вы бы поверили, что оно работает прямо противоположным образом. С биологической точки зрения причин для того, чтобы тело портилось, просто нет. Вот и начните отсюда. Стерев все изжившие себя убеждения

из своего ума, вы теперь свободны воспринять некоторые революционные идеи, в корне меняющие ситуацию.

- ✦ Ваше тело безгранично. Оно проводит энергию, творчество и разум всей Вселенной.
- ✦ В этот самый миг Вселенная слушает вашими ушами, видит вашими глазами и воспринимает вашим мозгом.
- ✦ Цель вашего пребывания здесь — предоставить Вселенной возможность развиваться.

В сказанном нет ничего странного. Человеческое тело уже является самым продвинутым лабораторным экспериментом Вселенной. Мы с вами — в авангарде жизни. Для того чтобы выжить, нам лучше принять этот факт. Стремительная эволюция — происходящая активнее, чем у какой-либо иной формы жизни на планете, — дала нам нынешнее состояние все улучшающегося здоровья, более продолжительную жизнь, взрыв творчества, а также видение возможностей, к которым ускоренными темпами продвигается наука.

Наша физическая эволюция остановилась около 200 000 лет назад. Ваша печень, легкие, сердце или почки ничем не отличаются от тех же органов пещерного человека. Более того, 60 % ваших генов присутствуют также в бананах, 90 % — у мыши и более 99 % — у шимпанзе. Иначе говоря, все остальное, что делает нас людьми, произошло благодаря эволюции скорее *не*-физической, чем физической. Мы создали себя, и в этот процесс подключили за компанию и тело.

КАК ВЫ СОЗДАЛИ СЕБЯ

Вы занимались созданием своего тела с того самого дня, как появились на свет, а не понимаете этого потому,

что процесс сей происходит очень естественно. Он легко воспринимается как должное — в том-то и дело. Недостатки, которые вы отыскиваете в своем теле, не достались вам по наследству. Они — не плохие новости, принесенные вам генами, и не ошибка Природы. Каждый ваш выбор сыграл свою роль в создании вами вашего тела — будь то осознанно или нет.

Приведу список физических изменений, которые вы совершили и совершаете по сей день. Это базовый список, в котором все медицински обосновано и никакая часть вашего тела не обойдена вниманием.

- ✦ Каждое новое освоенное вами умение создает новые нейронные сети у вас в мозге.
- ✦ Каждая новая мысль создает уникальную схему мозговой активности.
- ✦ Малейшая смена настроения передается «молекулами-информаторами» во все части тела, изменяя основную химическую активность каждой клетки.
- ✦ Всякий раз, когда вы даете себе физическую нагрузку, вы производите изменения в скелете и мышцах.
- ✦ Каждый кусочек съеденной пищи производит изменения в ежедневном обмене веществ, кислотно-щелочном балансе и процентном соотношении мышечно-жировой массы.
- ✦ На гормональный баланс влияет ваша сексуальная активность и решение воспроизвести потомство.
- ✦ Стресс, которому вы себя подвергаете, повышает или понижает защитные функции вашей иммунной системы.
- ✦ С каждым часом мышечного бездействия вы подвергаете свои мышцы атрофии.
- ✦ Ваши гены подстраиваются под ваши мысли и эмоции, они каким-то загадочным образом «включаются» и «выключаются», следуя вашим желаниям.

- ✦ Ваша иммунная система укрепляется либо ослабевает в зависимости от того, наполнены ли ваши взаимоотношения любовью.
- ✦ Сильнейшие жизненные волнения — горе, утрата, одиночество — увеличивают риск заболеваний и сокращают жизнь.
- ✦ Когда вы «пользуетесь» своим умом, то поддерживаете его молодость; отсутствие такой привычки приводит к его разрушению.

С помощью этих инструментов вы создали свое тело и можете воссоздать его вновь, когда захотите. И тут сам собой напрашивается вопрос: *почему мы до сих пор не сделали этого?* Несомненно, проблемы преследовали нас уже давно. Дело в том, что разгадывать маленькие кусочки головоломки гораздо легче, чем видеть целостную картину. Медицина делится на специальности. Если вы влюбились, эндокринолог может диагностировать снижение уровня гормонов стресса в вашей эндокринной системе. Психиатр констатирует улучшение настроения, которое невролог подтвердит, проведя сканирование головного мозга. Диетолог обеспокоится ухудшением аппетита; с другой же стороны, то, что вы все-таки съедите, переварится лучше. И так далее. *Никто не даст вам полной картины.*

И чтобы совсем все усложнить: тело постоянно меняется и вынуждено выполнять множество задач; трудно вообразить, что можно сделать хоть какой-то шаг, ведущий к трансформации. В это самое мгновение вы можете быть влюблены, беременны, можете совершать пробежку по проселочной дороге, опробовать новую диету, страдать бессонницей либо спать как сурок, блистать успехами или сдавать позиции на работе — ваше тело при этом будет, ни много ни мало, вселенной в движении.

ВАШЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕЛО — ИЛЛЮЗИЯ

Прорывы случаются благодаря смелым идеям, поэтому начнем с самой дерзкой. Ваше физическое тело, которые вы всегда считали реальным, на самом деле — иллюзия. Если бы вы осознали, что физическое тело — просто вымысел, то совершили бы громаднейший прорыв. Вы перестали бы быть пленником куска материи. Вы перестали бы изрекать физические жалобы, требующие физического лечения. И самое главное: вы открыли бы свой подлинный потенциал, который ныне сокрыт в отжившей свое системной верований.

Конечно, пять органов восприятия вроде бы говорят в пользу физического. Было бы как-то возмутительно считать прикосновение теплой нежной кожи всего лишь иллюзией. Однако так и есть. В других культурах существуют иные представления. Для ранних христиан тело было духом, облеченным в плоть, которая является иллюзией. Дотронуться до теплой кожи означало коснуться искушения. Для индейца племени хопи* вся Вселенная — это поток энергии и духа, и потому тело — преходящее событие в этом потоке; прикосновение теплой кожи подобно дуновению ветерка.

* Одно из племен индейцев североамериканской группы, проживающих в штате Аризона, США. — *Прим. перев.*

Буддисты объединяют понятия преходящего и иллюзию; для них тело — что призрачная река, а привязанность к нему — источник всех страданий. Коснуться теплой кожи — значит еще больше погрязнуть в иллюзии.

Все эти представления столь же правомерны, как и представление о том, что у вас есть физическое тело — предмет, объект, — и указывают на один простой факт. То, что человеческое тело так жестко втискивают в мир материи, всегда было как-то подозрительно. Камни материальны, однако не наделены эмоциями. Деревья материальны, но лишены воли. Каждая клеточка состоит из материи, но клетки не пишут музыки и не создают произведений искусства. Вселенная вывела эволюцию человека далеко за пределы физического. Подумайте, сколь странно было бы воспринимать книгу как сугубо физический объект. Можно сжечь ее и согреться либо сделать ограничительным упором для двери. Можно смять страницы и бросаться ими, словно баскетбольным мячом. Если книга достаточно увесистая, можно метнуть ею в кого-то — как оружием. И тогда — это очевидно — весь смысл существования книги, все ее предназначение будет упущено. Ведь что такое книга, если не источник информации, вдохновения, удовольствия и красоты? Точно так же ошибочно воспринимать собственное тело только как физический объект, хотя и оно горит, играет в игры и становится оружием в разгар драки или войны.

Ваше тело давно знает, что его предназначение в жизни не физическое. Если вы возьмете микроскоп и посмотрите на бактерию, окруженную, а затем поглощенную и уничтоженную белой клеткой, которая называется *макрофаг* (буквально «большой поглотитель»), то увидите самое что ни на есть физическое явление. Однако глаза вас подводят. То, что вы видите, на самом деле есть работа разума. Макрофаг должен вначале идентифицировать незнакомца.

Монахов попросили медитировать на сострадание. В учении тибетского буддизма состраданием считается способность помогать всем живым существам в любое время. Во время медитации у монахов выявили гамма-волны наивысшей интенсивности, когда-либо встречавшиеся у нормально функционирующего мозга. Гамма-волны связаны с деятельностью мозга как единого целого, а также с высшим мышлением. Наиболее интенсивная область активности, выявленная у тибетских монахов, находилась в левой предлобной доле коры головного мозга, чуть выше левой стороны лба. Эта зона связана со счастьем и позитивными мыслями.

Исследователи были просто окрылены этим открытием — впервые удалось увидеть, что *умственная активность сама по себе способна произвести изменения в мозге*. До этого уже было известно, что функционирование мозга можно развивать: у атлетов, например, результаты тем выше, чем больше они тренируются. Мы восхищаемся их способностями, волей и отвагой. Все это, наверное, так. Но невролог видит, что у знаменитых бегунов, пловцов и теннисистов сильно развита двигательная зона коры головного мозга, отвечающая за согласованность сложных движений, которая необходима в любом серьезном виде спорта. Теперь же мы получили возможность убедиться: одно простое маленькое желание — в данном случае желание быть сострадательным — тренирует мозг, который под него подстраивается.

Здесь в работу включается и мистика. Некая форма любви господствует над плотной материей. Может быть, Иисус и говорил метафорически, упоминая о вере с горчичное зерно, которая способна двигать горы, но сила любви в буквальном смысле может двигать мозгом. Нас всех учили — и мы усвоили это безоговорочно, — что мозг есть

«компьютер из мяса», как грубовато выразился ведущий специалист по искусственному интеллекту из МТИ*. Одна часть аппарата, кора головного мозга, запрограммирована мыслить, тогда как другая, лимбическая система, запрограммирована на эмоции. Однако это жесткое разделение оказалось ложным. Если зафиксировать на снимке активность мозга точно в тот момент, когда вас посетила грандиозная мысль, то можно увидеть, как вспыхивает дюжина зон, и у каждой новой мысли будет новый, несколько иной паттерн. В компьютере же, напротив, вспыхивает одна и та же плата всякий раз, когда дается какая-либо команда. Понятие «жесткая разводка» подходит для компьютера. Мозг же, который способен перемонтировать себя за долю секунды, подчиняется невидимым силам, совершенно несоотносимым с компьютерами.

И как нам в таком случае перевести это на язык повседневной жизни? Эксперименты, проведенные в Гарварде, подтвердили мгновенное воздействие любви на тело. Испытуемых усаживали в комнате и показывали им фильм о Матери Терезе и ее работе с брошенными детьми в Калькутте. По мере того как зрители проникались фильмом, частота их дыхания и состав крови менялись, демонстрируя успокоение и снижения уровня стресса. Эти реакции контролируются мозгом.

Если кратковременное воздействие высшей любви порождает новые реакции мозга, каково же тогда более длительное ее влияние? Проводились исследования пар преклонного возраста, проживших в крепком браке, и они сообщили, что любят друг друга спустя тридцать-сорок лет больше, чем на заре их взаимных чувств. Впрочем,

* Знаменитый Массачусетский технологический институт, США. — *Прим. перев.*

Когда вы пребываете в состоянии полного осознания

- ✦ Вы способны углубиться в себя по своему желанию.
- ✦ Вы знаете, где внутри вас находится место умиротворения и безмолвия.
- ✦ Вас не разрывают внутренние противоречия.
- ✦ Вы способны подниматься выше обыденных волнений, не позволяя им увлечь вас.
- ✦ Вы воспринимаете мир с широкой перспективы.
- ✦ Ваш внутренний мир упорядочен.

Вот что означает подняться над вожделениями. Когда вы зачерпываете ложечкой шоколадное лакомство из коробочки, ваше тело не пускается тут же по проторенной колее, а ум не мечется между «Позволить себе или нет?». Наоборот, в голову легко приходят другие мысли: «Делаю ли я это потому, что расстроен(а)?», «А таким ли способом я на самом деле хочу найти выход из ситуации?», «Как может это мороженое избавить меня от стресса?» Именно такие мысли могут освободить вас от любых пристрастий. Вы видите и осознаете, что делаете, и это дает вам возможность остановиться. Видение всегда приходит, когда человек по-настоящему осознает; слепота наступает, когда нет осознания.

Как только пристрастие прочно в вас укоренилось, изменить ваши привычные реакции будет гораздо сложнее. (Всем нам прекрасно известно, как это бывает: откусишь первый кусочек соблазненного лакомства — и сам не заметишь, как умял все до последней крошки, — тело полностью взяло над тобой верх.) Психологи назовут эту укоренившуюся модель поведения «выработкой условного рефлекса», обусловленностью. Старые программы удерживают нас в плену, ибо мы снова и снова следуем привычными маршрутами, оставившими слишком глубокую колею, а для новых,

которые мы желали бы в себе открыть, не остается места. Это состояние пленения старыми программами порождает свое собственное сознание.

Когда ваше осознание пребывает в плену обусловленности

- ✦ Вы не можете отыскать свой центр, и потому всяческие порывы бросают вас из стороны в сторону.
- ✦ Вам незнакомо место умиротворения и безмолвия внутри вас, и потому вы постоянно беспокоитесь.
- ✦ Внутри вас происходит непрекращающаяся борьба противоречивых желаний.
- ✦ Вас одолевают и выводят из себя обыденные волнения.
- ✦ Вы воспринимаете мир с ограниченной перспективы.
- ✦ В вашем внутреннем мире царит полный хаос.

На каком-то уровне все мы знаем, что обусловленность ограничивает нашу жизнь, препятствуя нашей реализации. Смотрите, каким популярным стало понятие «необусловленная любовь». Когда люди ищут безусловной любви, они хотят подняться над той любовью, которая существует в обычном понимании и в полной мере является обусловленной: она полна тревог, ненадежна, легко выходит из себя и поддается волнениям; в любой момент такая любовь оборачивается ревностью, гневом, скукой, предательством или попросту капризом — если вдруг в поле зрения появляется более привлекательный объект. И все же интуитивно мы чувствуем: любовь без условий должна существовать — традиционно это желание удовлетворяла Божественная любовь, хотя нынче поиски этой любви стали более приземленными. Мы хотим любить реального человека безусловной любовью и получать взаимное безусловное чувство в ответ.

Примените в своей жизни:
Снова в потоке

Если вы согласны с тем, что время никогда не было вашим врагом, то для вас станет возможным избежать его разрушительного действия. Это ваш ум заварил кашу, и теперь тело станет вашим спасителем. Ум нарезает жизнь ровными порциями — дни, недели, месяцы, годы — в надежде запасти как можно больше, но при этом всегда боится конца, который неизбежно наступит. Тело же живет настоящим моментом, и каждое мгновение сливается с другим в едином непрерывном потоке.

Прерывание этого потока — вот ваш истинный враг. Когда поток останавливается, происходит вот что: энергия расходуется впустую, всякое сообщение в теле прекращается, разум переживает провалы. Эти события невидимы, однако реальны. Стоит вам научиться восстанавливать поток, как ваше тело само сможет поправить образовавшиеся повреждения. Оно естественным образом вернется в состояние динамического равновесия. И тогда процесс старения остановится.

Никто не ожидает, что процесс старения остановится мгновенно. Но, начав прямо сейчас, вы можете добиться значительных результатов. Ваша цель — настроить свой ум на новый режим существования. Вы уже убедились в важности медитации в этой работе. Медитация вводит ваш мозг в менее активное состояние, и когда это повторяется многократно, он привыкает к безмятежности и безмолвию. Однако остается проблема повседневной жизни: она навязывает нам наши прежние верования о том, что время истекает. Если вы хотите жить так, словно в вашем распоряжении — вечность, то можете научиться этому с помощью следующих действий.

НИЗВЕСТИ ДУХ НА ЗЕМЛЮ

Религии совершили ужасную ошибку, вверив тело «нижнему» физическому миру и подняв душу до «высшей» духовной сферы. Функционирующая душа не так уж значительно отличается от функционирующего тела. И душа, и тело объединены с одними и теми же вещами — осознанием и энергией, благодаря которым и становится возможной жизнь. «Я есть мое тело» и «Я есть моя душа» суть две стороны одной и той же истины. Беда в том, что мы утратили контакт с душой. Она не задумывалась бесполезной; это мы ее такой сделали.

Вообразите, будто сидите в приемной у врача в ожидании своей очереди. Ваш взгляд падает на розовый сад за окном или одиноко стоящее дерево. Задумайтесь о том, как живут эти растения. Семечко начинает прорасти, внутри него — вся жизнь растения. Подрастая, роза или дерево не поддаются искушению как-то изменить свою запрограммированную судьбу. Пребывая в гармонии со всем, что ее окружает, роза без всяких усилий проявляет свою красоту, а дерево — силу. Человеку же не уготован заранее написанный для него план. У нас больше возможностей формировать собственную судьбу.

Однако каким-то образом мы умудрились использовать эту свободную волю в пользу выбора отделить тело от души. Тело стали соотносить с грехом, душу — с Богом; тело — с Землей, душу — с Небесами. Но если подойти к вопросу с функциональной точки зрения, то в таком разделении нет необходимости. Мы не говорим, что у розы есть тело и душа. Все в ней — от тончайшей информации, скрытой в ее генах, до кончиков шипов — разворачивается как единая жизнь. Совершенство розы — такой богатой, бархатной, благоуханной и невероятно красочной — при-

существует *здесь и сейчас*. То же можно сказать и о вас, если вы сможете преодолеть разделение, отрезающее душу от текущей день за днем жизни.

Нет нужды мечтать об утраченном Рае, о Саде, из которого были изгнаны первые мужчина и женщина. На самом деле Рай переместился внутрь нас, став образом безграничных возможностей. Возможность эволюционировать — прямо тут, прямо в эту минуту, в этом теле. Ваша душа — творец, наставник и проводник на пути вашей эволюции. Она способна спустить для вас с Небес совершенства в гораздо большем изобилии, чем вы можете даже представить. То ограниченное количество любви, разума и творчества, которые вам в этой жизни знакомы, едва ли дают хотя бы слабый намек на никем не тронутые возможности.

Для того чтобы возродить душу, следует сделать совершенно противоположное тому, что велит вам прошлая обусловленность. Вместо обращения к высшей силе обратитесь к себе. Вместо того чтобы оставлять тело где-то позади, возьмите его в свое духовное путешествие. Вместо того чтобы отвергать физическое желание и соблазны, проведите их в неизведанный регион — туда, где живет душа.

Звучит невероятно, но даже когда вы утратили контакт со своей душой, ваше тело его сохраняет. Клетки продолжают верить. Они пользовались «высшим» осознанием с самого вашего рождения. Вот вам практический пример. Среди медиков уже стало избитой фразой, что мы используем всего лишь 10 % своего мозга. В некотором смысле это утверждение содержит подвох, так как те 90 % мозга, которые мы не используем, и не были предназначены для мышления. Существуют миллиарды клеток, известных как *глии*^{*}, окружающих клетки мозга и удерживающих их

* От греч. «*glue*» — клей, склеивать. — Прим. перев.

вместе. Глии превосходят нейроны по численности в соотношении около десяти к одному. Долгое время их считали второстепенными гражданами мозга, служащими разве что для укрепления конструкции — вроде арматуры в цементном растворе. Никто и не подозревал о секретной роли глий, которая оказалась потрясающей. Глии подобны звездным лучам или ежу с множеством мельчайших нитей, расходящихся от центра.

Когда приходит время для развития мозга у эмбриона в материнской утробе, то впереди его ожидает огромное испытание. Как может несколько сотен или тысяч стволовых клеток превратиться в нужное количество — порядка миллиарда — клеток мозга? Недостаточно того, чтобы стволовые клетки неистово делились, пока не получится нужного количества новых клеток (хотя это они делают). Мозг делится на много отделов, и нейроны, отвечающие за зрение или слух, например, должны попасть на свое место, тогда как прочие нейроны, отвечающие за эмоции и высшее мышление, должны занять свое.

Для этого каждая стволовая клетка отправляется в миграцию. Такое путешествие часто бывает долгим, как, образно говоря, перелет полярной крачки, проделывающей путь практически от Северного полюса до Южного. В случае стволовой клетки миграция происходит почти из одного конца эмбриона к другому. Мигрирующие стволовые клетки выстраиваются миллионами одна за другой и путешествуют по нитям глий. Под мощным микроскопом можно разглядеть их путешествие и подивиться тому, как те клетки, которые должны направиться в конкретное место, сворачивают с главной дороги и следуют точно по глиальной нити, ведущей к их будущему пристанищу, в то время как следующая группа стволовых клеток сворачивает на другом повороте. Каждое движение осмысленно и

направляемо. Мозг разрастается изнутри наружу, потому вновь прибывшие клетки проходят мимо своих старших собратьев и формируют новые ткани слой за слоем. Когда исследователи узнали, что глии служат направляющими в этом невероятно сложном процессе, репутация их резко возросла. Но их стали уважать еще больше, когда обнаружилось, что, поработав проводниками, глии сами могут преобразовываться в клетки мозга.

И чем не своеобразное духовное путешествие? Стволовые клетки, приобретая мудрость на пути, путешествуют домой, направляемые высшим разумом. Ваша жизнь развивается по такому же скрытому сценарию, только вместо сверкающей глиальной нити вас ведет душа. В ней заложен проект Божественного Замысла — точно так же, как проект на бумаге содержит замысел архитектора. Все, что делает клетка, должно исходить откуда-то. Было бы глупо полагать, будто клетки мозга действуют наугад; в противном случае стволовые клетки просто бесцельно болтались бы, не зная, куда податься. Лучшим доказательством того, что клетки мозга обладают осознанием и разумом, служит то, что они *действуют* осознанно и разумно.

Между тем душа не ограничивается клеточными путешествиями под темным сводом черепа. Душа дарует руководство не только изнутри, но и извне. Можно сидеть в кресле и достичь прозрения, в корне меняющего жизнь; но может случиться и так, что в комнату войдет великий Учитель и передаст его вам. Одно событие происходит внутри вас, другое приходит извне. Оба они изменяют осознание. Когда вы войдете в контакт со своей душой, вы не будете ограничены всего несколькими уровнями бытия: все они открыты для одного и того же вечно расширяющегося сознания. И на каждом из уровней есть свое руководство.

Чтобы познать, что такое душа, должно следовать пути, по которому она ведет, когда соприкасается с тобой. Сделает ли она тебя более любящим и добрым? Станешь ли более преданным и молитвенным? Душа может наделить любым качеством — силой, истиной, красотой или верой. Но они не ложатся слоями, как краска. Они, скорее, проникают в тебя, как проникает в тело кислород, отправляясь туда, где он нужнее всего. Мы говорим о наполненности духом, как будто все, что требуется, — это накачать им человека, как велосипедную шину. В действительности же дух есть осознание, приходящее туда, где его не хватает. Он ускоряет ваш рост немислимо, если вы готовы принять исцеление, когда оно придет.

Очень часто люди не могут наблюдать и ждать. Они упускают то, что происходит у них внутри. Они концентрируются на желаниях и фантазиях, и, поскольку внимание их направлено не туда, истинное проходит мимо них.

Мне нравится история о Гарольде Арлене, прославленном голливудском композиторе золотой киноэры; он должен был написать песни для «Волшебника из страны Оз». Арлен усердно трудился и думал, что справился очень неплохо. Но не хватало одной песни, особой песни, которая была нужна позарез, самой главной. Однако песня не писалась, и Арлен решил закончить дневную работу и сводить жену на ужин. Когда они ехали по бульвару Сансет, он вдруг попросил жену, которая была за рулем, притормозить. Арлен нацарапал песню на каком-то клочке бумаги, и она оказалась именно той, что была нужна для фильма; песня называлась «Выше радуги».

Во многом люди искусства лучше всех знают, как услышать голос души, ведь они настраиваются на вдохновение. Вдохновение не приходит случайно. Это всегда просьба и ответ на нее. Нужда уходит, а вместо нее приходит решение.

Щедрость. Быть щедрым — значит позволить своему духу изливаться. Можно быть щедрым на всех уровнях жизни — дарить кому-то частичку своей радости так же хорошо, как и давать деньги, время или шанс быть услышанным. Когда вы проявляете щедрость, то наносите удар по нужде. Ваше эго втайне боится краха, ибо верит, что чего-то всегда недостает. Ему вечно то ли дают мало, то ли Бог несправедлив, то ли удача спиной повернулась, то ли с человеком что-то не так. Редко встретишь того, кто не беспокоился бы хоть когда-то об одной такой вещи — или обо всех этих вещах. Благодать несет живое доказательство того, что всего предостаточно — как в вас, так и в мире вокруг.

Мне кажется, большей пропасти между эго и душой, чем эта, не сыскать. Если ты заявляешь, что в мире всегда всего хватает, то выслушаешь шквал упреков; очень высока вероятность того, что тебя назовут бесчувственным, слепым, аморальным или еще похуже. Ты что же, намеренно не замечаешь, как голод и нищета косят людей во всем мире? Слова Иисуса о том, что «...ни одна из птиц малых не упадет на землю без воли Отца вашего» (Мф 10: 29), покажутся неубедительными тому, кто не знает, будет ли он сегодня обедать. Но Его учение основано на сознании, а не изобильном или голодном годе. Если уж благодать снизошла, она не скупится, до этого же всем заправляют материальные силы.

Щедрость эго — это демонстрация своего состояния; она привлекает внимание к богатству дающего и нужде просящего. Щедрость души не тянет на себя внимания. Ее порыв естествен и неэгоистичен — как у полного плодов дерева, от тяжести которых ветви гнутся к земле. Если вы можете быть щедрым от изливания духа, значит, даете от благодати.

ПРАВИЛА ИГРЫ

План, направляющий нашу жизнь, должен учитывать три уровня. Первый, Божественный уровень, безграничен в своем потенциале. Возможно все. Ни один выбор не диктуется заранее. Можно также назвать его Космическим уровнем. Второй — уровень души, преобразующий безграничные возможности до человеческих пределов. На уровне души выбор по-прежнему открыт, но начинают налагаться условия на то, что действительно осуществимо. И наконец, третий уровень — человеческий, где выбор кажется куда более ограниченным, а мы начинаем выяснять, какая же мера свободы нам отпущена. Эта трехкомпонентная схема вам уже знакома. Теперь взгляните на нее с точки зрения безграничности. Как можно разработать план, ограниченный и одновременно безграничный? Как безусловную любовь и свободу, переживаемые на Божественном уровне, можно перевести в человеческий опыт?

Вселенский план прямо перед нами, хотя мы и не видим его. Мы слепы, потому что план — *это мы*. Или, на еще более личном уровне, вы и есть этот Космический план — либо Божественный план, если хотите. Нет никаких правил за пределами вашего ума, никаких действий за пределами вашего тела. Что бы вы ни решили делать, план подстраивается под вас. Когда у вас появляется новое желание, Вселенная меняется, чтобы исполнить его. У нее нет выбора, ибо нет никакого смысла в творении вне вас, прямо здесь и прямо сейчас.

Знаю, что такое описание покажется большим преувеличением. Вся ваша жизнь была поглощена воззрением, ставящим вас в зависимость от высшей силы — если не Господней, так сил природы; если не власти авторитетов, то власти человеческой природы и ее саморазрушительных

импульсов. Ничто из этого не верно — или, точнее, неверно до тех пор, пока вы не откроете свое истинное «Я». Итак, чтобы понять свое предназначение, нужно, оказывается, понять, кто ты есть на самом деле.

Космический план стал неотъемлемой частью вас и следует определенным незримым принципам:

1. Все обладает сознанием. В творении нет мертвых зон. Сознание — это активность всей Вселенной, а это значит: если вы осознаёте нечто, Вселенная осознаёт это нечто через вас. То, что вы видите и делаете, приводит к изменениям во всей схеме.
2. Все складывается в единое целое. Во Вселенной нет ненужных деталей, ничто не упущено. Целостность удерживает каждую деталь на ее месте и всему назначает его роль. Когда что-то кажется случайностью, значит, вы видите, как один рисунок сменяется другим.
3. Вся схема обладает способностью к самоорганизации. Никакого внешнего контроля не требуется. Как только во Вселенной появляется галактика, бабочка, сердце или целый вид, их внутренний механизм уже знает, что делать.
4. Эволюция раскрывается сама в себе. Когда нечто растёт, оно ищет высшую форму себя — лучшую звезду, динозавра, папоротник или амебу. Когда эта форма себя исчерпывает, то совершает переход к новой форме, более творческой и интересной.
5. Свобода является высшей целью. Победа наступает не тогда, когда игра заканчивается, но тогда, когда ты находишь новую игру в миг завершения старой. Это не пустая свобода. Ты никогда не окажешься зависшим в пустоте. Это скорее свобода возможностей, которые никогда не иссякнут.

ОБЕЩАНИЯ, КОТОРЫЕ ВАМ ПОД СИЛУ СДЕРЖАТЬ

Целостность — это результат единения тела, ума и души. Будучи целостным, ты не испытываешь разделенности внутри себя, и потому любой совершаемый тобой выбор благотворен на всех уровнях. Поняв однажды, как работает душа, ты больше не видишь смысла поворачивать вспять и жить иначе, чем с уровня души. Впрочем, жить без души до сих пор тоже было легко. Можно игнорировать свою внутреннюю разделенность. Жизнь продолжается в обход этой проблемы. Неверные решения приносят боль и страдания, но люди привыкают мириться с этим. Другими словами, жизнь без целостности «легка» из-за привычки, инертности и старых программ, которые трудно устранить. (Помню, как мой первый учитель медитации говорил, что если я не буду настойчиво практиковать каждый день, то могу даже и не начинать. «Не знаю, сколько лет может понадобиться для того, чтобы достичь просветления, — учил он, — но для того, чтобы все бросить, достаточно одного дня».)

Секрет в том, чтобы жить в целостности сейчас, прежде чем достигнешь ее. Для этого нужно построить жизнь таким образом, чтобы ваше видение оставалось чистым. Некоторое время назад в обиход вошло понятие «холистический», под которым подразумевают органическую пищу,

не дающую углеродного следа, превентивные мероприятия и веру в альтернативную медицину. Все это, несомненно, прекрасно и говорит о росте сознания, о котором предыдущие поколения могли только мечтать, однако это не может шествовать духовным путем. Холистический образ жизни должен укреплять связь с душой, даже если эта связь и кажется хрупкой.

Духовные учителя бились над этой проблемой веками, размышляя, как бы возвести мост между старой жизнью и новой. Но одних учений и проповедей мало. И просто подавать пример недостаточно. И все же многие из людей перешагнули эту пропасть к свету (назовем их святыми, йогами, бодхисаттвами или просто примерами для подражания), и то, чего они достигли, — реально. Если подытожить их истории, то перед нами раскроется образ жизни, который применим и для вас, и для меня в эту переходную эпоху. Он прост; ему можно следовать, никого не извещая и не ожидая чьего-то одобрения. Я разбил его на несколько простых шагов.

10 шагов к целостности

1. Питать свое «тело света».
2. Превратить энтропию в эволюцию.
3. Вверить себя глубинному осознанию.
4. Быть щедрым духом.
5. Ставить во главу угла отношения, а не потребление.
6. Относиться к телу сознательно.
7. Воспринимать каждый день как новый мир.
8. Позволить безвременью управлять временем.
9. Чувствовать мир, а не пытаться его понять.
10. Отправиться на поиски собственной тайны.

Путь есть ответ. Чтобы найти своего Создателя, нужно обыскать всю Вселенную, пока Он (или Она) не возникнет. В Древней Индии считали, что все творение сжато в человеке, и чтобы исследовать Вселенную, достаточно познать себя. Но если вы — объективист, то можете развернуться спиной и исследовать внешний мир. Следуя каждому знаку, вы рано или поздно подойдете к последней границе творения, и тут вас охватит благоговение. Альберт Эйнштейн сказал, что никто не сделал ни одного великого научного открытия, кроме тех, кто на коленях изумлялся тайне творения. Изумление — субъективное чувство. Даже если вы развернетесь в сторону внешнего, то в итоге все равно повернетесь лицом к себе — сверкающая галактика изумительна, лишь когда ею любуются глаза человека, и потребность понять наше изумление — человеческая потребность.

Выше я приводил слова одного мудрого гуру о том, что лучший способ встретиться с Богом — так восхищаться Его (или Ее) творением, что тогда Творец выйдет из укрытия, чтобы познакомиться с тобой. Что-то вроде художника, услышавшего о человеке, который говорит о его картинах с беспредельным восторгом. Какой художник станет противиться встрече с таким поклонником? В этой простой притче все равно кроется свой подвох, ибо тот, кто в исследовании Творения вышел за пределы света и тьмы, добра и зла, внутреннего и внешнего, уже установил связь с Богом. В этой точке вы и ваш Творец объединены одной любовью. И тогда единственным ответом на вопрос «Кто меня сотворил?» будет «Я сам себя сотворил».

Мы можем допустить всплеск ярости со стороны тех, кто усматривает богохульство в идее, будто люди сотворили себя сами. Однако никто не посягает на Божественные привилегии. Уровень, на котором мы творим себя сами, — это уровень души. Душа — ваше священное тело. Она — место

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: «КТО МЕНЯ СОТВОРИЛ?»

перехода между бесконечностью и относительным миром. В этом смысле я не согласен с Эйнштейном. Я не думаю, что человеческое осознание должно стоять в благоговении перед бесконечностью. Мыслящий ум можно заставить это делать, но там, где мышление не справляется, сознание получает свободу идти дальше. Мышление никогда не было изобретателем любви, желания, искусства, музыки, добра, альтруизма, интуиции, мудрости и страсти — вообще всего того, что придает жизни ценность. В то время как мыслящий ум останавливается в благоговении перед Божественным творением, любовь может длиться и длиться световые годы; желание устремляется еще дальше. Процесс обновления тела и возрождения души — это путешествие, которое никогда не заканчивается.