

Дипак Чопра



**КНИГА
ТАЙН**

Deepak Chopra



The **BOOK**
of **SECRETS**

UNLOCKING THE HIDDEN
DIMENSIONS OF YOUR LIFE

Дипак Чопра



КНИГА ТАЙН

КАК ПОЗНАТЬ
ТАЙНЫЕ СФЕРЫ ЖИЗНИ



«СОФУЯ»

2017

УДК 130.123
ББК 53.57
Ч-75

Чопра Дипак

Ч-75 Книга тайн: Как познать тайные сферы жизни /
Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство
«София», 2017. — 320 с.

ISBN 978-5-906791-51-1

Духовная жажда — это не простое желание стать образованным, не жажда денег, успеха или признания. Всякий раз, когда люди получают все это, они продолжают чувствовать себя неудовлетворенными — даже более неудовлетворенными, чем тогда, когда ничего этого у них не было.

Но некто, живущий внутри нас, страстно желает найти смысл жизни и раскрыть тайны любви, смерти, Бога, души, добра и зла. И единственный способ утолить свою духовную жажду — обнаружить тайные грани в себе самом.

«Книга тайн» — квинтэссенция глубоких мыслей и мудрых идей Дипака Чопры, одного из самых авторитетных духовных лидеров современности.

УДК 130.123
ББК 53.57

Copyright © 2004 by Deepak Chopra
The book of secrets

Unlocking the Hidden Dimensions of Your Life

This translation published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of the Crown Publishing Group,
a division of Random House LLC
and with Synopsis Literary Agency.

Сайт автора: www.deepakchopra.com

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

ISBN 978-5-906791-51-1 © ООО Книжное издательство «София», 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Раскрой книгу тайн	7
Тайна 1. Загадка жизни действительно существует	11
Тайна 2. Мир внутри тебя	26
Тайна 3. Четыре пути к единству	42
Тайна 4. Искомое находится в тебе	60
Тайна 5. Страдания — плод нашей фантазии	81
Тайна 6. Свобода укрощает разум	100
Тайна 7. Всякая жизнь духовна	124
Тайна 8. Зло тебе не враг	149
Тайна 9. Ты живешь в многомерном пространстве	181
Тайна 10. Смерть — продолжение жизни	197
Тайна 11. Вселенная мыслит через тебя	219
Тайна 12. Нет времени иного, кроме настоящего....	239
Тайна 13. Ты действительно свободен, когда ты больше не личность	260
Тайна 14. Смысл жизни — во всем	276
Тайна 15. Все есть чистая сущность	307
Эпилог. Второе рождение	318

*Посвящается моему отцу,
Кришану Лалу Чопре:
твоя прекрасная жизнь
и твоя прекрасная смерть
вдохновили и в конечном счете
раскрыли передо мной
тайные сферы моей жизни*

РАСКРОЙ КНИГУ ТАИН

Духовная жажда — это не простое желание стать образованным, не жажда денег, успеха или признания. Это не стремление добиться положения в обществе, сексуального удовлетворения или даже любви со стороны особы противоположного пола. Всякий раз, когда люди получают все это, они продолжают чувствовать себя неудовлетворенными — даже более неудовлетворенными, чем тогда, когда ничего этого у них не было.

Больше всего на свете человеку хочется отворить потайную дверь в свой внутренний мир.

Выдающиеся философы древности сравнивали эти духовные искания с поисками жемчужин в морских глубинах. В столь поэтической форме мудрецы показывали, что нужно оставить берег привычных представлений, чтобы донырнуть до самого дна своей души и там разыскать ту Жемчужину, которая не имеет цены.

Эту Жемчужину еще называют Сущностью, искрой Божией, Водой жизни и Божественным Нектаром. Все это «фирменные названия» того, что в наш прозаически-научный век мы просто называем «трансформацией». Трансформация — это радикальное изменение формы. Так гусеница «трансформируется» в бабочку. А когда мы говорим о человеческой природе, то под трансформацией мы понимаем превращение наших страхов, агрессии, тревог, ненависти и опустошенности в диаметрально противоположные чувства. Но как нам этого достичь? Единственное, что мы знаем наверняка, — это то, что наша растущая духовная жажда вызвана во-

все не отсутствием денег, общественного признания или уверенности в себе. Некто, живущий внутри нас, страстно желает найти смысл жизни, положить конец своим страданиям, а также разгадать загадки, касающиеся любви, смерти, Бога, души, добра и зла. Барахтаясь на поверхности жизни и не заглядывая в ее глубину, мы никогда не разгадаем этих загадок и не удовлетворим ту внутреннюю жажду знания, которая вынуждает нас задавать себе эти вопросы.

Казалось бы, с расцветом науки эта жажда должна ослабнуть, но на самом деле она еще больше усилилась. Мы не встречаем новых «фактов», подтверждающих существование тайных граней бытия. Никто больше не пытается обследовать умирающих пациентов с помощью компьютерных томографов или изучать магнитный резонанс йогов, пребывающих в состоянии глубокой медитации. Эти эксперименты сделали свое дело. Мы можем быть уверены: в какие бы дали ни унеслось наше сознание — разум следует за ним. Нейроны нашего мозга способны фиксировать тончайшие духовные переживания. И все же о некоторых тайнах жизни мы знаем куда меньше, чем знали наши предки.

За последние несколько тысячелетий кора головного мозга человека значительно увеличилась в размерах и затмила более древнюю (с точки зрения эволюции) часть мозга, которая управляет нашими инстинктами. Кору часто называют «новым мозгом», тогда как «старая» часть мозга повелевала людьми в течение миллионов лет точно так же, как сейчас она повелевает большинством живых существ. «Старый мозг» не способен вызывать у нас мыслеобразы и «не умеет» читать. Но он обладает способностью чувствовать, и что еще важнее — он обладает жизненной энергией. Именно благодаря наличию «старого мозга» наши предки могли ощущать мистическое *Присутствие* во всей Природе.

Это *Присутствие*, которое можно обнаружить в каждой живой частице мироздания, наполняет также и твою жизнь. Ты и есть та книга тайн, которая ждет, когда ее раскроют. Хотя, возможно, сам ты представляешь себя чем-то совершенно иным. Сегодня ты являешься работником, отцом или матерью, мужем или женой. Ты — покупатель, заглянувший в местную лавку за каким-нибудь новым товаром. Ты — зритель, сидящий в зале и нетерпеливо ожидающий начала очередного представления.

Хочешь ли ты чувствовать себя одиноким, враждовать со всем и вся, разрываться между силами света и тьмы? Или хочешь прийти от одиночества к единству? Ты — существо, которому свойственно действовать, думать и чувствовать. В огне духовности эти способности переплавляются в единую реальность. Мысль не может управлять чувством, как и чувство не станет противиться тем идеям, которые рождаются в коре головного мозга. Действие происходит тогда, когда мысль и чувство могут вместе сказать: «Так будет правильно». Единая реальность — это дух, а то, что видится на поверхности жизни, — всего лишь личина, которую скрывают тысячи масок и которая не дает нам раскрыть истину. Тысячу лет назад это утверждение признали бы бесспорным. Все тогда признавали, что дух является истинным источником жизни. Сегодня мы вынуждены вновь открывать для себя *тайну бытия*, поскольку, сделавшись послушными пасынками науки и здравого смысла, мы лишили себя нашей матери — Истины.

Вот почему этой книге предстоит воевать на два фронта. Во-первых, ей нужно убедить тебя, что в скрытых глубинах жизни действительно кроется некая тайна. Во-вторых, она должна вдохнуть в тебя страстное желание добраться до этой тайны. Тебе не стоит ждать, пока ты будешь готов преодолеть этот путь. Ты готовил себя к нему с того самого дня, когда

впервые задал себе вопрос: «Кто я и зачем я здесь?» К сожалению, многие из нас пренебрегают возможностями, с помощью которых можно было бы осуществить трансформацию. Если бы не усилия, с которыми мы отрицаем, подавляем собственные чувства и предаемся сомнениям, жизнь каждого из нас могла бы стать вечным откровением.

Главное — ты должен поверить в то, что твоя жизнь достойна того, чтобы ее исследовать с должным пристрастием и решимостью. Возможно, у тебя было множество поводов держать свою книгу тайн закрытой, но стоит тебе захотеть — и она раскроется в одно мгновение.

Слова из Нового Завета «Ищите и найдете; стучите, и отворят вам» я всегда воспринимал буквально.

В жизни действительно все настолько просто. Ты познаешь все тайны жизни, стоит тебе только искренне сказать: «Я должен это знать. Мне нельзя ждать ни минуты». Будда под деревом бодхи и Иисус, борющийся с бесами в пустыне, символизируют ту же духовную драму, которую тебе суждено повторить. Никогда не сомневайся: ты самое важное существо во Вселенной, поскольку в душе у тебя — целый мир. Тебе не нужно бороться за право узнать эти тайны. Уже следующая твоя мысль, чувство или поступок могут стать первым шагом к познанию глубочайшей духовной мудрости, которая столь чиста и вольна, как воды ручьев, что текут с гор весной. Человеческая душа не в силах вечно скрывать свои тайны от себя самой, и не важно, насколько старательно тебя учили верить в обратное.

ЗАГАДКА ЖИЗНИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СУЩЕСТВУЕТ

Все, что ты знаешь о жизни, есть не более чем тонкий покров повседневных событий, за которым скрывается гораздо более глубинная и масштабная реальность. В этой глубинной реальности ты являешься участником всех событий, которые происходят сейчас, когда-либо происходили или произойдут. В этой реальности ты всегда точно знаешь, кто ты и в чем твое предназначение. Тебя невозможно заменить или перепутать с другим человеком на земле.

Когда меня спрашивают, как узнать, что загадка жизни действительно существует, я говорю, что простейшим доказательством тому является та огромная пропасть, которая лежит между реальностью и нашим повседневным существованием.

Случалось ли тебе испытывать ощущение чуда? Это ощущение могло быть вызвано звуками музыки или созерцанием таких красот природы, от которых мурашки бегут по коже. А иногда бывает достаточно лишь краешком глаза увидеть что-нибудь хорошо знакомое — восход солнца поутру, колышущееся на ветру дерево, лицо улыбающегося во сне любимого человека — чтобы немедленно осознать, что в жизни есть многое, чего мы обычно не замечаем.

Подобные знаки встречаются буквально на каждом шагу, и мы не замечаем их только потому, что не можем их верно истолковать. Мне встречалось множество людей, чья духовная жизнь начиналась самым поразительным образом. Будучи еще совсем детьми, они видели, как душа покидала тело их умирающей матери. Они созерцали некие светящиеся су-

щества, которые сидели у них за именинным столом. Они покидали свои тела и совершали дальние путешествия либо, приходя из школы, заставали у себя в дверях какого-нибудь давно умершего родственника, который погиб в ужасной автокатастрофе. (Один из таких людей рассказывал мне, что первые десять лет своей жизни он был «мыльным мальчиком», то есть жил в мыльном пузыре, в котором часто совершал путешествия в дальние страны.)

Миллионы людей — это не преувеличение, а статистика социологических опросов — временами видят себя купающимися в струях какого-то жемчужно-белого света. Или же им вдруг слышится Голос, который, как им известно, исходит от Бога. А некоторых из них в детстве охраняли невидимые стражи, тайные друзья, которые оберегали их сон.

Со временем я понял, что с большинством из этих людей такие чудеса — таинственные путешествия в реальность, скрытую от нас тонкой вуалью неверия, — и вправду случались. Убрать эту вуаль — значит изменить собственное самосознание. Такое превращение является глубоко личным, исключительно субъективным, но вполне реальным.

С чего бы ты начал, если бы тебе пришлось расследовать тайну, следы которой мы встречаем повсюду, но никогда не можем раскрыть ее целиком? Великий сыщик вроде Шерлока Холмса начал бы с умозаключения: *тайное не желает становиться явным*. Тайна, которая не желает быть разгаданной, будет отступать тем дальше, чем ближе мы к ней подойдем.

*Но тайна жизни ведет себя не так:
она охотно раскрывает свои секреты;
нужно только знать, где искать.*

Так где же искать? Давай-ка начнем с идеи телесной мудрости, которая лишь с середины 80-х годов прошедшего века стала занимать умы наших меди-

ков. Прежде считалось, что способность к мышлению уникальна и свойственна только человеческому мозгу. Но несколько десятилетий назад следы интеллекта были обнаружены в иммунной системе, а еще позднее — в пищеварительной. Ученые обнаружили, что по всем органам обеих этих систем циркулируют некие молекулы-посланники, которые не только доставляют поступающую от мозга информацию, но еще и самостоятельно функционируют. Лейкоцит, умеющий отличать опасную бактерию от безобидной пыльцы, принимает интеллектуальное решение, хотя и плавает в потоке крови вдали от мозга.

Еще десять лет назад, услышав об интеллектуальной деятельности желудка, вы бы только рассмеялись. Слизистая оболочка пищеварительного тракта имеет тысячи нервных окончаний, но они всегда считались лишь дальней периферией нервной системы, единственная задача которой — контролировать получение питательных веществ из пищи. Теперь исследователям ясно, что кишечник отнюдь не заслуживает столь пренебрежительного отношения. Его разрозненные нервные клетки формируют стройную систему реагирования на раздражители — будь то полученный на работе выговор, угрожающая нам опасность или смерть близких. По сложности и эффективности эта система не уступает механизмам высшей нервной деятельности. Твоя толстая кишка, твоя печень и твой желудок способны *мыслить*, просто не используют для этого знакомый мозгу язык слов и образов. То, что мы привычно зовем «инстинктивными реакциями», на поверку оказывается лишь одной из форм разумной деятельности миллиардов клеток.

Те революционные открытия, которые произошли в медицине, позволили ученым сделать первый шаг в тайную сферу, о существовании которой никто даже и не догадывался. Клетки нашего организма на

миллионы лет опередили наш мозг в мыслительной деятельности. Фактически, их разумность, которая гораздо древнее, чем разумность коры головного мозга, могла бы служить наглядной моделью того, что намного древнее их самих, — моделью космоса.

Куда бы я ни посмотрел, я вижу, чего пытается достичь эта космическая мудрость. В большой степени того же самого хочу и я — расти, развиваться и творить, — с той только разницей, что мое тело лучше взаимодействует со Вселенной, чем мой разум.

Клетки безоговорочно принимают самое активное участие во всех таинствах жизни. Их мудрость состоит во всеобщем энтузиазме и преданности. Давай же подумаем, как нам соединить свойства нашей телесной мудрости с теми тайными сферами, которые мы желаем открыть:

МУДРОСТЬ, ПО КОТОРОЙ ТЫ ЖИВЕШЬ УЖЕ СЕЙЧАС

Отождествляй себя со своей телесной мудростью

1. У тебя есть **высшее предназначение**.
2. Ты ощущаешь **единство** между собой и всей жизнью.
3. Твое **самосознание** всегда готово к переменам. Каждую минуту ты чувствуешь все, что происходит вокруг тебя.
4. Ты **принимаешь** всех людей как равных, без осуждения и предубеждения.
5. Ты ловишь каждое мгновение своей жизни с обновленной **творческой энергией**, не цепляясь за то, что устарело и изжило себя.
6. Еще с колыбели твое **бытие** привыкло к ритмам Вселенной. Ты чувствуешь ее заботу и понимаешь, что находишься под ее защитой.

7. Ты понимаешь, что **преуспеть** в жизни — значит позволить Вселенной приносить тебе то, в чем ты нуждаешься. Сила, власть и упорство для этого тебе не нужны.
8. Ты ощущаешь **взаимосвязь** со своим Источником.
9. Ты сознаешь, что, **отдавая**, мы обретаем источник всяческого изобилия.
10. На все происходящие вокруг тебя перемены, включая рождение и смерть, ты смотришь сквозь призму **бессмертия**. Наиболее реально для тебя то, что всегда остается неизменным.

Ни один из этих пунктов не является духовным наставлением. Все это факты из повседневного бытия клеток твоего организма.

Высшая цель. Каждая клетка соглашается работать, во-первых, на благо и процветание всего тела, и только во-вторых — на свое собственное благо. Если понадобится, она готова погибнуть, чтобы защитить тело: срок, отпущенный клетке, есть лишь частица общего срока жизни тела. Клетки кожи тысячами умирают каждый час, равно как и клетки иммунной системы при вторжении болезнетворных микробов. Эгоизм не входит в их систему ценностей, даже когда речь идет о личном выживании.

Единство. Каждая клетка тесно связана со всеми остальными. Курьеры-молекулы свободно перемещаются по всем системам тела, извещая самые дальние аванпосты о каждом желании и намерении тела, даже самом незначительном. Замкнутость и отказ от коммуникации здесь не допускаются.

Осознанность. Каждый момент жизни клетка активно адаптируется к постоянно изменяющимся условиям. Она должна сохранять подвижную внутреннюю организацию, чтобы отвечать требованиям

конкретной ситуации. Ей нельзя обзаводиться стойкими привычками.

Принятие. Клетки понимают и признают важность друг друга. Каждая отдельно взятая функция организма тесно взаимосвязана со всеми другими и не может осуществляться независимо от них.

Творчество. Несмотря на то что каждая клетка обладает набором уникальных свойств и функций (к примеру, клетки печени способны выполнять пятьдесят различных типов задач), они творчески сотрудничают друг с другом. Человек может переваривать совершенно незнакомую пищу, ему в голову приходят абсолютно новые мысли, он может научиться новым моделям поведения.

Жизненный цикл. Жизнь клетки подчинена вселенскому циклу чередования активности и покоя. Хотя проявления этого круговорота весьма многообразны — колебания гормонального фона и кровяного давления, ритмы пищеварения, — наиболее ярким из них является сон. Почему человеку так необходим сон, для медиков до сих пор остается загадкой, однако, если не удовлетворять потребность в нем, наступает серьезнейшее расстройство. В покое и безмолвии сна рождается наше будущее. Чрезмерная и постоянная активность безусловно вредна.

Эффективность. Клетки функционируют с минимальным расходом энергии. Обычно в стенках клетки накапливается запас кислорода и питательных веществ всего лишь на три секунды. Она совершенно уверена, что будет обеспечена всем необходимым. Она не нуждается в избытке пищи, воды и воздуха.

Взаимосвязь. Связанные общим генетическим наследием, клетки знают, что, по большому счету, представляют собой единое целое. Тот факт, что клетки печени отличаются от клеток сердца, а клетки мозга — от клеток мышечной ткани, вовсе не противоречит этому фундаментальному и неизмен-

ному единству. В лабораторных условиях мышечную клетку можно генетически трансформировать в сердечную, если обратиться к их общему прототипу. Клетки всегда связаны со своим источником, вне зависимости от того, насколько далеко ушли от него в процессе эволюции. Здесь не бывает отверженных.

Бескорыстие. Главная задача и способность клетки — отдавать. Так она поддерживает единство всех клеток тела. Отдавая, она автоматически получает — такова вторая половина естественного природного цикла. Стяжательство и накопление не имеют смысла.

Бессмертие. Клетки размножаются, чтобы передать дальше свои знания, опыт и способности, ничего не утаивая от своих потомков. Это некая практическая разновидность бессмертия: они склоняются перед всемогущей смертью на физическом плане, но побеждают ее на высшем. Конфликт поколений здесь неизвестен.

Всякий раз, наблюдая эту необычайную согласованность клеток, я размышляю: не похожа ли она на некий духовный пакт во всех смыслах этого слова? Каждое из этих качеств можно назвать и по-другому. Первое, *высшую цель*, можно охарактеризовать как смирение и самоотверженность. Уметь отдавать — это означает то же, что возвращать Богу все, что ему принадлежит. Бессмертие — это то же, что и вера в жизнь после смерти. Однако моему телу нет никакого дела до философских ярлыков. Из этих качеств соткана его повседневная жизнь. Они — результат тысячелетней мудрости жизни, которая уже миллиарды лет выражает себя биологически. Тайна жизни терпелива и осторожна, она не торопится раскрыть все свои карты. Даже сейчас молчаливый договор, который поддерживает единство моего тела, остается для меня тайной. Со стороны кажется, что его

просто не существует. Более двухсот пятидесяти типов клеток ежедневно занимаются своим делом — пятьдесят особых функций клеток печени не имеют ничего общего с задачами мышц, почек, сердца и мозга. Если хотя бы одна из этих функций нарушится, произойдет катастрофа. Все, что я в принципе мог бы узнать о таинстве жизни, давно уже известно моему телу.

А теперь просмотри приведенный выше список и обрати внимание на указанные в нем негативные качества: эгоизм, самоизоляция, ощущение собственной отверженности, пресыщенность, чрезмерная деятельность и агрессивность. Если наши клетки знают, что нельзя вести себя подобным образом, то *почему так поступаем мы?* Почему жадность столь привлекательна для нас, в то время как она несет смерть и разрушение нашим клеткам? Ведь жадность — это величайшая ошибка, которую может допустить раковая клетка. Почему человечество не знает меры в еде, подвергая себя эпидемии ожирения, тогда как наши клетки с точностью до молекулы рассчитывают свой рацион? Почему-то мы, люди, не можем отказаться от всех этих качеств, которые способны в один день уничтожить наше тело. Мы *предаем* свою телесную мудрость, и что еще хуже — мы игнорируем тот образец совершенной духовной жизни, который находится у нас внутри.

Мне бы не хотелось, чтобы ты думал, будто эта книга порождена представлением, что люди духовно слабы и неполноценны. Причиной ее появления на свет послужило горе, которое произошло в моей семье. Мой отец скоропостижно скончался несколько лет назад в Дели. В 81 год он был еще весьма бодр, и в тот январский день смотрел по телевизору церемонию инаугурации нового президента США. Всю жизнь он проработал кардиологом, и, хотя давно вышел на пенсию, еще сохранял педагогическую прак-

тику и провел тот последний вечер за обсуждением интересных клинических случаев со своими студентами.

Мать, которая по причине слабого здоровья спала в отдельной комнате, не слышала, как Кришан пошел спать. После полуночи она все еще никак не могла заснуть, когда он вдруг появился на пороге ее комнаты — всего лишь смутный силуэт во мраке — и сказал, что собирается *уходить*. Мать сразу же поняла, что он имеет в виду. Отец поцеловал ее на прощание и сказал, что всегда любил ее. Затем он спокойно вернулся к себе в комнату. Тишину нарушали только пение сверчков, крики тропических птиц и не прекращавшийся даже по ночам шум машин. Отец лег, три раза произнес имя Бога и умер.

Семья пришла в смятение. На следующий день мы с младшим братом прилетели из Штатов, усыпали тело отца лепестками бархатцев и снесли его вниз под женский плач и пение мантр. Вскоре я стоял над кучкой пепла в *гхате** у реки. Согласно обычаю, мне еще предстояло выполнить священный долг старшего сына и раздробить посохом то, что осталось от черепа, чтобы символически разорвать узы, привязывавшие моего отца к этой земле и земной жизни.

Меня не оставляло чувство, что этот человек, которого я любил больше всех на свете и которого не ожидал потерять так скоро, ушел навсегда. Но то, что он ушел в полном сознании и с миром в душе, облегчало всем нам боль утраты.

Но я знал, что великая тайна бытия просто перевела его из одного состояния в другое. Ведь то же самое происходит и со мной, и с каждым из живущих на нашей планете. Лишь она — неизъяснимая тайна

* Гхат — ритуальное место для сожжения трупов на берегу реки Ганг. — *Прим. перев.*

жизни — поддерживает нас в той форме, в которой мы находимся; она — и ничто иное.

Вместо того чтобы с благоговением и радостью открывать тайну жизни в себе самих, мы ведем себя так, словно ее вообще не существует.

Тот, кто мечется в поисках лучшей жизни, никогда не найдет ни любви, ни духовного исцеления, ни Бога. После многих веков разобщенности и эгоизма готовы ли мы отдаться великой тайне жизни настолько, чтобы дать ей спасти нас? Разве есть у нас какой-либо иной выбор?

Как изменить свою реальность, чтобы согласовать ее с первой тайной

Первая тайна состоит в том, чтобы увидеть путь, который укажет тебе твоя телесная мудрость. Сегодня же найди время, чтобы записать и запомнить десять основных свойств этой мудрости, перечисленных выше. Затем подумай, как тебе следует жить, чтобы соответствовать всем этим свойствам. Письменно составь себе список задач, и пусть он станет твоим ежедневным руководством к действию.

Не занимайся самосовершенствованием через силу. Когда будешь писать, не думай о своих недостатках и слабостях. Главная твоя цель состоит в том, чтобы сделать свое поведение и свои чувства приятными твоему телу. Старайся найти слова, способные передать те стремления, которые наиболее близки твоему сердцу и в которых выражалась бы твоя истинная сущность. Например:

Высшая цель. Я пришел в этот мир, чтобы служить. Я пришел, чтобы вдохновлять. Я пришел любить. Я пришел, чтобы обрести истину.

Единство. Я буду уважать того, кто не разделяет моих чувств. Я не стану обращать внимание на чувство напряжения и неловкости, общаясь с теми,

кто мной пренебрег. Я постараюсь выразить хотя бы одно переживание, вызвавшее у меня чувство вины или смущения.

Осознанность. Я буду давать себе десять секунд на размышление перед тем, как что-то сказать. Я стану сидеть в тишине, прислушиваясь к ощущениям своего тела. Чувствуя раздражение, я спрошу себя, что скрывается за этим чувством, — и буду размышлять над этим, пока мое раздражение не исчезнет.

Приятие. Я стану уделять пять минут на то, чтобы отыскать пять лучших качеств в самом ненавистном мне человеке. Я прочту о членах какой-нибудь музыкальной группы, чье творчество я совершенно не приемлю, чтобы увидеть мир их глазами. Глядя на себя в зеркало, я постараюсь описать свою внешность такими словами, какие могли бы найти для меня любящие отец или мать.

Творчество. Я представлю себе пять добрых поступков, каких не ожидают от меня мои близкие, а затем совершу хотя бы один из них. Я составлю краткий план повести, в основе которой будет лежать моя судьба (все эпизоды будут взяты из жизни, но никто не должен догадаться, что главный герой этой повести — я сам). В своем воображении я создам нечто такое, в чем отчаянно нуждается весь этот мир.

Бытие. Я стану проводить полчаса в каком-нибудь тихом, спокойном месте, не предаваясь ничему, кроме размышлений о том, что значит существовать. Я буду лежать на траве, стараясь уловить слабое вращение земли, что простирается подо мной. Я сделаю три вдоха и буду выдыхать так медленно и тихо, насколько это возможно.

Эффективность. Я перестану контролировать по крайней мере две вещи в своей жизни, а потом посмотрю, что из этого выйдет. Глядя на цветок розы, я задумаюсь над тем, смогу ли я заставить его распу-

ститься быстрее и стать еще прекрасней, чем он есть сейчас. А затем спрошу себя, можно ли назвать и мою жизнь столь же прекрасной.

Взаимосвязь. Если мне придется заметить, что я отворачиваюсь от другого человека, я заставлю себя посмотреть ему прямо в глаза. Я подарю свой любящий взгляд кому-то, к кому прежде был равнодушен. Я выражу свое сочувствие тому, кто в этом нуждается, желательно незнакомцу.

Бескорыстие. Я куплю еды и отдам ее какому-нибудь нищему, которого встречу на улице (или свожу этого человека в кафе). Я выскажу какому-то человеку свое признание за те ценные качества, которыми он обладает. Сегодня я посвящу своим детям столько времени, сколько они пожелают.

Бессмертие. Я прочту те места из Библии, в которых говорится о душе и о жизни после смерти. Я изложу на бумаге пять важных дел, которые хочу совершить в своей жизни, чтобы люди всегда меня помнили. Сидя в тишине, я постараюсь понять, чем отличается вдох от выдоха, ощущая присутствие вечности в каждой текущей минуте.

Упражнение 2:

Случайность или осмысленное действие?

Каждый секрет, описанный в этой книге, указывает на присутствие невидимого разума, который скрывается под внешней видимой оболочкой жизни. Тайнство жизни происходит не по воле случайных совпадений, а по воле единого разума, который обитает повсюду. Можешь ли ты поверить в существование этого разума, или ты все еще думаешь, что причиной и следствием всего является случайный ход событий?

Ознакомься со следующими необъяснимыми фактами и обведи кружком слова «Да» или «Нет» в

зависимости от того, был ли ты знаком с этими фактами раньше или не был.

Да Нет

Птицы, обитающие в пустынных районах Большого Каньона, собирают огромное количество соевых шишек и прячут их в разных местах по краю всего каньона. Зимой они извлекают свои запасы, причем каждая птица точно знает, где находится именно ее «кладовая», обнаруживая ее под толстым слоем снега.

Да Нет

Лосось, что рождается в небольшом ручье, дающем начало реке Колумбии, плывет из реки в открытое море. После многолетних скитаний, в течение которых эта рыба преодолевает гигантские расстояния, она возвращается для нереста в те самые места, где она родилась, никогда не уклоняясь от верного курса.

Да Нет

Маленьким детям из разных стран дали прослушать текст на японском языке. Затем детей попросили определить, какая часть этого текста представляла собой бессвязный набор слов, а какая являлась прекрасным японским стихотворением. Все японские дети ответили правильно, однако больше половины детей из других стран, которые никогда в своей жизни не слышали японскую речь, дали столь же верный ответ.

Да Нет

Обитающие в Индонезии жуки-светляки, племя которых может насчитывать несколько миллионов особей, способны синхронно излучать свет, освещая при этом территорию в несколько квадратных миль.

Да Нет

В Африке есть особый вид деревьев, которые при избытке урожая на своих ветвях подают сигналы другим деревьям, которые могут находиться на расстоянии многих миль, чтобы те повысили содержание танина в своих листьях. Этот химикат делает плоды несъедобными для животных, которые ими питаются. Другие деревья принимают этот сигнал, после чего изменяют химический состав своих листьев.

Да Нет

Близнецы, которых разлучили при рождении, впервые встретились через много лет, узнав при этом, что женились они в один и тот же год на женщинах с одинаковым именем и имеют равное число детей.

Да Нет

Самка альбатроса, спешащая накормить свое дитя, умеет быстро отыскать его среди тысяч других малышей, сидящих на берегу.

Да Нет

Раз в год, в полнолуние, несколько миллионов подковообразных крабов собираются вместе на океанском берегу для любовных игр. Поддавшись единому зову, они выходят из глубин океана, куда не может пробиться ни один луч солнца.

Да Нет

Когда молекулы воздуха заставляют вибрировать твои барабанные перепонки, точно так же, как делает барабанщик, когда он ударяет палочками по тарелкам, тебе слышится голос, в котором ты можешь различить отдельные слова.

Да Нет

Натрий и хлор, взятые в отдельности, смертельно ядовиты. Но соединяясь вместе, они образуют соль — самый важный химический элемент, необходимый для поддержания жизни.

Да Нет

Чтобы прочитать это предложение, нескольким миллионам нейронов коры твоего головного мозга пришлось создать уникальный мгновенный снимок, который ты никогда прежде не видел.

За выполнение этого упражнения ты не получишь никакой оценки, но помни о нем все время, пока ты будешь читать эту книгу. Затем вернись к нему снова, чтобы посмотреть, насколько изменились твои убеждения.