На самом деле, эта книга – плод отчаяния и любопытства.

Шёл 2004-й год. Бросив всё, что когда-то было для меня родным, я жила в трейлере и путешествовала со своим другом - тогда это был Рэйвин.

В каком-то смысле, мы решили покинуть наш неизменный уютный дом и пуститься в путь, чтобы помочь себе.

Я чувствовала, что моя жизнь перенасыщена событиями, вышла из-под контроля и полна суеты. Всё это приводило к хаосу внутреннему и внешнему.

Я и мой друг- - вместе мы искали чувства свободы и лёгкости, но, что касается меня лично, я прежде всего искала здравомыслия. Я понимала, что моя жизнь стала неуправляемой: хотя я любила то, что я создавала для других, я всё же чувствовала, что удерживать всё это наплаву я больше не в силах.

Знаете, несколько лет тому назад я основала в Беркли, Калифорнии, духовный центр,. То, что вначале было небольшой группой желающих изменить что-то в мире, вскоре выросло в обширную программу наставничества, программу обучения, с десятью филиалами по стране, сотрудниками, зарплатой, собраниями совета директоров и программами поддержки. Я радовалась тому, что моя мечта сбылась, но со временем то, что вначале было духовным благом, лишило меня внутренней энергии, разрушило мой энтузиазм, и все наши сотрудники были измотаны и подавлены. Моя маленькая мечта о счастливой совместной деятельности обернулась для меня и моей выгоревшей команды отчаянной борьбой взаимных обид и неэффективно потраченных сил.

И во многом, это была моя вина.

Сначала я гнала от себя эти мысли. Я убеждала себя в том, что моя команда просто не тем занимается, учителя слишком эмоциональны, а сотрудники офиса работают спустя рукава. Я делала всё возможное, чтобы всё держать под контролем, но результатом были лишь неудовлетворённость, сорванные сроки, раздражение, разочарование и много других эмоциональных проблем. И если вначале я винила жёсткий график, сотрудников или огромные объёмы предстоящей работы, то, посмотрев глубже, я поняла, что именно мои неосознанные убеждения и привычки укоренились в нашей организации и оставили нас без сил. И хотя такое осознание заставляло меня смириться и принять то, что именно я создала этот хаос,, оно в то же время делало меня свободной - ведь, если я создала всё это, именно я должна это изменить.

Может быть, вы за всю свою жизнь не переживали такой суматохи и хаоса. Но всем нам приходится сталкиваться с этими непрошеными «помощниками» в саду наших чувств в некоторые моменты жизни: страх, тревога, перенасыщение. Эти «саженцы» могут прорастать как мысли и чувства о том, что вам не достаточно времени, не достаточно ресурсов, не достаточно креативности, не достаточно интеллекта, или о том, что вы занимаетесь не тем, чем бы вам хотелось. Звучит знакомо, не правда ли?

Если вы посмотрите глубже, вы увидите, что в основе всех этих «не достаточно» лежит утверждение «мне не достаточно того или этого, потому что я не достаточно умён или не достаточно красив, или не достаточно \_\_\_\_\_\_\_.” Можете вставить сюда всё, что вас беспокоит, но в основе всего этого лежит ложное убеждение: «Я недостаточно…». Вначале я сопротивлялась мыслям о: «Я недостаточно». Но когда я пристально взглянула на ситуацию, я поняла, что это внутреннее чувство недостаточности сопровождало меня в моменты напряжённости, перенасыщения или страха. Сейчас я понимаю, что пока вы не справитесь с этими демонами «не достаточно», вы неизбежно будете попадать в ситуации, когда вам страшно, когда вы перенасыщены, разбиты, не можете себе помочь, и ставите потребности других выше своих собственных. А это верный путь к разочарованию и, в конце концов, к выгоранию.

В последние месяцы жизни в Беркли демоны «не достаточно» были со мною повсюду, от рассвета до заката. Просыпаясь, я замечала, что меня не покидает тревога о предстоящем дне. Иногда, даже не успев открыть глаза, я чувствовала себя сломленной из-за объёма работы, которую нужно сделать. В конце дня я очень редко была довольна проделанной работой- скорее, не переставала думать о том, как же быстро пролетело время. Как вы уже себе представляете, я почти не чувствовала себя спокойной и счастливой, живя с этим постоянным ощущением напряжённости.

Даже если мне удавалось найти путь или решение, которое заставляло моё сердце радостно биться, меня одолевало промедление и нежелание пробовать что-то новое— из страха, что это не сработает, из страха, ядром которого было чувство, что «я не достаточно…».

Когда я приняла это откровение и осознала, как это «не достаточно» действует на мою жизнь, я решила пуститься в путь. Я отправилась на поиски приключений, чтобы понять, как изменить отношения самой с собой. В течение двух лет после закрытия центра и отъезда из Беркли я внимательно изучала свои действия, мысли, неудачи и достижения.

Я записывала все свои взлёты и падения и осознанно отслеживала все свои привычки. Во время этой поездки я поняла, что такое наша внутренняя энергия (я расскажу об этом подробнее на нашем первом уроке), и я могу назвать откровением то, что мне открылось. Я начала воспринимать свои отношения с миром совершенно в новом свете — и в их основе лежит энергия. Я поняла, что переместив фокус на свою внутреннюю энергию в течение дня, я полностью поменяла своё мироощущение.

Я взяла принципы, которые я усвоила во время этой поездки и вдохнула в них жизнь, чтобы вы тоже смогли научиться взращивать, защищать и направлять свой самый ценный ресурс: то, что я называю «внутренним огнём».

Чего ожидать от этой книги?

Должна предупредить вас, что книга «Пробуди свой внутренний огонь»- глубже, чем всё, что я писала ранее. На этих страницах мы увидим, как основные ипостаси нашего существования — ментальный, духовный, эмоциональный и физические компоненты — взаимодействуют с нашей внутренней энергией.

Эта книга объясняет, как можно полностью изменить своё видение и взаимодействие с миром, с миром, который предлагает вам делать выбор, слушая своё сердце, а не старые модели, страхи или эгоцентризм. Он предлагает вам жить, опираясь на свой энергетический центр, а не на периферию. Жить, опираясь на периферию- означает следовать бессознательным привычкам и шаблонам, которые просто являются моделями поведения других. Если же вы живёте, опираясь на свой энергетический центр, ваше существование становится осознанным. Когда вы осознаёте эти модели поведения и вытаскиваете их на свет божий, вы начинаете делать осознанный выбор в том, что вы хотите изменить и как вы хотите прожить собственную жизнь.

Глубокая работа по изменению точки зрения и избавлению от старых моделей существования- сложный процесс. И это задача не для слабонервных. Но хорошая новость в том, что в этой книге есть инструменты, которые позволяют достичь быстрого результата. В каждом уроке я подробно освещаю одну тему и даю простые, небольшие упражнения. В конце каждого урока есть практические задания, медитации и самоанализ, которые позволяют применить полученные знания в жизни.

Управление внутренним огнём- это ежедневная работа, благодаря которой вы снова возвращаетесь в свой собственный центр, избегаете перенасыщения, идёте по жизни с открытым сердцем и обретаете лёгкость и плавность. Не думаю, что кому-то удавалось это полностью, но я не сомневаюсь, что наша жизнь становится более наполненной и яркой, когда на смену старым семенам страха приходят искры творчества – любви – воодушевления – и любопытства. Тогда наш внутренний огонь горит ярко, и его свет ведёт нас вперёд.

Эта книга научит вас, как сознательно управлять своей внутренней энергией в безумном и суетливом мире, который постоянно пытается отвлечь ваше внимание. Мы узнаем, как сделать любую работу — будь то любимая работа или

просто источник дохода, чтобы платить за жильё— источником для обретения мужества, сил, энергии и покоя в душе. И мы не меняем того, что мы делаем- скорее то, как мы это делаем.

Помните: всё происходит постепенно! Эта небольшая книга содержит много информации. Её нельзя прочесть за день или за выходные- иначе вы не сможете ощутить во всей полноте эффекта от упражнений и, самое главное, вы не заметите всех возможностей, позволяющих каждый день применять эти инструменты и менять собственные взаимоотношения с миром. Лично мне понадобилось несколько лет на то, чтобы извлечь и интегрировать эти знания, и я до сих пор учусь. Так что будьте настойчивы и наслаждайтесь путешествием. И это путешествие приведёт вас на новую территорию- территорию, где вы близки с вашим внутренним огнём и с миром.

Итак, первый шаг на этом пути- это понимание себя. Поэтому попытаемся ответить на очень важный вопрос: что же такое наш внутренний огонь?

– урок 1 –

Что такое наш внутренний огонь?

Энергия не появляется и не исчезает, она просто переходит из одного состояния в другое.

—Альберт Энштейн

Большинство из нас прекрасно знает, что такое компьютеры; сейчас они управляют, наверное, всем на свете- от стиральной машины до международной космической станции. Главным образом, компьютер состоит из двух компонентов: аппаратное обеспечение (физические компоненты например, монитор, клавиатура и т.д.) и программное обеспечение (виртуальные компоненты, например, Microsoft Windows, Excel и т.д.)

В каком-то смысле, компьютер- примерная аналогия человека: аппаратное обеспечение- это тело, а программное обеспечение- разум. Но в этой аналогии кое-что упущено: потому что пока ты не включишь компьютер в розетку — то есть, не дашь ему энергии — аппаратное и программное обеспечение абсолютно бесполезны.

Подобно компьютеру, ни ваше тело, ни ваш разум не будут работать без энергии, которая их питает.

Именно эту энергию я с любовью называю вашим внутренним огнём.

Ваш внутренний огонь- это ваша жизненная энергия, невидимая сила, которая наполняет ваше существо жизнью. Если вы на миг остановитесь, успокоитесь и заглянете в себя глубже- глубже, чем на уровне мысли- вы увидите, как эта энергия ждёт и насыщает вас в каждый момент жизни.

Наверное, поскольку внутренний огонь нельзя измерить в лаборатории, многие живут, не имея никакого представления об этой внутренней энергии и о том, как важно ею управлять.

Из-за того, что в современном мире об этой внутренней энергии мало кто говорит, многие из нас не задумываются о ней, если вообще думают.

Хорошая новость в том, что учёными сейчас подтверждается то, что веками практиковали шаманы: мы являемся физическими сущностями, но, точнее сказать, мы – энергетические сущности, воплощённые в физической форме. Хотя нам многое ещё предстоит узнать об этой энергии с научной и магической точки зрения, мы точно знаем, что на уровне атома каждый объект вселенной состоит из энергии.

Мне представляется интересным, что в нашем мире так много говорят о достижении душевного, эмоционального, телесного и духовного благополучия, но так мало об управлении энергией, которая делает возможным существование всех этих компонентов. Эта энергия- источник всех форм нашего благополучия, и о ней нужно бережно заботиться, чтобы у нас была надёжная основа для контроля всех аспектов нашего здоровья.

За прошедшие несколько лет изучения собственной внутренней энергии одно стало для меня очевидным. Я поняла, что все наши мысли, чувства и поступки могут влиять на нашу внутреннюю энергию, а также энергия других людей. Возможно, нам очень трудно поддерживать горение нашего внутреннего огня при таком давлении. Чтобы безошибочно определить, помогают или мешают ваши действия вашему внутреннему огню, оцените, как вы чувствуете себя во время какого-нибудь занятия, размышления или при получении результата какого-нибудь действия. Вы увидите, что когда вы делаете то, что резонирует с вашей внутренней энергией, в результате вы чувствуете себя хорошо. Когда вы пренебрегаете своей внутренней энергией, или делаете то, что не резонирует с ней, вы чувствуете себя, ну… не очень хорошо.

Больше всего энергии мы теряем, когда испытываем стресс, страх, тревогу, перенасыщение, а также сталкиваемся с монстром «не достаточно»- причиной всего этого. И наоборот, испытывая радость, веру, покой, любовь, страсть и, самое главное, чувство, что вы «достаточно», вы повышаете свою внутреннюю энергию. Инструменты, представленные в этой книге, предназначены для того, чтобы научить вас испытывать именно эти чувства — и они научат вас этому, когда вы станете воспринимать все события в жизни (да, абсолютно все!) как уроки и руководство.

Воспринимать жизненный опыт как урок и руководство нужно не только в критические моменты, когда рушится мир, но и в ситуациях, когда возникают незначительные препятствия. Один из способов, позволяющих научиться направлять свою внутреннюю энергию для преодоления трудностей- это узнать на собственном опыте, как концентрация нашей внутренней энергии может помочь справиться с любыми трудностями.

Например, я сертифицированный инструктор по хождению по углям. Я провела тысячи людей по всему миру через вдохновляющую церемонию, по окончании которой они проходят по углям, нагретым до 1,300 градусов. Хождение по углям- древний ритуал шаманов, который западные учёные не могут полностью объяснить. Но это не относится к народу Кунг. Это южноафриканское племя предлагает уникальный взгляд на то, как вещи, кажущиеся невозможными, становятся возможными.

Кунг верят: чтобы пройти по углям и не обжечься, мы должны повысить наш Нум- так они это называют. «Слово «Нум» невозможно буквально перевести, но самое близкое по значению слово- «энергия».

Эта древняя культура признаёт понятие внутренней энергии и учит, что управление ею помогает пройти по горящим углям и не обжечься. Шаманские культы во всём мире повторяют эти знания и идут ещё дальше, утверждая, что подъём нашей энергии для преодоления препятствий не заканчивается хождением по углям. Скорее хождение по углям- это возможность ощутить, как невозможное становится возможным просто благодаря повышению внутренней энергии. Оно создаёт важный прецедент в нашей жизни, показывая, на что мы способны, если внимательно следим за своей внутренней энергией. В конце концов, если мы можем ходить по углям и не обжечься, что ещё мы можем? Уроки, полученные во время хождения по углям, становятся основными идеями, которые можно применить к любой области нашей жизни.

Все мы прекрасно понимаем, что препятствия часто возникают на жизненном пути, но мне кажется, что они бросают нам вызов, чтобы мы повысили свою внутреннюю энергию и смогли их встретить. Это наше личное «хождение по углям». Препятствия- хорошие учителя,

готовые дать нам возможность в буквальном смысле «подняться навстречу случаю». Они помогают нам стать воителями сердца и культиваторами нашего внутреннего пламени.

Я представляю препятствия и энергию как кувшин, наполовину заполненный водой и наполовину маслом. Масло- это препятствия, и, так как оно на поверхности, это всё, что мы видим, когда заглядываем в кувшин. Когда мы замечаем только масло, мы удручены, и нам хочется опустить руки. Мы не осознаём, что под ним находится животворная вода. Чтобы избавиться от масла, нам нужно добавить больше воды или энергии. Когда мы наливаем в кувшин свежую, чистую воду, масло поднимается и выливается до тех пор, пока не остаётся лишь чистая вода. Всякий раз, когда в нашем кувшине мы находим масло, нам нужно добавить больше воды, чтобы его удалить. Точно так же, когда мы увязли в трудностях, мы можем добавлять в нашу жизнь больше свежей энергии, пока они не исчезнут. Новые трудности, несомненно, будут возникать, но зная о том, что мы можем добавить энергию для преодоления этих трудностей, мы уже обладаем мощным инструментом, позволяющим создать жизнь, которую мы хотим проживать.

Итак, с шаманской точки зрения, если вы хотите что-то изменить в жизни, вам нужно столько же или больше энергии, чем то, что вы хотите преобразовать. Это повышение вашей внутренней энергии- то же самое, что я называю вашим внутренним огнём.

Уровень энергии вашего тела

И вот ещё одно важное замечание о нашем внутреннем огне. Пожалуйста, не путайте вашу внутреннюю энергию с тем, что мы обычно называем энергией нашего тела. Ваш внутренний огонь- нечто гораздо большее, чем энергия вашего тела, и, хотя они и могут пересекаться в некоторых случаях, это не одно и то же, и их воздействие не всегда одинаково.

Недавно я беседовала с Крисом, моим очень хорошим другом, вскоре после того, как его дядя умер от БАС, или бокового амиотрофического склероза. БАС- смертельная, тяжёлая болезнь, которая вызывает атрофию отдельных групп мышц.

Крис рассказывал, как наблюдал быстрое ухудшение физического состояния дяди в течение двух лет. Сначала он утратил способность говорить, а в конце его полностью парализовало, так как его мышцы больше не реагировали на сигналы от мозга.

Но мой друг хотел поделиться со мной тем, какое сильное впечатление дядя производил на него. Когда Крис навещал дядю, он никогда не слышал, чтобы тот жаловался на здоровье. На самом деле, его дядя часто говорил, что благодарен за то, что жив. Его дядя всегда обращал внимание на то, что он может, а не на то, чего он не может делать, и все члены семьи чувствовали то же самое, и их это изумляло. Крис, который хорошо чувствует энергию других, говорил: «Я никогда не чувствовал, что навещаю умирающего, напротив, того, кто действительно жив».” Несмотря на отсутствие телесной энергии, дядя Криса- отличный пример человека с ярким внутренним огнём, несмотря на ухудшение состояния его тела.

На свете много людей с низким уровнем энергии тела, но с живым внутренним огнём, и, вероятно, вы встречали их в жизни. Точно так же, большинство встречало и полную противоположность: с высоким уровнем энергии тела, но низким уровнем внутреннего огня. Они могут выглядеть очень здоровыми и иметь крепкое физическое тело, но часто бывают злы, раздражительны или чувствуют себя жертвами и т.д. Мы чувствуем, что нам неприятно находиться рядом с этими людьми, и мы можем даже сказать что-то вроде «мне не нравится его аура» или «от него идут негативные вибрации».

Недавно я сама наблюдала такой случай. Прогуливаясь по магазину, я завела непринуждённую беседу с несколькими сотрудниками, которые там работали. Все они были очень приятными и любезными. Я продолжала осматриваться, когда внезапно появился владелец магазина и стал разносить своих подчинённых. Я видела, как напряжено его тело, и какое воздействие его слова оказывают на окружающих, когда они в страхе метались по магазину, выполняя его распоряжения. И это безумие возникало не только из-за его слов- именно его энергия поменяла обстановку и энергию его сотрудников: вместо спокойствия и лёгкости появился высокий уровень тревоги. Я видела, как он несчастлив, и мне было его жаль, потому что все мы знаем, что при таком поведении невозможно чувствовать себя нормально.

Я хочу подчеркнуть, что ваш внутренний огонь и то, что принято называть энергией вашего тела- не одно и то же, и в этой книге мы ещё вернёмся к этой теме.

Сила воображения

Поскольку невозможно реально увидеть свой внутренний огонь, воображение может нам помочь, когда мы сознательно начинаем с ним взаимодействовать.

Впервые я поняла, что такое сила воображения, когда однажды летом работала непосредственно со своим внутренним огнём, живя в Гонконге и работая в деловом районе. Я в буквальном смысле работала по 12 часов в день, тратя целый час в оба конца в метро, стоя плечом к плечу рядом с такими же вымотанными людьми. Раньше я жила в маленьком, тихом городке в северной Калифорнии , поэтому, оказавшись в таком стрессовом окружении, чувствовала одновременно воодушевление и утомление.

Однако, утомление начало открывать мои сильные стороны. Однажды я вдруг успокоилась и мягко спросила себя:, «Как ты можешь достичь здесь благоденствия?» Внезапно я представила, что на мне надет плащ до пола, и интуитивно поняла, что это символ моих последующих действий. Надевая плащ-невидимку каждое утро по пути на работу, я создавала барьер между собой и беспорядочными мыслями, эмоциями, а главное- энергией других людей. Каждый день в метро я представляла себе воображаемый плащ, который был моей оболочкой, не пропускающей чужую энергию, которая не работала на меня, а лишь сдерживала мою собственную.

В результате я чувствовала благоденствие — то есть, энергетически я оставалась наполненной. Хотя тело было утомлено долгими рабочими часами, а мозг к концу дня казался пустым от мелькания чисел на мониторе, с энергией было всё в порядке. Я была несокрушима. Энергия других не иссушала меня, и мой внутренний огонь горел ярко.

Думаю, важно заметить, что я представляла себе плащ, а не бронежилет. Через бронежилет не может проникнуть никакая сила, а плащ символизирует возможность выбирать, перед кем я могу быть открытой. Это разграничение очень важно, потому что на самом деле не нужно блокировать любую энергию; можно впускать энергию, которая вам полезна, например, любовь, сострадание и искры вдохновения, которая приходит и наполняет вас. Воображаемый плащ давал мне возможность выбирать, какую энергию впускать. Вы тоже можете использовать силу воображения, чтобы создавать частично проницаемый энергетический контейнер, чтобы отфильтровывать негативную энергию окружающих (например, страх, негатив и стресс) и впускать очищенную, полезную энергию (например, восторг детей, любовь друзей и даже постоянство и спокойствие деревьев.)

Использование воображения для создания вокруг себя контейнера во многом похоже на защиту огня от ветра или дождя. Когда мы только зажгли огонь, нужно защитить его от внешних воздействий, чтобы он мог разгореться изнутри. Когда огонь разгорается сильнее, он горит ярко, и его трудно погасить.

Мне стало ясно, что, когда начинаешь осознавать свой внутренний огонь, становишься более чутким к мельчайшим посланиям, которые приходят из окружающего тебя поля. Когда в пространство вторгается негативная энергия, ты способен немедленно поставить барьер. А если замечаешь любовь или радость, понимаешь, что нужно скорее открыться именно этому особому чувству, нежели собирать всю энергию вокруг себя. Когда приобретаешь больше опыта по управлению своим внутренним огнём, ты учишься, как держать его в равновесии, и не доводить его до крайней стадии напряжения или возбуждения. В результате вы остаётесь более уравновешенными, собранными и спокойными в обычной жизни.

Но сила нашего воображения здесь не заканчивается! На одной из первых ступеней соединения со своим внутренним огнём мы используем воображение как инструмент, позволяющий открыть свою истинную цель, или, как я её называю, свою истинную работу. Воображение- это одновременно и инструмент, и путеводитель, и оно поможет вам звучать в унисон с вашим внутренним огнём и истинной работой, как станет ясно из следующего урока.

Исследование внутреннего огня

Ощутите собственную внутреннюю энергию

Найдите тихое место, сядьте и начните дышать животом. Расслабьте и раздуйте живот при вдохе и притяните живот к спине на выдохе.

Теперь отвлекитесь от того, как вы дышите и незаметно сосредоточьтесь на всём своём существе. Спросите себя: «Как чувствует себя моя энергия?» Сканируйте различные части тела, слегка направляя на себя осмысленность и присутствие. Будьте открытыми тончайшим проявлениям вашей энергии: неуловимым образам, чувствам, ощущению пространства или тесноты, суеты или покоя. Как вы ощущаете энергию? Не пытайтесь ничего менять; просто наблюдайте за тем, что происходит. Возможно, вначале вы ничего не почувствуете. Но, продолжая практиковать восприятие собственной энергии, вы почувствуете, как энергия отступает и приливает.

* Урок 2 –

Найдите свою истинную работу

Существует живость, жизненная сила, энергия, ускорение, которые через вас становятся действием, и, поскольку вы неповторимы во времени, эти проявления уникальны. И, если вы их блокируете, они не будут существовать в другой среде и будут утрачены. Вселенная их не получит. И не вам решать, насколько это хорошо или ценно, или насколько это сопоставимо с другими проявлениями. Ваше дело- сохранять их ясными и прямыми и держать канал открытым.

* Марта Грэхам

Мой друг Дэй называет себя приходящим творцом земли. Каждое утро он выходит с корзиной в руке и собирает стручки, цветы, листья и другие частицы красоты, которые может предложить ему природа в этот день. Затем он спускается к ручью рядом с домом и убирает с земли остатки вчерашнего творения, рукой счищая старый рисунок, чтобы создать новый, чистый холст почвы. Старательно, с любовью, нежностью он создаёт цветной узор оттенков и форм из собранных артефактов. Его искусство очень напоминает мандалы, построенные буддийскими монахами.

Результаты его труда настолько поразительны, так прекрасны, что часто я в благоговении вскрикиваю или восклицаю, когда вижу картины сделанных им перемен.

Подобно моему другу Дею, который каждое утро выходит, чтобы создать произведение искусства, каждый из вас тоже творец — понимаете вы это или нет. Ваш холст- это сама жизнь. Ваше искусство- это способ самовыражения, который вы выбираете — с намерением и страстью — не важно, чем вы занимаетесь. Если мы проживаем жизнь в этом ключе, мы оставляем место для вдохновения, течения, соединения, синхронности и волшебства, и это, как ничто другое, повышает вибрации нашей внутренней энергии.

Проживание жизни с позиции творца не укладывается в парадигму, преобладающую в современном западном мире, в котором поощряется использование логического мышления и абсолютной воли для «покорения» трудностей на жизненном пути, контроля исхода любой ситуации «победы» в игре под названием жизнь. Всё это происходит на фоне постоянной погони «за чем-то большим». Мир постоянно ускоряется и становится всё более технологичным в этот так называемый век информации, и мы заставляем себя мчаться с безумной скоростью, чтобы не отставать. Мы желаем получить больше информации «на кончиках пальцев», больше друзей на Facebook или лайков на Instagram и больше способов занять собственный ум.

Если мы мыслим и действуем с ощущением, что нам постоянно нужно «больше», это приводит к чувству перенасыщения, отставания, тревоги и отчаяния. Поскольку мы постоянно ищем «большего»,” мы бессознательно говорим себе, что нам «не достаточно того», что есть сейчас, и довольно ясно взращиваем в себе разрушительную идею, что мы «не достаточно». В результате, любые наши действия в повседневной жизни (будь то на работе или дома), могут затянуть нас в трясину истощения, конфликтного или неосознанного поведения, и это истощает и изматывает. Поскольку мы неосознанно решили, что в нашей жизни чего-то не хватает (Зачем нам «большее», если то, что у нас есть- достаточно?), наш внутренний огонь затухает от недостатка топлива и переутомления. Мы не придаём значение деятельности, которая лежит у нас в сердце, потому что, возможно, забыли или даже не знали, какая деятельность заставляет наше сердце петь.

Когда мы видим себя творцами, а не наёмными работниками, домохозяйками, начальниками или собственниками, мы выходим за пределы ограниченных ролей, которые играем в этом мире. Наша истинная работа – это не те роли, которые мы каждый день исполняем, скорее, она лежит за их рамками. Только заглянув за пределы этих ролей, мы сможем понять, в чём же наша истинная работа. И это ключ к тому, чтобы жить с позиции творца. Соединение со своей истинной работой и видение себя творцом питает ваш внутренний огонь.

Я считаю, что истинная работа даже не в том, что вы делаете, а скорее в том, как вы это делаете и о чём в этот момент думаете. Другими словами, «внешняя работа», которую вы выполняете — ваша работа, карьера, хозяйство и даже воспитание детей — в этом контексте не является истинной работой. Всё это скорее те роли, которые вы исполняете по собственному выбору или по необходимости.

Страдания и неудовлетворённость рождаются из убеждения, что роль, которую вы исполняете- это и есть вы сами. Это ошибка, и её легко допустить. То, что вы работаете бухгалтером, не означает, что быть бухгалтером- ваша истинная работа. «Бухгалтер»- это роль, которую вы исполняете в мире. Это ваше занятие, а не сами вы. Страдание появляется в сценарии вашей жизни, когда вы ошибочно определяете бухгалтерское дело как свою истинную работу- ведь ваше внутреннее равновесие в этом случае будет зависеть от успехов или неудач в этой области.

Продолжим анализировать пример с бухгалтером: если вы считаете, что ваша истинная работа- быть бухгалтером, это уже не просто роль, которую вы исполняете. Скажем, если вы запороли авансовый отчёт, вы, скорее всего, будете себя ругать и говорить себе: «Ну как ты мог? Ты же бухгалтер!» Но если в такой же ситуации вы понимаете, что бухгалтер- просто ваша роль, а не цель жизни, вы будете смотреть на ситуацию по-другому. Вы будете учиться на ошибках и стремиться работать лучше, но больше не будете считать себя «неудачником». Оставаясь в собственном центре и концентрируясь на истинной работе в любой ситуации, вы проживаете собственную жизнь глубже и здоровее. И в то же время вы более эффективно исполняете выбранную роль.

Для многих из тех, кто читает эти строки, отделение истинной работы от внешней роли- совершенно новая идея, то, о чём, возможно, они даже не задумывались. На мастер-классах ученики часто спрашивают меня: Хезераш, как мне узнать, в чём моя истинная работа?»

Это самый важный вопрос. А ответ в том, что истинная работа- это качество, которое действует как основной направляющий принцип. Это концентрация на том, что вы хотите создавать или переживать, будучи творцом собственной жизни. И всё это начинается изнутри, из огромного желания, которое рождается из центра вашего существа. Всё, что вы делаете- лишь средство, позволяющее вам проявить эти качества. В основе вашей внутренней работы не обязательно должны лежать действия — например, «посадить сто деревьев» — скорее отношение или аспект, который вы желаете подарить миру. Например, если моя истинная работа- «любить», то каждое действие, которое я совершаю во внешнем мире, будет актом любви. Это может быть всё, что угодно: с любовью сказать «спасибо» официанту за то, что он принёс мне ещё воды или с нежностью полить цветы у себя на подоконнике. Все эти действия будут исходить из качества любви.

Первое, что следует сделать, чтобы понять, в чём ваша истинная работа- это успокоиться и заставить замолчать любые громкие, осуждающие голоса, которые, возможно, не дают вам покоя. Затем спросите себя, чего вам хотелось бы иметь больше.

Хотите больше мира? Сострадания? Ясности? Любви? Мудрости? Ваша истинная работа в том, чтобы дарить миру желаемые качества и переживания, и пробуждение вашего внутреннего огня- естественный результат вашего умения воплощать эти качества во всех аспектах обычной жизни. Ваша истинная работа- находить и взращивать те свойства которым самые глубины вашего я говорят «да», именно этому я должен здесь научиться!”

Когда вы помните, что вы творец, а жизнь- это холст, вы концентрируетесь на том, чтобы привносить качества истинной работы во внешнюю работу, которую вы выполняете в мире. Концентрируясь на этом, вы сможете дольше оставаться уравновешенным, глубоко присутствующим и откровенным самим с собой во всём, чем бы вы ни занимались. Когда вы соединитесь со своей внутренней работой, вы сможете заглушить голоса страха, перенасыщения и

Демонов «не достаточно» и повысить свой внутренний огонь.

Например, истинная работа моей подруги Линды- это мир. Она глубоко заинтересована в том, чтобы создавать больше мира на планете. В обычной жизни она – сержант полиции в исправительном учреждении- не очень-то мирное времяпровождение. Но в каждой беседе с заключёнными, в каждом составленном отчёте, и даже в редких спорах с сотрудниками она думает о том, как она может сделать взаимодействие более мирным. Когда у неё возникают разногласия с сотрудниками, она выбирает мир и отвечает с позиции равновесия. Она говорит от сердца, а не из чувства перенасыщения или обороны.

Или представьте себе официантку, которая идёт на работу в ночь. Иногда ей может казаться, что работа не приносит ей удовлетворения, но если наша официантка поймёт, в чём её истинная работа, тогда обслуживание клиентов станет площадкой для отработки тех качеств, которые составляют её сущность. Если её истинная работа- сострадание, то каждый заказ, который она принимает, каждый раз, когда она разбивает чашку, каждый раз, когда кто-нибудь оставляет грязный стол и не оставляет чаевых станет возможностью проявлять сострадание- к себе и другим.

Когда вы концентрируетесь на своей истинной работе, ваш внутренний огонь горит ярко, и каждый момент жизни- это бесценный дар. Если вы перестанете считать, что ваша внешняя работа важнее истинной, направляющей работы, которая идёт изнутри, вы начнёте распутывать клубок и очищаться от примесей, которые создают тревогу, стресс и негатив.

Итак, в чём же ваша истинная работа? Не бойтесь понять её «неправильно», просто выберите слово, которое больше всего вам созвучно. Всегда можно поменять его позже и добавить другие качества, когда появится больше ясности.

Вот несколько примеров от меня и моих учеников:

Сострадание. Любовь. Мужество. Соединение. Приключение. Вдохновение. Пробуждение.

Все эти слова связаны с ощущением расширения собственного тела. Когда вы произносите эти слова вслух, вы в самом деле ощущаете свой внутренний огонь, и ваша внутренняя энергия поднимается. Итак, спросите себя, какое слово из нашего или из вашего собственного списка даёт вам это ощущение жизненной силы в центре вашего существа? Вам понадобятся слова, которые отражают вашу самую главную страсть, то, что вы хотите пронести через всё, чем занимаетесь.

Когда вы определили это качество, скажите вслух: «Моя истинная работа- нести \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ во всё, чем я занимаюсь».

Теперь, когда это утверждение закрепилось у вас в сердце, спросите себя: «Как я могу привнести именно это качество во

Все мои действия и ситуации, которые я переживаю в течение дня?» Как вы будете тренировать это качество в дороге, на собрании, когда ваши дети ссорятся в соседней комнате, когда вашу собаку вытошнило на новый ковёр, в офисе, в продуктовом магазине и за обеденным столом ваших сварливых родственников? Можете записать любой ответ, который приходит вам в голову, чтобы позже вы могли на него ориентироваться (может быть, вы находитесь в магазине, и вам нужна подсказка, как снова соединиться со своей истинной работой).

А теперь пойдёмте другим путём. Спросите себя, какие качества или действия мешают вам практиковать истинную работу? Вот самые частые ответы, которыми поделились со мной ученики: страх, сплетни, самокритика, жадность, гнев, тревожность, суета, стремление управлять другими. Составьте список этих качеств, не для того, чтобы зацикливаться на них, а просто как памятку. И когда вы заметите, что попали в один из этих «капканов», вы снова сможете сосредоточить внимание на своей истинной работе.

Ваша истинная работа- это подарок, который вы дарите миру, но прежде всего, самому себе. Относитесь к ней с почтением, и не надо ожидать от себя, что вы будете делать её идеально. Ваша цель- наслаждаться процессом и наблюдать за тем, как вспышки внутреннего огня поднимаются всякий раз, когда вы практикуете свою истинную работу. Когда вы продолжаете практику, это священное качество всё ярче проявляется во всех ваших поступках.

Когда вы сосредоточены на том, чтобы нести миру свою истинную работу, всё вокруг становится исследованием, приключением или моментом обучения. Нет такого места или ситуации, которые бы не вписывались в вашу истинную работу. Не важно, моете вы пол на кухне или произносите речь перед тысячей человек- вы всегда можете проявлять свою истинную работу. Это может казаться непомерно трудной задачей, но вместе мы рассмотрим множество способов нести вашу истинную работу в каждый момент, пока это не станет вашим естественным состоянием.

Когда вы начинаете думать о том, в чём ваша истинная работа и как можно воплощать её во всех своих действиях, давайте поразмышляем над следующими вопросами, записав ответы на отдельном листе бумаги:

•

Что такое тишина?

•

Что такое вера?

•

Что такое исцеление?

•

Что такое духовность?

•

Что такое благодарность?

Не пытайтесь ответить на каждый вопрос сразу, лучше подождите немного, и пусть ответы постепенно созреют у вас внутри.

Эти вопросы дают нам возможность исследовать наше взаимоотношение со своим внутренним огнём через этот объектив по мере того, как вы продвигаетесь дальше. Наблюдая за тем, как в соотносите себя с этими словами сейчас, в самом начале пути, вы получаете отправную точку, с которой вы начинаете, прежде чем двинуться к более тщательному исследованию. Интересно также будет посмотреть, изменились или расширились ли ответы на эти вопросы, когда вы дойдёте до конца книги.

Что дарит вам истинная работа

•

Истинная работа- не то, что вы делаете, а то, как вы это делаете.

•

Каждый день- это возможность соединиться с ценностью сегодняшнего дня и снова начать жить на духовном уровне.

•

Когда внутри нас достигают равновесия энергия/дух, эмоции и физическое тело, мы на одной волне со своей внутренней мудростью.

Исследование внутреннего огня

Церемония истинной работы

Найдите место на природе, чтобы создать алтарь из найденных предметов: листьев, веточек, цветов, почек. Сначала соберите материалы в тишине, сосредоточив всё своё внимание на окружающих запахах, картинах и звуках. Расчистите на земле круг и сядьте около него, поставив в центре свечу, которая символизирует вашу истинную работу.

Теперь можете вступить в круг, и пусть истинная работа разжигает ваш внутренний огонь. Зрительно представьте взаимоотношение между вашей внутренней энергией и истинной работой, и как ваш внутренний огонь разгорается ярче, когда вы сознательно несёте миру свою истинную работу.

Затем возьмите четыре камня и положите их в четырёх противоположных направлениях, чтобы изобразить разум, энергию, эмоции и физическое тело. Произнесите любую молитву, которую подсказывает вам сердце.

Когда вы чувствуете, что церемония окончена, задуйте свечу, но пусть огонь внутри вас продолжает гореть!

Наблюдайте за своими действиями

В следующие три- четыре дня понаблюдайте за тем, в какие чувства и действия вы вкладываете свою внутреннюю энергию, перечислите всё, что вы делаете, будь то утренние сборы и подготовка к работе, поедание десерта или деловая встреча. Будьте любознательными и просто обращайте внимание на то, что происходит, подобно учёному, собирающему информацию.

Можете использовать ежедневник или календарь, чтобы кратко записывать всё, что вы делаете в течение дня. Или можно создать таблицу с промежутками в 15- 20 минут. Так вы сможете отследить своё взаимоотношение со временем и со своим внутренним огнём в течение дня. Опять же, не пытайтесь ничего менять, просто собирайте информацию, чтобы больше узнать о собственных привычках и моделях поведения.

Время

Действие/переживание

Чувство

Уровень энергии

6:45 утра - Пробуждение- Вялость- Низкий

7 утра – завтрак, усталость, низкий

7:15 утра- проверка почты- перенасыщение- средний

7:30 утра- поездка на работу, много негативных мыслей, средний

7:45 утра- включаю музыку- чувствую себя лучше- больше энтузиазма- высокий

8 утра- иду на почту- продуктивность- средний

8:15 утра- прослушивание новостей на радио- полностью лишило меня энергии- низкий

8:30 утра- рано приехал/а на работу- рад/а побыть полчаса в тишине- высокий

9 утра – звонки по телефону- продуктивность- высокий

9:15 утра- звонки по телефону- продуктивность- высокий

9:30 утра- совещание- критикую себя- низкий

Вам может показаться скучным или утомительным вести столь подробное наблюдение, но это отличный способ полностью осознать, что повышает вашу внутреннюю энергию и что её истощает. Обратите внимание на то, что воодушевляет и что угнетает вас, где вы чувствуете себя светло и ясно, а где- задымление или распыление. У вас также появится ощущение, какая область для вас наиболее сложна: разум, эмоции или тело.

* Урок 3 –

Очистите разум

Любое действие должно рождаться из обретённой тишины - оно не должно быть просто порывом.

—Д. х. Лоренс

Впервые я побывала на хождении по углям в 1990 году, скорее, подчиняясь внезапному порыву. Мой тогдашний учитель, Вики Нобел, сказала нашей группе, что её подруга ведёт занятия и предложила нам пойти. В тот вечер я была свободна, и «хождение по углям» звучало интригующе, и я зарегистрировалась. Я представляла себе, что это будет уникальный опыт, что-то, о чём я смогу рассказать своей группе, но на самом деле, у меня не было не малейшего понятия, на что я иду или как этот первый опыт изменит мою жизнь.

На мероприятии, которое проводилось при содействии Пэгги Дилан, руководителя международной ассоциации хождения по углям, было около 40 женщин. Пэгги рассказала историю своей жизни и объяснила научную подоплёку хождения по углям, с радостью поделившись множеством полезных духовных историй и примеров. Хотя она очень подробно описывала всё, что нам предстоит, только, когда Пэгги предложила нам всем сразу разравнять большую кучу мягких, раскалённых углей цвета тыквы, я, наконец, начала понимать, что сейчас произойдёт. Я чувствовала жар углей, пылающих на расстоянии нескольких футов! Они искрились и потрескивали — ошибки быть не могло, эти угли были горячими! И она хочет, чтобы мы встали на них босыми ногами и прошли по ним? Она в своём уме?

Мы стояли вокруг огня в напряжённом ожидании. И первой по углям пошла женщина, от которой я меньше всего этого ожидала. Она была старше (или, по крайней мере, мне так казалось с высоты моих 24-х лет, хотя в действительности, вероятно, ей было около 50 лет, столько же, сколько и мне сейчас), с седыми, вьющимися волосами, в длинном, коричневом панчо. Она приблизилась к огню, сбросила панчо с плеч, словно тореадор, и уверенно пошла вперёд, а угли хрустели под её босыми ногами.

Сначала я не могла в это поверить. Ей не было больно, она не обожглась, она не вскрикивала. Она лишь уверенно шагала на противоположную сторону площадки с углями. Это не укладывалось у меня в голове. Я поняла, что своими глазами вижу, как невозможное становится возможным. Потом пошли и другие, и мы пели и барабанили всё громче и торжественнее. Внезапно я поняла, и в этом не было сомнений, что я тоже могу пойти. Я почувствовала, что приближаюсь к углям. Мои мысли были абсолютно спокойны, тело абсолютно уверенным. Все сомнения, которые я испытывала, когда мы в первый раз стояли вокруг углей, развеялись, словно дым на ветру. Я знала, что смогу пройти по углям и не обжечься. Я взглянула на свои босые ноги, когда они встали на потрескивающие оранжевые угли подо мной. Мне не было горячо или страшно- со мной было лишь ощущение чуда. И вот я оказалась на другой стороне, смеясь и плача, сама не веря в то, что я только что сделала.

Пэгги напомнила нам о том, что первое, что мы узнаём, будучи детьми- то, что огонь жжётся. Поэтому одна из причин, почему хождение по углям обладает такой силой, в том, что когда видишь, как кто-то ступает на угли, разогретые до 1 300 градусов- не важно, идёшь ты сам или нет- это старое убеждение внезапно рушится. Вы сбиты с толку, и с этого дня все ваши старые убеждения внезапно подвергаются анализу. Если огонь не всегда жжётся, вы начинаете видеть другие аспекты своей жизни, когда вы ограничивали себя собственными убеждениями. Избавление от одного из самых первых убеждений, которое мы принимаем с детства, даёт нам возможность обнаружить и порвать с другими убеждениями, которые больше не приносят нам пользы.

И вот ключевой момент этой истории: самый большой блок, который стоит между вами и проживанием жизни своей мечты, следованием своей истинной работе и ощущением пламени своего внутреннего огня, находится у вас в голове. Ваш разум, единственное место, где живёт страх, перенасыщение и тревога, и они сильнее всего гасят внутренний огонь. Именно ваши мысли вызывают чувства дискомфорта и тревоги, а не источники извне.

Когда я говорю об этом на мастерклассах, почти всегда найдётся кто-то, кто возразит мне и скажет что-то вроде «нет, не в моём случае! Именно моя работа, или мой бывший, или моё прошлое служит причиной стресса, тревоги или чувства перенасыщения, а не мои мысли!» Поскольку все мы переживали драматичные моменты

Или, возможно, прямо сейчас находимся в трудной жизненной ситуации, предлагаю посмотреть ещё глубже. События внешнего мира могут дать нам почву; однако, не сами по себе события, а наши внутренние реакции на них лишают нас энергии. Скажем по-другому: именно истории, которые мы рассказываем себе о пережитых событиях, высасывают наши силы, а не события сами по себе.

Вот почему очень важно сознавать силу мыслей. Они могут лишать нас жизненной энергии или мотивировать нас сделать следующий шаг на пути к истинной работе.

Вспомните, когда в последний раз вам кто-то что-то сказал, и вы расстроились. Именно сами слова, произнесённые фонетические звуки, задели вас? Или же, напротив, это были мысли, рождённые этими звуками? Допустим, на улице кто-то назвал вас толстой. Возможно, вы очень расстроитесь. Вы начинаете думать: «Этот человек думает, что я толстая. Если я толстая, значит, я не желанна. Если я не желанна, я никогда не встречу свою любовь. Если у меня не будет любви, зачем тогда жить?» Чем больше мы отдаёмся карусели этих негативных мыслей, тем больше они встраиваются в наши убеждения. Слово «толстый» само по себе- не проблема, но если идея «я толстая» вызывает у вас негативные мысли, или, ещё хуже, убеждения, мы попадаем в ловушку негатива.

Правда в том, что мысли- это просто мысли, незначительные проявления мозговой активности, и если мы не придаём им силу, они улетучиваются так же быстро. Если вы будете уделять больше внимания происходящему у вас в мыслях, и очищать их, вы очень хорошо научитесь отделять полезное от вредного. Вы сможете просеивать мысли, определяя их на этапе зарождения: «Эта мысль не для меня. И эта тоже. Это старая мысль, которую я отпускаю. Это самокритика. Это убеждение других, а не моё».

Ещё один инструмент, который можно использовать при появлении мысли, просто спросить себя: «Эта мысль питает мой внутренний огонь или угнетает его?» Когда вы начинаете анализировать собственные мысли, вместо того, чтобы позволить им тащить себя, как щенка на поводке, вы возвращаете себе силу и пробуждаете свой внутренний огонь.

Обретение тишины внутри себя

Когда в наших мыслях появляется негатив, они могут быстро превратиться из нашего верного помощника в злейшего врага, при этом, лишая нас внутренней энергии. Следовательно, один из самых эффективных способов оживления нашей энергии – обнаружение и избавление от привычки мыслить негативно и услышать тишину внутри себя.

Уже много веков подряд мудрецы, гуру и учителя почти всех духовных практик

Предлагают человеку успокоиться и услышать внутреннюю тишину. В том или ином виде мистический элемент духовности просит нас остановить мысли, позволить тишине проникнуть внутрь и полностью пребывать в этом моменте.

Но каждый, кто пытался это сделать, скажет вам, как это непросто, особенно в современном стремительном, головокружительном мире, мчащемся вперёд на огромных цифровых скоростях.

Правда в том, что тишина внутри вас — её ещё называют пустотой в некоторых духовных практиках и даже некоторые учёные — источник вашего внутреннего огня. Этот тезис может быть не совместим с нами, живущими в западном обществе, в котором действие часто приравнивается к прогрессу, но он давно считается главной духовной истиной в шаманских учениях, восточных религиях и буддийской философии. Например, в священном буддийском тексте Сутра сказано: «Форма сама по себе- пустота: Пустота сама по себе- форма». В учении Дао Лао Цзы пишет, что сам Дао рождается в пустоте. Если обратиться к западному миру, можно вспомнить знаменитого учёного, обладателя Нобелевской премии Альберта Энштейна, который писал: «Всё состоит из пустоты, и форма- это сгущённая пустота».

То, что они называют пустотой, я называю тишиной. Эти слова означают одно и то же: идею о том, что существует невыразимая, тихая пустота внутри всех нас, которая и есть центр нашей силы, нашей энергии.

Когда я увидела, как эта женщина идёт по углям, мои мысли остановились- ведь я стала свидетелем того, как становится возможным то, что я всегда считала невозможным. Осталась лишь тишина, и в этой тишине я внезапно поняла, что тоже смогу пройти. Из этой тишины родилось действие, и энергия, которую я нашла в этой тишине, вырвалась вперёд, подвела меня к огню и, наконец, провела через него. Именно эта остановка мыслей, это общение с тишиной или пустотой позволило мне прикоснуться к источнику силы и энергии внутри меня, который прежде был замутнён старыми убеждениями.

Хорошая новость в том, что вам не обязательно становиться свидетелем или участником судьбоносного события вроде хождения по углям, чтобы найти тишину внутри себя. Она всегда с вами, всегда, когда вы хотите её отыскать. Глинда всегда говорила Дороти, что возможность пойти домой всегда в её власти, так и у нас всегда есть возможность вернуться в это место внутренней тишины. И чтобы начать, мы просто должны развивать навык очищения разума от мыслей.

Я включила в раздел исследования несколько особенных упражнений для тренировки очищения разума и поиска внутренней тишины. Это навык, которому нужно учиться, и, как любой навык, он требует практики. Помните: не достаточно просто прочесть о поисках внутренней тишины: нужно отложить эту книгу и действительно сделать это, чтобы в этом была польза. Именно так информация приводит к трансформации.

Я рекомендую оставлять время для этой практики каждое утро- ведь, если вы начинаете день с очищения разума и соприкосновения с собственной тишиной, то преимущества огромны. Вы не только почувствуете себя более уверенным и сосредоточенным, вы заметите, что ваш мозг и правда работает лучше в течение всего дня. Эта практика поможет вам эффективно повысить внутреннюю энергию и сознательно настроиться на лучшее, что есть в вас.

Несмотря на то, что начинать день таким образом замечательно, очищение мыслей нужно делать чаще одного раза в день- ведь это важнейший инструмент, чтобы перестроить и собрать себя всякий раз, когда вы испытываете отрицательные эмоции: тревогу, печаль, меланхолию и т.д., так же как вы моете руки, если хотите очистить их от грязи или микробов. Когда вы приобретёте навык избавления от дурных мыслей, скрытых сомнений и повторяющихся историй о самом себе, вы создадите открытый канал для внутреннего сияния.

Эффективный способ очищать свои мысли в моменты стресса и тревоги- остановиться (даже одной секунды будет достаточно) помолчать и сосредоточить внимание на вопросе: «Где здесь тишина?» Ясность и тишина всегда здесь, но часто скрываются за беспорядочными мыслями, в основе которых лежит страх. Сосредоточение внимание на поисках тишины в любой ситуации – ещё один способ повысить вашу энергию и встретиться с любыми препятствиями или трудностями на пути. Например, если я спорю или даже ссорюсь с лучшим другом, и негативные мысли начинают заполнять мой разум, я остановлюсь и задам себе вопрос: «Где здесь тишина?» В этом месте тишины я на миг останавливаю свои мысли и ясно вижу, что этот спор- не конец нашей дружбы (не важно, что говорят мне мысли, рождающиеся из страха), а скорее возможность стать ближе и откровеннее друг с другом в том, что мы чувствуем.

Поверьте, я понимаю, что это требует практики! Я провела первую половину жизни, слушая только свои мысли! И если вы такой же, как я, то вначале идея поисков внутренней тишины может быть вам чужда, неудобна и непонятна. Вот почему наша воля так важна. Когда мы концентрируем волю на поисках тишины, напряжение, тревога и чувство перенасыщения начинают отступать, и внутренний огонь горит ярче.

Даже сейчас, после долгих лет тренировки, бывают дни, когда мне приходится перенаправлять свои мысли снова и снова, но я научилась делать это терпеливо и с улыбкой на лице. «Нет, мой дорогой разум, сюда, к тишине,” я тебе говорю. Мой разум протестует и пытается сказать мне, что он даже не знает, что такое тишина.

И тогда я мягко напоминаю ему: «Это расстояние между мыслями, мой милый. Это пауза после каждого удара твоего сердца. Это спокойствие в твоём теле. Продолжай слушать».

Если вы постоянно будете спрашивать себя: «Где здесь тишина?», вы заметите, что ваше дыхание становится более глубоким. Разум начинает успокаиваться. Вы чувствуете более полное присутствие в собственном теле, и наблюдаете, как эмоции протекают сквозь вас, вместо того чтобы вызывать тревожность и беспокойство или провоцировать неосознанные реакции.

Когда вы очищаете разум от мыслей, то в буквальном смысле «отключаете» себя от страха, и, когда вы направляете волю к тишине, то замечаете, что открываетесь навстречу более глубокому знанию, пониманию и осознанности.

Ум ребёнка- Ум пожилого

Когда мы были детьми, наш ум был творческим, пытливым и исследовательским. Мы смотрели на мир с интересом, и перед нами открывалось бесконечное множество путей. У нас постоянно появлялись необычные идеи, и мы не переставали охать и ахать, когда нам открывались новые возможности. Вот почему нам так нравились ролевые игры и игры на воображение; нас не мучили мысли о том, что вещи, в которые мы играем, должны происходить «по-настоящему».

Если вы наблюдаете за маленькими детьми, то замечаете, сколько в их мыслях живости, плавности и чуда. Они не тратят энергию, беспокоясь о том, что они недостаточно хороши, или чувствуя, что они должны делать что-то идеально, чтобы их принимали, или проявляя другие признаки «не достаточно». Напротив, маленькие дети просто остаются самими собой и наслаждаются каждым следующим моментом. Они готовы играть, восторгаться и творчески относиться ко всему, что попадается им под руку.

А теперь представьте себе разум бабушки или дедушки, доброго, терпеливого и мудрого. Они видят многое, но говорят мало. Когда они говорят, их слова полны такой мудрости, что вы невольно удивляетесь их чуткости. Опыт и постоянная практика избавили их от беспокойства и сомнений, и они напоминают твёрдо укоренившийся дуб. Когда находишься рядом с ними, чувствуешь, что они видят тебя насквозь через призму больших и любящих сердец.

А теперь возьмите частицу игривого ума ребёнка и большую пригоршню ума мудрого, пожилого человека. Если их смешать, получится разум, доверчивый, но опытный, игривый и мудрый, разум, который смотрит на жизнь сквозь призму любознательности и соединения с тишиной. Представьте, каково это, когда все эти качества объединяются внутри вас: детская беззаботность и воодушевление с твёрдостью, любовью и терпением.

Если смешать эти два разума, мы получаем лучшее из двух миров. Разум ребёнка/ пожилого дарит нам детское ликование и терпение пожилого человека. И когда случается что-то, что зажигает наш внутренний огонь, мы замечаем, как наш внутренний ребёнок хлопает в ладоши, восклицая: «Да! Давай ещё!» Точно так же, если внутренний огонь гаснет в результате страха или путаницы, наше мудрое я может вмешаться и сказать: «Не верь этим пугающим мыслям» или «Заметь, здесь всё гораздо глубже», со всей любовью и терпением, которые ждёшь от доброго пожилого человека. Ум пожилого напомнит вам, что пугающие и самоуничижительные мысли сами по себе не проблема. Мы вязнем, когда верим этим мыслям.

Совмещая любознательность детского ума с мудростью и принятием себя, которые проявляет пожилой ум, вы можете выбирать, какие мысли вам полезны, к каким нужно чаще возвращаться, и какие нужно просто отпустить.

Самое потрясающее в том, что когда вы глубже соединяетесь с внутренней тишиной, вам становится проще абстрагироваться от любых мыслей, которые приходят вам в голову. И вы обретаете свободу исследовать убеждения, лежащие в основе некоторых из этих мыслей. Когда вы сталкиваетесь с мыслями, которые гасят ваш огонь, так же как и с теми, которые разжигают его, то начинаете ясно видеть эти старые убеждения.

Когда каждая из них попадает в фокус вашего осознания, вы начинаете отпускать то, что больше не актуально для вас. Я могу сказать из личного опыта, что нет более прекрасной свободы, чем свобода очищать свой разум от устаревших убеждений, и в результате, ваш внутренний огонь горит ещё ярче.

Что приносит нам очищение разума

•

Пусть ваш внутренний огонь сжигает любые негативные мысли и страхи.

•

Постоянно концентрируйте внимание на тишине.

•

Настройтесь на разум ребёнка-пожилого: он подарит вам любознательность и сострадание во время путешествия, в котором вы будете учиться справляться с негативными мыслями.

Исследование внутреннего огня

Начните день с внутренней тишины

Каждое утро найдите несколько минут и сознательно сосредоточьте внимание на внутренней тишине — очищая разум от вчерашних событий или от тех, которые могут произойти сегодня или завтра и т.д. Это проще будет сделать, если вы сможете найти место, где есть внешняя тишина. Тогда вы сможете чувствовать тишину внутри и вокруг себя. Спросите себя: «Где здесь тишина?»

Несколько минут сознательного пребывания в тишине каждое утро могут удивительным образом повлиять на весь ваш день. По мере погружения в эту практику вы в самом деле начнёте чувствовать разницу между

Теми днями, которые вы начинаете с практики тишины и теми, когда вы не практикуетесь. Шагнув в тишину, вы сможете оставаться сосредоточенным и бодрым весь день, а без неё- вялым и измотанным. Начните с двух- трёх минут и постепенно увеличьте время до восьми- десяти минут каждое утро.

Поиски тишины в минуты напряжения

В какой-то момент вам понадобится обрести тишину в минуты страха, перенасыщения и неуверенности в себе. Один из способов подготовиться- это искать тишину в моменты или в местах, где обычно мы её не ждём, например, в шумном торговом центре или ресторане, в парке аттракционов или в машине с орущим радио. Найдите шумное или многолюдное место и спросите себя: «Где здесь тишина?» Ваша внутренняя тишина существует даже там, где страх, сомнения или перенасыщение, кажется, заглушают всё вокруг, просто, чтобы её найти, нужно намеренно сосредоточить на ней больше внимания. Не важно, что происходит вокруг- вы всегда можете тренировать более глубокие погружения в тишину, которая стоит за всем этим шумом. Когда вы отточите этот навык, шумные места смогут стать для вас сигналом, чтобы обратиться к мудрости пожилого разума для достижения внутренней тишины.

Ещё один способ научиться искать внутреннюю тишину в минуты напряжения- это использовать упражнение из первого урока.

Анализируйте время от времени свои мысли и отмечайте, когда вам страшно, когда вы напряжены, перенасыщены или просто измотаны. Именно в такие минуты поиски внутренней тишины лучше всего смогли бы вам помочь. Оглядываясь на эти события, отметьте, бывали ли случаи, когда вы находили тишину, и как это вам помогло. Задайте себе вопрос, где вы потеряли концентрацию, или энергию, или чувство соединения. Отметьте, что произошло в эти минуты с вашим внутренним огнём, а затем обратите внимание на то, что происходило в ваших мыслях.

Если вы анализируете эту информацию, в следующий раз, оказавшись в одной из таких неприятных ситуаций, вы сможете использовать её, чтобы направить сознание внутрь и найти тишину. В стрессовых ситуациях полезным будет использовать предыдущий опыт в качестве путеводителя и искать тишину там, где вы, возможно, уже находили её в похожей ситуации. Когда вы начнёте это делать, вы, возможно, заметите, что разум начинает сопротивляться, вместо того, чтобы смотреть внутрь. Когда это происходит, верните своё внимание обратно к тишине. Всё время спрашивайте: «Где здесь тишина?»

Когда вы только начинаете эту практику, вам может казаться невероятно сложным снова возвращаться к тишине в минуты напряжения. Но если вы пережили хотя бы долю секунды тишины, празднуйте победу. Всё время напоминайте себе, что вы приобретаете новую силу — силу осознанной тишины, вместо того, чтобы фиксироваться на привычных шумах, возникающих в минуты напряжения или беспокойства.

Обратите внимание, какие ответы или идеи приходят вам в голову в этом месте тишины. Прелесть этой практики в том, что тишина непосредственно соединяет вас с вашей внутренней мудростью, которая часто может дать вам ответы, прежде не доступные вашему разуму.

Если же ответы не приходят, переключите внимание и подумайте о том, как тишина может помочь вам чувствовать себя комфортно в тумане неизвестности. Это может быть непросто, но иногда отсутствие ответа- единственный нужный нам ответ, поскольку от нас требуется смириться с дискомфортом и отчаянием неизвестности. Соединение с тишиной несёт покой и понимание, что всё идёт отлично, не важно, как всё выглядит на поверхности.

Прочистка разума

Наряду с умением двигаться в направлении тишины, существуют также физические действия, которые можно предпринять, чтобы привести мысли в порядок. Практика будет состоять из двух частей: сосредоточение на внутренней тишине и физическое очищение разума путём прочистки.

Я узнала о прочистке мыслей из книги по тайм-менеджменту «Доведение дел до завершения» Дэвида Аллена. Аллен объясняет, что одна из множества функций вашего разума- напоминать вам о том, что вам нужно сделать, если требуется, до тошноты. Если вы не делаете или не записываете того, что вам нужно сделать, разум переключается в режим паники, выскакивая каждые несколько минут (или даже секунд!), стараясь, чтобы мы чего-то не забыли и повторяя нам это снова и снова.

И что ещё хуже, так это то, что у разума нет чувства уместности времени. Даже если сейчас середина ночи, разум всё равно будет громогласно напоминать вам о том, что вы должны сделать на следующей неделе. Он не скажет вам: «Хорошо, я не буду давать телу эту мысль, потому что сейчас оно всё равно ничего не сможет предпринять. Просто спи, моё хорошее!» Напротив, он скажет: «О, чёрт! Я кое-что вспомнил! Нам нужно сделать это прямо сейчас! Просыпайся, просыпайся!»

Заметили, когда у нас появляется мысль о том, что мы должны сделать, для нашего разума она часто связана с чувством тревоги или убеждением, что мы должны что-то предпринять. И это должно произойти прямо сейчас, даже если мы находимся там, где невозможно ничего сделать— например, среди ночи, на важном рабочем совещании или на балетной постановке нашего ребёнка.

И Дэвид предлагает то, что называется прочисткой разума. Вот как она происходит: соберите все неотложные дела, которые крутятся у вас в голове и запишите их. Соберите мысли в большую кучу и запишите всё, что, как вам кажется, вы должны сделать: всё, что вы хотите сделать, всё, что нужно было сделать вчера, и всё, что вы мечтаете сделать когда-нибудь. Запишите их все. Носите ручку с собой, и, если вы хотите добавить что-нибудь ещё, то запишите это.

Всё, что есть у вас в голове, или разбросано на столе, или по дому, станет одним большим списком. Список можно структурировать потом— или подумать о том, как вы будете действовать. Первый шаг в уборке внутри собственных мыслей- просто поместить всё это в одно место. Как только неотложное дело записано на бумаге, ваш мозг освобождается от давящей на него необходимости это запоминать. Вместо того, чтобы слушать, как он выкрикивает: «Просыпайся! Просыпайся!», мы просто должны это сделать!” И тогда можно просто ответить: «Милый, мы это записали. Об этом позаботятся».

Я обнаружила, что этот процесс может быть очень интересным и очень неудобным. Интересный момент в том, что вы всё фиксируете; сложный момент в том, что вы всё фиксируете. Скорее всего, это означает, что ваш список будет огромным. В этом списке будут как бытовые дела (например, купить еду для кошки), так и ваши мечты и стремления (например, желание посетить далёкую страну и остаться там на год). Записывайте всё, что приходит вам в голову, и добавляйте то, что вы пишете на уголке салфетки, засунутой в сумочку, или печатаете на компьютере. Не исправляйте и не пытайтесь понять, как вы справитесь с каждым из этих дел, просто добавляйте любую мысль в свой список. Эта практика нужна для того, чтобы освободить разум от обязанности заставлять вас помнить все эти дела.

Хотя сначала эта работа может показаться непомерной, на самом деле, это прекрасный способ очищать разум, потому что когда разум знает, что неотложные дела зафиксированы на бумаге (или компьютере), он может их отпустить. Когда разум доверяет вам, поскольку вы записали важное дело и знает, что вы что-то сделаете, ваши мысли успокаиваются. Итак, когда мы ведём список актуальных задач, мы меняем взаимоотношения с собственным разумом.

Я иногда представляю разум в образе очень нервного, беспокойного человека, постоянно кусающего ногти, который всё время пилит меня и напоминает мне, потому что боится, что я чего-то не запомню. И чтобы это изменить, мы должны поменять взаимоотношения с нашим разумом и сказать: «Хорошо, милый, я позаботилась об этом, и ты не должен из-за этого переживать».

Когда мы начинаем думать о том, что нужно сделать и составляем список, разум начинает полагаться на эту новую модель существования. В результате он успокаивается, меньше переживает и беспокоится из-за своего внутреннего списка дел. И нам становится проще очищать разум в течение дня.