

ДЖОН ВЕЛШОНС



ОДНА ДУША,
ОДНА ЛЮБОВЬ,
ОДНО СЕРДЦЕ

JOHN WELSHONS

ONE SOUL,
ONE LOVE,
ONE HEART

THE SACRED PATH TO HEALING
ALL RELATIONSHIPS

ДЖОН ВЕЛШОНС

ОДНА ДУША,
ОДНА ЛЮБОВЬ,
ОДНО СЕРДЦЕ

САКРАЛЬНЫЙ ПУТЬ К ИСЦЕЛЕНИЮ
ВСЕХ ОТНОШЕНИЙ

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, лень 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

*Обращенная к зернам любви и сострадания,
присущим всем разумным существам,
пусть эта книга поможет пробудить
на нашей планете побольше этих качеств.
Ибо во имя любви вся Вселенная восстала из небытия
и во имя любви она продолжает существовать.*

МЕХЕР БАБА

О КНИГЕ

Эта книга — дар всем, кто слышит глубокие внутренние аккорды, рождаемые нашей тоской по любви и гармоничным отношениям. Пользуясь ясным, исполненным сострадания языком, Джон ведет нас к сакральному оазису сердца, где человеческая и Божественная любовь предстают как одно целое.

Салли Д. Кемптон, обозреватель *Yoga Journal*,
автор книги «*The Heart of Meditation*»

Ключ к счастливым отношениям — это мы сами. Он — внутри нас. Именно это показывает Джон Велшонс в своей необычайно духовной и практичной книге. Он ненавязчиво ведет нас во внутреннюю божественную обитель, где нет места гневу и страху и которая, если с ней соприкоснуться, изменяет все наши чувства и знания. Страницы этой книги станут благословением для всякого, кто решится прочесть их.

Лоррейн Эш, автор «*Life Touches Life: A Mother's Story of Stillbirth and Healing*»

Говорят, что мир приводится в движение любовью. Увы, но только немногие из нас понимают, что такое любовь. И, вероятно, только единицы знают, как по-настоящему любить себя и других. Именно об этом и повествует эта замечательная книга. Это сердечный, нежный и мудрый взгляд на простое слово из шести букв, которое имеет первостепенное значение в этом мире.

Аллен Кляйн, автор книг «*Healing Power of Humor*»
и «*The Courage to Laugh*»

Просто великолепно! Эта замечательная книга — истинное благословение для читателей, ищущих более глубоких, более осмысленных отношений. Она — прекрасное противоядие от современных тенденций к эмоциональной изоляции и духовному разобщению. Она поможет вам — в любых отношениях, во всех обстоятельствах и в каждом мгновении жизни.

Эдвард М. Хэллоуэлл, автор книг
«Не теряйте связи» и «Безумно занятый»

ПРЕДИСЛОВИЕ

В прошлом (в 1950–60-е годы) я работал психологом, а потому взаимоотношения между людьми рассматривал с чисто психологической точки зрения: меня интересовало, способен или не способен человек через отношения реализовать свои эмоциональные или психологические «потребности». Но за прошедшие сорок лет я поумнел, поднабрался духовного опыта и теперь рассматриваю отношения совершенно иначе — как путь, ведущий к Богу.

«Одна душа, одна любовь, одно сердце» Джона Велшонса — во всех отношениях замечательная книга, своего рода руководство, помогающее понять, как эти взаимоотношения способствуют проявлению Духа. Она учит нас тому, что все наши взаимоотношения и связи — это своеобразные вехи на духовном пути. Большинство людей, как и я когда-то, рассматривает отношения исключительно с психологической точки зрения. Но эта удивительная книга показывает, что их можно использовать иначе — как инструмент для установления связи с обществом, с Истинным «Я», с Богом.

Я знаю Джона Велшонса почти сорок лет. С момента нашего знакомства он прочно вошел в мою жизнь — как серьезный и любимый мною ученик, чье стремление к Богу, к Свету поистине беспредельно. За эти годы мы

стали близкими друзьями, верными спутниками на пути Любви, сотрудниками, которых объединяет одно общее дело. Я всецело доверяю сердцу Джона и восхищаюсь его острым умом. Его духовный путь — это и мой путь. Вот почему я взялся написать предисловие для его книги. Читая эту книгу, я не могу отделаться от мысли, что она и мое творение, детище моего сердца. Джон убедительно формулирует те идеи и концепции, которым я отдал много лет жизни и служения на духовном пути. Воистину, Джон как писатель просто бесподобен!

Для меня эта книга интересна еще и тем, что в ней приводятся не только идеи и концепции, близкие моей душе, но и истории из моей жизни, отражающие существенные моменты моего духовного становления, преобразования и пробуждения. Читая эти истории, видя, как дорогие моему сердцу идеи облечены в новые, безупречные фразы и слова, я каждый раз испытываю все более и более глубокое чувство благодати.

Поверьте, в жизни нет более мудрого учения, чем наши отношения с другими людьми. В этом смысле меня вот уже многие десятилетия связывают самые сердечные отношения с человеком по имени Ним Кароли Баба, и не просто человеком, а высоко просветленным учителем. Мы встретились в Индии в 1967 году, и, хотя он умер — или, как говорят индусы, «покинул свое тело» — в 1973 году, наша связь продолжается по сей день. Продолжается потому, что он является воплощением сущности каждого из нас. Он — проявление Единого, не имеющего формы бесконечного Света, пронизывающего все Творение.

В доказательство приведу вкратце один эпизод из истории наших с ним взаимоотношений. Как я уже говорил выше, я встретил Ним Кароли Бабу, которого мы, его ученики, любовно называли Махараджи, в 1967 году и с пер-

вой же встречи воспылал к нему безграничной любовью. Да и мое приятие его тоже не знало границ. Казалось, он знал обо мне решительно все: мое прошлое, мои самые сокровенные мысли. И при этом безоговорочно любил меня. Я решил, что, пока позволяют обстоятельства, буду жить неподалеку от его маленького храма, расположенного высоко в Гималаях, где и провел много месяцев. Все это время я в полном одиночестве изучал йогу и медитацию, осваивая эти практики все глубже и глубже.

В Америку я вернулся в 1968 году и следующие три года ездил по миру с лекциями, вдохновляя духовно ищущих людей и давая им основы древних эзотерических практик, столь радикально изменивших мою собственную жизнь и сознание. В 1971 году я вновь приехал в Индию, а вместе со мной — довольно большая группа молодежи. К моей немалой досаде и огорчению, молодые люди постоянно вертелись вокруг Махараджи, и он с присущей ему щедростью отдавал им много времени и энергии, которые, как мне тогда казалось, по праву принадлежали только мне.

Признаюсь, это действовало мне на нервы и выводило из себя. В конце концов я не на шутку разозлился: кто эти чужаки, которые суют нос не в свои дела? Что они здесь делают? И почему вторгаются в эту священную обитель, принадлежащую лишь мне и «моему» гуру? Я был обижен на всех — до такой степени, что буквально возненавидел каждого из них.

Однажды, прошагав в гордом одиночестве восемь миль и придя в храм, я был особенно не в духе. Когда я вошел во двор, то разозлился еще больше. При виде того, как эти молодые повесы расселись вокруг Махараджи, явно наслаждаясь его обществом, моя чаша терпения переполнилась. Когда один из парней подошел ко мне и любезно предложил тарелку с едой, я настолько не владел собой,

что швырнул эту тарелку ему в лицо. Махараджи сидел в другом углу двора и видел эту сцену. Он громким голосом позвал меня: «Рам Дасс! Рам Дасс!» Я повернулся в его сторону. Он жестом дал понять, чтобы я подошел и сел напротив.

Я подошел и сел. Махараджи пристально посмотрел мне в глаза и спросил:

— Тебя что-то беспокоит?

— Махараджи, — сказал я, — я ненавижу всех этих людей. Всех, кроме вас.

Он еще пристальнее посмотрел мне в глаза. С виду он был совершенно невозмутим.

— Разве я не говорил тебе, что нужно любить всех? — спросил он.

— Говорили. Но вы же сами меня учили, что следует говорить правду. А правда в том, что я ненавижу их всех.

Я заплакал. Махараджи наклонился ко мне, так что наши лица почти соприкоснулись. С любовью в голосе он прошептал:

— Люби всех и говори правду. Когда ты перестанешь быть тем, кем ты себя считаешь, ты станешь другим.

Суть его слов сводилась к следующему: «Когда ты перестанешь быть эго, ты будешь Душой». А Душа — это Любовь.

В некотором смысле эта книга о том, как перестать быть теми, кем мы себя считаем, и стать теми, кем мы действительно являемся. В ходе этого процесса мы естественным образом делаемся правдивыми и любящими. Что и говорить, задача не из легких, и эта книга помогает справиться с этой трудной задачей. Книга Джона Велшонса — это своего рода путеводная нить, помогающая рассматривать отношения как «зерно для помола» — как курс обучения, ведущий к пробуждению и познанию истинного «Я». Да

будут благословенны усилия, которые Джон вложил в эту книгу! Поверьте, она стоит того, чтобы потратить на ее чтение время и силы. Думаю, вас, как и меня, пленит его всесторонний подход к этому деликатному предмету.

И последнее. Самое интересное в книге то, что повествует она вовсе не об отношениях, а о Едином — Едином Сердце, общем для всех нас, и Едином Свете, в котором все мы пребываем. В этом Свете нет разделения, нет страдания, нет смерти.

В бесконечном потоке Любви, вечно льющемся из Единого Света, я и предлагаю вам эту замечательную книгу.

Намасте!

Рам Дасс,
Мауи, Гавайи,
июль 2009 г.

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.

Но как прийти к этому пониманию? Это нелегкий, полный ошеломляющих открытий и препятствий процесс. По разным причинам мы не так уж часто чувствуем себя едиными с другими людьми. Гораздо чаще — отделенными от них и не связанными с ними. «Конечно, — говорим мы, — умом-то я понимаю, что каждый из нас — часть Единого ... но ведь *этот* человек ужасно груб, невежествен и невоспитан». Или: «*Этот* человек поступил со мной просто ужасно и потому не заслуживает прощения». Иногда нам кажется, что эти люди, должно быть, выпали из Единого и не являются частью Единого Света, из которого сотворено все сущее.

Как же мы ощущаем единство со всеми и при этом миримся с неуважением и несправедливостью, с которыми сталкиваемся чуть ли не каждый день? Как улаживаем конфликты с обидчивым партнером, капризным ребенком, грубым соседом или вечно недовольной родней со стороны мужа или жены? Как относимся к насильнику, преступнику, убийце или главе правительства, который, на наш взгляд, служит чему угодно, но только не правде и справедливости? Как ощущаем связь с людьми, которые причиняют нам боль? И почему, собственно, мы должны эту связь ощущать?

Главная причина, по которой мы стремимся ощутить эту связь, заключается в том, что все мы одно целое, все мы связаны между собой. Но все наши проблемы проистекают из иллюзии разобщения. Это источник самых мучительных переживаний, источник печали и страха, источник многочисленных ссор, обид и непонимания, источник обусловленной любви и веры в то, что без *данного* человека жизнь не может быть полноценной, что он всегда должен быть рядом и поступать так, как мы считаем нужным. Иллюзия разобщения — вот что заставляет нас разорять планету,

на которой мы живем, и пылать праведным негодованием к человеку, который посмел сказать, что мы тоже вносим свой вклад в гибель нашей планеты.

Иллюзия разобщения — это и источник войн. Под ее влиянием у нас рождается чувство, что у других есть то, чего нет у нас, и есть только потому, что они отняли это у нас. Эта иллюзия порождает убеждение, что мы должны отобрать это у них, ибо только так мы можем выжить и чувствовать себя в безопасности. Она порождает веру в то, что мы должны — лучше, конечно, исподволь и незаметно — одолеть других и выбросить их из сердца, ибо только так можно оградить от их посягательств то, что, мол, «по праву» принадлежит только нам и без чего мы не можем обойтись. Она порождает нежелание понять, что в мире вдоволь всего для всех нас — вдоволь еды, вдоволь одежды, вдоволь ресурсов и любви. Если мы научимся делиться всем этим богатством с другими, то станем преуспевающими людьми — и в физическом, и в социальном, и в духовном отношениях.

В этой книге нет ни слова о том, что мы должны склоняться перед грубостью окружающих или позволять насильникам беспрепятственно творить свои неблагоприятные дела. С другой стороны, если мы будем гневаться и ненавидеть других людей, то навлечем беду на самих себя. Отказывая людям в любви, мы фактически отказываем в любви самим себе. Мы отказываем себе в способности испытывать естественную радость, даруемую высшей природой. Если мы хотим подлинного счастья, мы должны учиться любить всех, даже тех, кого полюбить очень трудно, и одновременно принимать меры, лишаящие людей возможности причинить нам вред.

Понимание сути Единства — главный принцип, лежащий в основе большинства великих духовных традиций.

И хотя он, подобно стволу, скрепляет корни и ветви этих эзотерических традиций, многие наставники и духовные лица, к сожалению, очень часто его игнорируют. Как это ни печально, но многие религиозные традиции направлены именно на то, чтобы усилить чувство разобщенности, а не на то, чтобы устранить его.

Любовь и радость — естественные состояния нашей души. К сожалению, мы испытываем их очень редко, потому что этому препятствует наш ум. Нам почему-то милее страх, а не любовь, гнев, а не самообладание. Мы делаем выбор в пользу обособленности, чтобы защитить свое хрупкое сердце и почувствовать себя в «безопасности». Но, как это ни парадоксально, истина в том, что, пока мы разобщены, чувства безопасности нам не испытать!

Один из моих учителей однажды спросил учеников, знает ли кто-нибудь, почему мы, люди, когда гневаемся, всегда кричим друг на друга. Никто не ответил на этот вопрос. Тогда учитель сказал: «Это происходит вот почему: когда мы гневаемся, наши сердца закрыты». Когда наши сердца закрыты, мы не слышим друг друга. Влюбленные, всецело поглощенные своим чувством, часто разговаривают друг с другом почти шепотом, мягко и нежно. Или молчат — они настолько переполнены любовью и чувством близости, что слова излишни. Когда наши сердца открыты, когда мы любим, мы ясно слышим друг друга.

Жизнь в осознании Единства — это неотъемлемая составляющая пути, ведущего к истинно полноценной жизни. Только такая жизнь дает надежду на то, что человеческий род выживет. Вот и эта книга о том, как жить полноценной жизнью — жизнью, ежесекундно лучащейся радостью любви и общности. На ее страницах мы займемся всесторонним исследованием, цель которого — понять, что любовь, которую мы ищем в отношениях, живет вну-

три нас. Не другой человек и не группа лиц дают нам эту любовь. Нет, она изначально живет в нас, будучи сокровенной частью нашей сущности.

В последние годы мы являемся свидетелями того, что миллионы людей в поисках любви и счастья обращаются к мудрым традициям древних культур. Мы изучаем йогу, медитацию, молитвы-аффирмации и молитвы-размышления, тайцзи, экстатические танцы, священные песнопения и множество других духовных практик и учений. Мы осваиваем различные методы терапии тела и психологические стратегии, воздействующие на ум. Многие из этих практик помогают нам испытать глубокие озарения. Они снабжают нас инструментами для возвращения глубокого чувства Любви, внутреннего спокойствия, радости и самообладания. Однако незнание более широкого духовного, философского и культурного контекста, из которого, собственно, и произошли все эти практики, приводит к тому, что мы часто воспринимаем только часть традиции — часть «целого».

Многие усердно практикуют молитвы-аффирмации, йогу, медитацию и тайцзи, но при этом не понимают, что эти традиции требуют от нас полного пересмотра взглядов на жизнь — только в этом случае их эффективность может быть стопроцентной. Йога, лишенная сострадания, — всего лишь физические упражнения. Медитация, не предлагающая способов претворения внутреннего мира во внешнее действие, — всего лишь самогипноз. Молитва, не ведущая к соответствующим переменам в мыслях и привычках, — всего лишь принятие желаемого за действительное. Терапия, не способная реально изменить обстоятельства жизни, — всего лишь болтовня.

Эта книга о поиске: она поможет вам открыть свое Истинное «Я», свое не знающее границ сердце и тот

волшебный Свет Любви, который таится внутри вас. Она поможет вам соприкоснуться с тем внутренним святилищем, которое связывает вас со всеми и всем и в котором все мы — одно целое. Она поможет вам в каждом мгновении распознать чистую, экстагическую радость жизни.

Думаю, большинство согласится с тем, что мы живем в критический — если не ужасный — период человеческой истории. Текущие проблемы и те, что маячат на горизонте, часто кажутся непреодолимыми. Мы сражаемся с невероятными экономическими трудностями, с непомерными геополитическими опасностями, с глобальным экологическим кризисом. Вполне возможно, что единственная надежда на выживание нашего вида состоит в том, чтобы научиться должным образом уважать нашу взаимосвязанность — и в мыслях, и в поступках.

Несмотря на все усилия упрочить мир во всем мире, враждебность, порожденная теми же условиями и приведшая нашу планету на край гибели в 1950–60-е годы, все еще не изжита: она существует и поныне даже на самых элементарных уровнях человеческих отношений. Просто теперь она принимает другие формы. Нетерпимость и агрессия, которые когда-то были направлены главным образом на геополитических врагов, как они нами тогда воспринимались, теперь свойственны и нашему собственному обществу. Либералы терпеть не могут консерваторов. Апологеты «религиозных» традиций на дух не переносят неверующих. Каждая полярная группировка стремится выставить другую в невыгодном свете — как «пособников зла». Для большинства цинизм, сарказм, оскорбления и язвительность — просто «развлечение». Вокруг царят бессмысленное насилие, война и жестокость.

Один из самых надежных барометров, с помощью которого можно измерить состояние Единства, которое мы

культивируем в виде общества, — это психологическое и эмоциональное здоровье наших детей. Дети как губки. Они быстро впитывают вибрации из поля сознания, которым они окружены. Они — зеркало, показывающее нам наши собственные недостатки, страхи, лицемерие и непоследовательность. Воспитывать здоровых, гармонически цельных, духовно одаренных детей — все равно что выращивать вкусные, экологически чистые, богатые витаминами продукты питания. Мы должны следить за тем, чтобы почва, в которую они посажены, была плодородной и питательной. Мы должны обильно поливать их водой. Мы должны быть уверены в том, что наши дети получают необходимую подпитку — не только физическую, но и психологическую и духовную. Это поколение, идущее вслед за нами, и им предстоит «питать» эту землю. Перед нашим же поколением стоит задача создать для них здоровую, плодотворную питательную среду, которая свяжет их с их собственной высшей природой, мудростью, духовным осознанием и состраданием.

Как это ни печально, но по телевидению все чаще приходится видеть, что многие дети страдают эмоционально-психическими заболеваниями (вроде синдрома дефицита внимания и гиперактивности) или расстройствами, связанными с питанием (вроде анорексии и булимии). У детей наблюдается небывалый рост астмы и аллергии — недугов, которые в восточной медицине считаются физическими проявлениями страдания. В среде подростков удручающе часты случаи депрессий, самоубийств и беременности, а количество вспышек необузданного насилия прямо-таки зашкаливает.

Отчаяние и тревога, владеющие многими детьми, — это скорее всего результат разрушения семей и нездоровых домашних условий. Но они также обусловлены теми

культурными ценностями, которые западное общество постоянно навязывает людям. Наше общество проповедует, что счастье — это богатство, материальное благополучие, слава и постоянные приобретения: новая машина, новый дом, новая работа, новые связи. С самых ранних лет мы учим детей искать счастье — нет, не внутри себя, а снаружи, во внешнем мире.

Наше общество — это общество потребления. Поэтому оно нацеливает нас на накопление все большего количества материальных благ, приобретений и ... любовных связей. Если же это нас не удовлетворяет, нам старательно внушают, что мы просто не накопили достаточно добра, а потому и не можем быть счастливы. Наш образ жизни и система ценностей порождают небывалый уровень алкоголизма, пристрастия к наркотикам и азартным играм, насилия и постоянно растущей, почти безрассудной зависимости от медикаментов, которыми мы пытаемся лечить депрессию, тревогу, хроническую усталость, приступы паники, различные навязчивые бредни и расстройства, физическую боль и бессонницу. В настоящее время более восьми миллионов детей принимают лекарства от различных психологических и эмоциональных заболеваний.

Эти проблемы — а они и в самом деле очень и очень тревожны — всего лишь вершина айсберга. Это симптомы куда более широкого и глубокого «закрепощения» в нашем обществе. Это — взаимосвязанные элементы духовного разлада. Мир, где родители не могут решить свои супружеские проблемы, мир, где детей окружают картины насилия, служащие им «развлечением», мир, где многие политические и религиозные лидеры, звезды спорта и прочие «сливки общества» вопиюще бесчестны, не заслуживают доверия и поглощены собой, — это мир, где

в нашей жизни и, соответственно, в жизни наших детей пышным цветом расцветают депрессия, тревога, пагубные привычки, насилие, гнев и ненависть.

Причина этих проблем одна: мы не живем в гармонии со своей Истинной Природой. Наша культура, наш образ жизни и весь строй наших мыслей чаще всего не дают нам почувствовать связь с душой, с внутренним Светом, с той обильной радостью, которая присуща нам от рождения. Суть же дела проста: чтобы обрести счастье, мы должны оставаться теми, кто мы есть, а не стараться быть другими; мы должны перестать выдавать себя за кого-то другого, кем не являемся.

Еще и еще раз приходится напоминать о фундаментальном принципе жизни: ключ к налаживанию взаимоотношений с другими людьми кроется в признании того, что каждый аспект жизни взаимосвязан со всеми другими аспектами. Любые отношения взаимосвязаны со всеми другими отношениями, включая и отношения с нашим «Я». От того, какими мы видим себя, зависит наша реакция на то, какими нас видят другие люди. От того, как мы относимся к себе, зависит наша реакция на то, как с нами относятся другие. От того, как мы обращаемся со своей планетой, зависит то, как наша планета обращается с нами. Когда мы живем в единстве со всеми, то начинаем прозревать истину: если наши сердца закрыты для других людей, мы не можем быть счастливы, ибо неразрывно связаны с ними. И эту связь мы отрицать не в силах. Сколь бы неуживчивыми или недостойными ни казались нам другие люди, мы, тем не менее, связаны с ними. Для счастья в жизни необходимо, чтобы мы нашли путь к гармонии с этой реальностью.

Революционная трансформация взглядов предполагает прежде всего, чтобы мы изменили свое восприятие и свой

подход к отношениям. Если мы понимаем: когда страдает один человек, то страдаем мы все, — мы тем самым открываем себе доступ к безграничной целительной энергии, таящейся в каждом из нас. Да, это нелегко. Как показывает описанная выше история с йогом, одного понимания нашего единства с другими явно недостаточно. Мы должны действовать иначе. Мы должны радикально преобразовать свою жизнь, изменить свои убеждения и еще раз продумать свои действия. Мы должны избавиться от привычного образа мышления и стереотипов поведения, которые мешают нашему осознанию Единства, и начать жить в этом осознании. Когда мы научимся действовать, руководствуясь своим сердцем, где живет и процветает Единство, мы воплотим в себе дух любви, прощения, заботу о нашем земном доме и заботу о благополучии и процветании других людей. И этот дух наполнит нашу жизнь несказанной радостью.

Если вы сомневаетесь в этом, обратите внимание на те внешне простые ситуации, с которыми сталкивается большинство людей. Когда вы видите, что другой человек, даже если вы его не знаете, плачет, то разве ваши собственные глаза не наполняются слезами? Разве не охватывает вас спонтанное сострадание к другим людям, когда вы видите их страдания? Если кто-то из прохожих вдруг падает, то разве вы не устремляетесь к этому человеку, чтобы оказать ему посильную помощь? И разве не теснит вашу грудь некое невыразимое чувство при виде больного, раненого или умершего животного?

А с другой стороны, сколько позитивных, бодрящих, радостных и жизнеутверждающих моментов вдохновения и душевного слияния приходится видеть в жизни! Разве при виде смеющегося и лучащегося радостью человека не поднимается и ваше собственное настроение? Разве,

наблюдая за резвящимися, играющими детьми, вы не исполняетесь бодрости и веселья? Разве не охватывает вас невыразимый трепет, когда вы смотрите на звезды, созерцая эту непостижимую живую реальность бесконечной Вселенной? Разве не замираете вы в восторженном изумлении перед красотами природы, при виде которых у вас на мгновение перехватывает дыхание? И разве в блаженстве романтической любви вас не посещает чувство абсолютной полноты ... абсолютного счастья ... абсолютного удовлетворения?

В эти мгновения благодати и полного слияния с миром наш ум вдруг прекращает свою непрерывную болтовню и на время умолкает. В эти мгновения мы не судим. Не планируем. Не желаем. Не сожалеем. В эти драгоценные мгновения ясности и удовлетворения мы просто *есть*. Прямо здесь. Прямо сейчас. Мы не теряемся в мыслях и желаниях о других местах и о другом времени. Нет, мы просто живем, открытые и свободные, с полным осознанием данного момента. В эти драгоценные мгновения ясности и блаженства вся Вселенная преобразается.

В те поистине драгоценные мгновения, когда вы по-настоящему влюблены, когда лучитесь радостным восторгом жизни, пробуждения и осознания, разве вы не замечали, что даже люди, которые вам не по душе, кажутся не такими уж плохими? Все это говорит о том, что наше восприятие жизни в большей мере обусловлено не внешними обстоятельствами и посторонними людьми, а внутренним состоянием нашего сознания. Это бесспорное свидетельство силы любви, способной самопроизвольно, и мгновенно, исцелять и устанавливать связь с другими людьми.

Эта связь ощущается по-разному. Например, образ человека, которого вы долгое время не вспоминали, вдруг

неожиданно «возникает» в вашем уме, а спустя несколько минут раздастся телефонный звонок — и вы слышите в трубке голос этого человека. Или вами вдруг овладевает неотвязное чувство беспокойства: в этот момент вы почему-то уверены, что любимый вами человек страдает, или попал в беду, или нуждается в помощи, хотя он находится за сотни или тысячи миль от вас. А бывает, вас вдруг одолевает слабость, слабость на грани тошноты или головокружения, и одолевает именно в тот момент, когда случается какая-то трагедия. А порой вы эмоционально связаны с другим человеком так сильно, что стоит вам подумать о чем-то, как он тут же облекает в слова вашу мысль. Или наоборот.

Кто из нас не сталкивался с этими или подобными им ситуациями! Однако мы не придаем им особого значения, ибо у нас нет разумной культурной модели, которая помогла бы нам их понять. А эти ситуации как раз доказывают, что все мы взаимосвязаны между собой — не только на уровне абстрактно-философских понятий, но и в буквальном смысле — в безбрежном океане сознания.

Эта книга посвящена исследованию взаимосвязей — их сути и тем урокам, которые мы можем извлечь для себя, выстраивая свои отношения с другими людьми, природой, Вселенной и Творцом. Она учит распознавать психологические и эмоциональные препоны, стоящие на пути к подлинному счастью, долготерпеливой любви и спокойствию ума. Она предлагает простые, но эффективные инструменты, помогающие справиться с докучливыми проблемами в сфере личных отношений и с тем внутренним смятением, которое овладевает нами при столкновении с обществом и окружающим миром.

Ежедневно нас одолевает масса мелких забот и неприятностей, с которыми нам приходится справляться. У многих

из нас мужья, жены или родственники живут в постоянной тревоге и стрессах, что мешает проявлению их любвеобильной натуры. Наши дети переутомлены и тоже не вылезают из стрессов. Да мы и сами частенько страдаем от них. Ибо таков нынешний век! И если такова ситуация в семье, то что уж говорить о внешнем мире, где миллионы людей охвачены тревогой, не в меру возбуждены, агрессивны и разобщены!

Не следует уповать на то, что эти проблемы кто-то решит извне — государство, чиновники, отцы церкви или огромные международные корпорации, которые все активнее берут контроль над миром и правительствами.

Решение проблем рода человеческого — это дело нас самих, нас как индивидуумов, составляющих мировое сообщество, и как отдельных представителей человеческой семьи. Все эти проблемы порождены человеческим умом. А вот решить их можно только через сердце — через вечную, неразрывную связь с Единым, включающим в себя множество, через Единый Свет, Единое Сердце, Единую Душу, общие для всех нас, и ту Любовь, которая является сутью каждого человека.

Пусть эта книга послужит вам руководством, с помощью которого вы научитесь превращать *все* свои взаимоотношения в «зерно для помола» — в учение и неотъемлемые аспекты учебной программы в той необычной школе, где все мы учимся, — в школе жизни. Пусть она научит вас видеть в каждом встречном своего учителя, а каждую связь расценивать как еще один урок, обогащающий вас знаниями о том, как воссоединиться с той Любовью, что живет *внутри* вас, — как бы ни был хаотичен мир *вне* вас.

ЧАСТЬ I

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 1

ДУХОВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

Каждый — Бог.

Та же кровь течет во всех нас.

Руки, ноги, сердце — у всех одни и те же.

Не делайте различий. Узрите во всем единство.

НИМ КАРОЛИ БАБА

Не кажется ли вам, что между вами и счастьем стоят дела и поступки других людей? Не охватывают ли вас досада и раздражение, когда люди обращаются с вами не так, как вам хотелось бы? Не приводят ли вас в страх и ужас их убеждения и поступки? Не кажется ли вам, что вы могли бы быть счастливы — или, по крайней мере, более счастливы, — если бы только «эти люди» поступали или думали иначе?

Если это так, то будьте уверены: вы такой не единственный. В жизни немало тяжелых, неуживчивых людей — малообщительные, погруженные в себя супруг или супруга, эмоционально холодные возлюбленный или возлюбленная,

неблагодарные дети, раздражительные стареющие родители, ревнивые брат или сестра, грубые работодатели или ненадежные друзья. Возможно, вам доставляет хлопоты вообще вся семья. Часто подобными нелегкими отношениями мы связаны с людьми, играющими первостепенную роль в нашей жизни, и, когда нам начинает казаться, что их поведение угрожает нашему счастью, мы чувствуем себя надломленными и бессильными.

Возможно, кто-то из родителей или супруг/супруга не желают по-доброму общаться с нами, а тот, кого мы любим, катится по наклонной плоскости вниз, разрушая себя как личность, — пристрастился к алкоголю, наркотикам, азартным играм или оказался втянутым в нездоровые отношения. Возможно, мы не в ладах с самими собой — не способны прощать или склонны к осуждению. Или считаем, что если гневаемся, то наш гнев оправдан и справедлив.

Это может происходить из-за того, что нас раздражают мелочи повседневной жизни — грубые водители, шумные соседи или покупатели в супермаркете, преградившие своей тележкой доступ в овощной отдел, — и мы не в состоянии подняться над этими мелочами. А возможно, нас выводят из душевного равновесия утренние новости. Царящая в мире несправедливость — действия правительств, насилие, чинимое отдельными людьми, беспринципные корпорации, религиозные и политические фанатики и многое другое — терзает и изводит наш ум, и весь день нас обременяют тягостные мысли, полные тревоги и страха.

Для многих проблемой являются не столько те отношения, которые уже есть, сколько те, которых еще нет. Мы страдаем оттого, что чувствуем себя одинокими. Мы тоскуем по человеку, чья любовь могла бы напитать наше сердце, а нас самих сделать цельными. Или тоскуем

по отсутствию друзей, которые могли бы стать для нас «духовной семьей». Нередко нами владеет убеждение, что счастья нам не видать, пока мы не найдем свою «родственную душу» или несколько «родственных душ».

Возможно, человек, с которым мы живем, далек от наших представлений об идеале. Он поступает не так, как нам хотелось бы, или реагирует не так, как это нам желательно. Сердце подсказывает, что наши отношения могли бы быть гораздо полнее и богаче, но, кажется, мы не в состоянии претворить это внутреннее видение в жизнь.

НЕПРОСТЫЕ ОТНОШЕНИЯ СПОСОБСТВУЮТ ПРОБУЖДЕНИЮ ЛЮБВИ

Отношения с людьми открывают перед нами две возможности: возможность познать беспримерную любовь и радость и возможность понять, что если мы не испытываем эту любовь и радость, то виной тому наш осуждающий ум. Эти отношения могут стать краеугольным камнем нашего духовного пути. В них заключена уникальная сила — способность пробуждать Любовь. Ту Любовь, которая живет в сокровенном центре нашего существа — всегда и в любых обстоятельствах. Но чтобы пробудить эту Любовь в полной мере, нам необходимо открыть свое сердце. Открыть и внимать тем нелегким урокам, в качестве которых выступают эти отношения. А уроки эти призваны показать нам, как наш собственный ум перекрывает приток любви — и к себе, и к другим людям.

Фундаментальная причина многих проблем и трудностей — это неверный подход к отношениям. Проще говоря, в человеке, с которым мы тесно связаны, мы пытаемся найти то, что есть в нас самих. Поэтому мы связываем с

ним свои неразумные и даже нереальные ожидания. Если мы не изменим сам подход, то жизнь грозит обернуться сплошными разочарованиями, а счастья и единства, которых мы жаждем, нам не видеть вовсе. И только потому, что ищем мы их не в том месте.

С духовной точки зрения трудные уроки отношений не менее важны, чем та радость, которую они несут. Высокие откровения осеняют нас не только в блаженные мгновения любовной близости, но и в эмоционально напряженные моменты разобщения. И вместо того, чтобы относиться к последним как к преградам на пути к счастью, давайте будем считать их идеальной тренировкой, без которой не добиться этого счастья.

Нелегкие уроки отношений позволяют выявить все предвзятые мнения, предрассудки и суждения, владеющие нами, — в частности, убеждение, что мир и люди в нем должны быть иными, а не такими, какие они есть. Эти уроки могут пролить свет на все наши обиды, страхи, беспочвенные надежды и неуверенность, позволяя понять, что радости и удовлетворения мы не испытываем только потому, что путь к ним перекрывают свойства нашего ума. Вместо того чтобы вечно раздражаться из-за отношений, давайте научимся с помощью этих отношений избавляться от мысленных стереотипов и эмоциональных привычек, препятствующих нашему счастью. Давайте научимся понимать, что счастье — наше естественное состояние, состояние пребывания внутри себя ... пребывания в настоящем ... постоянного присутствия. Ключ к счастью — это знание: то, что мы ищем, всегда при нас. Оно живет и расцветает в нашем сердце. Хотя часто затмевается страхом. Пребывающая в нас любовь подобна драгоценному кладу, который мы должны раскапывать изо дня в день.

ПАУТИНА ВЗАИМОСВЯЗЕЙ

В процессе жизни основное внимание мы уделяем тем связям и отношениям, которые для нас наиболее важны, — любовным связям (или их отсутствию), отношениям с семьей (родителями, детьми, братьями и сестрами), с ближайшими друзьями и коллегами по работе. Но жизнь не ограничивается только ими, а включает и отношения с другими людьми, нам незнакомыми, — теми, которых мы встречаем на улице и называем «прохожими», и теми, которые живут в далеких странах и которых мы никогда не увидим.

Важно понимать, что отношения бывают не только межличностные. На самом деле их очень много, и они самые разные: отношения с телом, отношения с умом, отношения с психологическим, эмоциональным и духовным «я». Отношения с домом, соседями, городом, страной и другими народами. Отношения с планетой и со Вселенной. А также отношения с Творцом. Ставя перед собой цель — духовное пробуждение, мы не должны отделять одни отношения от других. Жизнь только тогда полноценна, когда она воспринимается как единое, неделимое, органическое целое.

Отношение к телу, например, тесно связано с отношением к планете. Стремясь к счастью, мы в то же время должны заботиться о своем теле, кормить его здоровой пищей, тренировать его и уделять внимание здоровью. Однако все наши усилия по поддержанию здоровья будут тщетными, если мы будем продолжать загрязнять окружающую среду и истощать земные ресурсы. Земля — тоже наше тело, а ее здоровье непосредственно влияет на наше.

Точно так же отношения с детьми и родителями тесно связаны с отношениями с соседями и незнакомыми

людьми. Быть добрыми и любящими к своей семье замечательно! Но если мы при этом жестоки или равнодушны к «внешней» семье, ко всем человеческим существам — больным, голодным, одиноким, страждущим и отверженным, — то мы упускаем очень важные нити в общей канве жизни. Каждый человек, в истинном смысле этого слова, является частью нашей семьи, и его счастье — это наше счастье, а его страдания — наши страдания.

Мы не хотим, чтобы правительства затевали и вели войны. Но пока нашим умом владеют гнев, страх и осуждение, действия правительств будут и дальше служить отражением нашего внутреннего хаоса. Вибрации мыслей и поступков, которыми мы насыщаем мир, влияют на его состояние гораздо больше, чем нам кажется.

ОБЪЕМНОЕ ВИДЕНИЕ

Чтобы наши отношения были здоровыми, а счастье — подлинным, мы должны иметь перед глазами более объемную картину, чем та, которую мы видим сейчас. Имея перед глазами более объемную картину, мы увидим, что являемся частью гораздо большего целого, с которым мы нерасторжимо связаны.

Таким объемным видением обладал один из величайших провидцев в истории человечества Махатма Ганди. Он понимал взаимосвязь всего живого, понимал важность каждого сказанного слова, каждого совершенного действия. Чтобы преобразовать себя и окружающий мир, необходимо быть абсолютно цельным. Говорить красивые слова или верить в высокие идеалы — этого мало. Мы, считал Ганди, должны стать *живым воплощением* этих идеалов.

Однажды — это было в то время, когда Ганди призывал миллионы своих сограждан к ненасильственному

сопротивлению британскому владычеству, — к нему побежал какой-то человек и стал умолять: «Ганди-джи, прошу тебя, дай мне послание для жителей моей деревни». Ганди оторвал от бумажного мешка клочок серой бумаги и нацарапал на нем карандашом короткую записку: «Мое послание — это моя жизнь. М. К. Ганди».

Я услышал эту историю без малого сорок пять лет тому назад и с тех пор постоянно спрашиваю себя: «Какое послание несет в себе моя жизнь? Несет тем, кого я люблю, миру, в котором я живу, мне самому?» То, как мы управляем автомобилем, как разговариваем с кассиром в банке, как обращаемся с официантом в ресторане, — это и есть наше послание миру. Каждый поступок — это свидетельство того, насколько мы внимательны и заботливы к окружающим и как далеко ушли в развитии этих качеств. Каждый поступок — это свидетельство того, насколько мы готовы (и готовы ли) делиться с ближними своей любовью. Каждый поступок — это наш вклад, который предопределяет, будут ли (и насколько) счастливыми и благотворными все наши отношения в жизни. Каждый поступок — это наша лепта в общую атмосферу планеты.

Чего больше вносим мы в мир каждой своей связью — больше Любви или больше паранойи? Как используем свои отношения с другими людьми — как возможность для исцеления планеты или как возможность для ее разрушения? Ответы на эти вопросы невероятно важны.

Один из величайших недостатков нашей культуры — нежелание брать на себя личную ответственность, нежелание принимать во внимание тот факт, что все наши мысли, настроения, слова и поступки всесторонне влияют на этот мир. Вместо этого мы свято верим, что за наши настроения и поступки ответственны другие люди и внешние обстоятельства. Когда мы лицемерим, гневаемся, раздражаемся

или совершаем необдуманные поступки, то всегда можем сказать: «Причем тут я? Это они виноваты. Они вывели меня из себя, и если я обрушил на них свой гнев, то так им и надо!»»

Однако, вступая на духовный путь, мы, хотим того или нет, обязаны быть ответственными за свое благополучие и счастье. Именно с этой целью мы берем на вооружение духовные практики, которые могут привнести гармонию в нашу жизнь, и стремимся к тому, чтобы все наши слова, мысли, настроения, дела и поступки естественным образом вели к счастью и миру. Самая глубокая и емкая формулировка сути духовного преобразования принадлежит Ганди, и звучит она так: «Хотите видеть мир изменившимся — изменитесь сами». Согласитесь, революционная идея!

Сколько времени и энергии уходит у нас на то, чтобы переделать других людей, заставить их вести себя подобающим образом — так, как хотим мы, поверить в то, во что верим сами, думать так, как думаем мы, и признать, что «правы» мы, а они «неправы»! Сколько времени и энергии расходуем мы понапрасну, считая, что будем счастливы только тогда, когда *другие* изменятся!

Но, как мудро сказал Ганди, мы должны измениться сами, если хотим видеть те изменения, которых так жаждем. Заметьте, он не сказал: «Идите и учите других. И обращайтесь необращенных». Нет, он сказал просто: «Изменитесь сами». Это и есть путь к счастью. И, как бы иронично это ни звучало, самый эффективный способ изменения мира.

Это книга о том, как научиться иному подходу ко всем связям и отношениям, рассматривая их как учебную программу, как непрерывный учебный процесс, ведущий к духовному пробуждению, процесс, в ходе которого вы

обретете способность открывать внутри себя — и открывать ежедневно! — глубокую, безграничную Любовь. Эта книга поможет вам освободиться от холодящего страха остаться в одиночестве. Когда вы разорвете оковы этого парализующего страха, то увидите, что ваши отношения словно по волшебству стали более здоровыми и наполненными.

Недаром ведь говорится: «Путь к Любви — это путь от ума к сердцу». Откройте же свой ум, успокойте его — и «слушайте» эту книгу всем сердцем!