
Оглавление

Введение	5
Глава первая. Трансформация личности	17
Возможные мотивы сопротивления этому принципу	34
Некоторые рекомендации по трансформации личности	37
Глава вторая. Мысль	45
Визуализация: как и почему	55
Вы — сновидец	65
Возможные мотивы вашего сопротивления	78
Ваш путь из клетки	83
Глава третья. Единство	95
Новый взгляд на наше место в этой единой песне	96
Мой первый контакт с единством	100
Обретение полного соответствия целому	109
Краткий обзор истории Существа Человечества	115
Культивирование соответствия целому	118
Единство и сон	122
Возможные мотивы сопротивления принципу единства	126
Ряд рекомендаций по внедрению универсального принципа единства в вашу жизнь	129
Глава четвертая. Изобилие	137
Как переступить через сознание нищеты?	139
Все, на чем вы фокусируете свои мысли, увеличивается	140

Вы уже являетесь всем	143
Вы не можете владеть ничем!	146
Настройка на изобилие	150
Свобода и изобилие	152
Как я принимал важнейшие решения в своей жизни	153
Изобилие и любимая работа	160
Как применять это на практике?	165
Возможные мотивы сопротивления принципу изобилия	172
Несколько идей, которые помогут вам внести изобилие в вашу жизнь	175
Глава пятая. Отрешенность	181
Понимание того, что означает отрешенность	183
Свободное плавание как средство достижения отрешенности	185
Функционирование вашей формы во Вселенной ...	186
Как я научился применять этот принцип	190
Наши самые распространенные привязанности	204
Создание сетей: полезное средство достижения отрешенности	219
Возможные мотивы сопротивления отрешенности	222
Внедрение отрешенности в вашу жизнь	224
Глава шестая. Синхронность	235
Синхронность в нашей жизни	236
Связи, в которые легче всего поверить	240
Более трудные связи: форма со скрытой формой	241
Еще более трудные связи: форма с невидимой формой	241
Невидимые связи: человеческая форма с человеческой формой	242
Наши собственные связи: наша мысль с нашей формой	243
Непостижимые связи: человеческая мысль с формой другого человека	244

Ваши собственные связи: мысль с мыслью	246
Синхронность: человеческая мысль с мыслью другого человека	247
Бесформенные связи между человеческими сущностями	247
Из чего сотканы эти связи?	250
Процесс пробуждения	253
Чудеса?	263
Все, что произошло, должно было произойти; то, что должно произойти, не может быть остановлено	276
Почему вам может быть трудно примириться с синхронностью	279
Некоторые идеи по поводу синхронности в работе	282
Глава седьмая. Прощение	293
Вселенная не прощает, ибо она не видит	294
Избавьтесь от обвинений, мстительности, критики	296
Прощение	307
Мой личный путь прощения	310
Приведение прощения в действие	314
Отдавать — ключ к прощению	316
Простить себя: а почему бы нет?	322
Капитуляция: последний акт	326

Введение

Вы не можете выпить слово «вода». Формула H_2O не может нести на себе корабль. Слово «дождь» не промочит вас. Вы должны пережить воду и дождь, чтобы понять истинное значение этих слов. Сами слова на несколько шагов отделяют вас от опыта.

И так происходит со всем, что я описываю в этой книге. Это слова, которые должны привести вас к непосредственному опыту. Если слова, которые я пишу, верны, весьма вероятно, что вы примете представленные здесь идеи и воплотите их в опыт. Я верю в эти принципы, вижу их каждодневную работу и хочу поделиться с вами своим опытом того, как они сработали для меня.

Вы в своей жизни видите главным образом то, во что верите. Если, например, вы твердо верите в бедность, постоянно думаете о ней и концентрируетесь на ней в своих речах, я совершенно уверен, что вы достаточно ощутили ее в своей жизни. И наоборот, если вы верите в счастье и изобилие, думаете только о них, говорите о них с другими и действуете в соответствии со своей верой в них, то очень и очень вероятно, что вы видите, во что верите.

Оливер Уэнделл Холмс как-то сказал: «Разум человека, растянутый на какую-то новую идею, уже никогда

не возвратится к первоначальному измерению». Принципы, которые я описываю в этой книге, требуют от вас открываться, вбирая новые идеи. Если вы примете эти слова и начнете применять их в своей жизни, то почувствуете растяжки в своем разуме и уже никогда не станете опять теми, кем вы были прежде.

Преображение личности начинается, когда в глубине вашей души возникает понимание, что каждый человек обладает далеко не только физическим телом и что главная суть человеческого бытия включает способность мыслить и чувствовать, обладать все более высоким сознанием и что есть интеллект, который наполняет собой всякую форму во Вселенной*. Вы способны черпать все необходимое из этой невидимой части вас самих, использовать свой разум во всех желаемых направлениях и понять, что именно это ваша важнейшая человеческая составляющая. Ваша принадлежность к роду человеческому определяется вовсе не формой или телом, но чем-то более божественным, направляемым силами, которые вечно за работой во Вселенной.

Принцип этой книги основан на предположении, что вы есть душа с телом, а не тело с душой. Вы не человеческое существо с духовным опытом, а скорее духовное существо с человеческим опытом. Я проиллюстрировал эти принципы на множестве примеров, составляющих часть моего личного опыта трансформационного путешествия, чтобы вы лучше поняли важнейшие идеи. Я знаю, что эти принципы работают во Вселенной, даже когда вы сидите и читаете эти строки. Они работают независимо от вашего мнения на их счет, как принципы пищеварения и кровообращения работают в вашем теле без всякой помощи с вашей стороны. Верите

* Здесь и повсюду далее слово «Вселенная» пишется с заглавной буквы (хотя речь идёт не об астрономическом объекте) с тем, чтобы подчеркнуть и величие, и глубину смысла, вкладываемого в это понятие автором. — *Прим. ред.*

вы в эти универсальные принципы или нет, они продолжают работать. Но когда вы решите настроиться на них, то обнаружите, что живете на совершенно новом уровне и наслаждаетесь более высоким уровнем сознания — просветлением, если хотите.

Пока вы сопротивляетесь, никакой пользы не будет. То есть, вы будете жить по-старому, с менталитетом «Я поверю в это, когда увижу своими глазами». Копите свои игрушки и работайте еще больше, чтобы собрать еще больше денег. Продолжайте придавать больше значения внешнему виду, а не качеству. Живите по правилам, а не по этике. Если вы хоть чуть-чуть не уверены, продолжайте жить с тем, что вам близко, пока не сможете больше сопротивляться. Потому что как только вы начнете трансформированное путешествие к просветлению, возврата уже не будет. Вы приобретете знание настолько мощное, что будете удивляться, как могли жить по-другому. Просветленная жизнь начинает овладевать вами, и вы просто знаете в глубине души, что идете по правильному пути, и даже не слышите возражений тех, кто выбрал для себя что-то иное.

Я никогда не представлял, что мне нужны какие-то перемены. Я не составлял плана изменения прежнего образа жизни, не ставил целей по улучшению каких-то ее сторон. Я был уверен, что моя жизнь течет так, как я этого хочу. Я добился исключительного профессионального успеха, и, казалось, мне всего хватало. Однако я пережил серьезное преобразование, которое существенно изменило мою жизнь.

Я родился в 1940 году, когда старшему из моих двух братьев не было еще четырех лет. Мой отец, которого я никогда не видел, оставил семью, когда мне исполнилось два года. По всем свидетельствам, это был взбалмошный человек, избегавший честного труда, чересчур много пивший, физически оскорблявший мою мать;

он был в неладах с законом и некоторое время провел в тюрьме. Моя мать продавала леденцы в грошовой лавке в восточной части Детройта, и ее зарплаты — семнадцати долларов в неделю едва хватало на трамвай и сиделку. Тогда еще не было и речи о пособиях несовершеннолетним детям и социальной помощи.

В детские годы я провел много времени в детских воспитательных домах, где мама навещала меня, когда только могла. О своем отце я знал только то, что слышал от других, в первую очередь от братьев. Я представлял себе злобного человека, не желавшего знать ни меня, ни моих братьев. Чем больше я слышал о нем, тем сильнее его ненавидел. Чем сильнее я ненавидел, тем злее становился. Мой гнев перерос в любопытство, и мне постоянно снилось, как я встречаюсь с отцом и напрямую с ним разбираюсь. Я укрепился в своей ненависти и желании встретиться, чтобы узнать обо всем из первых рук.

В 1949 году моя мать вторично вышла замуж, и мы вернулись к ней. Никто из моих братьев никогда добровольно не упоминал об отце, и мои расспросы натывались на взгляд, означавший: «Он нехороший человек. Зачем тебе знать что-то еще о нем?» Но мое любопытство и дурные сны были сильнее меня. Я часто просыпался в холодном поту и плакал после особенно ярких снов об отце.

Когда я повзрослел, моя решимость встретиться с этим человеком лишь усилилась. Я был одержим идеей отыскать его. Члены семьи со стороны отца укрывали его, полагая, что моя мать привлечет его к ответственности за многолетнее неоказание помощи. Однако я продолжал задавать вопросы, звонить родственникам, которых даже не знал, и ездил к его бывшим женам в отдаленные города, чтобы выяснить, что он собой представляет. Мои поиски всегда заканчивались разочаро-

ваниями. То у меня заканчивались деньги в этой погоне за призраками, то приходилось вспоминать о своих личных обязанностях — меня призвали в армию, потом я поступил в колледж, появилась семья.

В 1970 году мне позвонил один родственник, с которым я никогда не встречался и который сообщил мне, что, по слухам, мой отец скончался в Новом Орлеане. Но в то время у меня не было возможности проверить это. Я закончил докторантуру, переехал в Нью-Йорк, где стал адъюнкт-профессором в Университете св. Иоанна, пережил болезненный развод и «сидел взаперти», занимаясь своими книгами. В течение последующих лет я стал соавтором нескольких книг по психотерапии. Мне уже не хотелось продолжать писать для чисто профессиональной аудитории, но пока ничто другое мне не удавалось. Я был задавлен в личном (развод), физическом (ожирение) и духовном (чистый прагматик без единой мысли о метафизике) плане. Мои сны об отце учащались. Я просыпался в припадке гнева, увидев во сне, что я избил отца, а он в ответ улыбался мне. Тогда наступил поворотный момент в моей жизни.

В 1974 году одна из моих коллег по университету предложила мне съездить в командировку на Юг. Она была координатором финансируемой на федеральном уровне программы по исследованию уровня популярности законодательства 1960-х гг. «О гражданских правах» в колледжах Юга. Она хотела, чтобы я посетил Женский колледж штата Миссисипи в Колумбусе. Решив поехать, я позвонил в новоорлеанскую больницу, где, по словам моего кузена, лежал мой отец, и узнал, что Мелвин Лайл Дайер умер десятью годами ранее от цирроза печени и других осложнений и что его тело было перевезено в Билокси, штат Миссисипи. Колумбус находится примерно в двухстах милях от Билокси. Я решил, что, закончив дела в колледже, я предприму путешествие

в Билокси и во что бы то ни стало закрою главу своей жизни, связанную с отцом.

Я хотел довести эту неразрешимую проблему до хоть какого-то конца. Мне было любопытно знать, сообщил ли отец в больнице, что у него есть три сына, и попали ли наши имена в свидетельство о смерти. Я хотел пообщаться с его друзьями в Билокси, чтобы узнать, упоминал ли он когда-либо о нас. Пытался ли он когда-либо по секрету узнать, как поживают его бывшая жена и дети? Больше всего я хотел узнать, как он мог повернуться спиной к своей семье на всю жизнь. Я всегда искал возможное оправдание этому, но мой гнев по поводу его поведения в те годы по-прежнему был силен. В тридцать четыре года я был одержим человеком, который уже почти десять лет как умер.

Для поездки в Билокси я взял напрокат в Колумбусе новую машину — с иголки. Именно *с иголки!* Одометр показывал 00000,8 мили пройденного пути. Усевшись за руль, я осмотрелся и обнаружил, что правый ремень безопасности отсутствует. Я вышел из машины, откинул сиденье, и там оказался ремень, прикрепленный к полу автомобиля маскирующей лентой; пряжка была упакована в пластиковый пакет, обернутый резинкой. Оторвав ленту и развернув упаковку, я обнаружил засунутую в пряжку визитную карточку. Там было написано: «Гостиница „Кендллайт“... Билокси, Миссисипи» и нарисованы стрелочки, направленные на гостиницу. Мне это показалось странным, ведь машиной никто не пользовался до меня, но я сунул карточку в карман.

К предместьям Билокси я добрался в 4:50 пополудни в пятницу и притормозил у первой попавшейся бензозаправки, чтобы позвонить на местное кладбище. В справочнике были перечислены три кладбища, и, услышав короткие гудки на первом и не получив никакого ответа на другом, я набрал номер третьего и наи-

менее впечатляющего. В ответ на мой запрос пожилой мужской голос сказал, что он проверит, здесь ли похоронен мой отец. Голос исчез на целых десять минут, и, когда я уже хотел повесить трубку и дожждаться понедельника, чтобы продолжить поиски, он вернулся со словами, которые положили конец этому путешествию длиной в жизнь. «Да, — сказал он, — ваш отец похоронен здесь», и назвал мне дату погребения.

В этот торжественный момент мое сердце колотилось от избытка чувств. Я спросил, можно ли посетить могилу прямо сейчас.

«Конечно, если вы, уезжая, просто повесите цепь на воротах, то добро пожаловать прямо сейчас, — ответил мужчина. Прежде чем я успел спросить дорогу, он продолжил: — Ваш отец похоронен рядом с гостиницей „Кендллайт“. Просто спросите кого-нибудь на заправке, как туда проехать».

Я, дрожа, вынул из кармана карточку со стрелкой. До кладбища было три квартала.

Когда я, наконец, стоял перед столбиком с надписью «МЕЛВИН ЛАЙЛ ДАЙЕР», то не мог сдвинуться с места.

В течение двух с половиной часов я впервые в жизни разговаривал со своим отцом. Я плакал вслух, требуя ответов из могилы. Время шло, и я начал испытывать глубокое чувство облегчения, я успокоился. Тишина ошеломила меня. Я был почти уверен, что мой отец был прямо передо мною. Я больше не разговаривал с могильным камнем, а как-то ощущал присутствие чего-то, что не мог и до сих пор не могу объяснить.

Потом я возобновил нашу одностороннюю беседу и сказал: «Мне кажется, будто я каким-то образом был послан сюда сегодня и что ты имеешь к этому какое-то отношение. Я не знаю, какова твоя роль и есть ли она, но уверен, что пришло время сбросить этот груз злобы и ненависти, который я так долго и с такой болью нес

в себе. Я хочу, чтобы ты знал, что сейчас, в этот самый момент, все это ушло. Я прощаю тебя. Я не знаю, что толкало тебя к этой жизни, которую ты вел. Я убежден, что ты должен был много раз чувствовать себя одиноким и несчастным, зная, что у тебя есть трое детей, которых ты никогда не увидишь. Что бы ни происходило в твоей душе, я хочу, чтобы ты знал, что я больше не питаю ненависти к тебе. Я буду думать о тебе впредь лишь с сочувствием и любовью. Я избавляю свою душу от всего хаоса. Я сердцем чувствую, что ты просто делал то, что мог делать при обстоятельствах своей жизни того времени. Хотя я даже не помню, чтобы когда-либо видел тебя, и хотя моей самой большой мечтой было увидеть тебя лицом к лицу и услышать твои объяснения, я не позволю этим чувствам отнять у меня любовь, которую я испытываю к тебе». Стоя перед одиноким надгробием в южном Миссисипи, я произносил эти слова, которые никогда не забуду, потому что они означали поворот моей жизни: «Я шлю тебе любовь... Я шлю тебе любовь... Честное слово, я шлю тебе любовь».

В одно чистое, честное мгновение я испытал чувство прощения к человеку, который был моим отцом, и к ребенку, которым был я и который хотел узнать и полюбить его. Я испытывал своего рода душевный покой и очищение, чувства, совершенно новые для меня. Хотя я не понимал этого тогда, этот простой акт прощения был жизненным опытом совершенно нового для меня уровня. Я был на пороге той стадии моей жизни, которая должна была повести меня в миры, коих я даже не мог вообразить в те дни.

Когда я вернулся в Нью-Йорк, на меня отовсюду посыпались чудеса. Я легко написал «Ваши ложные зоны». В нужное время через серию «странных» обстоятельств в мою жизнь вошел литературный агент. Я встретился с директором издательства «Кровелл», и через

несколько дней он позвонил мне и сообщил, что «Кровелл» берется издать мою книгу.

Каждый шаг на пути продвижения «Ваших ложных зон» был ожиданием очередного чуда. Странные, чудесные события происходили с приятной частотой. Именно «тот» человек оказывался там, где было нужно. Важнейший контакт материализовывался из самых необычных обстоятельств. Мои ораторские способности возросли, и я без труда выступал перед любыми аудиториями, не заглядывая в записи, хотя часто на семинарах приходилось говорить по шесть—восемь часов кряду. Позже эти семинары стали серией снискавших успех кассет. Моя семейная жизнь улучшилась почти сразу, и я принимал решения, которые прежде откладывал на несколько лет. В плане быстроты продвижения вперед я достиг того, о чем большинство писателей могли только мечтать. Моя книга лидировала по количеству продаж в США, и я много времени проводил на различных ток-шоу. В последующие годы моя писательская карьера приобрела новые направления. От книг о том, как использовать специфические стратегии в самопознании, я перешел к тому, как стать более уверенным в себе человеком. От объяснения того, как сделать то-то и то-то, я перешел к описанию важности перехода на новые уровни человеческого бытия.

Сегодня я убежден, что мой опыт прощения, будучи эмоционально истощающим в момент возникновения, послужил началом моего преобразования. Это была моя первая встреча с силой моего собственного разума, позволяющей перешагнуть то, что прежде казалось непреодолимыми преградами физического мира и моего физического тела.

Пабло Пикассо говорил: «Когда я работаю, то оставляю свое тело за порогом, как мусульмане снимают свою обувь, входя в мечеть». Когда я писал эту книгу,

то делал то же самое. Я оставлял свое тело за пределами комнаты. Под этим я имею в виду, что оставлял снаружи мир болей и посторонних вмешательств, позволяя войти в мир моей работы только разуму. В этом мире чистых мыслей границ нет. Что может быть пределом воображения? Та часть меня, что состоит из мыслей, есть чистая энергия, позволяющая идеям вращаться в миры моего разума и затем обретать материальную форму через пишущую машинку. Никаких отговорок, никакой усталости, никаких страхов, никаких страданий, только энергия, которая каким-то образом перетекает через меня к вам без каких-либо ограничений. Творя, я знаю, что эти слова и идеи не принадлежат мне. Я лишь проводник, через который они текут, и когда я раскрыт и отрешен, когда я, как сказал Пикассо, оставляю свое тело за порогом, я являю собой часть созидательного процесса, который связан с просветлением. Этот процесс просветления и награды, которые следуют за «укусом трансформационной мухи», и составляют тему данной книги.

Чтобы начать процесс просветления, вы должны вполне примириться с концепцией парадокса. Почему? Потому что вы сами сплошной ходячий, говорящий, дышащий парадокс во все мгновения вашей жизни. Просто таков порядок вещей. «Бхагавадгита», одна из древнейших духовных книг на нашей планете, следующим образом определяет парадокс:

*Из-за страсти к «парам противоречий»,
Находясь в двойных тисках Любви и Ненависти,
Все существа живут в смущении, кроме тех немногих,
Которые, свободные от грехов, святых в действии,
бесформенные,
Свободные от «противоположностей» и твердые
в вере,
Остаются преданными Мне.*

И вы будете продолжать жить в замешательстве, пока не примиритесь с противоположностями. Вы существуете одновременно в форме, со всеми правилами и законами, приложимыми к форме, и вне формы с совершенно противоположным набором правил и законов. Вы одновременно робки и агрессивны, находясь в одном и том же теле. Вы ленивы и трудолюбивы. Вы получаете наивысшую оценку, когда менее всего нуждаетесь в ней. Чем сильнее вы сжимаете воду, тем меньше она сжимается. То, что беспокоит нас в других, есть урок для нас самих. Вы не можете отдельно исследовать северный полюс магнита. Какой бы тонкий слой вы ни срезали, всегда приходится иметь дело и с южным полюсом. Дуализм присутствует всегда и везде. Вместо того чтобы отмахиваться от этой концепции своей левомозговой прямолинейной стороной, помните, что у вас есть одновременно и правомозговая, интуитивная сторона, которая спокойно допускает сосуществование противоположностей.

Мне нравится описание парадокса в книге «Будь здесь и сейчас» Рэма Дасса:

Самый пленительный парадокс... когда вы всё отдаете, вы можете всё иметь... Пока вы стремитесь к власти, вы не можете обладать ею. В ту минуту, когда вы не хотите власти, вы приобретаете больше, чем могли когда-либо мечтать.

Пока вы не примете это понятие как должное и пока не справитесь с двойственностью своего существования в форме и вне формы одновременно, вы будете бороться с этим парадоксом.

Прослушав аудиокассеты с моими лекциями о преобразении, одна женщина написала мне: «Эта штука действительно работает, когда ее искренне впускаешь

в себя». Я бы не смог сказать лучше. Но Уильям Джеймс в 1926 году выразился об этом так:

Мне кажется, что крайние границы нашего существования кроются в совершенно ином измерении существования вне видимого мира. Называйте это мистической или сверхъестественной областью, если хотите... мы принадлежим ей как части некоего большого видимого мира. Когда мы входим в контакт с нею, наша ограниченная личность подвергается обработке, и мы превращаемся в новых людей.

Одно я знаю наверняка: приобщаясь ко всем этим уникальным принципам, описывая их в книгах, переживая их каждый день, я преобразился в нового человека, более счастливого, более целеустремленного, более наполненного жизнью, чем я когда-либо мог мечтать в отношении себя. И теперь я надеюсь, что мои усилия и энергия через эту книгу помогут вам тоже внести позитивные изменения в свою жизнь.

*С ЛЮБОВЬЮ И СВЕТОМ
Уэйн Дайер,
1989 год*