

Этап четвертый. Пробуждение

Успокойте свой разум, слейтесь с Вселенной
и просите у нее то, что хотите.

Джо Витале

Добро пожаловать на четвертый этап — пришла пора окончательно пробудиться. Этот этап описывать сложнее всего, и на то есть множество причин. Первые этапы предполагают возможность пробудиться и шагнуть дальше. Читая первые главы, вы, вероятно, открывали для себя что-то совершенно новое. Может быть, вам даже удалось выйти на новый уровень мышления. Но на этом этапе вы пробудитесь, словно по мановению волшебной палочки.

Моя задача — указать вам верное направление, чтобы вы четко понимали, куда должны прийти. Кроме того, мы зададим параметры, необходимые для достижения цели. Еще раз повторю: это очень важный этап. На этом этапе вы пробуждаетесь к осознанию Вселенной в себе. Прислушайтесь к моим словам. Понимаю, что на первый взгляд идея кажется странной и даже вызывающей, но я помогу вам разобраться.

Наблюдатель

Вы постоянно о чем-то думаете, даже сейчас, читая эти строки. В одной из предыдущих глав я учил вас осознавать, что вы не представляете собой ваши мысли. Теперь идем дальше. У вас есть физическая оболочка — ваше тело. С ним может быть все в порядке. Вас все может в нем устраивать. У вас может что-нибудь болеть. Или вам нужно немного похудеть. Но, имейте в виду, ваше тело — это не вы сами. Вы осознаете его, как осознаете свои мысли. Но вы — это не мысли и не тело. Отметьте и то, что у вас есть чувства и эмоции: вы способны испытывать радость, грусть, ярость, раздражение, тревогу. Вы чувствуете это, но это — не вы.

В некотором смысле все это (тело, мысли и эмоции) напоминает одежду. Вы, как космонавт, надеваете подходящий костюм и оказываетесь внутри оболочки, а на мир смотрите сквозь очки или забрало шлема.

Если вы — не мысли, не тело и не эмоции, если вы просто спрятаны внутри оболочки под названием тело, что же тогда вы? *Что вы на самом деле?* Возьму на себя смелость утверждать, что из глубин внешней оболочки за происходящим извне наблюдает Бог. Что истинным наблюдателем, думающим, чувствующим, имеющим физическое тело, но от всего отстраненным, есть Бог.

Божественное начало

Во многих отношениях вы и есть Вселенная в человеческом облике. Вы не знали этого, и ваше незнание

предусмотрено Вселенной как базовая настройка. Вы появились на этот свет жертвой, учились быть сильнее по этой книге или по другой. Вы учились смирению. А теперь пришло время для неожиданности: настройки, необходимые для пробуждения, вы задаете сами. Вселенная хочет попробовать себя в роли простого смертного, чтобы пройти все четыре этапа и оказаться там, где она сможет осознать: «Я есть Бог».

Пожалуйста, помните о том, что я обращаюсь не к вашему эго. Отстранитесь от своего эгоистического начала. Если вы стоите на пути к пробуждению, то ваши мысли и мысли Вселенной одинаковы. Вы четко осознаете, что происходящее внутри вас исходит от Вселенной, потому что Вселенная — это вы.

Вне выбора

Однажды я спросил у доктора Хью Лина:

— Что вы думаете о выборе? Как принимаете решения?

Он ответил мне так:

— Если вы стоите перед необходимостью выбора, если вы не можете решить, реализовать план А или план Б, купить это или что-то другое, значит, вы не очистились.

Он считает, что, если вы действительно смирились, если вы пробудились, то вопрос выбора не возникает. Что бы вы ни делали, что бы ни говорили, вы делаете и говорите, не задавая себе вопросов. Потому что вы — единое целое с силой, побуждающей вас говорить и действовать.

Пробуждение сознания

Все сказанное может показаться вам очень странным, но все же оставайтесь со мной. Мы подумаем вот о чем: *«Почему я мыслю, но я — это не мои мысли? Как я осознаю их? Какая часть меня осознает их? У меня есть тело, но почему я — это не мое тело? Каков я сам внутри этого тела? В некотором смысле, я дух. И я это осознаю. Я это чувствую. Почему у меня есть эмоции, но я в состоянии отстраниться от них? Я могу посмотреть на них со стороны. Я могу усомниться в них».*

Если вы вдумаетесь в эти слова, глубоко вникнете в эти мысли, то станете одним целым с ними. Я же призываю вас отстраниться и понять, что вы — это не эмоции, тело и мысли. Вы существуете отдельно от них, вы — наблюдатель.

Белая доска

Что же такое «наблюдатель»? На некоторых семинарах, особенно на тех, что мы проводим с доктором Хью Лином по теме «Жизнь без ограничений» (мы называем их семинарами без ограничений), я говорю о наблюдателе как о первоисточнике или как о белой доске. Термин «белая доска» я использую потому, что во время выступлений часто вывешиваю перед аудиторией большую белую доску. Я стираю с нее все записи и говорю слушателям: «Это ваша суть».

У вас и у Вселенной нет мыслей. Вы — чистая белая доска, на которой ничего не написано. Каждая появившаяся на доске запись отдаляет вас от Вселенной. Заявляя «Вселенная есть любовь», вы судите ее и вешаете на нее

ярлык. Это просто суждение, и не более того: я не говорю, что отождествлять Вселенную с любовью, — правильно или неправильно, хорошо или плохо. Я говорю только, что, когда вы судите Вселенную, даете ей определения, описываете ее — вы от нее отдаляетесь.

Я хочу, чтобы вы поняли: вы — всего лишь капля в океане. Вы существуете отдельно от океана, но вы и есть океан. Если каплю, то есть вас, вернуть в океан, вы сольетесь с ним. В этом суть ассоциации с белой доской. Вы самобытны настолько, насколько самобытна капля океанской воды.

Когда вы медитируете, углубляетесь в себя, отделяете свою сущность от мыслей, чувств и эмоций, вы начинаете сливаться с белой доской. Вы начинаете сливаться с Вселенной. Так можно достичь пробуждения и, более того, просветления.

Сатори

Если вы оглянетесь на прожитую жизнь (или жизни), возможно, вы вспомните моменты, которые можно назвать *сатори*, или моменты внезапного озарения. В такие мгновения понимаешь: *«Я един со всем миром. Я един со Вселенной»*. Ваша личность, ваше эго уходит. Вы в полном сознании. Вы помните свое имя. Помните, где живете. Вы помните все, что происходило с вами, но отсутствует слияние с этими вещами. Имеет значение только единственная мысль: *«Я — одно целое с Вселенной»*.

Это не значит, что вы правите миром. Это не значит, что вы божество или высший разум. Герой Билла

Пробуждение сознания

Мюррея в фильме «День сурка» считает себя богом. Он так и заявляет: «Я бог».

Когда его переспрашивают, он уточняет: «Я не Тот Самый Бог. Я просто бог».

Состояние сатори можно ощутить тогда, когда вы задумываетесь о жизни, особенно во время медитации, когда самосовершенствуетесь или слушаете глубокую тишину. Иногда мы чувствуем его, созерцая природу, отдыхая у бассейна или управляя автомобилем. Моменты просветления не ограничены определенным набором ситуаций, поэтому, мне кажется, они часто озаряют нас, словно по мановению волшебной палочки. Нужно только быть готовыми к их приходу, открыться им, тогда вы сможете ощутить, что такое момент истинного просветления, момент сатори.

Ежедневные медитации

Теперь, когда вы пробудились и находитесь на четвертом этапе, я предлагаю вам уделять как можно больше времени медитации: она создаст условия для прихода сатори. Многочисленные научные исследования аргументированно доказывают ее пользу. Она лечит тело, снижает уровень стресса, уравнивает правое полушарие с левым, дает вдохновение и облегчает осознание. Но самое интересное в медитации лично для меня — это возможность вернуться к Вселенной и сделаться Вселенной.

Сейчас, когда я объясняю вам эти вещи, на сознательном уровне вы, возможно, понимаете, о чем я говорю. Вы понимаете, что у вас есть мысли и что вы — это не ваши

мысли; что у вас есть тело, но вы — это не ваше тело; у вас есть эмоции, но вы — не ваши эмоции. Вы понимаете, что в моих словах есть смысл. Вы понимаете это на сознательном уровне, но как вам слиться с этим знанием? Как перебороть свое эгоистичное сознание, стать Вселенной и идти по жизни, как идет доктор Хью Лин, твердо убежденный в том, что «проблемы выбора не существует»?

Просто поймите, что это не ваша забота. За вас все решит Вселенная. Вам нужно только действовать, не задавая вопросов и не подвергая сомнению. Бог в вас. Лучший из известных мне способов достижения сатори — целенаправленная ежедневная медитация. Медитируйте. Это можно делать в любое удобное для вас время.

Медитируйте на ходу

Попробуйте рассматривать свою жизнь как медитацию на ходу — так будет даже лучше, хотя и несколько сложнее. Занимаясь повседневными делами, за рулем автомобиля, по дороге на работу, общаясь с людьми, работая, стоя в очереди, повторяйте: *«Я — не мое тело. Я — не мои мысли. Я — не мои эмоции»*. Сделайте все, чтобы полностью отстраниться. Так вся жизнь превращается в медитацию.

Я предлагаю вам 24 часа в сутки пребывать в состоянии осознания. Именно все 24 часа, я вполне серьезно. Можно осознавать и во сне, но если для вас это слишком сложно, то практикуйте дневные медитации. Определите себе время — 10 или 20 минут, неважно. Многие

Пробуждение сознания

медитируют дважды в день: по 20 минут утром и вечером. Поступайте так, как вам удобно.

На этом этапе, этапе фактического пробуждения, нужно понять, как важна медитация. Она имеет принципиальное значение. Медитировать так же важно, как чистить зубы по утрам, заниматься повседневными делами или ходить на работу.

Цель медитации — слияние с Вселенной, избавление от всех тревог, волнений, вредных представлений и программ, а в итоге построение новой жизни. Жизни, в которой каждая секунда наполнена благоговением, волшебством и чудесами — за гранью воображения, за гранью возможного, за гранью ваших представлений.

Медитация — это не ваши мысли

Существует множество видов медитации, и сейчас я помогу вам освоить один из них. Пообещайте, что будете практиковать его каждый день. Медитация для вас должна стать таким же простым и естественным занятием, как, например, дыхание.

Вот одно из моих любимейших выражений: «Медитация — это не ваши мысли». Отлично сказано: каковы бы ни были ваши мысли о медитации, они, скорее всего, неверны. Кроме того, сам факт наличия мыслей означает отсутствие медитации. Медитация не имеет отношения к мышлению.

Я начинаю с того, что закрываю глаза. То же рекомендую сделать и вам. Следите за дыханием: воздух нужно вдыхать носом и выдыхать через рот. Если в голову

приходят какие-то мысли, отметьте их, и не более. Представьте себе, что это облака, бегущие по небу. Вам просто любопытно, какое облако появится следующим. Но даже вопрос «Интересно, какое облако появится следующим?» представляет собой оформленную мысль, поэтому я предлагаю вам пойти дальше или, точнее, глубже мыслительного процесса, потому что глубже — чистый экран. Глубже — белая доска. Океан. Бог. Ваша суть.

Я прошу вас: во время медитации старайтесь отыскать чистый экран Вселенной и слиться с ним — с чистым экраном, который находится в глубине вашей души. Он понимает, о чем я говорю. Он в курсе всего, о чем вы думаете и чем дышите. Он знает все, что происходит вокруг вас. Я хочу, чтобы вы тоже все понимали и приложили все усилия к слиянию с ним. Это путь к пробуждению.

Три способа пробуждения

1. Медитация

Сегодня я знаю три способа пробуждения. О первом — медитации — я уже поведал, но он не единственный. Если у вас не получается регулярно медитировать — не огорчайтесь. Я искренне верю в возможность быть тем, что я называю «мистик в экономическом пространстве», то есть выполнять повседневные обязанности, вести бизнес, строить отношения — делать все что угодно, — продолжая, насколько это возможно, *осознавать*.

Что вы должны осознавать? Осознавать свое самочувствие, понимая, что вы лишь отмечаете его, но не отождествляете себя с ним. Вы отстранены от него. На

Пробуждение сознания

пришедшую в голову мысль смотрите с некоторым любопытством и отмечайте, что это просто мысль; она — это не вы. Если у вас что-то болит, примите к сведению этот факт: «У меня болит колено», но при этом не забывайте, что вы — не ваше колено. Вы существуете независимо от колена и боли в нем.

Если освоить эту технику, можно проводить почти весь день в активной медитации. И вам не придется сидеть на вершине утеса, заводить специальную комнату или зажигать свечи. Все это, безусловно, прекрасно, и если вам нравится медитировать именно в таких условиях — пожалуйста. Но если вы человек занятой (а в современном мире все такие), то сможете посвятить медитации каждый день своей обычной жизни. Медитируйте на ходу. Впустите пробуждение в свою жизнь.

Если вам кажется, что вы не сможете уделить время медитации, если вас страшит тишина, начните с малого. Если вас все время что-то отвлекает от медитации, то, знайте, это «дело рук» вашего эго: вы предпочитаете включить телевизор или поговорить по телефону, вместо того чтобы посидеть в тишине. Подумайте об этом.

Еще раз повторю: не вините себя. Любите себя. В любой ситуации вы делаете все, что в ваших силах. Если вас по-настоящему пугает перспектива заглянуть в себя, ощутить умиротворение и услышать абсолютную тишину, очиститесь от этого страха гавайским методом хо'опонопоно: «Я люблю тебя. Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня. Благодарю».

Я хочу, чтобы вы жили в мире с собой. Будьте снисходительны к своим слабостям. Вам не поможет ни одна

методика, если вы будете чересчур строги к себе, если будете давить на себя, если будете себя заставлять.

Очень важно смириться — мы говорили об этом в предыдущей главе. Смирение перед Вселенной означает: вы поверили, что все, что ни делается, — к лучшему. Если вы не чувствуете в себе желания медитировать, будь то в уединенной тишине или в активных упражнениях, как делают многие, то медитируйте на ходу, посвятив этому весь день. Просто привыкните к состоянию спокойного осознания: *«У меня есть мысли. У меня есть чувства. Я могу ощущать боль и радость»*. Каковы бы ни были ваши жизненные обстоятельства и трудности, осознавайте, что они есть. Это первый путь к пробуждению.

2. Благодарность

Второй способ пробуждения — благодарность. Мы уже упоминали о ней раньше, но тогда вы находились на низшем уровне осознания. Сейчас мы говорим о четвертом этапе, о пробуждении к Миру внутри себя, осознанию единства с Вселенной и своей тождественности с ней. На этом этапе благодарность будет совершенно иной.

Ваше ощущение благодарности будет глубже и ярче, потому что осознание себя богом, Вселенной, духовной материей, которой даровали жизнь в человеческом теле, дает веские основания для благодарности. Я предлагаю вам выразить свою благодарность в приятном творческом занятии. Можно написать песню или стихотворение, составить фотоколлаж. Любая деятельность такого рода способна вызвать в вашей душе ощущение благодарности. Выступите с речью, напишите пьесу, увлекитесь фотографией, танцем или другим видом искусства.

Пробуждение сознания

Старайтесь выразить свою благодарность в любой доступной вам форме.

Есть одна вещь, которую я делаю каждый или почти каждый вечер: погружаюсь в джакузи с горячей водой под открытым небом. Я чувствую благодарность за небо Техаса над головой. Я смотрю на звезды и, обращаясь к каждой из них, говорю: «Я люблю тебя. Мне очень жаль. Прости меня. Благодарю». Звезды вдохновляют меня, и я неторопливо перечисляю все, что вселяет в меня чувство глубокой благодарности: *«Я благодарен прежде всего, конечно, за эту горячую ванну. Это так здорово! За звезды. За небо. За свою жизнь и изменения, которые в ней произошли, за путь, который прошел бездомный, чтобы стать тем, кем я есть сейчас. Я продолжаю расти, я выхожу на новые уровни сознания. Я рад ощущать Вселенную в себе, рад, что она находит во мне свое выражение».*

Я так погружаюсь в ощущение благодарности, что, поверьте, мне хочется плакать. Я сижу в горячей воде, по моим щекам текут слезы, и я думаю: *«Какая невероятная жизнь: за каких-нибудь тридцать лет пройти путь от бездомного, несчастного, склонного к алкоголизму мужчины с суицидальными наклонностями до известного, богатого, уверенного в себе человека, писателя, книги которого продаются огромными тиражами».*

Я ощущаю невероятный прилив энергии от одной только мысли об этом. И, сидя в горячей ванне под открытым небом, я ощущаю всеобъемлющую благодарность. Ее можете испытать и вы. Я настоятельно рекомендую выразить ее в том виде, к которому у вас имеется склонность. Просто настаиваю на этом. Это отличный способ укрепить благодарность в себе, и, поскольку это второй

шаг к возможному пробуждению, вы настраиваете себя на то, чтобы постучаться в двери Вселенной и сказать: «Впусти меня. Я тебе благодарен».

Благодарность — мощный инструмент в ваших руках. Она не только ободряет вас, но и соединяет с самой сутью Вселенной. Думаю, что второй шаг, ощущение благодарности и выражение ее в той или иной форме, — очень действенное средство, пользоваться которым можно сколько угодно часто. Я убедительно прошу вас сделать этот шаг. И не откладывайте его на завтра.

3. Чувство счастья

Третий способ, которым можно прийти к пробуждению, основан на глубокой мудрости. Я скажу коротко: хочешь быть счастливым — будь им сейчас.

Я часто общаюсь с людьми и всегда говорю, что все, к чему они стремятся — новый дом, романтические отношения, здоровье, богатство, новая работа (внесите в этот список то, что считаете нужным), — на самом деле иллюзия, погоня за мечтой. Вы думаете: «Наступит время, когда у меня будет эта машина (дом, работа, любовь — нужное подчеркнуть), и я буду счастлив», но эта мысль дает вам только иллюзию счастья, не более того.

Здесь заключена большая ирония. Это самообман. Мы покончили с ним. Мы избавились от этого еще на начальных этапах. Мы обманываем себя, полагая, что, получив желаемое, будем наконец счастливы — отныне и во веки веков. Но это не так.

Получив вожденную машину, богатство или здоровье, вы на короткое время погружаетесь в состояние радостного возбуждения. Вы радуетесь тому, что достигли

Пробуждение сознания

цели. Ваше эго удовлетворено, и, быть может, даже Вселенная, действуя через вас, подмигивает вам, как бы говоря: «Ты молодец!» Но очень скоро вы начинаете думать: «Это отличная машина, но вон еще одна — лучше, быстрее, новее, да и цвет интереснее», или «У меня хороший дом, но вон там стоит замок, еще лучше и еще больше», или «Я теперь богат, но это еще не все деньги мира, есть люди и богаче меня». Если у вас отменное здоровье, вы можете подумать: «Но ведь я все еще не Супермен, я хочу больше», — и снова в погоню.

Вы снова гонитесь за мечтой, снова убегаете от важного ощущения. Счастливым нужно быть здесь и сейчас. И это возможно. Привязывая счастье к обладанию конкретным предметом, вы теряете ощущение неповторимости момента. Вселенная — здесь и сейчас. Ваша сила — здесь и сейчас. Ваше счастье — здесь и сейчас.

Я говорю *об этом конкретном моменте*; не о том, что уже прошел, или том, что придет в будущем. Я говорю о «здесь и сейчас», и в «этот момент» означает в *этот, этот, этот* и *этот*. Можно быть счастливым каждое мгновение, стоит только захотеть.

Это отнюдь не означает, что у вас не будет новой машины, нового дома, любимого человека, здоровья или богатства — всего того, к чему вы стремитесь. И это не исключает необходимости действовать. Просто независимо от данного момента и ощущения счастья сама Вселенная подтолкнет вас в нужном направлении. Это может быть и автомобиль, и дом, и любовь, и здоровье, и богатство. Но только если вы почувствуете всю прелесть момента, оглянетесь вокруг и скажете: «Отлично!» — только тогда ваша благодарность будет услышана.

Оглянитесь вокруг в этот самый миг и подумайте: «Все очень хорошо. Сейчас, в данный момент, у меня все отлично. Конечно, кое-что вызывает у меня беспокойство, но я очищаюсь, отпускаю это и смотрю глубже, чтобы чувствовать каждое мгновение, ведь беспокойство — это всего лишь мысли». Если вы ощущаете каждое мгновение — все в порядке.

Есть еще один способ понять, чувствуете ли вы момент: нужно обратить внимание на внутренний монолог. Люди в большинстве своем игнорируют его, не слышат и не слушают. Они заняты только поиском аргументов в споре с самим собой. У них своя история, свой план, им некогда задумываться об уникальности момента.

Прислушайтесь к себе: не происходит ли это с вами? Когда вы ведете важный разговор, завтракаете или обедаете в компании, говорите по телефону, обратите внимание на то, чем занят ваш мозг — тем, что говорит собеседник, или подбором слов для ответа. Так вы точно определите, ощущаете ли вы момент.

Почему бы вам, для тренировки, не начать слушать собеседника, веря в то, что в нужный момент вам в голову придут нужные слова для ответа? Не задумывайтесь о том, что хотите сказать. Сделайте глубокий вдох и *по-настоящему послушайте* то, что вам говорят. Это вернет вам ощущение момента и, я уверен, сделает ваш диалог глубже и осмысленнее.

Итак, третий способ пробудиться — сделать глубокий вдох и, выдыхая, отпустить все, что накопилось внутри. Оглянитесь по сторонам. Если вы в машине, коснитесь приборного щитка; если дома — кресла, на котором сидите; если на работе — одного из предметов, которые

Пробуждение сознания

вас окружают. Проведите по нему рукой. Это будет напоминанием: «Вот он, этот момент. Я живу. Все в порядке. Это прекрасно».

Осознание себя сейчас и здесь, в это мгновение, может подготовить вас к сатори, если не к самому пробуждению. Это третий способ открыть себя для четвертого этапа пробуждения — и сделать это прямо сейчас.

Отстраненность и полнота ощущений

Быть может, вас беспокоит такой вопрос: если отстраниться от своих чувств, мыслей и тела, не станет ли жизнь пресной? Будет ли она по-прежнему интересной? Неужели придется отказаться от всех развлечений? Неужели не будет боли и разочарований? Не станете ли вы в некотором смысле недочеловеком? Конечно, нет. Ведь речь идет не о лоботомии.

Пробудившись, вы сможете ощущать жизнь во всей ее полноте. Вами будет двигать внутреннее ощущение гармонии, а ваше счастье перестанет зависеть от обстоятельств. Вы будете смотреть на свои потребности и привязанности со стороны и избавитесь от представления, что все должно быть так, а не иначе. Вы освободитесь.

Вы поймете, что ваша жизнь — просто часть большой игры. Весь мир — театр, и каждый должен играть свою роль: вы одну, кто-то другую. Если каждый достойно сыграет свою партию, зазвучит прекрасная симфония.

Еще раз повторю: это не лоботомия. Вы будете получать огромное удовольствие от жизни, вы откроете свое сердце. Вы откроете ум и душу для нового, более глубоко-

го осознания, и оно позволит вам наслаждаться жизнью так, как вы и не мечтали. Этот этап дает огромные возможности. Примите его с радостью. Наслаждайтесь им. Купайтесь в нем. Получайте удовольствие. Поверьте, это прекрасно.

Признаки того, что вы не находитесь в настоящем моменте

Давайте рассмотрим некоторые признаки, указывающие на то, что вы потеряли ощущение момента. Многие (в их числе можете быть и вы) полагают, что чувствуют момент, хотя в действительности это не так. Я, например, знаю такого человека. Он хранит у себя в гараже массу старых вещей. Он мертвой хваткой держится за свое прошлое, на самом деле представляющее собой лишь кучу ненужного хлама. Еще один мой знакомый собирает вещи, которые могут ему когда-нибудь пригодиться, — и они тоже лежат без дела. Он живет в ожидании будущего.

Всякий раз, испытывая волнение или страх, вы исходите из прошлого опыта. События прошлого вы проецируете в будущее. Значит, вы ушли из состояния «здесь и сейчас». Я уже говорил это раньше, и, думаю, полезно повторить: когда вы действительно здесь и сейчас, когда вы ощущаете момент, вас ничто не тревожит, у вас все в порядке.

Вот главное, что вам нужно усвоить. Вас беспокоит мысль, а не реальное событие. Мысль можно прогнать, изменить или посмотреть на нее со стороны и сказать себе: «Эта мысль пришла из прошлого. Она основана на

Пробуждение сознания

делах давно минувших дней, а я проецирую ее на будущее, предполагая, что события могут повториться. Поэтому и нервничаю».

Переключитесь на настоящее. Подумайте о том, что сейчас, в данный момент, у вас все в порядке, и оснований для беспокойства нет. Это вернет вам самообладание. Самообладание в вас, вы — в своем теле, тело — здесь и сейчас. Отличный способ узнать, не потеряли ли вы ощущение момента, не ушли ли мысленно в прошлое или будущее.

Причиной такого ухода могут стать, например, мечты. Я не говорю, что мечтать плохо. На ранних этапах это даже полезно. Но сейчас, на четвертом этапе, мы говорим о пробуждении.

Когда вы мечтаете, ваше эго тешит себя надеждой на свершение в будущем приятных для вас событий. Но именно здесь и сейчас (а не вчера, и не завтра), вы скрепляете рукопожатием отношения с Вселенной, и, поверьте, большего вам не нужно. У вас обязательно появятся новые приятные впечатления, но, если вы не потеряете ощущения момента, то обнаружите, что на самом деле мечты ограничивают вас в представлении о своих возможностях. Вселенная сама даст вам гораздо больше, чем вы могли мечтать. Надо только всегда оставаться здесь и сейчас, потому что именно здесь и сейчас — Вселенная.

Мечты — букварь первоклассника

Если вы смотрели фильм «Секрет» и внимательно изучили первые этапы пробуждения, вас, возможно,

обескуражат мои слова о том, что мечтать не нужно. Ведь Закон притяжения, невиллизация цели и сам «Секрет» предполагают визуализацию желаемого, особенно конечного результата.

Еще раз напомню, что на начальных этапах мечтать полезно. Но вы добрались до четвертого этапа пробуждения, здесь мечтать уже не понадобится. Можно провести аналогию с начальной школой. Так, первоклашкам не обойтись без букваря и тетрадей в косую линейку, а вот ученикам старших классов и студентам они абсолютно не нужны.

Проведем еще одну параллель — с навыками езды на велосипеде. Помните, ваш первый двухколесный велосипед имел еще два маленьких дополнительных колеса? Они представляли собой своеобразную страховку, пока вы учились держать равновесие, крутить педали и рулить. Потом ваш отец просто снял их за ненадобностью. Так же дело обстоит и с мечтами. Они нужны, пока вы делаете первые шаги. По мере же накопления опыта необходимость в них отпадает.

На четвертом этапе дополнительные колеса вам ни к чему. Вам не нужно представлять себе будущее и умолять Вселенную о чем-то конкретном. Эта практика — для ранних этапов. Если вы находитесь на первом этапе, этапе жертвы, то можно прибегать к подобным приемам. На втором этапе вы уже пользуетесь мысленными образами и тому подобными вещами. На третьем этапе, этапе смирения, учитесь отпускать и преклоняетесь перед Вселенной, которая много знает и еще больше может вам дать.

Вы дошли до финального этапа, и теперь нет никакого смысла практиковать действия, уместные лишь в качестве первых шагов. Потому что теперь вы и Вселенная — одно

Пробуждение сознания

целое. Неужели Богу нужно заниматься визуализацией, чтобы получить желаемое? Исходите из этого. «Секрет», Закон притяжения и «Секрет притяжения» предназначены только для начальных этапов. Вы их переросли.

Советы по прохождению этапов

1. Составьте свою коллекцию сатори

Я напоминаю вам, что четыре этапа пробуждения — это:

1. Жертва.
2. Сила.
3. Смирение.
4. Пробуждение.

Чтобы правильно пройти этот путь (очень велика вероятность соскальзывания из этапа в этап до того, как вам, милостью Вселенной, удастся достигнуть устойчивого результата), я советую записывать свои мысли. Тому есть веская причина: как я уже говорил, мы получаем максимум того, на что обращаем больше внимания.

Записывайте свои самые светлые воспоминания, среди которых наверняка были и моменты сатори — моменты просветления, когда вы будто сливались с Вселенной. Может быть, вам запомнилась улыбка ребенка, или лесная прогулка, во время которой вы увидели животное, необычное дерево или плавно падающий на землю лист; или спортивное состязание, исход которого решило чудо; или прочитанная вами книга. Книги обладают огромной силой воздействия и способны пробуждать — со мной неоднократно случалось такое. Это может быть результат

медитации — существует масса медитативных техник. А может, вы сделали что-то, что пробудило в вас нужное ощущение. Или, в очередной раз перечитывая эту книгу, вы воскликнули: «Ага!»

Я прошу вас записать эти моменты. Составьте их перечень и опишите каждое из событий. Запомните их. Так вы даете себе понять, что хотите больше подобных впечатлений. Вы приглашаете в свою жизнь новый подобный опыт. Не забывайте, что событий, на которых вы сосредоточены, становится больше. Поэтому сосредоточьтесь лучше на моментах сатори, чудесных впечатлениях, которые хотя бы на мгновение дали вам возможность почувствовать себя частью Вселенной. Сделайте это сейчас.

2. Просите помощи у гуру

Еще один способ — обратиться к величайшим духовным учителям, ныне живущим и давно ушедшим, за советом, наставлением, указанием пути к пробуждению. Я имею в виду Иисуса, Будду, Ганди, мать Терезу, великих индийских богов и богинь. Их много. Вам не нужно знать каждого. Просто призовите их энергию.

Для этого закройте глаза и произнесите короткую молитву, мысленно или вслух: «Я прошу вас, великие гуру (можно назвать их по именам), направьте меня, подготовьте, укажите мне путь к пробуждению».

Запишите все, что вы почувствуете, каждый импульс и каждый символ, пришедший вам. Обдумайте. Составьте собственное мнение, но — примите. Это станет частью вашего пути к пробуждению.

3. Составьте список всего, за что вы благодарны

Мы уже много говорили о благодарности. Составьте список всего, за что вы благодарны судьбе. Если вам удалось выразить свою благодарность в песне, стихотворении, скульптуре или другой художественной форме, напишите об этом. Наша задача — укрепить ощущение признательности, изложив ее на бумаге.

4. Медитируйте каждый день

Еще раз напоминаю вам о пользе медитации. Медитируйте по 5–10 минут в день. Как я уже говорил, можно медитировать на ходу, стараясь отдавать себе отчет в своих мыслях и чувствах и чувствовать свое тело. Медитировать можно в специально отведенное для этого время: 5, 10, 15 минут или даже больше — столько, сколько сможете уделить этому занятию.

5. Обращайте внимание на происходящее

Я предлагаю вам записывать происходящие события. Как вы к ним относитесь? Чувствуете ли, как уходит стресс? Появились ли у вас созидательные силы? Стало ли больше проблесков сатори, моментов просветления? Эти записи помогут вам подготовиться к изменениям — и пробудиться.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

