



# Что такое дхарма?

**Ч**еловеческая жизнь — беспрестанный поиск счастья. Мы ищем его в людях, местах и материальных вещах, но почему-то не находим. Куда же оно запропастилось, это неуловимое счастье? Я скажу вам, где оно. Под своим деревом, а имя этому дереву — предназначение. Счастье — плод, растущий на древе осмысленной жизни. Сам по себе этот плод расти не может. Его нельзя вырастить в инкубаторе, создать в лаборатории; нельзя получить одно лишь счастье без корней, сока и ветвей. Нам кажется, что мы хотим счастья, но на самом деле нужно искать совсем другое — предназначение, цель.

Иногда счастье настигает нас без осознания жизненной цели, но лишь на миг; потом мы возвращаемся и снова начинаем искать пути, которые помогут покончить с апатией и страданием. Истинное счастье приходит только с самореализацией. Человек счастлив, если может оглянуться на все сферы своей жизни и искренне произнести: «Я живу в соответствии со своей высшей истиной».

Вселенная благосклонна и хочет, чтобы мы выполнили свое предназначение, поэтому она подсуетилась и сделала так, что человек, живущий в соответствии со своим предназначением,

хорошо себя чувствует и наоборот. Мы счастливее всего, когда пользуемся своими дарами; так лучше для всех. Счастье — естественный показатель того, что мы живем в соответствии с предназначением. Это компас, направляющий нас в правильную сторону. Счастье — не цель, а побочный продукт. Стремиться нужно не к счастью, а к самореализации; счастье возникнет само собой.

Счастье — это не цель. Счастье — побочный эффект жизни с целью.

Пора расширить наше понимание того, что есть счастье. Мы гонимся за ускользающими моментами, но в глубине своего естества все мы уже есть блаженство, *ананда*. Счастье не похоже на эйфорию от катания на американских горках или рок-концерта (хотя и первое, и второе способно ненадолго сделать вас счастливыми). Эта эмоция должна сохраняться и между мгновениями эйфории, и происходит она от знания, что все сферы вашей жизни соответствуют вашей истине.

Счастье — не избегание реальности, а *пробывание* в реальности, здесь и сейчас. Счастье — это когда вы любите свой путь, а не пробегаете его наспех, торопясь к пункту назначения. Если человек счастлив, это не значит, что он постоянно улыбается. Иногда счастье выглядит как огонь в сердце, разжигающий стремление меняться. Как стремление создать нечто большее, чем свое ограниченное «я», увидеть, как ваш замысел реализуется посредством вашей энергии. Счастье — это выбор более трудного пути, потому что именно этот путь приведет вас туда, куда нужно. Счастье — это когда каждый вечер вы ложитесь спать и знаете, что сегодня сделали все, что могли. Когда вы видите, что жизнь людей улучшается, потому что вы делитесь своими дарами. Счастлив тот, кто является сосудом текущей в нем вселенской мудрости. Весь спектр эмоций, полная реализация своего существа, талантов, идей — вот что такое истинное счастье.

## Счастье — это не...

Ожидание, когда жизнь изменится к лучшему.  
Побег от реальности.  
Пункт назначения.  
Постоянная улыбка.  
Избегание трудностей.  
Стремление держать при себе свои лучшие идеи.

## Счастье — это...

Создание жизни, которую хотите.  
Изменение своей реальности.  
Путь.  
Огонь в сердце, подталкивающий вас меняться.  
Выбор более трудного пути, потому что только он приведет к истине.  
Стремление делиться дарами и видеть, как те приносят благо людям.

Ваш путь к воплощению дхармы принесет вам *не только* счастье. Он также принесет самореализацию, вдохновение и восторг. Однако на этом пути вы столкнетесь и с триггерами, и со страхом, и с растерянностью. **Дхарма покажет вам глубину ваших эмоций, и в этом суть жизни — испытать все, что только может человек.** Быть человеком трудно, но осознание своей цели оправдывает все трудности. Именно оно толкает вперед усталую мать; больного, борющегося за жизнь; целителя, помогающего окружающим; учителя, который каждый день приходит на работу. Осознание смысла — вот наша жизненная сила.

В детстве мы часто задаем вопрос «почему?». Почему небо голубое? Почему муравьи маршируют в ряд? Но в какой-то момент мы перестаем спрашивать.

В жизни наступает минута, когда мы становимся слишком занятыми, чтобы задавать важные вопросы. Почему мы здесь? Как лучше потратить время, отведенное нам на этой планете? Мы смиряемся с повседневностью, не отдавая себе отчет, что где-то там,

в этой скучной реальности, кроется ключ к нашему величайшему пробуждению. Если что-то приносит вам счастье, это не просто так.

### **Счастье — тропинка из хлебных крошек, ведущая к дхарме.**

Каждому человеку от рождения даны уникальные дары, которыми он может поделиться с миром. И наибольшую радость человек испытывает, когда делится ими. Когда мы воспринимаем жизнь как возможность действовать, делиться своим светом, да еще и с радостью, жизнь обретает более глубокий смысл.

Вот почему следовать своей дхарме — самое важное, что вы можете сделать.

Вы наверняка слышали словосочетание «несущие свет» (так говорят о людях, чья задача — наполнять Землю светом), но я предпочитаю называть нас *солнечными существами*. Мы ни на кого не работаем, а находимся на Земле как воплощение солнца, живущего в каждом человеке. Обнаружив свою дхарму, мы встречаемся с нашим солнцем. А когда делимся его светом, наши лучи расходятся и исцеляют тени этого мира. Нет разделения между тем, кем мы являемся, и тем, что мы должны создать и вызвать в этом мире. Мы живем, полноценно реализуя себя и беспрепятственно излучая свое великолепие. Это естественным образом пробуждает солнце в других людях и позволяет увидеть, что путеводная звезда, которую они искали, находится внутри. Каждый из нас восходит подобно отдельной галактике, простирая руки к небу в благодарственном жесте. Спасибо, что ответили на призыв солнечного существа.

## **ЧТО ТАКОЕ ДХАРМА?**

Слово «дхарма» на санскрите имеет шестнадцать разных значений, но нас интересует одно — «предназначение души». Дхарма и есть ваше главное «почему», причина, по которой у вас возникают все

эти мысли, потребности и желания. Все мы рождаемся с уникальным предназначением, и смысл человеческого существования заключается в том, чтобы вспомнить его.

Первая концепция, которую вы должны осмыслить, чтобы понять все, о чем говорится в этой книге: вы — это не ваше тело или ваш ум. Вы — это ваша душа. Вы живете в теле и оперируете системой, называемой умом, но ни тело, ни ум — не вы. Вы — сознание, живущее внутри.

Вторая концепция, важная для понимания этой книги, — реинкарнация. **Вы выбрали воплощение на этой планете не просто так: ваша цель — вспомнить, кем вы являетесь на самом деле.** В ведической философии все мы — души, существующие во времени и пространстве и проживающие множественные жизни. В течение каждой жизни мы проходим важные уроки, способствующие развитию нашей души. Мы выбираем воплощение на этой планете, потому что Земля подобна школе, — это единственное место во Вселенной, куда души приходят расти.

Перед воплощением мы выбираем для своей души уроки, которые подготовят нас к обретению дхармы — предназначения души. Ваша душа предпочла воплотиться в этом теле, в семье ваших родителей, в ваших жизненных обстоятельствах, в этот момент, потому что именно эта среда необходима ей для реализации своего предназначения. Мы рождаемся *в майя* — иллюзии — с целью вспомнить правду о том, кем являемся. Мы соглашаемся на временную амнезию, рождаясь на свет в «костюме человека» и забывая, что внутри каждый из нас — чудо. **Путь вспоминания готовит нас к воплощению дхармы.**

Но на Земле, где царствует страх, вспоминать о своем предназначении очень сложно. В детстве мы верили в чудеса. Мы мечтали по-крупному и не считали нужным за это извиняться. Но постепенно нас окружили страхи, навязанные внешней средой

и обществом. Может быть, вам говорили, что вы сошли с ума, утратили связь с реальностью, или даже заставляли бояться своих интуитивных способностей. Вы отдали силу другим людям, тем, кто утверждал, что знает вас лучше, чем вы сами. Вы перестали доверять своим творческим импульсам и говорить то, что на душе. От вас осталась лишь пустая оболочка.

Вспомните время, когда вы чувствовали себя совершенно свободными. Может, это было в детстве, когда вы бегали голышом на улице или писали сказки о волшебных существах, варили зелья из трав и растений. Вот она, правда о том, кем вы являетесь на самом деле, и эта правда все еще живет внутри. Нужно лишь вспомнить.

**Ваша дхарма зашифрована внутри. И ваше высшее предназначение — вспомнить, кем вы являетесь.**

Ваш потенциал безграничен. Если бы вы знали, насколько сильны на самом деле, вы бы посмеялись над всеми своими сомнениями, даже минутными. Вы бы поняли, что все, чего вы хотели в этой жизни, само тянулось к вам навстречу. А хотели вы этого потому, что оно всегда было вашим; вы забыли об этом из-за временной амнезии.

Ваша душа выбрала эту жизнь еще до рождения, потому что именно этот опыт необходим вам, чтобы исполнить свое предназначение. Она могла выбрать сложные обстоятельства или плохих родителей, потому что именно это было необходимо вам, чтобы стать сильными, терпеливыми и осознанными и исполнить свое предназначение. И если в этой жизни вам предстоит пройти процесс исцеления, вы сделаете это не только для себя, но и для своего рода.

Например, я появилась на свет в роду, где женщин подавляли, выдавали замуж еще детьми, где у женщин не было возможностей. Я родилась в теле темпераментной женщины, готовой сломать старую парадигму, воплотить свою дхарму и напомнить

женщинам, что они — богини. Вы тоже человек, который должен исцелить травмы предков. Это серьезная работа, но я обещаю: это того стоит. Помните: вы проживаете жизнь, которая для ваших предков была мечтой.

А сейчас задумайтесь о своих предках.

***Что им пришлось пережить?***

.....  
.....

***Какая общая нить объединяла все поколения в вашем роду?***

.....  
.....

***Есть ли в вашем роду межпоколенческие травмы?***

.....  
.....

***Сумели ли вы в этой жизни проработать эти травмы, исцелиться от них и трансформировать их?***

.....  
.....

Наш род дает нам не только травмы, но и дары. Вы могли унаследовать их от родителей, бабушек и дедушек или предков, которых даже не знаете.

***Чему вы научились у своих предков по материнской линии?***

.....  
.....

***Чему вы научились у своих предков по отцовской линии?***

.....  
.....

***Можете ли вы сказать, что проживаете жизнь, о которой ваши предки только мечтали? В чем это выражается?***

.....

.....

От матери мне досталась жажда жизни, от отца — упорство: идеальный баланс инь и ян. Моя фамилия — Кетаби — означает «книжник» на фарси, хинди, арабском и урду, а мои предки были книгоиздателями. Так что совсем не случайно моя дхарма — писать книги и делиться с вами этой мудростью.

Вы наверняка задаетесь вопросом: «А зачем мы рождаемся с временной амнезией и забываем о своем предназначении, если Вселенная хочет, чтобы мы потом все равно его отыскали?» Затем, что цель человеческой жизни — пройти путь вспоминания своей дхармы. Этот путь готовит нас к истинной реализации своего предназначения и открывает в нас силы, мудрость, энергию и уязвимость, необходимые, чтобы это сделать. **Вы родились, зная о своей дхарме, но, лишь ступив на путь вспоминания, вы поймете, что готовы воплотить ее.**

Мы все хотим одного и того же, но у всех это желание проявляется по-разному. Мы хотим пережить любовь, самореализоваться, стать свободными, обрести внутренний покой и радость. Но каждый переживает все это по-разному. Смысл этих понятий уникален для каждого, потому что наш вид разнообразен и люди должны выражать это разнообразие. Это ключ к счастью. Источник (сознание, Вселенная, Бог или Богиня — называйте как угодно) мог бы создать все цветы одинаковыми, но он создал весенние цветы сакуры, летние гортензии, осенние подсолнухи и зимние розы. Каждый цветок проходит свой опыт цветения в свое время, чтобы весь мир смог насладиться его уникальной и недолговечной красотой.

Так же работает дхарма. **Чтобы оценить красоту цветка, нам нужны разные цветы; чтобы оценить важность разных предназначений, нам нужно, чтобы у каждого была своя дхарма.** Подобно растениям и цветам, мы были созданы, чтобы расцвести в свое время и каждый по-своему.

Мы живем в мире, который берет один цветок и делает из него образец (все должны быть похожи на алую розу). Орхидеи и лилии пытаются красить свои лепестки, менять аромат и даже форму лепестков при помощи хирургических операций, чтобы стать похожими на алую розу. Но не все мы задуманы как алая роза, и слава Богине: розы, как известно, быстро вянут и после увядания выглядят уже совсем непрезентабельно. Поэтому радуйтесь, что все мы такие разные.

Вы родились уникальным цветком, чтобы поделиться с миром своими уникальными качествами. Миру важно узнать именно о вашем восприятии, увидеть именно ваши творения, прочесть написанное вами, реализовать ваши идеи и получить поддержку именно от вас. Иначе в мире образуется пустота, которую вам было суждено заполнить.

Представьте, что жизнь — шоу талантов, на которое все участники явились, выучив одну песню и надев один костюм. У них даже прически одинаковые. Всю жизнь мы готовились к этому моменту, но зрителям так скучно наблюдать одно и то же, что они даже не аплодируют. Они эту песню слышали уже миллион раз. Собственно, вот чем занимаются большинство людей.

Мы родились для участия в шоу талантов, но каждый со своей песней, песней души; мы должны прийти на это шоу в платье, которое сшили своими руками, и проявить индивидуальность, пусть безумную. Мы рождены восхищать. Но вместо этого все заучиваем и поем одну и ту же песню. Общество обуславливает нас и принуждает забывать о том, кем мы являемся; мы проживаем жизнь, пытаясь соответствовать роли, которая нам никогда

не подходила. Но наступает час, когда мы наконец приходим на шоу талантов с дарами, данными нам от рождения.

Мир нуждается в разнообразии. Если бы у всех были одинаковые таланты, они бы перестали быть талантами и стали бы обычными качествами. У Тары тон голоса, которым не обладает больше никто; у Розы свой уникальный метод преподавания йоги; Элисон как никто умеет объяснять; Кассандра готовит самые вкусные веганские блюда. Все эти люди не похожи друг на друга, и это здорово. Именно благодаря разнообразию талантов нас тянет к определенным занятиям.

Некоторые думают: «Да во мне нет ничего особенного!» Но они просто забыли, кем являются. Люди не рождаются клонами друг друга. И чтобы стать уникальным, не нужно делать ничего специально. Вы уже уникальны, это часть вашей природы.

**Вы не должны нравиться людям. Вы созданы быть особенными, быть чудаками.**

Однажды эти слова мне приснились, громко и явственно прозвучали в голове, и я даже проснулась от неожиданности. Я искала происхождение слова «странный», которое изначально было связано с судьбой, по сути — с дхармой. Ваша «странность» и есть ваше оригинальное выражение. Быть странным — значит быть настроенным на собственный уникальный лад. Главная причина, почему люди никогда не распознают свою дхарму, — страх отличаться от окружающих. Но вы никогда не выявите ее, если не будете отличаться. Вы не должны всем нравиться, смысл вашей жизни не в том, чтобы заручиться всеобщим одобрением и прожить обычную жизнь. Однообразие — это не свойство одного человека. Человек должен быть не таким, как все, странным, эксцентричным, чудаковатым, чудесным, загадочным.

Вы будете воплощать свою дхарму, когда найдете истинное «я», — это станет естественным следствием. Вот почему многие люди «ни с того ни с сего» решают радикально изменить свою

жизнь, пережив опыт духовного пробуждения. Возвращение к прежней работе, не приносившей удовлетворения, кажется возвращением в клетку после того, как человек осознал свою природу дикого животного и понял, что должен жить на свободе. После этого осознания он уже не сможет согласиться ни на что меньшее, это будет преступлением против природы. Осознать истинное «я» можно в один момент; привести же свой образ жизни в соответствие с истинной природой — долгая работа.

## ДХАРМА — ПРОЦЕСС ДЛИНОЙ В ЖИЗНЬ

«Реализовать свою дхарму» — это действие не совершается раз и навсегда. Вся жизнь человек должен сверяться со своим внутренним компасом. Когда вы поймете, в чем ваше предназначение, вы также поймете, что *не является* вашей дхармой, и сможете изменить свою жизнь в соответствии с этим пониманием. Вы больше не будете заходить в жизненные тупики, которые вредят вам: сразу почувствуете, что что-то не так, и сбросите старую кожу при первых признаках зуда.

Труд всей человеческой жизни — не позволять внешним обстоятельствам отдалить нас от нашей истины. Чем яснее ваше осознание себя, тем больше меняется ваша реальность. Вы можете начать с того, что окружите себя людьми с более высокими вибрациями или установите границы с членами семьи. Затем многие меняют работу, переезжают. Вся жизнь процесс самопознания продолжается, и единственная задача — продолжать подстраиваться под новые открытия. Этот процесс подобен обучению йоге, когда та или иная поза поначалу кажется немного неудобной, но мы узнаем, что достаточно лишь немного поменять положение руки или ноги, чтобы поза «расцвела».

**Истина вечна, но истина каждого эволюционирует с течением жизни.** Ваша сегодняшняя истина может отличаться от той, что была несколько лет назад, с учетом всех жизненных обстоятельств. Меняются окружающие, меняется общество и ландшафт вашего профессионального развития. Нельзя застолбить одно местечко и сказать: «Я все понял; вот она, моя истина». Земля, в которую вы воткнули этот столбик, подвижна. Даже если вы прекратите меняться (а это невозможно), изменения в окружающем мире неизбежны.

Я рассказываю вам об этом, потому что людям часто кажется, что найти свое предназначение — конечное действие, на нем заканчивается труд, и жизнь становится праздником. Но нет; можно найти предназначение и снова обнаружить себя на пути. Человек эволюционирует, и дхарма его находит разные проявления, по мере того как он меняется. Главное — сверяться со своим «якорем» (истиной), и тогда вы будете всегда знать, каким станет следующий шаг, даже если кажется, что он еще далеко.

**Вселенная всегда подталкивает нас к дхарме; ее подсказки — интерес и любопытство.** Главное — быть открытым этим намекам, не игнорировать их. Большинство из нас идут в жизни напролом, и, когда Вселенная намекает (погугли это, сходи на этот семинар, поучись у этого человека), мы не слышим ее подсказок и говорим: «Нет, спасибо, я уже знаю, что делаю». Но наша задача — прислушаться. Уважайте свое любопытство, ведь это драгоценный дар Вселенной. Любопытство приводит нас к знаниям, необходимыми для перехода на следующий уровень. И следующий уровень не всегда означает радикальную смену карьеры. Например, иногда просто нужно чему-то научиться, что-то испытать и попробовать.

Бывает, что наша дхарма требует от нас годами делать что-то для себя, получая бесценный опыт; лишь спустя годы мы будем готовы им делиться. Представьте, что вы решили стать

шеф-поваром, не научившись сперва готовить для себя. Иногда навык, полученный из чистого интереса, помогает реализовать другие аспекты дхармы. Так, учась готовить, мы учимся терпению, подготовке, импровизации — все эти качества пригодятся в карьере коуча. И не все, кто любит готовить, становятся шеф-поварами. Иногда между интересом и профессией нет никакой связи; многие продолжают готовить для себя лишь потому, что это весело.

Не оставляйте без внимания новые интересы, которые подкидывает вам Вселенная. У вас может возникнуть странный новый интерес к вязанию; как знать, возможно, именно он пригодится в дальнейшем для исполнения своего предназначения. Что, если в будущем вы решите создать магазин экологичных товаров или начнете вязать свитеры для коллег, а может, вязание будет способствовать развитию концентрации? Не пытайтесь понять, зачем вам тот или иной интерес; не вмешивайте ум. Например, когда я писала эту книгу, Вселенная подтолкнула меня наконец реализовать мою давнюю мечту — стать диджеем. Время было совсем неподходящее, я была очень занята. Я писала книгу, работала над созданием женской группы «Богини золотой розы», организовывала переезд, который отнимал много нервов и шел совсем не так, как запланировано. Но я все же прислушалась к зову и записалась в школу диджеев. Когда наступало время идти на занятие, я думала обо всех своих делах, но все равно шла в школу и возвращалась счастливая. Сейчас я использую свои навыки диджея для исцеления и психологической работы с женщинами в ходе танцевальных занятий; я применяю танец для развития телесной осознанности и подсоединения к «внутренней Богине». В первый месяц карантина 2020 года я каждый день выходила в прямые эфиры в соцсетях и проводила танцевальные занятия для подписчиков; они помогали преодолеть страх и обрести внутреннюю опору. В это время я получала тысячи сообщений; люди признавались, что эти

занятия помогли им преодолеть глубочайшую депрессию и даже суицидальные мысли. Если бы я не послушалась подсказки Вселенной и не записалась в школу диджеев, я не смогла бы спасти столько жизней и активировать столь важную часть своей дхармы. Я привнесла в духовный путь этих людей восторг, веселье и элемент игры. Все мы — проводники божественных посланий, через нас они передаются. Не блокируйте этот поток. Доверяйте своим интересам — это душа направляет вас.

***Что интересует вас в данный момент?***

.....  
.....

***Чем бы вы хотели заняться, если бы не нехватка времени?***

.....  
.....

***Когда начнете это делать?***

.....  
.....

Хобби необязательно превращать в работу. Многие люди путают понятия «найти свое предназначение» и «монетизировать хобби» — не стоит этого делать! В наши дни люди стремятся зарабатывать на всем, и, сходяв на одно занятие танцами, мы уже мечтаем о карьере танцора. Успокойтесь. Можно делать что-то для себя; необязательно все свои занятия вписывать в резюме.

Дхарма — то, чем вам хочется *делиться*. Вы можете *любить* что-то, но не испытывать желания *делиться* этим с окружающими, и это нормально. Я люблю йогу, но не хочу работать с потными людьми в классе! Но если бы у меня возникло такое желание, поверьте, я записалась бы на ближайший курс по подготовке преподавателей.

Дхарма, как правило, связана с чем-то, чем вы хотите делиться, но боитесь. Вам может казаться, что у вас мало опыта, образования, вы слишком молоды или стары, и поэтому никто не будет вас слушать. В этой книге мы научимся преодолевать такие мысли. Если желание делиться присутствует, оно связано с дхармой.

## **ПОЧЕМУ ВАША СЕМЬЯ МОЖЕТ ПРОТИВИТЬСЯ ВАШЕЙ ДХАРМЕ**

Концепция дхармы одновременно нова и стара как мир. Подумайте о своих родителях: они прожили жизнь в соответствии с дхармой? Знали ли они о своем предназначении? А ваши бабушка с дедушкой? Им вообще в голову приходило, что в жизни у каждого есть предназначение? А их родителям? А родителям их родителей?

Наши современные предки (я говорю примерно о последнем тысячелетии), скорее всего, не имели ни малейшего понятия о дхарме. В школе этому не учат. И в общине тоже. Веками предназначение людей заключалось в том, чтобы вступить в брак, завести детей и обеспечивать семью. Человек чувствовал обязательство перед своей семьей и обществом, а не перед высшим «я». И учили его жертвовать, а не сомневаться.

Однако в последние годы концепция предназначения вновь стала актуальной, и необходимость в этом назревала уже давно. Мы пробуждаемся, вспоминаем о нашем потенциале и возвращаемся к философии, преобладавшей в древние, более мистические времена. Хотя наши бабушки и дедушки не подозревали о дхарме, об этом знали их предки в сотом колене. В глубине души мы понимаем, что простое выживание не является полноценным проживанием человеческой жизни; человеку нужны глубина, смысл, цель.

Мы — одно из первых современных поколений, затребовавших право иметь высшее предназначение; неудивительно, что на нас обрушивается негодование тех, кто вырос в старой парадигме и не может понять нашего стремления к истине.

«Что это за истина, о которой ты твердишь? Истина в том, что жизнь трудна и никому не нравится своя работа, но надо просто смириться», — вот что говорили мне. Но я знала, что часть меня должна умереть, чтобы другая смогла жить. Выбирая, кого убить (меня нынешнюю или потенциальную будущую меня), я ни капли не сомневалась, с кем хочу остаться.

Если вы скажете, что ищете предназначение, человеку, чья жизнь была посвящена выживанию, вы все равно что пожалуетесь, что ваши билеты на концерте были слишком далеко от сцены, тому, кто вообще не смог попасть на концерт. Так вы лишь спровоцируете вину и гнев.

Большинству наших родителей не выпало возможности даже задаться вопросом, в чем их предназначение, поэтому они не способны понять людей, которые его ищут. Поиск предназначения кажется многим привилегией богатых людей, хотя на самом деле это фундаментальное право, данное нам от рождения. Никто не должен проживать жизнь, не имея возможности контролировать принимаемые решения. Мешая человеку реализовывать свое предназначение лишь потому, что самим не удалось его реализовать, предыдущие поколения продолжают наносить вред.

Мы живем в эпоху, когда нашу роль в этом мире не определяет никто, кроме нас самих. Наши семьи нередко даже не понимают, чем мы занимаемся, и тем более не в состоянии поддержать нас. Дхарма человека редко соответствует традиционным профессиям.

Верьте или нет, следование мечте — не миф. Это реальность. У человека в жизни есть единственное обязательство — следовать

наклонностям души. Вы никому не обязаны в этой жизни, кроме себя. Вы не обязаны даже своим родителям, хотя те произвели вас на свет. Вы — отдельное самостоятельное существо, и эта жизнь принадлежит только вам.

Когда я решила проблемы со здоровьем и переехала в Индию после колледжа, меня потянуло на Бали. Я купила билет в одну сторону и думала, что останусь всего на две недели. В итоге я прожила там полгода, постепенно избавляясь от установок, настолько захвативших мое сознание, что я принимала их за собственные: «Ты никогда не заработаешь денег, если будешь заниматься любимым делом»; «Мало у кого получается исполнить свое предназначение; большинству людей нужно просто найти стабильную работу и быть реалистами»; «Я никогда не смогу быть свободной и делать что хочется; мои родители меня убьют».

Мне очень хотелось написать современную книгу по аюрведе и донести эту старинную систему исцеления до тех, кто нуждался в ней так же, как я. У меня не было опыта в издательском бизнесе, я не знала никого, причастного к этому миру. Но это призвание манило меня; я ни на минуту не сомневалась, что поступаю правильно.

Мои родители были иного мнения. «Когда ты вернешься и найдешь нормальную работу?» — спрашивали они. Поначалу я отшучивалась, говорила, что это все лишь временно и после Бали я вернусь и стану «нормальным» человеком. Но чем больше я занималась экстатическим танцем и дыхательными практиками, тем больше понимала, что это и есть моя правда. Мои духовные практики не были предназначены для того, чтобы оставаться на задворках моей жизни. Они были моим «я».

Осознав это, я ощутила живущую во мне громадную вину перед предками. Как многие дети, я жила ради родительского одобрения. Но они никогда бы не одобрили мой переезд на Бали и в Индию и то, что я планировала написать книгу по аюрведе.

Постепенно наши разговоры стали все более нервными. «Мы всем пожертвовали, чтобы ты росла в Америке и пользовалась возможностями, которых у нас никогда не было! Мы все тебе дали, и так ты собираешься нам отплатить? Как ты могла быть такой эгоисткой — уехать на Бали, не думая, что почувствуют твои родители? Ты должна вернуться! Хватит этих детских игр! Вернись в реальность!»

Хотя я жила в одном из самых красивых мест в мире, этот период стал одним из самых тяжелых в моей жизни. Я металась между гневом и грустью, виной и уверенностью в своей правоте, желанием обвинить родителей во всех своих проблемах и простить их. Я пыталась понять, является ли эгоизмом мое желание жить так, как я хочу, действительно ли я ненормальная и поступаю неправильно или же «эгоизм» — очередной конструкт общества, призванный внушить нам чувство вины из-за того, что мы выбираем себя.

Мне было бы проще поверить в себя, если бы я знала, что у меня все получится. Но я не знала. Мои родители считали, что быть писательницей — все равно что голодным художником, что я стану бомжом и буду продавать штаны на пляже. (Я действительно продавала штаны на пляже, и не так уж это было плохо.) Я не знала, правы ли они. Что, если я на самом деле сошла с ума, утратила связь с реальностью и питаю напрасные иллюзии? Что, если я однажды пожалею, что рискнула и не пошла безопасным путем, хотя могла бы? Возможно, когда-нибудь я оглянусь и посмеюсь над собой, над тем, как почему-то решила, что я особенная. Я спрашивала всех, с кем встречалась на Бали: «А ваши родители знают, что вы здесь? Как они относятся к тому, чем вы занимаетесь?» Кто-то отвечал, что родители приехали с ними; а кто-то признавался, что не разговаривает со своими родителями уже двадцать лет.

Напряжение в моей семье росло. Родители пригрозили поместить меня в психиатрическую лечебницу, после того как я рассказала, что

медитировала под водопадом вместе с шаманом и видела, как поток негативной энергии попадает в воду и окрашивает ее в мутно-серый цвет. Чем больше я открывалась родителям, тем сильнее они отталкивали меня страхом и сопротивлением. Я разрушала их жизни, потому что предпочла прожить свою так, как хотелось мне. Я поняла, что от такого сильного напряжения йога не поможет. В конце концов мне пришлось вернуться в Штаты и поговорить с ними лицом к лицу. К тому моменту я настолько уверилась в своей истине, что их страхи уже не могли спровоцировать во мне ответную реакцию.

Вернувшись в Бостон, в дом, где я выросла, я почувствовала, что нахожусь в странном музее, полном знакомых вещей, которые вдруг перестали для меня что-либо значить. Мое тело осталось прежним, но душа изменилась до неузнаваемости. По меркам социума у меня не было ничего — ни работы, ни опоры под ногами, ни стабильности. Но я открыла в себе силу, о существовании которой не подозревала, и не собиралась больше никогда ей поступаться.

«Когда-нибудь я стану автором книг по духовному развитию, как Дипак Чопра, но буду помогать молодым женщинам моего поколения», — сказала я.

«Ты сошла с ума. Ты ненормальная. Кем ты себя возомнила? Ты не врач. Не эксперт. Чтобы иметь право открыть рот и помогать людям, ты должна получить докторскую степень. Вот что бывает с теми, кто связался с хиппи!» — отвечали родители.

Я хорошо помню нашу самую токсичную ссору. Тогда мне казалось, что атаке подвергается сама суть моего существа, но сейчас, отстранившись, я вижу, что они поступали так из любви. У отца был свой способ защитить меня — помешать мне делать то, что он считал неправильным или угрозой моей безопасности. Только на этот раз его дочь не выбежала на проезжую часть за мячиком, а решила жить по-своему. Во время очередного скандала

на тему «И чем ты собираешься заниматься в жизни?» страсти накалились; я заявила, что никогда не буду работать на «нормальной» работе. В приступе беспомощной ярости отец назвал меня неудачницей и разочарованием и заявил, что я «не его дочь»: он никогда бы не воспитал столь легкомысленного ребенка.

Эти слова глубоко задели меня, так как тот самый человек, чьим одобрением я пыталась заручиться все детство, по сути, заявил, что я для него умерла. Теперь я понимаю, что он пытался уберечь меня от нестабильной жизни и был готов на все, чтобы не допустить для меня «неопределенности», даже если для этого понадобилось бы причинить мне боль. Но в тот момент я ощутила лишь глубокую, душераздирающую боль, которая разрывала мне сердце. Я бросилась в свою детскую комнату, в единственное место, где могла остаться одна, хлопнула дверью, упала на пол и зарыдала. *Неужели все это ложь? В детстве нам твердят, что нужно следовать за мечтой, а когда мы вырастаем, оказывается, что все это полная ерунда? Я что же, по-прежнему верю в Санта-Клауса, которого нет?* Я рыдала на полу, заливалась слезами, а плюшевые звери сочувственно взирали на меня с полок.

И тогда я ощутила пустоту. Я не чувствовала ничего и одновременно почувствовала все. Я поняла, что в глазах родителей уже потерпела крах. Мой самый большой страх осуществился. Я для них мертва. И теперь мне не надо жить, пытаюсь заслужить их одобрение. Теперь я могу жить только для себя. В этот момент я освободилась.

Я вдруг ощутила невероятную легкость. Я почувствовала себя свободным самостоятельным существом. Теперь было неважно, что подумают или скажут мои родители: мне не надо было их слушать. Я никому не должна была объяснять свой выбор. Если они не хотели видеть меня в своей жизни, это же прекрасно!

Главное, что я себя хочу, настоящая я, полноценная я хочу видеть себя в своей жизни. Именно тогда я стала неуязвимой перед их манипуляциями.

Я вышла на улицу, встряхнулась, как учил меня шаман, выпуская из тела застоявшуюся энергию, и все соседи таранились на меня, а родители неодобрительно качали головой, по-прежнему думая, что мне место в психушке.

Через несколько дней я заявила, что возвращаюсь в Индию. На этот раз в моем голосе не было ни сомнений, ни вопросов.

— Я организую женский ретрит на Гоа со своей подругой с Ба-ли и буду делиться мудростью Богини, — сказала я.

— Ты серьезно? Опять за свое? — фыркнул отец.

— Да. Уезжаю на следующей неделе.

Моя энергия изменилась, и они почувствовали во мне новую стойкость; я не поддавалась, что бы они ни говорили. Их слова отскакивали, не затрагивая меня, и в глубине души я знала, что направляюсь туда, где должна быть.

Я уехала в Индию и прожила там несколько месяцев. На этот раз я наслаждалась каждой минутой и уже не сомневалась, на своем я месте или нет.

Мне пришлось разорвать детско-родительскую связь, внушавшую мне мысль, что я нуждаюсь в одобрении семьи, прежде чем поступить так, как считаю нужным. Освободившись от этой связи, я всецело посвятила себя предназначению своей души. Я перестала тратить время на сомнения и начала жить в соответствии со своей дхармой.

Вы не обретете дхарму, топчась на задворках, поджидая идеального случая и действуя осторожно. Вы должны совершить скачок веры, а для этого придется отстегнуть ремень безопасности, удерживающий вас на месте. Я перестала объяснять окружающим, почему мне нужно написать книгу, и сосредоточилась на работе над ней. Я написала книгу по аюрведическому питанию, стала

работать коучем по ЗОЖ, заплатила редактору и дизайнеру книги и разобралась в издательском процессе.

Добилась ли я успеха сразу, как по мановению волшебной палочки? Нет. Тридцать издательств отвергли мое предложение; у них были такие же страхи, как у меня: что я слишком молода и неопытна, что никому не интересна моя тема, что я не врач, что книга по аюрведе не будет продаваться. Но в глубине души я знала, что моя книга попадет на полки магазина «Барнс энд Ноубл».

По чистому совпадению вышло так, что литературную агентесу, предлагавшую мою книгу по аюрведическому питанию в издательства, спросили, знает ли она экспертов по аюрведе, которые могли бы написать книгу «Аюрведа для чайников». Ее уже начал писать другой автор, но за два месяца до дедлайна отказался, так как работы оказалось слишком много. Теперь издательству нужен был человек, который смог бы написать четырехсотстраничный учебник по аюрведе с нуля. Агентесса предложила мою кандидатуру и получила ответ: «Не знаю, она слишком молода (мне тогда было двадцать четыре года), но пусть напишет содержание и первую главу, и мы подумаем».

В тот же день я пошла в Barnes&Noble и прочитала другие книги из серии «для чайников». Я всю ночь писала содержание и первую главу. Через два дня меня наняли. До этого я два года трудилась над книгой «Питание по типам конституции» (Eat Right for Your Mind-Body Type), и это подготовило меня к написанию новой книги. Я прилежно работала над материалом в течение двух месяцев, писала по шестнадцать часов в день и чувствовала, что являюсь проводником древнего мудрого учения. Я не собиралась писать современную книгу по аюрведе, но это предложение стало моим шансом. После первой книги я узнала все необходимое о запуске и продвижении, запрашивалась в гости к ведущим подкастов, и моя работа стала бестселлером. Вскоре после публикации я наконец смогла написать

собственную книгу по «осовремененной» аюрведе «Свежая пища, свежие мысли: современные веганские рецепты аюрведы» (Eat Feel Fresh: A Contemporary Plant-Based Ayurvedic Cookbook). Я назвала ее так же, как блог, который вела с девятнадцати лет; с него и началась вся эта история.

У меня не было плана — я следовала за интересом и просто шла вперед. Трогаясь с места, необязательно видеть конец дороги. Действуйте, а Вселенная встретит вас на полпути.

Я бы ни на что не променяла эти годы, ведь именно они придали мне сил и вселили уверенность в своих способностях. Вспоминая прошлое, я знаю, что Вселенная создала для меня эту ситуацию и благодаря ей я обрела смелость заниматься делом, которым занимаюсь и поныне. Мне пришлось порвать с той частью себя, что жила ради внешнего одобрения, и заменить ее собственным одобрением. Мне пришлось поверить в себя, потому что люди, чье мнение я считала самым ценным, в меня не верили. Я нашла в себе смелость быть собой, хотя мои родители меня не поддерживали. Это дало мне силу помогать другим людям с аналогичными проблемами проделать ту же работу. Жить в соответствии с дхармой не значит, что вы непременно знаете конечную точку своего пути. Это значит, что вы чувствуете, что в данный момент жизни все делаете правильно. Вы расчищаете путь для своей дхармы, не препятствуете ее реализации.

Пройдя путь к воплощению своей истины, я поняла, что многим так трудно реализовать дхарму, потому что люди не верят, что ее достойны. Жизнь предыдущего поколения была больше похожа на выживание, чем на жизнь, и мы унаследовали его страхи. Мы проживаем свою жизнь, думая «как мне выжить?», а не «как мне жить счастливо?». Но мы должны понять, что нынешняя реальность отличается от реальности наших предков и в наше время *безопасно быть собой*. Наши предки тяжело

работали и жертвовали собой, в результате чего нам не нужно беспокоиться о выживании, и за это нам следует быть им вечно благодарными. Сейчас даже старшие поколения вспоминают о своей дхарме. Никогда не поздно ступить на путь дхармы — и никогда не рано.

Напрашивается сравнение с иерархией потребностей психолога Абрахама Маслоу. Он считал, что, лишь когда базовые потребности в выживании удовлетворены, человек может задумываться о таких «излишествах», как поиск своего предназначения. Что случается с людьми, воспитанными в обеспеченных семьях? Они жаждут большего. Не видят смысла посвящать жизнь зарабатыванию денег, так как их родителям это не принесло удовлетворения и спокойствия.

Если вам кажется, что вы должны иметь стабильную работу ради своих родителей, чтобы те были счастливы, поймите: ваше будущее — ваше, а не ваших родителей. Им придется смириться с вашей самостоятельностью, с тем, что вы — отдельное существо. Мало того, они сами на это подписались, когда рожали вас, и они должны усвоить этот урок Вселенной. Вы не вправе лишать их этого. Не препятствуйте собственному прогрессу из страха заслужить их неодобрение, потому что тогда вы не сможете заслужить собственное одобрение, а только оно имеет значение, ведь вам с собой жить всю жизнь. Так устроен мир, что и мы, и наши родители в жизни должны усвоить некоторые уроки. (И кстати, вы никогда не станете любящим сыном или дочерью, которыми себя считаете, если пойдете наперекор своей дхарме, потому что тогда вы будете всегда ненавидеть своих родителей.) Как знать, может, вы даже вдохновите родителей реализовывать их собственную дхарму.

Преыдушие поколения не видели вокруг людей, которые добились успеха, следуя своей страсти. Они видели лишь тех, кто добивался успеха, занимаясь «уважаемой» профессией. Стоило

чуть выйти за рамки, и человек рисковал карьерой. В наше время преуспевают те, кто следует непроторенному пути и смело нарушает правила. Мы живем в новом, постоянно меняющемся мире, и лишь от нас зависит, запрыгнем ли мы в поезд, несущийся вперед, или будем цепляться за старую парадигму, которая уже неэффективна.

Хотя наши родители могли и не иметь возможности обнаружить и реализовать свое предназначение, это не значит, что мы поступаем эгоистично, решив это сделать. Люди в каждом последующем поколении эволюционируют, и мы не должны ограничивать себя возможностями, доступными для наших родителей, бабушек и дедушек. Они старались извлечь максимум из того, что имели. А в нашем распоряжении гораздо больше ресурсов; у наших детей их будет еще больше.

В современном мире информация распространяется мгновенно благодаря интернету. Сейчас вы можете работать удаленно из любой точки мира, основать свой бренд, делиться своей философией, создавать совместные проекты. Наши друзья и знакомые реализуют мечты и вдохновляют нас делать то же самое. Вся необходимая информация в доступе, нужно лишь правильно ею воспользоваться.

Воплощая свою истину, вы вдохновляете окружающих делать то же самое. Прошло шесть лет с момента описываемой мной истории, и мои родители стали главными моими фанатами. Они показывают мои книги всем своим знакомым, с гордостью демонстрируют обложки журналов с моей фотографией. Они не только гордятся моей работой, но и начали собственную. Они знают свои доши, они посещали занятия по экстатическому танцу, мои семинары и ретриты. Все трения между нами в прошлом, мы полюбили друг друга сильнее, потому что теперь наши отношения основаны на взаимном уважении. И у меня никогда не было бы таких отношений с ними, если бы не трансформация, которую мне пришлось

пережить. Я впервые делюсь своей историей публично, таким образом избавляясь от остатков старой боли, преобразуя эту боль, чтобы она могла исцелить других. Когда мы признаем болезненные истории, которые нам пришлось пережить, те теряют над нами власть, и мы понимаем, что дальше можем писать свою историю сами.

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



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

