

Немет М.

Управление
жизненными
Энергиями

простые шаги
к блестящей
жизни

**Санкт-Петербург
Издательская группа
«Весь»
2009**

Нажмите здесь, чтобы купить полную
версию книги

УДК 159.961.6
ББК 88.6
Н50


АРС-ПАТЕНТ

агентство патентных поверенных

Защиту интеллектуальной собственности и прав
ИЗДАТЕЛЬСКОЙ ГРУППЫ «ВЕСЬ» осуществляет
агентство патентных поверенных «АРС-ПАТЕНТ»

**Maria Nemet, PhD. Mastering Life's Energies.
Simple Steps to a Luminous Life at Work and Play**
Оригинальное издание на английском языке:
2007, New World Library, США

Перевод с английского *О. П. Бурмаковой*

Немет М.

Н50 Управление жизненными энергиями. Простые шаги к блестящей жизни. — СПб.: ИГ «Весь», 2009. — 256 с. — (*Мир Добра*).

ISBN 978-5-9573-1613-8

Очень часто мы теряем свои цели и мечты из вида. Или же тратим годы на анализ того, почему все не складывается так, как нам хотелось. Вы заслуживаете того, чтобы вести ту жизнь, которая вам предназначена, и у вас есть необходимая для этого энергия. Настало время сосредоточить эту энергию вместо того, чтобы тратить ее зря. Под энергией я имею в виду ваши деньги, время, физическую активность, творческие способности, удовольствие и отношения. Все это — формы энергии, которые мы с вами можем научиться фокусировать на том, чего действительно хотим от жизни.

Изучая приведенные методы и инструменты, вы научитесь достигать ясности, усиливать сосредоточенность, наслаждаться легкостью и развивать благодать. Вам нужно только определиться со своими целями, а еще — ручка и бумага!

УДК 159.961.6
ББК 88.6

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2007 by Maria Nemet, PhD
© Перевод на русский язык,
издание на русском языке.
ОАО «Издательская группа „Весь“»,
2009

ISBN 978-5-9573-1613-8
ISBN-10: 1-57731-531-6 (англ.)
ISBN-13: 978-1-57731-531-5 (англ.)

*Посвящается тете Глории,
дяде Арнольду и моей сестре Лизе.*

В СЕРИИ «МИР ДОБРА»

ВЫХОДЯТ:

Уорфилд Дж. С.

Измени свои слова, измени свой мир

•

Уитон А.

Закон о прощении.

Освободитесь от страхов, гнева и обиды

•

Отто Р.

*Превратить предназначение в судьбу:
новый диалог с собственной душой*

•

Немет М.

Управление жизненными энергиями.

Простые шаги к блестящей жизни

•

Уэлшонз Дж. Е.

Когда молитвы остаются без ответа

•

Демартини Дж. Ф.

Считай себя счастливым.

Исцеляющая сила благодарности и любви

•

Мосс Р.

Мандала Бытия. Искусство жить настоящим

•

Борисенко Дж. З., Двейрин Г.

Компас вашей души. Как обрести свой путь?

•

Бэйс Б.

Свобода — это...

Высвобождение вашего безграничного потенциала

•

Финли Г.

Секрет освобождения



Оглавление

Вступление. На какой вопрос отвечает ваша жизнь? 8

Шаг первый.
Достижение ясности

Глава 1. Как быть блестящим 12

*Готовы ли вы прожить жизнь с ясностью,
сосредоточенностью, легкостью и благодатью?*

Глава 2. Путь в тумане 31

*Для того, чтобы в вашей жизни была ясность, нужно сначала
определить, где ясности не хватает*

Глава 3. Стоящая игра 43

*Жизнь становится блестящей, когда мы создаем игры,
в которые стоит играть, и цели, за которые стоит играть*

Глава 4. Тревога на Границе 63

*Для реализации грез и идей в физическом мире
нужно перейти границу*

Шаг второй.
Усиление сосредоточенности

Глава 5. Вы уже такой, каким готовы быть	80
<i>Ваши Жизненные Намерения — это план сосредоточенного блестящего действия</i>	
Глава 6. Ваши стандарты целостности	96
<i>Это не только то, что вы делаете, но и то, как вы это делаете</i>	
Глава 7. Приходите к выводам сами	114
<i>Собирая доказательства выводов, которые вам нравятся, вы делаете свои действия эффективнее</i>	

Шаг третий.
Наслаждение легкостью

Глава 8. На что вы смотрите?	130
<i>Перенаправление внимания сосредотачивает усилия легко, а не напряженно</i>	
Глава 9. Эффективность энергии	149
<i>Вы можете направлять энергию денег, времени, физической силы, творчества, удовольствия и отношений</i>	
Глава 10. Все дело в том, как вы играете	177
<i>У каждой успешной игры пять этапов</i>	
Глава 11. Сумма частей	203
<i>Поддерживайте согласованность, соотнося повседневные действия с тем, что для вас важнее всего</i>	

Шаг четвертый.
Развитие благодати

Глава 12. Духовность блеска	228
<i>Почитайте свой дух готовностью и благодарностью</i>	
Благодарности	250
Об авторе	252

Вступление

На какой вопрос
отвечает ваша жизнь?

Я не верю, что люди ищут смысла жизни так же активно, как ищут ощущения жизни.

Джозеф Кэмпбелл

Все мы стремимся воплощать идеи, которые вызывают у нас бурные эмоции, в действии. На каком-то уровне мы знаем, что идеи, которые мы считаем самыми восхитительными, — это неотъемлемая часть личности; они *и есть* мы.

Идеи, мечты и цели, которые нас вдохновляют, явно говорят о вкладе, который мы пришли внести в жизнь — который можем внести *только* мы. Настраиваясь на них, мы ощущаем ясность и энергию. Прислушиваясь к ним, мы видим то, что внутри нас уже целое и завершено и только ждет выражения.

Очень часто мы теряем свои цели и мечты из вида. Или же тратим годы на анализ того, почему все не складывается так, как нам хотелось, почему что-то мешает нам видеть. Некоторые обнаруживают, что успех — не

совсем то, чем казался. Может быть, мы достигли многого, но слишком устали или чересчур отвлекаемся, чтобы наслаждаться своей жизнью.

Я пережила все описанное. Я также работала на протяжении более 25 лет с тысячами других людей, у которых был похожий опыт, — руководителями, учителями, священниками, предпринимателями, врачами, коучами, терапевтами, студентами, матерями, отцами и друзьями. Каждый из них хотел знать: на какой вопрос отвечает моя жизнь?

Наши жизни обретают форму под влиянием вопросов, которые нас интересуют. В этой книге мы рассмотрим эти вопросы и откроем путь к некоторым из ответов. Вы услышите голоса тех, кто уже применял принципы, которые вы собирались узнавать. Но то, что вы научитесь слышать в первую очередь, — это ваш собственный чистый, блистательный и мудрый голос. При этом вы устанавливаете — или восстанавливаете — связь с энергией, нужной, чтобы прожить жизнь, которая вам суждена. Вы получаете инструменты, которые нужны, чтобы привлечь энергии денег, времени, физических сил, творчества, наслаждения и отношений и направить их на то, что вы действительно хотите. Вы научитесь создавать чудеса каждый день, на работе и в игре.

Уилла Катер в своем романе «Смерть приходит к архиепископу» говорит об этом: «Чудеса... заключаются не столько в том, что лица, или голоса, или целительная сила внезапно приходят к нам неизвестно откуда, а в том, что наше восприятие становится тоньше, так что некоторое время наши глаза видят, а наши уши слышат то, что всегда было над нами»*.

* Cather Willa. *Death Comes for the Archbishop* (1927). N. Y.: Vintage Classics, 1990. P. 50.

Изучая эти методы и инструменты, вы научитесь достигать ясности, усиливать сосредоточенность, наслаждаться легкостью и развивать благодать. Вам нужно только желание определить свои мечты и цели, а еще — ручка, бумага и несколько небольших карточек!

Если вы получаете каталоги по почте, как я, то, может быть, видели рекламу необычного будильника. Это шар на пьедестале, который вместо того, чтобы издавать раздражающие звуки или проигрывать музыку, будит вас светом. Свет начинается с приглушенного и усиливается, пока не достигает яркости — блеска — солнечного. Я надеюсь, что то, что вы сейчас читаете, окажется для вас таким будильником. Вы пробудитесь к блеску, обретя мастерство над энергиями жизни, и ваши глаза увидят и уши услышат то, что было вокруг вас — и внутри вас — всегда.



ДОСТИЖЕНИЕ
ЯСНОСТИ

Шаг первый

Как быть блестящим

Готовы ли вы прожить жизнь
с ясностью, сосредоточенностью,
легкостью и благодатью?

*Через 20 лет вы будете гораздо больше сожалеть о том,
что не сделали, чем о том, что сделали.*

Марк Твен

В словаре Епсарга слово «блестящий» определяется так: «сверкающий, с ярким блеском; великолепный, превосходный, замечательный».

Наш опыт оказывается блестящим не тогда, когда мы думаем о том, как жить, а когда мы *полностью, физически действуем в реальности*. Блестящий опыт — это опыт, основанный на действиях, предпринятых с ясностью, сосредоточенностью, легкостью и благодатью. Под *ясностью* я понимаю способность видеть то, что действительно важно, и создавать игры и цели, в которые и ради которых стоит играть. Под *сосредоточенностью* я понимаю направление энергии и внимания на воплощение того, к чему зовет нас сердце. Под *легкостью* я понимаю смелость следовать за своими мечтами дальше, чем обычно,

и с долей изящества вместо мучений. И, наконец, *благодарить* — это последовательное ощущение благодарности и использование духовных принципов таким образом, чтобы все время осознавать, что все хорошо.

Стоит подчеркнуть, что блеск — это ясность, сосредоточенность, легкость и благодать *в действии*. Его нельзя пробудить психологическим инсайтом или анализом. Он является сам. Блеск не укладывает волосы, а позволяет ветру жизни свободно играть ими.

Моя подруга Эйми ощутила призыв блеска в свой сороковой день рождения, когда сидела за чашкой капучино и круассанами с апельсиновым мармеладом.

«Я сидела за любимым столиком в местной кофейне и читала одну из тех книг, что помогают провести инвентаризацию своей жизни. Мне бросился в глаза один вопрос: „Чем бы вы хотели запомниться людям?“ Внезапно меня осенило, что я не знаю, что обо мне скажут. А потом я увидела то, что мне не понравилось. Судя по тому, на чем я сосредотачиваюсь в разговорах с друзьями, они, наверное, напишут на моей могиле: „Здесь лежит Эйми. У нее были проблемы“. Конечно, я хотела бы запомниться не этим. Я хотела большего».

Блеск и есть «большее». Вы делаете глубокий вдох и знаете, что все хорошо. Вы добиваетесь успеха без истощения. Вы находите свое естественное призвание и видите, что на самом деле хотите сделать со своей жизнью, — не что вы должны сделать, даже не что вам надо сделать, а что вы действительно *хотите* сделать.

Я знаю, о каких «проблемах» упоминала Эйми. Меня, как клинического психолога, учили разным психотерапевтическим подходам. Я сама проходила психоанализ в рамках обучения — три раза в неделю в течение 10 лет. Лежа на кушетке, я говорила и говорила о своих пробле-

мах. Честно говоря, большая часть того, что я обнаружила, помогло мне стать менее тревожной и более сосредоточенной. Но мои проблемы и дилеммы поглощали мое внимание. Они занимали центральное место в том, что я говорила друзьям о том, что хотела делать со своей жизнью. Мне не приходило в голову, что постоянный анализ своих проблем — это не ключ к решению.

Потом, когда начал приближаться мой собственный сороковой день рождения, я стала беспокоиться. Мне наскучили мой образ мыслей и то, что я говорю о своей жизни. В начале 80-х я посетила серию семинаров по самотрансформации. И внезапно свет зажегся. Я увидела новый образ мышления, который не основывался на диагностировании и лечении того, что неправильно. На этих семинарах мы рассматривали не столько то, почему мы думаем так, как думаем, а то, что делаем со своей жизнью. Я видела, что все хотят знать, что их жизнь важна, — что все мы что-то значим.

Тем не менее, я не обрела блеска. Я взяла то, чему научилась, и устремилась прямо к своим целям и мечтам. Но все зашло слишком далеко. Спустя некоторое время я заметила, что стала, как назвала это моя подруга Элли, «одержима успехом». Я была ходячей машиной для успеха. Я делала много — стремилась поднимать планку, двигаться все дальше и быстрее, доказывать, что могу. Я сравнивала себя со всеми остальными успешными людьми и всегда оказывалась на дне. Наверное, вы никогда так не делали... или делали?

В результате всей этой деятельности я достигала целей, но часто была слишком измотана, чтобы наслаждаться достигнутым. Я смотрела на следующую цель, а не на то, что оказывалось прямо передо мной. Ничего приятного в этом не было.

Мы действительно учим тому, чему нужно научиться нам самим. Например, я написала книгу «Энергия денег», чтобы помочь людям пользоваться деньгами в соответствии с духовными принципами и всесторонне процветать*. Книга появилась после одного моего неудачного капиталовложения. И я провела много лет, обучая других этим принципам, — для того, чтобы они не совершали таких же ошибок.

Теперь я учусь блеску даже тогда, когда пишу эту книгу. Блеск — это умение прожить жизнь, которая вам предназначена, не загоняя себя в могилу и не сводя с ума окружающих. Мне выпала привилегия учиться блеску в присутствии примерно 50 тысяч других людей — священников, миллионеров, учителей, студентов, врачей, родителей, короче говоря — людей всех возрастов и занятий, которые приходили на мои семинары в течение последних 20 лет. Здесь вы найдете их истории, а также выработанные принципы блестящей жизни.

Блестящая жизнь непредсказуема. Она не появляется в аккуратной упаковке. В серии знаменитых интервью, взятых Биллом Мойерсом у Джозефа Кэмпбелла и посвященных путешествию героя, Кэмпбелл говорит о том, насколько непредсказуема жизнь и как трудно увидеть, что может произойти в будущем**. Жизнь действительно сложна, и смысл происходящего не всегда понятен. Кэмпбелл рассказал историю о рыцарях короля Артура, которые искали Святой Грааль, спрятанный в чаще темного леса. Каждому рыцарю нужно было

* Nemeth Maria. *The Energy of Money: A Spiritual Guide to Financial and Personal Fulfillment*. N. Y.: Ballantine Wellspring, 1997.

** Campbell Joseph and Moyers Bill. *The Power of Myth*. N. Y.: Doubleday. Reprint: Anchor, 1991, 1988. P. 186.

войти в лес в том месте, которое ему казалось самым темным, говорит Кэмпбелл, потому что если вы видите перед собой путь, то это не ваш путь, а путь того, кто прошел здесь раньше вас.

Позднее в той же серии интервью Кэмпбелл говорит о том, что происходит, когда мы оглядываемся на свою жизнь. Тогда мы начинаем видеть, как все сходится, и какой смысл у принятых нами решений*. Мы говорим себе: «О, вот почему было важно переехать в Сиэтл». Или: «Теперь я вижу, как мне повезло, что я встретил Тома именно тогда». Оглядываясь на свою жизнь, мы получаем ощущение последовательности.

Представьте, что вы на минуту остановились и оглянулись на свой путь героя. Вы видите, что вдоль него развешены красивые круглые бумажные фонари, из тех, что вешают на деревья летом. Каждый излучает золотистое сияние, которое освещает часть вашего пути. Продолжая оглядываться, вы видите, что, каким бы ни было небо — пронзительно-синим или серым и пасмурным, фонари все равно светят. Иногда опускается туман, но все равно можно различить их теплый свет. Представьте теперь, что каждый фонарь — это блестящий момент, который вы придумали и воплотили. Разве не здорово оглядываться на такой путь? Вы видите, что ваша жизнь, без всяких сомнений, была хорошей.

Призыв к блеску

Вы заслуживаете того, чтобы вести ту жизнь, которая вам предназначена, и у вас есть необходимая для

* Campbell and Moyers. *The Power of Myth*. P. 283–284.

этого энергия. Настало время сосредоточить эту энергию вместо того, чтобы тратить ее зря. Под энергией я имею в виду ваши деньги, время, физическую активность, творческие способности, удовольствие и отношения. Все это — формы энергии, которые мы с вами можем научиться фокусировать на том, чего действительно хотим от жизни. Мы можем освоить эту энергию или оставаться разочарованными и постоянно в плохом настроении.

Блеск вызывает образы света и сияния. Все мы хотим испытывать моменты, в которых света достаточно, чтобы можно было ясно увидеть все открывающиеся перед нами возможности. Мы хотим, чтобы наши глаза видели и наши уши слышали то, что всегда было перед нами.

Блеск — это движение навстречу свету, влюбленность в свет и отсутствие малейшей тревоги по поводу побега от темноты. Я узнала, что все, от чего я пытаюсь бежать, только следует за мной и хватается меня за пятки. Движение навстречу свету дает больше надежды. На это нужно меньше энергии, чем на попытки убежать от чего-то, — и это намного приятнее.

Вот, я это сказала. *Приятнее.* Один мой друг как-то заметил: «Я хочу достичь просветления, но не хочу подходить к этому так серьезно. Кажется, что просветление — это такое серьезное дело... Разве нельзя достичь его так, чтобы это было приятно?» Ответ — да.

Нужно обладать смелостью, чтобы отвлечься от того, что не так с вами, с другими или с обстановкой на работе, — переключиться с жалоб на участие. Нужна дерзость, чтобы сосредоточиться на мечтах, а не на дилеммах. Вас может беспокоить, что если вы не будете смотреть на свои промахи, — или промахи других, —

то произойдет что-то плохое. Возможно, вы настолько привыкли изучать свои проблемы и заботы, что мысль о том, чтобы оставить их позади, вызывает у вас ужас. Позднее мы рассмотрим, почему это так, и найдем для вас способ преодолеть свои тревоги на пути к блеску.

Но прямо сейчас, хотя бы просто для начала, спросите себя: «Со мной все будет в порядке, если моя жизнь станет легче? Приятнее?» Этот вопрос может вызывать подозрения, например: «В чем подвох?» или: «Как это относится к моей работе?» Привыкните к нему. Я собираюсь задать его вам несколько раз на протяжении этой книги.

Различие между счастливыми и блестящими моментами

Блестящие моменты отличаются от счастливых. Да, блеск включает счастье. Но согласно определению, принятому в этой книге, блестящие моменты предполагают целенаправленное действие.

Счастливые времена выглядели так: мне было 8 лет, и у моей мамы была пекарня. В тот прекрасный день пекари приготовили целый бак глазури черного шоколада. Они использовали примерно 10 фунтов чистого сладкого масла и настоящую ваниль. Им пахло на всю пекарню. Проблема была в том, что глазурь передержали, и она оказалась слишком густой, чтобы ее использовать. Она стояла на полу кухни — бак теплой черной шоколадной глазури с маленькой лужицей растаявшего масла сверху. Она просто звала меня. Я подняла глаза. Мама смотрела на меня, и у нее в глазах прыгали искры. Она словно прочитала мои мысли и сказала: «Давай,

вперед!» И я так и сделала. Я опустила руку в теплый темный сладкий шоколад. Глазурь текла у меня между пальцами. Я вынула руку из мягкой глазури и начала облизывать. Моя рука пахла маслом два дня.

Но блестящие моменты выглядят скорее так: мне было 12 лет. Я работала в пекарне и накопила 20 долларов. Я села в автобус и поехала в магазин, чтобы купить маме подарок на День Матери. Я увидела позолоченную брошку в форме пшеничного колоса. Она стоила 19,95 долларов. Я вытряхнула все деньги, купила ее и на следующий день подарила маме. Я очень нервничала, потому что впервые сама ходила что-то ей купить. Что, если бы ей не понравилось? Она открыла упаковку, посмотрела на брошку и широко улыбнулась. Она сказала мне, что это идеальный подарок, и что я здорово придумала — подарить ей что-то, что напоминает о пекарне. У меня сердце билось от счастья! Я испытывала такую гордость.

Теперь прошло почти столетие, и моя мама давно умерла. Много лет назад в мой дом ворвались грабители и забрали почти все, что мама мне оставила, все прекрасные кольца и украшения, которые она покупала годами. Все, кроме той позолоченной брошки в форме пшеничного колоса. Она была со мной все эти годы, во время всех взлетов и падений, и всегда напоминала мне о том, *как* я порадовала маму в тот день.

Разница между счастливым моментом и блестящим моментом в том, что в блестящие моменты *вы предпринимаете действия* ради чего-то, что вам важно. В счастливую минуту я наслаждалась роскошной теплой глазурью, которой была перемазана моя рука. Я оказалась в нужном месте в нужное время, чтобы почувствовать, что мать меня любит. Но в блестящую минуту я поняла,

что моя мама знает, что я люблю ее. Я предприняла целенаправленное действие, чтобы показать маме, как она мне дорога. Блестящие моменты возникают, когда вы порождаете внутри себя нечто важное и воплощаете это в физическом мире. Для воплощения нужна энергия, которую нужно сфокусировать. Придется даже рисковать — ведь вы можете потерпеть неудачу.

Вспомните прекрасные моменты из своего прошлого, те, которые вы считаете «лучшими». Где вы были? Что вы делали? И это ключевой вопрос: что вы *делали*?

Вы писали книгу, обучали коллегу, сочиняли песню, везли детей кататься на лодке по порогам, сажали сад, разговаривали с пациентом или клиентом, готовили ужин для друзей, утешали члена семьи? Может быть, это был момент, когда вы взяли телефон и наконец-то позвонили другу просто для того, чтобы сказать, что любите и цените его?

В результате этих действий вы можете ощутить состояние качества, которое ассоциируется с блестящими моментами. Что бы вы ни делали, посмотрите на качество этого мгновения. Может быть, вы ощутили подобные качественные моменты.

- ▲ Вы увидели открывающиеся перед вами возможности. Вы увидели в жизни *да*, а не *нет*.
- ▲ Вы увидели обещание в ситуациях или обстоятельствах, казавшихся сомнительными.
- ▲ Вы увидели решение проблемы, которая казалась неразрешимой.
- ▲ Вы знаете, что у вас есть все необходимое, чтобы справиться с задачами или сложностями, которые вам предстоят.

- ▲ Вы сосредоточены, даже в буре активности и перемен.
- ▲ Вы видите в появившихся на пути препятствиях возможность развития новых умений.
- ▲ Вы понимаете, что делаете то, что призваны делать, — именно здесь и сейчас.
- ▲ Вы благодарны за то, что живете, — что вы живете *своей* жизнью и ничьей другой.
- ▲ Вы цените и восхищаетесь моментом — красками цветка, звуком чьего-то смеха, запахом мокрой травы.
- ▲ Вы испытываете сочувствие к другим, ваша щедрая натура пробуждается, и вы желаете им только лучшего.
- ▲ Вы знаете, что все хорошо.

Я была в восторге, когда подарила маме брошку и увидела ее улыбку. Я испытывала такую гордость из-за того, что справилась с задачей — нашла ей это украшение. Я накопила деньги и впервые в одиночку ездила на автобусе. Это было большим шагом.

Теперь я надеваю ту брошку каждый раз, когда мне предстоит сложная встреча или разговор, для которого мне немного не хватает уверенности. Она напоминает мне о дне, когда я выбрала цель, работала ради нее, рискнула — и получила желаемое.

**Дело не в том, сколько вы делаете,
а в том, что вы делаете**

Когда-то я стремилась делать в жизни много разного. Близкие мне люди говорили порой, что от всей этой активности у них кружится голова. Я активна по своей

природе, но стремительность появилась из-за того, что я не сумела определить важную границу: полная дел жизнь не равнозначна успешной жизни. Множество дел не равно достижениям. Можно сделать что-то «большое», но быть настолько измотанным, нервным и истощенным после этого, что вы будете ощущать себя более опустошенным, чем когда начинали.

Я предлагаю вам рассмотреть другое определение успеха: *быть успешным значит постоянно делать то, что вы намереваетесь делать, с ясностью, сосредоточенностью, легкостью и благодатью.* С этой точки зрения успех — это внутренняя работа. Вы ни с кем себя не сравниваете. Вы даже не смотрите на то, большое или маленькое дело делаете. Вместо этого вы смотрите на *качество* ваших действий и опыта. Успех не в том, чтобы переползти через финишную прямую или через вершину горы.

Кстати, о горах. Позвольте мне проиллюстрировать свою мысль. Примерно пару лет назад я с семьей своими подружками отправилась в поход на дно Большого Каньона. Был жаркий июнь — 47 градусов в Фантом-Ранч, на дне каньона. Спускаясь в каньон, вы буквально путешествуете назад во времени, читая автобиографию Матери-Земли. Вы проходите мимо розовых скальных слоев, потом мимо красных, потом мимо тяжелого, темного, древнего-преддревнего камня, который был здесь миллиарды лет и выглядит так, словно горел в миллионе огней. На дне вы оказываетесь как будто в конвекционной печи; вы чувствуете жар, который излучают скалы еще долго после того, как солнце опускается за стену каньона. Летом температура опускается максимум до 32 градусов.

Моей целью было спуститься в Большой Каньон и подняться обратно *с достоинством.* Я не собиралась

ползти или карабкаться на поверхность, как делала тремя годами раньше, когда заставляла себя выбираться как можно быстрее.

На этот раз на середине Тропы Каибаб я поняла, что мои походные ботинки слишком старые и не поддерживают ступню. Поэтому я на каждом шагу стучалась пальцами о корпус ботинок. Каждый любитель походов подтвердит, что пройти даже одну милю в таких ботинках больно. Восемь миль под гору были мучительными! Когда я на дне сняла ботинки, то увидела сквозь вздувшиеся пузыри, что потеряю четыре ногтя.

Итак, как я нашла в этой ситуации ясность, сосредоточенность, легкость и благодать?

Обратный подъем занял у меня 14 часов. При обычном подъеме, с некоторым усилием, я бы прошла тот же путь за 8 часов. Две моих подруги пробежали по тропе за 5. Остальные решили не напрягаться и часто делали остановки. У нас были водяные пистолеты, и, когда кто-то проходил мимо, мы их обливали. Потом мы разговаривали с ними и смеялись. Это было здорово, потому что жара в каньоне скоро перевалила за 40 градусов, и всем стоило отвлечься. К тому же это помогало мне не думать о боли в ногах! И каждая остановка давала нам возможность действительно посмотреть на скалы.

Боль есть боль, как на нее ни смотри, но в этот раз я не слишком жаловалась на свое состояние. Я перестала сравнивать себя с другими, быстрее поднявшимися наверх. Я действительно преодолевала дорогу шаг за шагом и поднялась на вершину каньона с достоинством и улыбкой — несмотря на то, что лишилась четырех ногтей.

В занятой и стремительной жизни нет ясности, сосредоточенности, легкости или благодати, потому что среди бурной деятельности для них не находится

места. За моментами подъема следуют более долгие периоды истощения. Я называю это *делоголизмом*, и здесь мы его рассматриваем потому, что каждый раз, когда мы заговариваем о действиях в жизни, кто-нибудь начинает задыхаться, считая, что это означает большую занятость. Мы волнуемся о том, что наши списки дел на день станут еще длиннее. Но истина в том, что ясность, сосредоточенность, легкость и благодать — это принципы, которые *уменьшают* объем деятельности, потому что то, что мы делаем, становится целенаправленным и сосредоточенным.

Итак, возможно, ради блеска вам придется опустить планку. Да, правильно, я сказала — опустить планку, а не поднять ее. Мы научились поднимать планку надежд и мечтаний порой до невероятной высоты. Из-за этого мы либо становимся стремительными и набираем обороты, либо впадаем в сонливость и опускаем руки.

Вместо этого вы будете смотреть на то, о чем поет ваше сердце. Вы создадите нечто, что мы называем стоящей игрой, и выберете цели, ради которых стоит играть. Вы научитесь собирать и фокусировать свою энергию — свое время, деньги, жизненную силу, творческие способности, удовольствие и отношения — так, чтобы получить то, что вы действительно хотите. Вы также узнаете, как преодолеть тот этап, на котором вы махнули на себя рукой. Вы перейдете от *делоголизма* к выполнению того, что вам дорого. Но цена, которую вам, вероятно, придется за это заплатить, — снижение планки; стремление к меньшему, а не к большему.

Позвольте рассказать вам историю успеха женщины, которую мы назовем Салли. Ей было 28 лет, когда она впервые пришла на мой семинар, посвященный теме финансового успеха. Высокая, с широкой улыбкой, она

только что отказалась от социального обеспечения и была домработницей.

Салли хотела получить финансовый успех. Определение финансового успеха: делать то, что вы хотите, с деньгами — с ясностью, сосредоточенностью, легкостью и благодатью. Количество денег не имеет значения. Я знаю миллионеров, которые не являются финансово успешными по этому критерию; они беспокоятся из-за денег, боятся, что потеряют имеющееся, убеждены, что люди любят их только потому, что они богаты.

Для Салли стать финансово успешной было сложной задачей. Она говорила: «В моей семье никто даже не думал о том, чтобы добиться финансового успеха. Я хочу знать, что что-то делаю со своими деньгами, а не просто встречаюсь, чтобы тут же расстаться».

Салли поставила себе цель: инвестиционный портфель на 600 долларов к концу года. Это демонстрировало ее намерение добиться финансового успеха.

Каждый месяц Салли перерабатывала, чтобы добавить 50 долларов на сберегательный счет инвестиционного портфеля. Может, это и небольшая сумма, но для Салли она требовала некоторых усилий, однако ни в коем случае не была недостижимой. По нашему определению успеха, каждый раз, когда она регулярно клала 50 долларов на счет, это было признаком финансового успеха.

В конце года у нее было 600 долларов. Она вложила их в инвестиционный портфель. «Теперь я буду откладывать 100 долларов в месяц!» — сказала она.

И так и сделала. Мне случилось встретиться с ней через несколько месяцев после того, как она вложила эти 1200 долларов. Она выглядела совершенно иначе. Ее костюм был более деловым, и она начала учиться,

но больше всего мне запомнились ее слова о процессе: «Я думала, что нужно обладать уверенностью и лучше относиться к себе до того, как добьешься финансового успеха. Я долго ждала, когда же это случится. Но теперь вижу, что все было наоборот. Когда я получила первые 600 долларов и сделала то, что собиралась, то немедленно почувствовала себя лучше — так, словно я могу получить весь мир!»

В данном случае не важна сумма — количество. Традиционная мудрость утверждает, что нужно откладывать все бóльшие суммы, чтобы ваши вложения считались. Но правда ли это? С духовной, или метафизической, точки зрения, количество просто не имеет значения. Только качество действия — в данном случае, действие, совершенное с ясностью, сосредоточенностью, легкостью и благодатью, — определяет ощущение блеска. А блестящий опыт заставляет нас упорствовать, продолжать двигаться. Это постоянство в конечном счете и окупается.

Успех и блеск: вопрос в умении

У вас есть все необходимое, чтобы прекрасно справиться со своим путешествием героя. Ничто не упущено. В вас нет ничего неправильного и никогда не было. Это так, что бы вы ни испытывали в жизни.

Позвольте этой идее укорениться. Даже если из всей книги вы усвоите только это, ваше сердце сможет успокоиться, а тело — расслабиться. Вы представляете, сколько энергии уходит на сердечные тревоги и напряжение в животе? Это потому, что мы беспокоимся, что посреди всего этого с нами что-то не так.

Все, через что вы прошли в жизни или что вам еще предстоит пройти, все ваши переживания — это естественные последствия того, что вы человек. Вы уже отправились в путешествие героя. Это всегда так выглядит. И в этом путешествии на вас уже работают несколько факторов: доброе сердце, способность мечтать и желание совершить что-то важное. Откуда я это знаю? Это истинно для всех, знают они об этом или нет.

Что может быть правдиво и в отношении вас, и в отношении многих других, — так это то, что вы еще не развили способности, необходимые, чтобы достичь целей, которые для вас больше всего важны. Все, что вам нужно, — это освоить несколько навыков.

Это означает, что вам не нужно менять то, кто вы и даже что вы думаете. Нет необходимости в переделке чего-то. Единственное, что вам нужно сделать, — это научиться воплощать то, что уже есть в вас, чтобы вы закружились в вихре танца жизни так, как вам предназначено.

В качестве иллюстрации давайте представим, что вы купили машину. Она оборудована всем необходимым. Есть только один подвох: вы не умеете водить автомобиль. А теперь представьте, что вы сразу же после покупки садитесь в эту машину, заводите ее и уезжаете. Логично ли так поступать? Нет, у вас быстро возникнут какие-нибудь проблемы, может быть, вы даже попадете в дорожное происшествие.

Теперь давайте предположим, что после несчастного случая вы начали задаваться вопросом, что с вами не так, что вы не умеете водить машину. Вы начинаете анализировать свои неудачи и промахи. Может быть, у вас случается «инсайт», что у вас «проблемы» с вождением или что ваше неумение водить связано со стремлением

к «самосаботажу». Вы можете предполагать, что испытываете страх перед успешным вождением, и ваш страх привел вас к несчастному случаю. Учитывая, сколько людей счастливо едет мимо, с вами должно быть что-то очень неправильно.

Истина в том, что в вас нет ничего неправильного. Вы просто не научились водить машину. Когда вы этому научитесь, то отправитесь в путь, посещая те места, о которых всегда мечтали. И поразительно то, что, как только вы это сделаете, весь ваш самоанализ останется на обочине. Ваше внимание больше не будет сосредоточено на внутренних «задачах», потому что вам слишком приятно.

Первый навык, которому мы научимся, — как отделять свои сомнения и тревоги о том, что вы можете или не можете сделать, от чего-то куда более сильного, что есть внутри вас: вашей способности *быть готовым*.

Тем не менее, я готов

Успешные люди готовы делать то, чего делать не хотят. Они готовы делать то, что боятся делать. Они также готовы делать то, что не знают, как делать. Они научились говорить своей жизни «да». Шведский дипломат Даг Хаммаршельд хорошо выразил эту мысль, сказав: «За все, что было, я говорю — спасибо, а всему, что будет, я говорю — да».

Скажите «да» всему, что будет, и вы сделаете такой же смелый шаг, как те рыцари, что вошли в темный лес в поисках Святого Грааля. Подумайте об этом. Вы ставите ногу перед собой. Вы не знаете, какой будет ваша дорога, но все равно идете вперед. Вы больше не стоите

на опушке, ожидая, когда появится тропинка. Вы начали. Даже если эти привычные, ограничивающие мысли требуют, чтобы вы остановились, вы уже в пути.

Говоря «да» всему, что будет, вы даете жизни разрешение подавать вам опыт с пылу с жару. Не нужно остужать и добавлять ингредиенты. Вы принимаете то, что вам дали, и благодарите за предложенное. Вы берете это, перевариваете и используете для того, чтобы пробудиться и осознать окружающее.

Но как сказать «да»? Один из способов — сказать: «Я готов».

Когда вы готовы, вы автоматически набираетесь энергии для того, чтобы начать действовать. Это так, независимо от того, сколько времени вы откладываете действие. Вы соприкасаетесь с силой, которая хранится в вашем сердце героя.

Прежде чем мы пойдем дальше, давайте посмотрим на различия между выражениями *быть готовым* и *готовность*. Одни слова обладают большей силой, чем другие. Сильные слова зажигают сердца, в то время как другие приносят мало энергии. Слова, которые вы используете в повседневной жизни, направляют ваше внимание. В конечном счете они влияют на то, насколько способным вы себя ощущаете. Я работала с тысячами людей, которые освободились от старых сомнений и тревог, просто увидев разницу между выражениями *готовность* и *быть готовым*.

Готовность — это существительное, в одном ряду со словами *рвение, стремление, единство* и *открытость*. Существительное обозначает вещь, предмет, и, поскольку это существительное, мы ощущаем его как нечто извне себя. Например, когда мы говорим: «У меня есть готовность», — мы воспринимаем ее как нечто, что можно

иметь, — как машину, стакан воды или котенка. Фраза «У меня есть готовность» ничего не говорит о том, *какие* мы, и именно поэтому это не такое сильное выражение, как «Я готов».

Попробуйте сами — произнесите вслух: «У меня есть готовность». А потом скажите: «Я готов». Какое утверждение дает вам большее ощущение возможности и обещания? В каком из них больше энергии?

«Я готов» — это самое сильное утверждение, которое вы можете сделать. Оно означает, что прямо здесь и прямо сейчас вы готовы идти вперед по жизни, и никто вас не заставляет. Вы участвуете добровольно, вас больше не тащат по жизненному пути так, что вы оставляете борозды в грязи пятками.

Вот когда появляется *тем не менее*. *Тем не менее* означает «несмотря на ситуацию или обстоятельства», «в любом случае», «даже так». Когда вы ставите *тем не менее* перед *я готов*, это значит, что даже при всех своих сомнениях, страхах, предубеждениях, оценках, отношениях, настроениях и точках зрения — даже при обычной ограничивающей внутренней болтовне, которая звучит у меня в голове, уговаривая вернуться, подождать немного, отступить, — я говорю «да» приключению своей жизни. Я готова.

Прямо сейчас возьмите, пожалуйста, листок бумаги или карточку размером 3 на 5 сантиметра и напишите: «Тем не менее, я готов». Носите запись с собой следующие три дня. Когда вы слышите обычную болтовню, которая звучит каждый раз, когда вы думаете, двигаться ли вам вперед — к идее, мечте или видению, — посмотрите на эти слова и прочитайте их вслух. Обратите внимание, что происходит с вашей энергией.

И это только начало...

Путь в тумане

Для того, чтобы в вашей жизни
была ясность, нужно сначала
определить, где ясности не хватает

*Если мы и дальше будем идти по этому пути,
то рискуем вернуться туда, откуда пришли.*

Буддийская поговорка

Иного пути нет: если вы хотите в своей жизни ясности, вам нужно сначала увидеть, где до сих пор ясности не хватало. Невозможно прыгнуть навстречу ясности понимания, не понимая, *откуда* вы выпрыгиваете.

Обрести ясность — это задача; нужно проснуться, осознать и перестать биться головой о жизнь. Когда мы просыпаемся, то видим, что для нас действительно важно и ценно. Мы можем увидеть путь, который все это время нас ждал. Мы можем начать жить той жизнью, которая была нам предназначена.

Хорошо проснуться рано или поздно, чтобы не пришлось повторять одни и те же уроки снова, снова и снова. Как вы, наверное, уже заметили, когда начина-