



Эта эмблема означает, что в труде, представленном Теуном Марезом, речь идёт о толтекском Пути Свободы. Эмблема служит для того, чтобы отличать данное учение от центрально-американских традиций толтекства, нагвализма и шаманизма.

Тéун Мáрез

Познание самонастройки

Самопознание – это путешествие на борту корабля Жизни.

УЧЕНИЕ ТОЛТЕКОВ

Том III – книга 1-ая

THÉUN MARES

The Journey of Adjustment

A Voyage of Self-discovery aboard the Ship of Life

The Toltec Teachings

Volume III – Part One

© Théun Mares 1999

Fourth Edition 2015. This volume was first published under the title: This Darned Elusive Happiness.

Published by Renascent Legacy Press

Illustrations by Robin Stuart-Clarke

Перевод основан на издании: «Ох уж это счастье!» / This Darned Elusive Happiness.
В буквальном переводе: Это проклятое ускользающее счастье!
В литературном переводе: Ох уж это полное удовлетворение от жизни, которое вечно ускользает от нас!
Издательство: София
Год издания: 2001
Перевод: Кирилл Семёнов
Иллюстрации: Робин Стюарт-Кларк
ISBN: 5-220-00264-3

Примечание к обновлённому переводу

В тексте перевода «Софии» присутствовали выделения *курсивом*, которых нет в оригинальном издании на английском. В результате эти выделения удалены, но при этом восстановлены все оригинальные выделения *курсивом*. Так же у «Софии» многие длинные абзацы были разбиты на несколько, это так же восстановлено – абзацы соединены как в оригинале.

Английское обращение «you» изменено с «вы» на «ты», – это сделано по двум причинам: книга задумана автором как простой дружеский рассказ, а друзья всегда общаются близко, и второе – так чётко видна фокусировка мысли автора, когда он обращается непосредственно к читателю на «ты», а когда «вы» – к некоторой группе людей.

Что ещё сделано при полном обновлении перевода:

- заново переведено и отредактировано более половины всего текста книги;
- исправлено несколько мест, где смысл был вообще противоположным;
- терминология уточнена и согласована с другими томами;
- над текстом проделана большая литературная работа в целом;
- добавлен английский текст вводных предложений к разделам;
- добавлены задания для читателя, которые были в оригинальном издании на английском языке 2001г.;
- текст ё-фицирован.

Выражаю благодарности за ценные замечания следующим людям: Ольга Курашева, Александр Князев, Андрей Попков, Артём Сидоров, Милен Иванов, Екатерина Князева, Евгения Калиниченко.

Присылайте свои вопросы и замечания на zbanch@yandex.ru

Обложка: Владимир Куш, Прибытие цветочного корабля;
Vladimir Kush, Arrival Of The Flower Ship.

Помните, любой перевод – это всего лишь интерпретация переводчика! Изучайте книги в оригинале!

Дмитрий Николаевич Горбунов

Редакция файла от 22 февраля 2026 г.

Тéун Мáрез

Теун Марез никогда не был озабочен тем, чтобы привлечь к себе внимание. Наоборот, каждый его шаг шёл от сердца и был адресован сердцу. В итоге воздействие, которое он оказал своей жизнью, настолько сильно, что не поддаётся исчислению. Всё, что мы можем сказать сейчас, – следствия его будут ощущаться в веках.

Теун Марез ушёл с миром в 2011 году.

Если жизнь в целом можно охарактеризовать, как спокойный, естественный процесс эволюции, тогда жизнь Теуна Мареза стала воплощением этого. Однако в сегодняшнем мире отсутствует такой плавный, естественный процесс. Проблемы, с которыми мы сталкиваемся, являются следствием презрительного отношения к процессу жизни, и потому земной шар и все его обитатели опасным образом вышли из равновесия. Но мы знаем всё это. Вопрос в том, каким образом нам, как индивидуумам, вновь обрести своё равновесие? Каким образом нам вновь начать учитывать в своих поступках взаимосвязанность всей жизни? Как нам воплотить в свою жизнь принципы, которые вызовут появление нового мира? Мы можем быть уверены только в одном: то, что мы пробовали до сих пор делать – очевидно не работает.

На протяжении своей жизни Теун Марез всегда искал это равновесие. Что именно является причиной отсутствия в нас равновесия? Что конкретно, уникальным образом для каждого из нас, является причиной того, что мы утратили гармонию в самих себе, гармонию в наших отношениях с другими людьми, гармонию с окружающим миром? Теун стремился находить в себе равновесие и соизмеримость и умел уникальным образом передавать это другим: и когда он был артистом классического балета, и когда он работал в сфере образования, и когда писал книги и наставлял людей. Как говорил Теун: «Что такое равновесие, как не отточенное применение направляющих жизненных принципов разумного сотрудничества?»

«Если мы сможем научиться тому, что воистину означает разумное сотрудничество со всей жизнью, тогда взамен разрушения мы сможем обрести гармонию. Если мы позволим жизни развиваться естественно и спокойно, то нас в свою очередь сможет постичь обновление и возрождение. Таков подход воина: учиться участвовать в окружающей жизни в полной мере, но в то же время не разорять её – то есть обращаться с миром бережно».

Однако слишком долго наши общества являлись воплощением разъедающего разлада, возникающего из крайней разделённости, порождаемой чисто рационалистическим подходом к жизни. Мы постоянно навязывали эти свои взгляды другим людям и обществам: «человек против человека», «человек против природы». Мы навязываем свои взгляды даже своим собственным детям. Книги Теуна Мареза показывают, как мы можем преодолеть последствия разделённости в самих себе и в нашей жизни, и таким образом достичь равновесия и гармонии, которых мы так жаждем. Равновесия между духом и материей, чувствами и умом, мужским и женским, нашими светлыми и тёмными сторонами, равновесия между всеми силами, которые кажутся нам

противодействующими друг другу и угрожают разорвать нас на части. В результате, когда ВСЕ наши стороны уравновешены, согласованы друг с другом, мы обнаруживаем, что наша жизнь развивается гармонично, и ощущаем себя постоянно обновляющимися.

Теун всегда говорил, что он нагаль (руководитель), который торопиться, так как ему нужно достичь столь многого за свою жизнь. Вследствие этого, среди множества запущенных им инициатив, Теун также подобрал и подготовил группу людей, которым он доверил продолжение своей работы в соответствии с их областями специализации – работы по передаче человечеству Достояния толтеков, проводимой в разнообразных формах.

Чарльз Митчли

***Со всей моей любовью ко всем вам,
охотники всего мира!***

Тэун



Геррит ван Хонтхорст, Весёлый музыкант

Эта книга посвящается моей большой семье – чудесным созданиям по имени люди, которые, несмотря на то, что являются самыми весёлыми обитателям Земли, к сожалению, потеряли связь с тем врождённым чувством, которое определяет основу для ощущения продолжительной радости и искреннего веселья.

Содержание

Предисловие

Вступление

Построение отношений с Жизнью

Что такое Жизнь?



Четыре условия капитана Жизнь и познание Самонастройки



Обращать внимание на состояние другого человека – условие 1-ое

Использование страха

Развитие уважения

Разница между мужчиной и женщиной

Применение собственных познаний

Чувство и эмоции – не одно и то же

Что такое Настоящая Любовь?

Понятие зеркал

Мир состоит из мамочек и маленьких мальчиков

Изменить представление о самом себе – условие 2-ое

Достижение гармонии посредством конфликта

Тогда как «мужчина» и «женщина» означают пол человека, «мужское» и «женское» – определённые состояния осознанности

Роль охотника

Правила разумного со-трудничества

Использование конфликтов для раскрытия новых знаний

Недостатки это твой билет к Свободе – условие 3-е

Сознательная работа с зеркальными отражениями

Искусство слушания

Секрет безусловной любви

Компромисс в сравнении с Жертвованием

Дай себе время – условие 4-ое

Правила игры во взаимоотношения

Пароль от Жизни и Счастья



Предисловие

Что ответить, если тебе говорят, что ключик к счастью всегда лежит прямо перед твоим носом, и всегда там был? Когда автор этой книги, Тёун Марез, впервые рассказал мне об этом, я почувствовал себя несколько раздосадованным и разочарованным. Впрочем, я решил уважить его и промолчать, в надежде на то, что со временем он откроет настоящие секреты. Тем временем, я продолжил свои собственные поиски счастья, не сводя взгляда с горизонта. Однако подобно горизонту, счастье, казалось, продолжало отдаляться с каждым моим шагом вперёд.

Мне повезло, что мне довелось стать учеником Тёуна, а так же его издателем. И когда я заметил, что он вовсе не сражается за счастливую жизнь, вот тут-то я и решил начать прислушиваться к тому, что он мне рассказывает. Тем не менее, потребовалось некоторое время, прежде чем я наконец-то начал понимать их справедливость. Выяснилось, что поиски счастья – общечеловеческая проблема, поскольку у нас есть приобретённая склонность отбрасывать простое и очевидное, и вместо этого стремиться к каким-то запутанным ответам. В своей погоне за научными и техническими достижениями, мы на благо себе стали чрезмерно “умными” и стремимся дать всё более и более рациональное объяснение жизни, что в результате подлинное счастье просто ускользает сквозь пальцы.

Благодаря работе с Тёуном и обучению у него теперь я выработал руководящий принцип: что человеку совсем не нужно получать академическую степень, чтобы понять, как жить и получить максимальную отдачу от жизни. На самом деле ключи к счастливой жизни находятся в пределах досягаемости любого, и их способен достичь даже самый простой человек, иначе в жизни вообще не было бы никакого смысла. Поэтому, вместо выдумывания очередных хитростей, секрет в том, чтобы избавиться от громадных объёмов всего того, чему нас успели научить о жизни.

Однако, хотя ключи к счастью могут быть очень просты, но это не значит, что они легки. В действительности, их часто чертовски тяжело применять на практике, так как знание о том, что нам следует делать, кажется всегда отличается от того, как мы привыкли поступать всю жизнь.

За время знакомства с Тёуном я обнаружил, что хотя по пути к счастью нельзя пройти одним махом, но стоит принять решение и отправиться в это путешествие с небольшим набором инструментов в кармане, – и жизнь меняется раз и навсегда. Временами мы взлетаем ввысь, иногда падаем на землю, но мы путешествуем, опираясь исключительно на собственные силы, и именно это обогащает жизнь новыми измерениями восторга и радости. Развитие уверенности в своих действиях и веры в себя, чтобы сказать: «Да, я сделал всё это сам!» – вот что, на мой взгляд, делает повседневную жизнь разнообразной и стоящей. И в результате ты учишься создавать своё настроение вне зависимости от того, солнечно сегодня или дождливо.

Со временем я обнаружил, что изложенные в этой книге принципы привели меня к совершенно иному пониманию счастья. Я узнал, что счастье совсем не где-то там, за горизонтом, оно тут, рядом, вокруг нас – достаточно лишь сознательно протянуть руку.

Всё так просто, но в то же время и сложно, как выбрать жить, ведь если человек выбирает жизнь, он выбирает и счастье.

Причина, почему так много людей любят следить за спортивными состязаниями не в том, что их интересует окончательный результат, сама победа, – нет, они хотят косвенно пережить совместно с командой или спортсменом каждый момент соперничества – сражения, в котором секунды растягиваются на целые минуты возбуждения и интенсивных эмоций полной отдачи.

Сходным образом, при выборе счастья и полноты жизни мы запоминаем интенсивные эмоции и страсть, порождённые каждым шагом нашей собственной борьбы. Победы приходят и уходят, а то, что мы извлекаем из каждой своей битвы, остаётся навсегда.

Итак, лично для меня выбор в пользу полноты жизни стал очень практичным делом, которое включает обучение ловкости, бдительности и достаточной страстности к жизни, чтобы смочь уловить то ускользающее счастье, – которое, несмотря на изменчивость облика, всегда присутствует в каждой встрече, ежедневно на протяжении всей жизни.

Я надеюсь, что ваше собственное плавание за открытиями станет таким же захватывающим и плодотворным, каким оно остаётся до сих пор для меня.

Чарльз Митчли

Кейптаун

Вступление

Передо мной открывалось несколько способов представить материал этой книги, но, поскольку она посвящена возвращению людям того, что значит искреннее веселье и ощущение продолжительной радости, я решил написать её в шутовском духе. В итоге технические подробности были отброшены или только упомянуты вскользь, ведь как мы все знаем, веселье опирается на чувство, а не на жонглирование интеллектуальными концепциями. Однако для тех читателей, которым захочется глубже ознакомиться с материалом, заключённым в этой книге, – мои остальные книги окажут в этом помощь.

На протяжении всей книги я старался уделять особое внимание не тем огромным валунам, заметным каждому, а слегка раздражающим маленьким камешкам, о которые большинство из нас спотыкаемся и падает, просто потому что они вроде как такие незначительные, и сперва остаются даже незамеченными. Задумайся на минуту. Часто ли ты в течение дня попадаешь в автомобильные аварии? А теперь вспомни, сколько раз в день у тебя случались «аварии» с другим человеком, когда ты ненароком попадаешь в неловкое положение, и затем при попытках выпутаться только ещё глубже увязаешь? Знакомо, правда? Если так, то эта книга для тебя.

По существу, в этой книге говорится только о том, как перейти в другую позицию: распрощаться со Страданиями и поприветствовать Счастье. Итак, давай прямо здесь и сейчас похороним тётюшку Стрдание и посадим на её могиле семена того счастья, по которому ты всегда тосковал.

Однако я обязан кое о чём тебя предупредить. Прежде чем ты сможешь высадить какие-либо семена, ты обязан тщательно удостовериться, что действительно хочешь похоронить старую тётюшку Стрдание – ведь если ты её не похоронишь, она по-прежнему будет лишать тебя сил, а тебе придётся скармливать ей даже те крохи преходящего счастья, которые тебе удастся найти. Как видишь, так устроена жизнь: *мы делаем выбор – быть счастливыми либо несчастными, но и то, и другое требует одинаковых усилий*. Впрочем, какое бы решение ты ни принял, получай удовольствие от этой книги – для того она и написана!

Построение отношений с Жизнью

Today is the first day of the rest of your life.

Сегодняшний день – это первый день всей твоей жизни!



Не знаю, кто сказал эти слова, но, тем не менее, они имеют большой смысл. Это значит, что как бы сильно мы не напортачили вчера, неделю или год назад, именно сегодня является тем днём, когда можно оставить прошлое позади – не замести его под ковёр, а не позволить ему продолжать делать нас несчастными. У нас всегда есть выбор: либо испытывать стыд и чувство вины по поводу своих поступков в прошлом, либо взглянуть на них объективно и достаточно честно, чтобы смочь признать их своими.

Признать поступки своими – не значит обязательно гордиться ими. Но это означает, что мы достаточно честны и благородны, чтобы признать, что допустили промах, и при этом с готовностью хотим взять за них полную ответственность. Принимая ответственность за свои поступки на себя, мы не только признаём их своими, но так же и овладеваем ими – то есть теми знаниями, что получили благодаря случившемуся.

Знания, усвоенные из личного опыта, просто не могут быть чем-то плохим – разумеется, за исключением того, когда в дальнейшем они используются на бесконечное повторение неправильных действий по отношению к другим или к самому себе. Однако если я каким-либо образом обжёл палец и признал соответствующий опыт, я могу использовать эти знания чтобы не обжигаться впредь. И так же я могу воспользоваться ими, чтобы предупредить других об опасности попасться в ту же ловушку. Или же, эти знания могут подтвердить и обогатить жизненный опыт тех, кто тоже обжёл себе пальцы, и дать им советы, основанные на моём собственном опыте.

Конечно, не любые знания прекрасны и далеко не все переживания приносят нам гордость и удовлетворение – но правда в том, что на этой земле нет ангелов. Некоторые из

нас могут казаться чистыми и глубоко посвящёнными, но причина тому только в том, что мы научились делать одно из двух: либо прятать «скелеты в шкафу» лучше всех остальных, либо, признав свои поступки и свои недостатки, мы научились, как преобразовывать их в нечто полезное для всех заинтересованных участников, включая самих себя. С другой стороны, некоторые из нас вынуждены носить ярмо бесчестья, просто потому что судьба постановила в тот раз не предоставлять им ловкого выхода, – и в результате того, что они не научились обращать это ярмо в королевскую мантию, оно так и осталось тяжким бременем. Так или иначе, всё сводится к тому, что каждый из нас виновен не больше и не меньше любого другого. Все мы – участники процесса жизни и потому ни один не может претендовать на невинность. Например, если я куплю машину и собою какого-нибудь пешехода, бесспорно, именно я буду виновен в травмировании этого человека. Но если бы машины не продавались, я мог бы сбить того же пешехода разве что велосипедом, и в этом случае его травмы, вероятнее всего, оказались бы менее серьёзными. Таким образом, опосредованно, любой из тех, кто связан с автомобилестроением, несёт ответственность за каждый случай получения увечья или смерти в результате автомобильной аварии.

Этим примером я вовсе не пытаюсь сбросить с себя ответственность. Я просто указываю на то, что, если собою на дороге человека, я обязан признать эти действия своими и взять ответственность за свой поступок. Хотя вина в подобном преступлении никогда не легла бы на мои плечи, если бы некто не изобрёл автомобиль, кто-то другой не начал производить их на заводе, третий не начал продавать машины, а четвёртый не поощрял их покупку, обеспечивая финансовые условия для тех, кто иначе не смог бы её себе позволить. В конечном счёте, есть только единая жизнь, единое человечество и общая для всех судьба. Признав свои действия и жизненный опыт, мы овладеваем всеми накопленными знаниями, а те, в свою очередь, позволяют нам исполнять свою роль в формировании мира, в котором мы живём.

Что такое Жизнь?

Our wishes are not just idle day-dreams. Our wishes are an expression of our innermost predilection – a predilection which it is perfectly possible to fulfil, provided we use our knowledge wisely.

Наши желания – не просто праздные мечты. Они выражают нашу глубочайшую склонность – предрасположенность, которую прекрасно можно реализовать, при условии использования своих знаний мудро.

Что такое жизнь? Я люблю сравнивать её с гигантской сетью, скрещивающимися и переплетающимися нитями которой являются поступки каждого человека. Все нити взаимозависимы, они все взаимодействуют друг с другом, и потому вся сеть жизни всецело и полностью взаимосвязана. Таким образом, можно сказать, что жизнь напоминает сферическое облако взаимоотношений, охватывающую не только людей, но и животный, растительный мир, даже неодушевлённые предметы – например, домашнюю мебель. Задумайтесь на минуту о собственных отношениях с мебелью в своём доме – скажем, о кухонных буфетах: дверцы одного из них плавно открываются без малейшего труда, а с другими всегда приходится сражаться, после чего они распахиваются с такой силой, что едва не расшибают тебе нос или ногу. Взаимоотношения со всеми окружающими тебя людьми мало чем отличаются от этого примера; то же относится и к обстоятельствам жизни.

Всё, из чего состоит наша жизнь, – не более чем набор взаимоотношений между нами и другими элементами нашей жизни.

Эту действительность создали не только мы сами, поскольку любое обстоятельство зависит от взаимоотношений между нами и, по крайней мере, ещё одним человеком или вещью – такой как дверцей буфета. Поэтому, если ты пустился на поиски счастья, его корни следует искать именно во взаимоотношениях – и мне интересно, задумывался ли ты когда-нибудь о том, насколько огромно их значение?

Взаимоотношения образуют самую суть жизни, так как жизнь действительно является одной гигантской сетью взаимодействующих, взаимозависимых и взаимосвязанных полей энергий. Мы называем эту сеть круговоротом бытия, так как хотя

жизнь ничем не ограничена, но она изгибается, перетекает сама в себя и образует замкнутый круг – или, точнее, замкнутую сферу.

Получать знания о взаимоотношениях – означает получать знания о самой жизни. Поэтому, если хочешь добиться радостных и полноценных отношений с другим человеком, с окружающим миром и, что самое важное, с самим собой, нужно переосмыслить всё, чему тебя учили о взаимоотношениях, – по существу, подвергнуть переоценке всё, что ты считаешь, ты знаешь о людях и мире, в котором мы живём.

Итак, я хочу предложить тебе поиграть со мной в одну небольшую игру – игру в жизнь. Эту игру можно назвать «познанием самонастройки».

Мы начнём её с краткого изложения самой истории – истории о нас двоих, тебе и мне – истории, которая будет постепенно разворачиваться на протяжении всей книги и завершиться, как только ты уловишь, где лежит ключик к счастью.



Эту игру выдумали не мы сами, её сценарий дан нам самой жизнью. На тот случай, если ты заблудишься где-то по дороге, я заранее передам тебе этот сценарий. Но помни, что он представляет собой только лишь голый каркас того, чем станет история твоей собственной жизни. Тебе и только тебе самому определять подробности этой истории, и её персонажей, которые присутствуют или будут участвовать в ней. Только ты будешь решать, станет она трагедией, комедией, эпической драмой или просто трогательным рассказом о жизни, жизненных вызовах и раскрытии талантов одного человека – то есть тебя, который отправился искать счастье, радость и свободу.

We make of our lives what we will.

Что мы хотим, то и делаем со своей жизнью!

Четыре условия капитана Жизнь и познание Самонастройки.

You live on an island.

*This island is your world, and on it you have everything you
need.*

Ты живёшь на острове.

*Этот остров – твой мир, и на нём есть всё, что может
тебе понадобиться.*

Остров, на котором ты живёшь, довольно приятен, если не считать самого ощущения от того, что это остров. Хотя ты и окружён великим множеством других островов, ты часто чувствуешь себя изолированным и отрезанным от мира. И в результате ты оказался наедине с самим собой и своими мыслями, чувствами и эмоциями. «Одиночество» – вот как ты назвал свой остров, но тебе очень хочется узнать остальной мир.



В один прекрасный день к твоему острову причаливает какой-то корабль. В восторге ты торопливо мчишься на берег и видишь стоящего на пристани очень внушительно выглядящего человека, судя по всему, капитана судна.

Ты настолько возбуждён, что едва поздоровавшись и сразу начинаешь умолять капитана пустить тебя на корабль. Разгорячённо жестикулируя, ты рассказываешь ему,

что ты настолько одинок, что хочешь уплыть со своего острова, и ты бы очень хотел узнать остальной мир.

Всё это время капитан корабля не произносит ни слова, внимательно слушает и даже после того, как ты закончил говорить, некоторое время рассматривает тебя и молчит. Наконец, в ту секунду, когда ты опять собираешься просить его пропустить тебя на борт, он говорит:

– Я – капитан Жизнь, капитан этого судна. Но должен предупредить, что мой корабль необычный, а корабль «Самонастройки». Если хочешь взойти на моё судно, то разрешение будет дано только на условиях, которые я поставлю.

– Да! – горячо откликаетесь вы. – О, да! Я сделаю всё, что вы прикажете, и заплачу вам любую запрошенную сумму.

Человек снова долго изучает тебя в молчании, прежде чем ответить:

– Я не требую никакой платы. Если бы я брал плату за путешествие на корабле «Самонастройки», ты никогда бы не смог себе позволить оплатить билет. Но вот мои условия:

– Во-первых, поднимаясь на борт моего судна, нельзя брать с собой никаких книг, фотографий и картин. Вместо них ты должен принести только ручку и чистую бумагу.

– Во-вторых, ты не должен брать с собой никакую одежду или обувь, можешь одеться только в простое белое одеяние.

– В-третьих, нельзя иметь при себе украшений и оружия – только лавровый венок и гирлянду из полевых цветов.

– В-четвёртых, ты должен выбросить за борт часы.

– И, наконец, чтобы покинуть мой корабль, тебе потребуется назвать особый пароль, его нужно будет опробовать и научиться использовать во время путешествия на борту корабля «Самонастройки». А попытаешься обхитрить меня каким-либо образом или не сможешь сказать верный пароль в конце своего путешествия, – поплатишься жизнью.

Таков сюжет нашей истории, истории о тебе и обо мне, о тебе и о ком-то ещё, о тебе и о многих других, о тебе и о внешнем мире – и, самое главное, о тебе и о твоём внутреннем «я».

Добро пожаловать на борт корабля «Самонастройки», но позаботься о том, чтобы самому обратить максимально пристальное внимание на требования капитана Жизнь, ведь у нас есть много разных способов поплатиться жизнью – необязательно все они связаны с физической смертью. Итак, давай по очереди рассмотрим каждое условие капитана Жизнь. Однако я не могу дать тебе ответы, поскольку это будет твоя история. Также я не могу этого сделать по той простой причине, что мои ответы верны только для меня, и совсем не обязательно для тебя.

Каждый из нас обязан самостоятельно разобраться, что в действительности означают условия, выдвинутые капитаном Жизнь, и каким наилучшим образом мы, как самостоятельные личности, должны настроиться, чтобы им соответствовать. Хотя пароль,

которому нам требуется научиться во время путешествия по жизни, остаётся одним и тем же для всех нас.

Итак, в добрый путь!

Наслаждайся путешествием!

Обращать внимание на мироощущение и состояние другого человека – условие 1-ое

Life is not your social conditioning.

*Проживание жизни – это не следование полученной
социальной обусловленности.*

Поговорим о первом условии капитана Жизнь: «Поднимаясь на борт моего судна, нельзя брать с собой никаких книг, фотографий и картин. Вместо них ты должен принести только ручку и чистую бумагу».

Это означает, что, если мы хотим участвовать в жизни, а не находиться в состоянии социальной обусловленности, нужно позабыть обо всём, чему нас обучили /книги/, отбросить всё, что нам кажется, мы знаем /фотографии и картины/, а затем начать писать новый сценарий /ручка и чистая бумага/ той жизни, которую нам хотелось бы прожить.



Задумайся о том, чему тебя обучили:

Тебя когда-нибудь обучали думать самостоятельно? Или тебя просто обучили думать так, как думают все остальные?

Тебе вручили инструменты, с помощью которых можно самому найти смысл жизни? Или тебя просто проинструктировали отстаивать чужие убеждения и предвзятые мнения?

Тебя когда-нибудь обучали дорожить личным опытом и ставить его выше сведений, полученных от других? Или за твои попытки получить личный опыт тебе в основном делали выговор, доводя до сконфуженности?

Ты усвоил нечто такое, что можешь с полным правом назвать собственным знанием? В действительности, если ты захочешь быть достаточно честным перед собой, то сам придёшь в ужас, осознав, как мало из того, что ты заявляешь, что знаешь, – является твоими собственными знаниями, полученными из личного опыта.

Большая часть всего того, что люди считают своими познаниями, является на самом деле чужими идеями и убеждениями, достоверность и эффективность которых часто остаётся непроверенной и неопробованной, и которые были усвоены добровольно или были навязаны в процессе социального обуславливания.

Если так получается, что у тебя очень мало настоящих знаний о жизни – а точнее говоря, ты слишком мало ценишь то, чему научился на практике, на личном опыте – разве не удивительно, что теперь у тебя возникают трудности в общении с окружающими, с жизнью вообще и прежде всего с самим собой? Давай же поподробнее поговорим о том, что всё это на самом деле значит.

Не так уж важно, о каком общении мы говорим – с любимым человеком, родителями, братьями и сёстрами, начальником или окружающим миром в целом. Если мы хотим, чтобы общение происходило должным образом, первым шагом для нас станет – учесть состояния другого человека. То же относится и к отношениям с самим собой. Однако насколько ты сам признаёшь собственное состояние, не говоря уже об окружающих? Под состоянием человека я понимаю то, каково в данный момент его мироощущение – как он мыслит и выражается, как ощущает себя (его настроение) и как реагирует, сталкиваясь с теми или иными жизненными обстоятельствами.

Чтобы увидеть, насколько редко мы признаём состояние другого человека или самого себя, достаточно бросить взгляд на многообразие взаимоотношений в окружающем нас мире. Например, братья и сёстры достаточно часто имеют похожий взгляд на мир, но в подавляющем большинстве случаев очень редко мечтают об одном и том же. Единственное, что объединяет братьев и сестёр, – общие родители, и потому вместо настоящего общения /то есть такого общения, когда люди учитывают состояние друг друга/ между ними часто существует только состояние соперничества: «Если бы ты не родился, всё внимание уделяли бы мне». Такие взаимоотношения вообще трудно назвать общением, это скорее похоже на состязание, корни которого уходят в ощущения какой-то угрозы. В результате братья и сёстры тратят много времени на взаимное соперничество за внимание со стороны родителей, либо пытаются обойти другого в учёбе или на спортплощадке, вместо попыток узнать друг друга.

Даже на работе царит та же самая атмосфера соперничества с окружающими, вместо стремления на деле взаимно дополнить друг друга, понимая сильные и слабые стороны себя и своих коллег. Вследствие этого сотрудники постепенно становятся тайными врагами, и каждый боится, что кто-то другой поймёт, каков он на самом деле. Скажу ещё раз: очень трудно общаться с фасадом, с внешними проявлениями; ведь успешное общение возможно только с подлинным человеком, который находится за такой маской.

Подобных примеров очень много:

Как часто мать и дочь вступают в скрытое соперничество за внимание отца, по той простой причине, что ни одна из них по-настоящему не верит в собственную значимость и потому нуждается в заверениях со стороны мужчины, чтобы чувствовать себя лучше?

Как часто сын отчаянно старается оправдать ожидания отца, так как верит, что в противном случае отец перестанет любить его просто таким, каков он есть?

Как часто мать руководит жизнью сына уже после того, как он покинул отчий дом, по той простой причине, что он не доверяет собственным знаниям, а мать просто не может найти в своей жизни иного смысла, кроме помощи сыну?

Как часто начальник прибегает к командным методам вместо, практики совместного управления, по той простой причине, что у него настолько низкая самооценка, что он видит угрозу даже со стороны помощницы секретарши, подающей кофе?

Этот список можно продолжать бесконечно. Если вы посмотрите на свою жизнь, то найдёте в ней собственные примеры, где вместо взаимоотношений идёт соперничество. Независимо от внешних проявлений, корневая причина всего этого заключается, во-первых, в отсутствии учитывания состояния другого человека и, во-вторых, в отсутствии веры в собственную значимость и собственные знания, и поэтому ощущении угрозы ото всех и каждого. Понимая это, можно заметить, что лишь редкие люди умеют строить отношения в истинном смысле этого слова, и вместо построения отношений большая часть окружающих лишь соперничает с ними, и, в конечном счёте, это становится манерой поведения, которая достаточно разрушительна для всех участвующих сторон. Соответственно обратите внимание, что плодами любых истинных взаимоотношений, становится взаимное воодушевление и укрепление обеих сторон. Это следует из смысла самого слова «отношения», то есть «присоединение к» или «соединение с» – что конечно полная противоположность «противостоять друг другу».

Как упражнение, которое позволит увидеть, насколько хорошо вы оцениваете свои предполагаемые взаимоотношения, составьте весь их список, уделяя особое внимание тем отношениям, которые вы обычно считаете само собой разумеющимися – скажем, взаимоотношения с соседями, домработницей, вашим домашним животным и, в особенности, отношения с самим собой. Делая это, не пытайтесь обмануть себя, так как тут потребуются полная честность. Поэтому очень важно, чтобы вы уделили пристальное внимание даже тем взаимоотношениям, которые считаете хорошими. В связи с чем, помня, что признаками истинных взаимоотношений являются взаимное воодушевление и взаимное укрепление, а не взаимное разрушение и взаимное ослабление. Например, взгляните на своих друзей и сами определите: вы и ваши друзья поддерживаете сильные стороны друг друга, или вы лишь выражаете друг другу соболезнования о своих слабостях? Настоящий друг – это тот, кто любит вас достаточно сильно, чтобы открыто выражать своё мнение, не боясь из-за этого расстаться с вами. Тот, кто соглашается с вашими даже самыми небезукоризненными поступками и повторяющимся поведением только ради того, чтобы сохранить эту дружбу, – совсем не друг, а, скорее, соучастник преступления!

Использование страха

To relate to ourselves, to others, or to the world, we need to be aware.

Чтобы общаться с собой, другими и окружающим миром, необходимо быть осознанным, внимательным.

Первым шагом к правильному общению является развитие привычки быть всецело бдительным ко всему, что происходит вокруг и внутри тебя. Быть бдительным – не только необходимое условие для того, чтобы начать сознавать состояние другого, но и жизненно важное условие воспитания текучести восприятия. Иными словами, бдительность не позволит вам идти по жизни, только замкнувшись на своей собственной точке зрения. Напротив, вам нужно развить открытость ко всем точкам зрения, причём, в тоже время, без сомнений в собственных знаниях. Очень скоро вы обнаружите, что существует столько же разных точек зрения, сколько людей в мире. И это вряд ли должно удивлять, ведь каждый индивидуум уникален в своём подходе к жизни. Но подлинная красота заключается в том, что точку зрения каждого человека можно сравнить с гранью бриллианта. Таким образом, у вас есть одна его грань, у меня – следующая, у остальных – совершенно другие грани, но, сложив их всех вместе, что за переливы света мы можем увидеть на этом бриллианте. Какой великолепный разум начинает блистать, когда множество умов объединяет свои силы в одном деле, вместо соперничества друг с другом в стиле: «Я прав, а это значит, что ты ошибаешься!». Развить такой подход к жизни – вот что может принести состояние осознанности.

Что касается слова «осознанность», следует помнить и чётко различать «осознанность» и «сознание». Слово «сознание» означает «обмениваться знанием» что, разумеется, подразумевает учитывание состояния другого человека. С другой стороны, «осознанность» означает «свойство или состояние эмоциональной и интуитивной восприимчивости», но ещё существеннее, что происходит от латинского слова “vereri”, означающего «быть напуганным».

Эта связь довольно существенна для нашего разговора о взаимоотношениях, поскольку при наличии страха, или даже просто ощущении опасения, человек становится сверхбдительным и, следовательно, полностью осознанным. Однако, говоря об «ощущении опасения» в отличие от чистого «страха», мы ещё раз аккуратно отделим эти два очень разных состояния. Следующая аналогия может помочь прояснить это.

Представь себе огонь, и что произойдёт, если поднести руку близко к нему. Разумеется, ты испытаешь сильный жар, и это ощущение вызовет у тебя опасение, которое, собственно, и остановит тебя от совершения глупости – сунуть руку прямо в раскалённые угли. С другой стороны, если кто-то скрутит тебя верёвками и деловито

потащит к огромному костру, ты ещё не ощутишь никакого опасения по поводу самого жара, но скорее всего уже будешь в полной панике, ожидая, что сейчас станешь гореть в огне!

Эта разница очень важна, так как люди только тогда становятся полностью осознанными, или полностью сознают происходящее, когда само их выживание ставится под угрозу. Таким образом, всегда именно настоящий страх, либо, по меньшей мере, ощущение опасения подстёгивает людей к состоянию осознанности. Однако, поскольку мы пытаемся научиться отношениям, а не постоянно ощущать угрозу даже от мотылька, мы не можем позволить, чтобы нас заставляли быть осознанными. Нам нужно сознательно развивать эту способность. Основная причина этого заключается в том, что, если физическое выживание людей не находится под угрозой, то большинство из них просто поддаётся своему страху, в том смысле, что они настолько втягиваются в него, что оказываются им обессилены.

Оказаться обессиленным от страха – это очень распространённое явление, и результат одинаков для всех: у тебя истощаются силы, и ты чувствуешь себя слабым и опустошённым. Короче говоря, по мере роста твоего страха, твоя сила уходит.

Люди слишком часто чувствуют себя неловко, сознавая в наличии у себя страха. Нас обучают, что это признак слабости или какая-то неполноценность. Но в таком подходе нет необходимости и так быть не должно. Вся эволюция жизни на этой планете происходит посредством страха, потому что все виды страха – это всего лишь множество разнообразных выражений инстинкта самосохранения. Все растения, животные, насекомые и человеческие существа регистрируют страх. Взгляните вокруг и увидите, нет никого вообще, кто не был бы подвержен страху.

И всё же, хотя он переживается всеми формами жизни, страх – это странное неосознаваемое давление, эмоция, которую мы никогда не можем полностью идентифицировать, хотя, очевидно, нам нужно направить её в правильное русло, если не хотим, чтобы она обессилила нас. Поэтому давайте рассмотрим пример того, как страх может нас обесилить.

Рассмотрим страховые компании. Эти компании господствуют в нашей экономике, поскольку они являются одними из крупнейших экономических сил. Почему? Потому что весь их бизнес основан на стихии страха. Если ты вступишь в дом страхового агента, весьма вероятно, что к тому времени, как он уйдёт, ты уже подпишешь договоры о страховании на случай пожара, ограбления, продолжительного лечения и в придачу о страховании жизни. И все эти финансовые вложения произойдут только потому, что этот агент получает немалые комиссионные за умение вселить в тебя совершенно реальный страх, что в отсутствие этих полисов ты окажешься в отчаянном положении, когда – заметь, не «если», а «когда» – разразятся все эти катастрофы. Факт того, что ты, совершенно одинокий человек, подписал страховку на тот случай, если вдруг скоропостижно сыграешь в ящик, хотя у тебя нет ни супруги, ни детей, ни родственников, ни собаки, ни кошки или даже попугая, – может спустя какое-то время озадачить тебя, или, по крайней мере, до тех пор, пока ты не начнёшь сознавать, что тебя обобрали. Но страх вполне определённо может быть довольно заразен!

Впрочем, с положительной стороны, помни, что именно страх ведёт нас вперёд, подстёгивает становиться лучше и сильнее, мудрее и терпимее, более осозанным и так же поэтому более отзывчивым. Следовательно, чтобы полностью отдавать себе отчёт о происходящем, то есть быть полностью осозанным, нам необходимо испытывать страх так: «Я опасюсь, что этот страховый агент собирается заставить меня расстаться со значительной долей моего дохода». Очевидно, бывает совсем другая обстановка обесиливающего страха: «Боже мой! Я в панике от тех последствий, которые свалятся на меня, если я не последую советам этого страхового агента».

Итак, в состоянии полной осознанности, мы, прежде всего, должны признавать собственные страхи, а не притворяться, что их нет, либо пытаться отмахнуться от них. И во-вторых, встречаться со своим страхами и направлять их в правильное русло – так, чтобы мы могли научиться использовать их в наших интересах, а не разрешать им нас обесиливать.

Развитие уважения

Being wide awake implies not only using your fear, but also developing respect.

Состояние полной осознанности подразумевает не только использование своих страхов, но и развитие уважения.

Сохраняя полную осознанность, мы учимся пользоваться своими страхами как своеобразными инструментами, помогающими нам держать себя в тонусе. Однако если мы хотим научиться применять свои страхи конструктивно, необходимо разобраться и в значении уважения – не только к другим, но и к самому себе. В отсутствие опаски мы очень скоро начнём относиться к вещам, или людям, как к чему-то само собой разумеющемуся. Следует, впрочем, осознавать, что провести всю жизнь в полусне, не испытывая никакой опаски, означает относиться к жизни легкомысленно, – а такое отношение смахивает на отсутствие заботы к себе и окружающим. Очень часто оно проявляется в виде: «Не нравится – выбрось», либо: «Даже если я потеряю эти отношения, или этот дом, то в море останется ещё много рыбы, или ещё много домов на рынке». Подобное отношение означает полное неуважение.

Итак, подлинный смысл полной осознанности сводится к ощущению опаски, которая опирается на уважение. В отсутствии опаски и уважения, ты очень скоро начнёшь клевать носом, поскольку ты станешь сходить с ума от скуки, – а если ты не в своём уме, то у тебя нет даже возможности быть осознанным!

Подведём общий итог: если к настоящему времени ты оцениваешь действенность своих отношений процентов на 10, то это значит, что 90 процентов времени ты хранишь.

С другой стороны, если ты не очень-то понимаешь, о чём я веду речь, я тебя не обвиняю. Мне самому потребовалось невероятно много времени, чтобы сообразить, почему большая часть моих «драгоценных» взаимоотношений всегда загадочным образом превращалась в какую-то вялую и липкую массу. Понимаешь, какие отношения я имею в виду? Те самые приятные, тёплые и комфортные – когда лежишь в постели и до самого утра делишься с другим человеком самыми сокровенными тайнами. Я всегда поражался тому, почему подобные отношения очень быстро заканчиваются взаимной неприязнью, но в один прекрасный день меня озарило – это оттого, что им недостаёт опаски и уважения.

Что же всё это означает с практической точки зрения? Чтобы увидеть как это действует, обратимся к примеру романтических отношений.

Представим себе молодого человека, который пару дней назад повстречал чудесную девушку. С той самой секунды, когда Том познакомился с симпатичной Теей, он только о ней и думает, и окончательно придя к судьбоносному заключению, что ему просто необходимо снова увидеть её, Том тщательно обдумывает оригинальнейшую идею позвонить Тее и пригласить её на ужин. Именно в этот миг на поверхность впервые поднимается ощущение страха.

Внезапно Том теряет уверенность, и в результате самые разнообразные страхи начинают подрывать его веру в себя: «А что, если она не захочет пойти со мной?», «Что случится, если она вдруг замужем, помолвлена или что-то в этом роде?», «Что делать, если она просто заявит, что считает меня придурком?».

Нет нужды пояснять дальше – все мы прекрасно знаем, как будет вести себя Том на первом свидании, если ему всё же удастся набраться достаточной смелости и пригласить Тею на ужин. Он будет полностью осозанным и невероятно внимательным! Он будет сознавать каждый свой шаг, каждую свою улыбку, каждое своё подмигивание. Том не упустит ни малейшей возможности дать Тее понять, что она настоящая принцесса. Он не выйдет из дому, пока не удостоверится, что выглядит очень мужественно и на все сто. Его машина будет вымыта и вычищена до блеска, дома всё будет прекрасно подготовлено к тому, чтобы выпить после ужина чашечку кофе. А на следующее утро, когда к дверям дома Теи принесут букет цветов, в воздухе ещё будет чувствоваться аромат его лосьона после бритья.

Что же случится потом? Тея безнадежно влюбится в своего удалого и совершенно очаровательного молодого принца, затем с лучающимися глазами выйдет за него замуж – но лучи быстро сменятся кинжалами, ведь, добившись своего, старый добрый Том тут же станет таким, каким был прежде: неряшливые старые джинсы и грязная футболка, засохшие брызги крема для бритья в ванной, которая завалена вчерашним бельём. Сам Том развалится на диване перед телевизором, смотря футбол или какой-то другой не менее гнусный вид спорта, а Тея будет готовить, стирать, сражаться со слишком большой для неё газонокосилкой и мыть машину под палящим полуденным солнцем. «Цветы? Тебе захотелось цветов, дорогая Тея? Зачем? Если хочешь цветов, пойди да сорви. Я смотрю, ты засадила ими весь наш сад.»

Уловили картину? Уважение вылетело в трубу, ведь Тому уже нет смысла чего-то бояться. В конце концов, Том – ещё тот горячий жеребец, известный во всей округе, и хотя, он не слишком в ладах с газонокосилкой, зато знает, как сделать так, чтобы кровать трещала и скрипела. Тея должна быть благодарна уже за то, что он, Том, взял её в жёны! В своём самодовольстве, Том даже не сознаёт того факта, что улыбка Теи из обожания, превратилась в открытое презрение.

Мы обнаруживаем, что тот же самый принцип проявляется и на работе. Предположим, что твой начальник неожиданно сообщает, что хочет видеть тебя у себя ровно в 14:00, но не говорит по какому поводу. В тот же миг снова возникает ощущение страха, особенно если, например, тебе не удалось в срок закончить свой последний проект. В голове начнут проноситься самые разнообразные мысли и вопросы, основанные на страхе: «Вот как! Меня собираются уволить?», «Мне сделают выговор?», «Меня лишат премии?», «О чём вообще, он хочет поговорить?».

Но вновь, такое ощущение опаски, ощущение неизвестного, делает тебя полностью осознанным и заставит вести себя ещё намного уважительнее, чем обычно. Итак, входя в кабинет в указанное время, ровно в 14:00, не зная чего ожидать, ты будешь очень уважительным, в очень сильном тоне и, безусловно, вообще полностью осознанным.

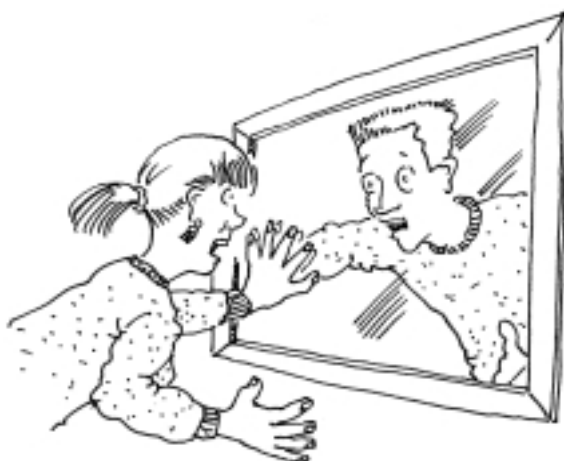
Таким образом, если ты хочешь сделать любые взаимоотношения успешными и приносящими удовлетворение, тебе нужно сохранять полную осознанность. И чтобы достичь этого, тебе никак нельзя позволить себе стать самодовольным, позабыв об опаске, и никак нельзя позволить себе оказаться не предельно уважительным.

Разница между мужчиной и женщиной

Life revolves around polarities, whether negative and positive, black and white, spirit and man or male and female.

Жизнь тесно связана с полярностями, будь то отрицательное и положительное, чёрное и белое, душа и тело, мужчина и женщина.

Обратившись к примеру Тома и Теи, мы столкнулись с той самой вековой и тернистой проблемой, которая связана с истинной ролью мужчины и женщины. Понимаешь ли ты что-то в этом вопросе? Или ты уже давным-давно оставил все надежды в этом разобраться и смирился с полным непониманием?



Тут ты действительно должен отложить всю свою социальную обусловленность – или хотя бы на то время, чтобы выслушать меня. Тебе достаточно только потерпеть меня, и ты можешь обнаружить, что тебе понравится, то, что я обязан сказать!

Впрочем, я отнюдь не прошу тебя слепо мне доверять. Я предлагаю тебе получить общее представление о вопросе, который я пытаюсь изложить, а затем попытаться проверить мои слова на собственном опыте. Так как нет смысла отрицать нечто ещё до того, как ты узнал, что это такое, или до того, как хотя бы проверил это на полезность – если для тебя это сработает, то это будет великолепно.

В том случае, если ты применишь предложенные приёмы на практике, и они тебе не помогут, прежде всего, следует убедиться в том, что ты сделал всё правильно. В противном случае попробуй ещё раз и посмотри, что теперь получится. Наконец, если ты

совершенно уверен, что сделал всё верно, но эти приёмы всё же не помогают, тогда без сомнения вышвырни эту книгу куда подальше!

Итак, в чём заключается самое основное отличие мужчины от женщины? Так уж устроено силами природы, что мужчина является охотником. Таким образом, именно мужчина ходит на работу и это в первую очередь он должен приносить пищу домой.

С другой стороны, женщина, которая остаётся вместилищем таинств зачатия и деторождения, обычно остаётся дома, чтобы заботиться о семье и домашнем очаге.

В дальнейших книгах мы поговорим обо всём этом значительно подробнее, так что сейчас я просто представляю эту чрезвычайно важную концепцию и расскажу о ней столько, сколько необходимо для наших текущих целей.

Что же из этого следует? Попросту говоря, это означает, что мужчину – того, кто вырабатывает животворную сперму, – главным образом интересует окружающий мир, то есть внешний мир. Так же как половые органы мужчины расположены снаружи, так же он и выделяет сперму в этот внешний мир. Другими словами, таким же образом как мужчина должен засеять поля вокруг своего дома, чтобы произвести пищу – подобно этому, он должен найти себе жену и засеять свою сперму, чтобы приумножить свой род. Это значит, что мужчина инстинктивно считает себя частью большого внешнего мира. Он знает, что для того чтобы вырастить урожай и найти жену, ему нужно быть в гармонии с окружающим миром. В связи с этим следует отметить, что по сути для мужчины существуют только он сам и окружающий мир, а его существование, равно как и существование его семьи, очень сильно зависит от того, насколько гармонично он взаимодействует с этим огромным и довольно жестоким миром. Легко переругиваться с соседом из-за надёжной изгороди, но в том случае, если деловой конкурент предпринимает недвусмысленные манёвры в попытках взять над тобой верх, без осторожности нет и доблести. Подобным образом, довольно захватывающе быть охотником, выслеживающим и загоняющим оленя, но стать объектом преследования голодного льва вовсе не так весело: если охотник недостаточно хорошо знаком с окружающим миром /а это возможно лишь при гармоничных отношениях с ним/, лев очень скоро удовлетворит свой голод.

Женщина занимается очагом и семьёй, а внешний мир, поэтому, её не так уж волнует. Ведь женские половые органы находятся внутри тела, и там же происходят зачатие и беременность – внутри женского тела. Таким образом, женщина, прежде всего, заботится о ещё не рождённом ребёнке в своей утробе, так же как и о родившихся детях, оставшихся на её попечении в пещере, где живёт вся семья. Это значит, что женщина, по существу, отрезана от внешнего мира. В результате она естественно углубляется в саму себя в поисках ответов на вопросы о том, как, например, лучше воспитывать детей, поддерживать в пещере порядок и тепло, так как эта пещера является для женщины символическим отражением её собственной внутренней пещеры – утробы. По этой причине женщина инстинктивно чувствует, что ей нужно обращаться внутрь себя, и поэтому внутренний мир волнует её намного больше, чем внешний.

Основное различие, которое тут видно: чтобы стать хорошим охотником, мужчине нужно развивать гармоничные отношения на практике, тогда как женщина, ищущая все необходимые ответы в глубинах самой себя, всё больше и больше погружается в

обработку составных частей, чтобы достичь ясности при решении любой конкретной проблемы.

Общим следствием этой первичной разницы становится то, что мужчина учится мыслить, чтобы перехитрить свою добычу или найти лучшее место для посева, а женщина, имея возможность выяснять, что происходит внутри пещеры её дома, а так же внутри пещере её утробы, учится доверять внутреннему чутью, то есть чувствовать нутром.

Применение собственных познаний

True thinking has nothing to do with internal dialogue.

Подлинное мышление не имеет ничего общего с внутренним диалогом.

Достаточно печально признавать, что никто не учит нас думать в истинном смысле этого слова, хотя все и одобряют логическое мышление. Каждый из нас – настоящий специалист в жонглировании абстрактными концепциями. Они неизбежно вызывают самые разнообразные эмоции, которые порождают всё новые идеи и концепции, а те, в свою очередь, – новые эмоции. Таким образом, мы очень редко думаем по-настоящему и обычно просто ведём так называемый «внутренний диалог».

Если ты хочешь быть честным перед собой, то признайся, часто ли сразу мыслишь ясно и здраво? Например, как насчёт сейчас?

«Почему он задаёт такой вопрос? /Нахмуренные брови/ Кто дал ему право решать, умею я мыслить здраво или нет? В точности как тот вчерашний тип, который намекнул, что я пытался его надуть, хотя я просто забыл вовремя оплатить счёт. О Боже! /Паника/ Хорошо, что вспомнил! Похоже, я забыл сказать детям, что сегодня не смогу вовремя забрать их из школы. /Замешательство, встревоженность/ Так значит, я не умею мыслить здраво! Вот как! /Негодование/ Напыщенный дурак! Что же делать, позвонить в школу? /Колебания/ Хм, а что подумает директор? /Раздражение и озабоченность/ Чёрт побери! Выходит, я не умею сразу мыслить ясно и здраво! А может, мне следует...»

Ничего не напоминает? Именно это и называют внутренним диалогом, который представляет собой полную противоположность подлинного мышления. Настоящее мышление не требует времени, всегда остаётся точным и ясным, так как является мгновенным воспоминанием или регистрацией знаний. Впрочем, чтобы разобраться, чем оно является в действительности, следует понять, что между настоящим знанием и информацией есть большая разница.

Информация это именно то, что это слово означает – это сведения о чём-то прежде не известном, и которые всегда поступают из какого-нибудь внешнего источника: от другого человека, из книги, радио- и телепередачи и так далее. С другой стороны, знания возникают изнутри, это нечто такое, что известно тебе в точности, поскольку ты сам переживал это в прошлом или ощущаешь это прямо сейчас. Например, если ты никогда не бывал во Франции, но читал много книг о ней, то ты получил внешнюю информацию об

этой стране. Однако в том случае, если ты приехал во Францию и путешествовал по ней, то ты получил об этой стране непосредственный личный опыт.

Не важно, сколько книг о Франции ты прочёл и со сколькими людьми, которые там побывали, беседовал – ты не сможешь заявлять, что обладаешь знаниями про эту страну в истинном смысле этого слова, до тех пор, пока сам туда не попадешь. Таким образом, лично для тебя Франция остаётся чем-то неизвестным, ты просто можешь иметь или не иметь какие-то сведения о ней. Однако непосредственно оказавшись там, ты сможешь по праву заявлять, что знаешь Францию, обладаешь знаниями о ней, – в таком случае эта страна уже станет для тебя тем, что известно.

Вернёмся к разговору о мужчинах и женщинах. Нам следует чётко понимать разницу между знаниями, то есть личным опытом, и информацией, потому что для точного определения ролей мужчины и женщины мы должны уяснить то, что понимается под известным и неизвестным.

Обратимся к мужчине, охотнику. Разумеется, он может охотиться за своей добычей, только с теми знаниями, которые у него есть. Иными словами, поскольку ему приходится вспоминать и привлекать то, что он знает, то мужчина главным образом занят уже известным. Конечно, он может проводить эксперименты с почерпнутой откуда-то информацией, но не будет знать, работает она или нет, и как, – пока не испробует её на деле.

В поисках решений возникающих жизненных вызовов женщине постоянно приходится углубляться в себя. Это означает, что она всё время сталкивается с неизвестным, то есть неизвестное кроется в ней самой. В этом и заключается настоящий вызов для женщины: в отличие от мужчины, который пытается оставить свой след во внешнем, известном ему мире; женщина должна постигать неизвестное, искать неведомые ответы, и для этого она углубляется в непознанное внутри своего существа. Это подразумевает, что при столкновении с неизвестным думать просто не о чем – по той простой причине, что об этом нет никаких предыдущих знаний, которые можно вспомнить. Таким образом, когда женщина углубляется в неизвестное, она, по существу, пытается преодолеть прежде неизвестный вызов и в результате буквально становится первопроходцем в истинном смысле этого слова. При этом, как и все первопроходцы, единственное, на что по настоящему может полагаться женщина – это на свои чувства, на умение чувствовать свой путь в темноте: чувствовать свой путь во мраке неизвестного.

Из всего вышесказанного вовсе не следует, что женщины вообще не думают, а мужчины ничего не чувствуют. Я просто описываю основополагающее различие подходов настоящего мужчины и настоящей женщины. Мужчине нередко приходится опираться на чувство, но даже в этих случаях он по-прежнему склонен к размышлениям, то есть сравнению своих ощущений с накопленными знаниями. Сходным образом, женщина часто действует на основе своих познаний, но и здесь, поскольку она всегда больше озабочена внутренним миром, ещё чаще она чувствует, что в данных обстоятельствах её познаний будет недостаточно для того, чтобы получить все необходимые ответы. Поэтому, даже при осмыслении ситуации или наличии знаний, которые она вспомнила, женщина остаётся склонной инстинктивно ощущать неизвестное, погружаться в неизвестное, соединяться с неизвестным.

Чувство и эмоции – не одно и то же

Emotions will always guide you to true feelings.

Эмоции всегда укажут путь к подлинному чувству.

Если чувство можно описывать как интуицию, тонкое ощущение либо просто внутреннее чутьё, то с эмоцией мы все прекрасно знакомы. Как ни странно, существует только одна основная эмоция – а именно, страстное желание. Такое желание можно определить как «я хочу, я желаю», которые и представляют собой простейшее словесное выражение эмоции. Тем не менее, желание имеет четыре различных проявления: страх, гнев, печаль и радость. Страх – это желание отступить, гнев – желание сражаться, печаль – желание измениться, а радость – желание продолжать жить. Подумайте хотя бы немного об этих определениях и очень скоро вам станет ясен их более глубокий смысл.

Оценивая эти проявления с точки зрения настоящего мужчины и настоящей женщины, мы вновь без труда заметим различия если не в их применении, то в самом подходе. Для мужчины существует он сам и внешний мир, и потому он склонен к мышлению. Для женщины существует она сама и её внутренний мир; в результате она больше полагается на чувства и при этом учится работать с эмоциями более сознательно, чем это делает мужчина.

Обратимся к примеру. Джон и Барбара вступили в некоторый спор. Оба рассержены и пылают жадой сражаться. Сначала они сражаются друг с другом: Барбара заявляет, что Джон, по её мнению, совсем не проявляет заботы о ней, а Джон гневно утверждает, что Барбара совершенно без-рассудна. Конечно, при этом Джон выхватывает меч известного, и поскольку он не может припомнить каких-либо известных случаев собственной невнимательности, то требует, чтобы Барбара привела ему хотя бы один пример. С другой стороны, Барбара не может назвать ничего конкретного, то есть дать какой-нибудь определённый пример, который показался бы Джону рассудительным. Просто потому, что сейчас она переполнена самыми разными чувствами и, следовательно, уже размахивает мечом неизвестного!

Я убеждён, что вы сами десятки раз оказывались в сходных ситуациях. В своих поступках Барбара опирается на неизвестное, предчувствие или чутьё, а Джон хочет от неё ответа, основанного на чём-то известном. Поскольку она не может дать ему вразумительный ответ – то есть такой ответ, над которым он мог бы по-рассуждать, – Джон вихрем выскакивает из дома, не сомневаясь, что его жена просто чокнутая.

Барбара, оставленная дома одна заниматься детьми, собакой, попугаем, гладкой, готовкой и садом, – имеет только один выход: направить свой гнев /эмоции/ на поиски необходимых ответов. Она решает найти ответ на причины возникновения того чувства,

что её муж недостаточно заботлив, направив весь свой гнев на изучение глубин собственного внутреннего неизвестного.

Что касается Джона, то он уже едет в машине по дороге и направляет свою злость /эмоции/ на попытки обдумать безумие своей жены. Ему, однако, не удаётся найти каких-либо осмысленных ответов на свои вопросы, после чего он бессознательно начинает *чувствовать* то, что, похоже, пыталась объяснить ему жена. Испытав это чувство, Джон останавливается как вкопанный и начинает использовать то, что он только что ощутил, то есть начинает сравнивать это с тем, что ему известно о собственном поведении.

Как бы то ни было, в обоих случаях мы видим, как эмоции всегда направляют нас к тому, чтобы нащупать свой путь в темноте – если только мы позволим произойти этому совершенно естественному процессу. Но, увы, большую часть времени люди не обращают на этот процесс никакого внимания. Поэтому, вместо того, чтобы позволить своему гневу вызвать у него новое чувство, Джон чаще всего просто мстительно мчит в бар в надежде найти себе какого-нибудь соучастника по преступлению, который будет соболезновать ему в отсутствии рассудительности у женщин. А дома Барбара вместо того, чтобы позволить гневу повести её к более глубоким чувствам, так же чаще всего находит соучастницу по преступлению, либо спускает на себя всех собак, то есть начинает считать себя слишком тупой, чтобы разговаривать со своим мужем разумно.

Однако все эти душевные переживания были бы совершенно лишними, если бы только и мужчины и женщины приостановились и задумывались о том – что так же как различается их анатомическое строение – так же различны и особенности их психики, и поэтому соответственно должны быть различны и их подходы к жизни. В следующем разделе мы поговорим о том, как примирить эти различия, и как мужчина и женщина могут сотрудничать разумно друг с другом – вместо того, чтобы кидаться друг на друга, каждый со своим мечом, которые по определению взаимно несовместимы.

Что такое Настоящая Любовь?

The cornerstone of true love is intelligent co-operation.

Краеугольным камнем настоящей любви является разумное со-трудничество.

Любовь к супругу, ребёнку, начальнику или попугаю до потери сознания вовсе не служит гарантией того, что супруг будет вечно верен тебе, ребёнок не откажется от твоих исполненных благими намерениями наставлений, начальник не сократит тебя внезапно, а попугай не укусит тебя за палец при попытке вычистить его клетку. То, как большинство людей понимает любовь, не имеет ничего общего с разумным со-трудничеством. Вообще говоря, в наши дни определения слова «любовь» и странного набора связываемых с нею чувств оказалось настолько размытыми, что ни одного точного определения попросту не осталось! Определяемое и переопределяемое, это понятие стало просто невразумительным оправданием самых разнообразных пороков, предрассудков и предвзятых мнений, которые составляют большую часть человеческого багажа – груза настолько грубого и тяжёлого по своему содержанию, что в нём уже не найти ничего тонкого и красивого. Однако ещё хуже то, что люди взваливают всё это нагромождение на шею своих любимых – и горе тому, кто осмелится хотя бы на мгновение подумать о том, а не сбросить ли это неприятное ярмо! Но хомут на шее – совсем не любовь. Ярмо есть ярмо, независимо от того, чем и как сильно мы пытаемся оправдать свои попытки порабощения другого существа.

Настоящая любовь, напротив, представляет собой чрезвычайно утончённое чувство, и именно поэтому ей невозможно дать словесное определение. Настоящая любовь выражается только на деле. По этой причине мы проявляем свою любовь в поступках по отношению к другим, а не пытаемся заставить другого человека жить в соответствии с теми требованиями, которые большинство людей связывает с “любовью”. Думаю, вы понимаете, о чём я говорю:

«Если бы ты меня любил, то принёс бы мне тапочки».

«Если бы ты меня любил, то не кричал бы на меня».

«Если бы ты меня любил, то давал бы больше карманных денег и никогда не запрещал бы оставаться на ночь у приятеля».

«Если бы ты меня любил, то не пытался бы усадить секретаршу себе на колени».

«Ты ведь любишь меня? Сделай то, сделай это, не делай того, не делай этого...»

И так далее, и тому подобное – и подлинный смысл слова «любовь» становится всё более искажённым.

Проявление любви не имеет ничего общего с тапочками и деньгами на мелкие расходы. Оно означает проявление разумности в деле со-трудничества. «Давай я принесу тебе тапочки, а ты тем временем разведёшь камин. Так мы сэкономим время – то время, которое сможем провести вместе», «Я с удовольствием заплачу тебе за скошенную лужайку перед домом. У тебя будет больше карманных денег, а я сэкономлю на садовнике». Настоящая любовь означает совместную ответственность за создание желаемых условий жизни – такой обстановки, которая вызывает ощущение доверия, веры в другого человека, безопасности и, прежде всего, сердечности. Поскольку настоящая любовь безусловна, она может возникнуть лишь тогда, когда два человека готовы к разумному со-трудничеству. Со-трудничеству, нацеленному на построение таких взаимоотношений, которые основываются не на ожиданиях /которые редко, если вообще когда-либо, исполняются/, а на взаимном уважении, товариществе и искренней сердечности. Сердечности, которая исходит из знания: «Если победишь ты, победу одержу и я», а не: «Почему ты не помогаешь мне одержать победу над тобой?».

Всюду, где царит разумное со-трудничество, с неизбежностью возникает настоящая безусловная любовь. Нет смысла давать ей определения, просто потому что действия, или взаимодействие двух людей, говорят сами за себя.

Чтобы понять, как лучше всего совершать со-трудничество разумно, необходимо внимательнее рассмотреть всю ту социальную обусловленность, которую мы накопили по поводу мужчин и женщин и, особенно, романтических отношений. Итак, вспомни всё, чему тебя обучили и всему, что ты считаешь, ты знаешь о мужчинах и женщинах, а затем на мгновение задумайся: какая часть из того, что ты знаешь непосредственно, хоть как-то говорит тебе, как они должны относиться друг к другу, то есть со-трудничать разумно? Но осознай, что если полученная тобой информация верна, то она должна ясно описывать, как достичь подобного со-трудничества.

Однако истина заключается в том, что никого из нас никогда не обучали тому, что значит, на самом деле, быть мужчиной или женщиной. А о разумном со-трудничестве мы знаем и того меньше. Помимо прочего, в современном мире лишь немногие люди осознают, что и мужчины, и женщины по сути своей обоеполы, то есть в каждом мужчине есть внутренняя женская сторона, а в каждой женщине – мужская.

Анатомические различия между представителями разных полов просто представляют собой лишь материальные проявления того подхода, который мы избрали в текущей жизни на пути эволюции осознанности. Это значит, что, получив мужское тело, вместе с ним идёт и склонность к упорному размышлению, и ты выходишь в мир с высоко поднятым знаменем рассудка. Если же тебе досталось женское тело, то к нему прилагается носовой платок, чтобы утирать слезинки пока машешь вслед своему мужчине, и перед тем как уйти назад, в глубины своей пещеры, своей утробы, своих чувств. Однако даже у мужчин есть своя внутренняя пещера: способность ощущать, чувствовать «нутром». Так же как у женщин тоже есть скрытое знамя рассудительности, которое помогает ей двигаться во тьме неизвестного, этом бесконечном лабиринте человеческих чувств. Следует, впрочем, осознавать, что «нутро» – совсем не утроба, и женская логика отличается от мужской. Мужчине в первую очередь присуще чувствовать

знание: что сейчас он находится тут и должен отправиться туда. И по этой причине его рассудок прямолинеен и следует логике. Для женщин чувство представляет собой всепроникающее, плавно развивающееся и раскрывающееся знание того, что никуда ей идти не надо, так как ей следует оставаться прямо тут. И по этой причине её рассудительность движется по кругу и связана скорее с природой тщательного собирания всех кусочков и фрагментов целого, которое необходимо, чтобы находиться здесь сейчас.

Понятие зеркал

You are not your behaviour.

Твоя суть – это не твоё привычное поведение.

То, как ты привычно поступаешь, – не есть ты.

Однако если мы хотим разобраться во всех этих мистических вопросах, то нам жизненно важно смириться с мыслью о том, что мы – таинственные создания и в нашей природе есть стороны, которые не известны нам самим. Люди раз за разом допускают одну фатальную ошибку: считают, что знают самих себя. А в действительности, им известно о себе только одно – то, как действия других влияют на их поведение. Предположим, некто заявляет: «Я себя знаю. Если наступишь мне на ногу, я дам тебе сдачи. Если уведёшь мою жену, сверну тебе шею. Если же купишь мне мороженое, то... что ж, это, конечно, приятно, но чего, собственно, ты хочешь этим добиться?». Такие слова демонстрируют массу предположений, а не подлинную мудрость. Действительно, могут ли подобные реакции на поступки других что-то рассказать о том, кто мы есть на самом деле? К примеру, когда я переключаю передачу своего автомобиля, он определённым образом реагирует на это действие; и когда ты пытаешься изменить мою точку зрения, я тоже реагирую соответствующим образом. Но заметив реакции моей машины – это ничуть не поможет мне понять, как на самом деле она устроена. И заметив мои реакции – это совсем не объяснит, как кому-то удаётся сделать так, что я стану реагировать радостно, печально, злобно или просто по-дурацки. Единственно, что большинство людей когда-нибудь действительно поймёт в результате таких глубоких наблюдений – это, что при переключении скоростей моя машина ведёт себя намного менее упрямо, чем я, когда меня пытаются сместить к иной точке зрения! В целом, люди всегда учатся только играть во взаимные обвинения: «Ну почему ты такой упрямый?», «Я упрямый? Это ты упрямая!». Знакомо, правда?

Впрочем, дело не в том, что люди обвиняют друг друга. Проблема в том факте, что они никогда не осознают, что все окружающие – просто наши зеркальные отражения. Уловили картину? Представь, что ты брешь перед зеркалом в ванной и всё это время злобно ворчишь о своей упрямой жене, упрямых детях, собаке и начальнике. Но тот человек в зеркале, с которым ты беседуешь, – ты! Иными словами, если ты упрям, то во всех зеркалах непременно будет отражаться упрямство. Если же ты открыт в своих взглядах, зеркала покажут тебе ту же открытость. Таким образом, беда не в самой игре в обвинения, просто нужно помнить, что, если нам не нравится лицо в зеркале, виновато не зеркало и не Господь Бог – ты сам виноват в том, что выглядишь так уродливо!

Принцип зеркал относится не только к привычному поведению, но и к нашим поступкам. Поэтому если ты воруеть на работе канцелярские принадлежности или «решить», что никто не заметит, если ты задержишься на обеде несколько подольше, то не стоит возмущаться, когда один из твоих детей тайком вытащит мелочь из твоего кошелька, а проходящий мимо бродяга «решит», что ты не заметишь пропажи парочки предметов с верёвки для сушки белья. Что посеешь, то и пожнёшь, зеркала имеют склонность отражать всё без разбору.

Люди даже не подозревают о существовании зеркал, просто потому что им по большому счёту нравятся одни приятные зеркала, которые показывают только привлекательную сторону: «Ах! Какая очаровательная девочка! Она так похожа на меня в юности: этот чудесный румянец, прекрасные волосы и обворожительная улыбка», «О! Какой противный ребёнок! Мне она сильно напоминает тебя, когда ты не в духе. Какой же злобный у неё взгляд! Почему бы тебе не научить своего ребёнка хорошим манерам?». Думаю, ты понял, что я имею в виду. Если же тебе захочется получить более точную информацию о подлинной природе зеркал, то тебе понадобится обратиться к другим моим книгам.

Самой главной особенностью этого принципа является то, что без какого-либо зеркала мы просто не в состоянии увидеть собственное внутреннее «я», оценить своё поведение. Это особенно справедливо в отношении нашей второй внутренней половины. И мужчинам, и женщинам необходимо вступить во взаимоотношения с представителем противоположного пола, так как только это позволяет постигнуть собственную внутреннюю противоположность, свою половину. Только благодаря изучению окружающих его женщин мужчина придёт к пониманию разницы между мужским и женским полом – и в процессе этого, не только поймёт внутреннюю женщину в самом себе, но и начнёт постигать, что значит быть настоящим мужчиной. Понять это в окружении таких же, как ты, несведущих и сбитых по этому же поводу с толку мужчин попросту невозможно. В чисто мужском обществе ты можешь научиться только одному: быстро напиваться, ходить и говорить как настоящий мачо, а также хвастать своими сексуальными подвигами. Короче говоря, у представителей собственного пола можно перенять только ещё больше социальной обусловленности. Но в тот самый миг, когда жена застигает тебя заявившимся домой пьяным, или пытается сдержать смехок при виде твоей “мужественно” раздутой груди, или отворачивается к стенке, так как у неё “болит голова”, тебе приходится либо начать играть во взаимные обвинения, либо пуститься в по-настоящему глубокие душевные поиски. Хотя я привёл тут пример, связанный с мужским полом, но то же самое относится и к женскому.

Суть всего этого в том, что мужчины и женщины равны, но не одинаковы. Поэтому, вместо того, чтобы вступать в войну между полами и обвинять друг друга во всех грехах, нам обязательно должны изучать противоположный пол, чтобы в результате лучше понять и свой собственный пол, и свой внутренний противоположный пол.

В следующем разделе мы поговорим об этом подробнее и перейдём к практической, повседневной стороне данного вопроса.

Мир состоит из мамочек и маленьких мальчиков

The evolution of awareness proceeds in three stages, defined as the mother, the male and the female. The purpose of evolution is not only to unfold these three aspects of awareness, but also to reconcile them in such a manner as to bring about an intelligent co-operation between them.

Развитие осознанности происходит в три этапа: материнский, мужской и женский. Задача этого развития заключается не только в том, чтобы раскрыть все три аспекта осознанности, но и в том, чтобы примирить их, то есть сподвигнуть к разумному со-трудничеству между ними.



Во вступлении я обещал, что буду избегать технических вопросов, и я намерен сдержать это обещание. По этой причине все, кто захочет получить более глубокие сведения об этом разделе учения, я рекомендую обратиться к другим моим книгам. Они помогут постичь более полноценно то, что сейчас будет затронуто лишь кратко.

Люди этого не осознают, но современный мир главным образом представляет собой продукт одного из аспектов осознанности, который описывается понятием материнства. Вообще говоря, именно этому аспекту подчиняется большая часть наших поступков, мыслей и эмоций. Например:

«Если собираешься выйти из дома, надень что-то поприличнее. Что подумают о тебе люди?»

«Сегодня обязательно будь вежлив с начальством. Если не проявишь почтения, никто не позволит тебе уйти с работы пораньше.»

«Говорили же тебе, что нужно уделять больше времени школе. Если бы ты хорошо учился, сейчас зарабатывал бы намного больше.»

Независимо от того, кто отпускает такие замечания – твоя настоящая мать, жена /либо муж/, друзья или просто внутренний голос, – это значит, что ты до сих пор думаешь, чувствуешь и, что важнее всего, ведёшь себя как маленький мальчик или девочка. То есть ребёнок, которому нужно, чтобы ему указывали что делать, чтобы получить у кого-то одобрение своих поступков, включая, разумеется, одобрение матери! Однако если нам нужно, чтобы кто-то нам указывал, что делать, о чём думать, что чувствовать и говорить, то может ли при этом возникнуть разумное со-трудничество? Всякий раз, когда брак или романтические отношения разбиваются о скалистый берег, нет никаких сомнений в том, что при этом женщина действовала в режиме матери, а мужчина – в режиме маленького мальчика. Вначале эта проблема не так уж заметна, но после того, как отношения или брак теряют свою новизну – мужчина устаёт от постоянных наставлений, а женщина недовольна тем, что ей всё время приходится объяснять муженьку, что нужно делать. И вскоре между ними начинают протекать такие, например, диалоги:

Мужчина: Перестань говорить мне, что я должен сделать! Ты что, идиотом меня считаешь?

Женщина: А ты разве можешь думать своей головой? Ну как можно было договориться с приятелями о встрече в баре, ведь ты знаешь, что сегодня день рождения моей мамы!

...

Мужчина: Так где сворачивать?

Женщина: Не этот поворот, а следующий.

Мужчина: А этот чем плох? В конце концов, кто из нас за рулём?

Женщина: Но ты сам спросил, где сворачивать!

Мужчина: Да помню я, но этот поворот ничуть не хуже следующего!

...

Мужчина: Не хочешь сходить сегодня куда-нибудь поужинать?

Женщина: Да, было бы замечательно.

Мужчина: Отлично! Куда бы тебе хотелось пойти?

Женщина: В уютный ресторанчик. Выбери какой-нибудь.

Мужчина: Чёрт побери, ты можешь говорить точнее? Ну, прими же решение, женщина! Я же спросил, куда бы тебе хотелось пойти!

Женщина: Послушай, тупица! Если я скажу, куда хочу пойти, то ты тут же заявишь, что я вечно командую.

Большая часть подобных сценок происходит и в спальне, когда вскоре после того, как мужчина, горящий желанием угодить своей “мамочке”, начинает чувствовать себя совершенно несостоятельным, потому что “мамочка” уже устала любить своего “малыша” и объяснять ему, что нужно делать, а что нет. Далее следует:

Мужчина: Почему ты так холодна со мной?

Женщина: Я не холодна, просто устала.

Мужчина: Может быть, я смогу как-то тебя разогреть?

Женщина: Не знаю... У меня голова болит, давай спать.

Сходный сценарий так же разыгрывается на рабочем месте, даже если его героями становятся мужчина-начальник и мужчина-подчинённый, но об этом мы поговорим чуть позже. Пока я просто пытаюсь описать в общих чертах следующую тенденцию: современный мир всё ещё целиком подчиняется материнской осознанности, а мужчины и женщины пытаются тем или иным способом получить одобрение матери.

И так, в связи со всем этим, не обманывайтесь общепринятым убеждением о том, что мы живём в патриархальном обществе! То, что в античности боги побеждали богинь, а наше общество только начинает выкарабкиваться из трясины неравенства полов, мужского шовинизма и угнетения женщин, объясняется лишь тем, что когда-то маленькие мальчики временно взбунтовались против тиранического правления матерей. Однако на протяжении всего восстания мать по-прежнему остаётся нетронутой – правда, в несколько растрёпанном виде и, безусловно, весьма недовольная! Каков результат? Мужчины – точнее, маленькие мальчики – быстро пали к её коленям и, мучаясь угрызениями совести за своё дурное поведение, теперь из кожи вон лезут, пытаясь угодить мамочке пуще прежнего!

А что теперь? Несомненно, время доблестных рыцарей в сверкающих доспехах и храбрых охотников уже кануло в прошлое. В мире, который обязан заплатить свою цену за преступление против матери, нет места для героев! Однажды герои уже получили свой шанс, напортачили и теперь им уже нельзя предоставлять возможность вновь преодолеть влияние матери.

Что же теперь делать? Думаю, вы уже догадываетесь, что нет необходимости в восстании или порабощении, а требуется разумное со-трудничество. Материнский аспект имеет своё предназначение, поэтому его нельзя уничтожить или подавлять. Дело в том, что маленькие мальчики должны расти и в процессе роста учиться ценить мудрость матери, а затем искать пути со-трудничества с ней – а не продолжать изо всех сил цепляться за её передник. Другими словами, мужчинам пора стать настоящими мужчинами, потому что ни у одной матери не возникнет проблем с доверием к сыну, который доказал свою способность к охоте. С другой стороны, ни одна здравомыслящая женщина не оставит без присмотра малыша, который раз за разом демонстрирует свою безответственность, а после ещё и грубит!

Итак, возникает вопрос: кто такой настоящий мужчина и какую роль играет во всём этом настоящая женщина? Очень скоро мы поговорим о том, что подразумевается под настоящим мужчиной и настоящей женщиной, а пока важно подчеркнуть, что женщина по сути своей имеет двойственную природу. Это означает, что у каждой женщины есть две стороны: материнская и женственная.

Изменить представление о самом себе – условие 2-ое

If you wish to change you must cast off your self-image.

Если хочешь измениться, ты обязан отбросить сложившееся представление о самом себе.

Теперь мы подошли ко второму условию капитана Жизнь: «Ты не должен брать с собой одежды и обуви любого вида, и ты можешь одеться только в простую белую простыню». Попросту говоря, это значит, что тебе следует отбросить прежнее представление о самом себе и остаться в естественной простоте.



Самой серьёзной преградой в жизни людей является то, что собственное представление о себе вновь и вновь ставит им подножку. Образ самого себя – достаточно сложная структура, состоящая из полного множества мнений о самом себе, включая самооценку, то есть ту значимость, которую ты себе приписываешь.

Люди склонны рассматривать себя с точки зрения, например, замужней женщины, у которой есть супруг, дети, работа школьного учителя, какое-то увлечение, определённый темперамент, парочка хороших способностей к чему-то и, разумеется, имя и происхождение. Но осознайте, что все эти признаки второстепенны, ведь ими можно обладать только благодаря тому, что у нас есть материальные тела. Можно ли быть матерью, не имея тела? Как проявить свой талант к музыке, если у тебя нет физических рук? Что касается родословной и имени, то они зависят исключительно от обстоятельств рождения в материальном мире. Однако являешься ли ты только своим телом? Кто-то действительно так считает! Другие думают, что они – это их ум. Третьи считают себя сочетанием тела, ума и души, духа или чего-то ещё, не менее расплывчатого и туманного. Наконец, некоторые люди вообще об этом не задумываются!

А что думаешь ты сам? Ты когда-нибудь задумывался об этом? Что касается меня, то я могу лишь честно признаться, что не знаю. Однако я точно знаю, что я – не моё тело,

не мои эмоции и не мой ум, ведь я способен управлять всем этим. Тот факт, что я могу управлять тем, что я делаю, как себя ощущаю и что думаю, позволяет предположить, что где-то за всем этим и кроется та суть, которую я только начинаю медленно познавать. Я осознаю, что именно эта суть и является моим настоящим «я» – и оно не перестаёт меня удивлять в первую очередь своей безбрежностью, загадочностью и невероятной сложностью. Так что я нередко просто замираю от безмолвного восхищения перед теми поистине волшебными способностями, которыми обладает эта сокровенная сущность под названием «человек». И ещё, эта внутренняя сущность – сама простота, и потому мы можем постичь поразительные потенциальные возможности человеческих существ, только вернувшись к детской непосредственности /это, конечно, не значит, что нужно впасть в детство/. Иными словами, ощутить, кто и что мы на самом деле, можно лишь после того, как мы отложим в сторону весь наш бесконечный гам и погрузимся в тишину, глубокую тишину.

Что же делать с представлением о себе? Ответ удивительно прост. Поскольку ты – не твоё тело, то прекрати чувствовать себя страшной лишь потому, что «с такими толстыми ляжками можно оседлать Боинг» или «моё лицо больше похоже на автобусную кабину». Поскольку ты – не твои эмоции, то перестань потворствовать своему чувству вины, вызванному тем, что ты такой жестокий. Если ты – не твой ум, не стоит считать себя полным идиотом только потому, что ты не компьютерный гений. И короче говоря, если ты – не твой статус замужней женщины, матери, школьной учительницы и кого-то ещё, то хватит терзать себя мыслями, что ты ужасный человек из-за того, что муж завёл интрижку, сын стал гомосексуалистом и наркоманом, несовершеннолетняя дочь беременна, а половина учеников класса не смогла сдать последний экзамен. Вместо этого лучше заняться самопознанием, и тогда ты, быть может, сможешь увидеть, почему с тобой случаются все эти “ужасы”. Однако, прежде всего, следует отставить весь тот хлам, который ты таскаешь на себе, и перейти к простым взглядам на жизнь.

Простейший из доступных подходов – детская непосредственность. Для ребёнка существует только самое важное, а важным становится то, что происходит прямо здесь и прямо сейчас! Итак, я хорошенько присматриваюсь к себе – и что же я вижу? Я вижу, что у меня есть материальное тело /не важно, как оно выглядит/, причём значительно отличающееся от тела другого существа, которое по какой-то непонятной причине называют женщиной. Ага! Вот женщина, а вот я – существо, по не менее непонятной причине названное мужчиной. Что же всё это означает? Вообще говоря, детей попросту не волнуют формальные определения, им намного интереснее «действие» того, кого они тщательно изучают. Поэтому возникает вполне естественный вопрос: что же делают мужчины и женщины?

Кое-что нам уже известно, и мы можем утверждать, по меньшей мере, что мужчина является охотником. Но важно помнить и то, что в каждом из нас есть внутренняя противоположность. Это значит, что женщины обладают внутренним мужчиной, а мужчины – внутренней женщиной. Кроме того, мы знаем, что мужчина как охотник знает о необходимости находиться в гармонии с окружающим миром, поскольку это условие успеха в выслеживании добычи, её поимки и, собственно, выживания – независимо от того, идёт речь о настоящем звере или о какой-то другой «добыче», например управлении собственным делом. Однако теперь нам следует подробнее поговорить о том, что именно из этого следует. Прежде всего, необходимо отметить, что мы не можем позволить себе выйти на охоту с тем представлением о себе, которое постоянно делает нам подножки.

«Эй, лев! С чего это ты решил, что можешь на меня рычать?»

«Ты, склизкая лягушка! Убери свою противную задницу с моей ноги!»

«Слушай-ка, придурок! Я продаю хороший, спелый горох, и нечего вламываться и заявлять, что он уже старый!»

«Прошу прощения, но не могли бы вы убрать свои грязные лапы с моего прекрасного костюма?»

Собравшись поохотиться за добычей, ты просто не можешь позволить себе «становиться в позу». А это, в свою очередь, означает, что ты обязательно должен отстраниться от своего представления о себе, а ещё лучше – захотеть полного избавления от этого представления.

Запомни это волшебное слово: отстраниться, растождествиться. Эта твоя единственная защита от истощающих ловушек, расставленных представлением о самом себе. Всякий раз, когда ты сталкиваешься с каким-то жизненным вызовом, напоминай себе о необходимости растождествиться со своим образом-себя. В противном случае ты быстро обнаружишь, что снова сорвался, набросился на свою добычу с колоссальной несдержанностью и всемогущим воплем, и беспощадно пронзаешь её своим копьём! Пока в итоге ты не поймёшь, что пронзаешь копьём только воздух, а добыча давно и незаметно ускользнула и, хотя вокруг стоит запах крови, это твоя кровь, так как ты воткнул копьё в собственную ногу. Знакомая картина? Разумеется, бывает ещё хуже: когда придя в результате в себя, ты с ужасом осознаёшь, что маленький пушистый зверёк, которого ты так яростно пытался пригвоздить копьём к земле, вдруг превратился в огромного льва и твои героические охотничьи способности его ничуть не впечатляют! Это твой начальник на работе? Оглядываясь назад в подобных случаях, с болезненной ясностью видно, насколько мудрее было бы поладить с окружающим миром и быть с ним в гармонии!

Достижение гармонии из конфликта

All awareness is relative — terms such as male and female are not absolutes, but values we temporarily attach to a given state of awareness relative to any other state of awareness.

Любое состояние осознанности относительно. Такие понятия, как мужское и женское состояние осознанности, не абсолютны — это некоторые обозначения, которые мы в текущий момент приписываем определённому состоянию осознанности, относительно всех прочих состояний осознанности.

В начале работы над собственным представлением о себе, первое, что следует рассмотреть в надлежащем контексте — это то, что такие понятия как «мужчина» и «женщина» относятся к разделению по физическим полам, тогда как «мужское» и «женское» обозначают определённые состояния осознанности, которые постоянно используются любым человеком независимо от пола. Называют это явление — фактором относительности состояний осознанности.

Кроме того, необходимо заметить, что любая осознанность развивается с помощью двух основных посредников: во-первых, всеобщего закона под названием «Гармония посредством конфликта» и, во-вторых, того явления, которое мы назвали принципом зеркал. Как ни странно, мы можем развить в себе новые знания только посредством конфликта, ведь там, где нет противостояния, не возникает и побудительных причин — нет никакого толчка, движущей силы раскрыть что-то новое. Чтобы получать новые знания и, следовательно, развивать свою осознанность, нам нужно оказываться подвергнутыми жизненным вызовам, а любой жизненный вызов неизбежно связано с тем или иным конфликтом, даже если он остаётся сугубо внутренним, как, например, противоречие между тем, что мы думаем, и тем, что чувствуем. Что касается принципа зеркал, который мы уже обсуждали, я настоятельно тебе рекомендую прочесть об этой чрезвычайно важной концепции в других моих книгах.

Из-за своей низкой самооценки люди практически не обращают внимания на закон «Гармонии посредством конфликта». Вместо того чтобы приветствовать возникающие жизненные вызовы, они стремятся оплакивать своё невезение и сетовать, что на их долю выпало столько конфликтов, с которыми необходимо справиться. Однако, как уже было отмечено, в отсутствие конфликтов прекратилось бы и развитие осознанности, а жизнь вскоре потеряла бы всякий смысл и предназначение. Если посмотреть на жизнь

совершенно объективно, это не так уж трудно понять. Когда мы честны перед собой, то быстро осознаём, что любая конфликтная ситуация лишь представляет собой возможность попрактиковать разумное со-трудничество – либо с другим человеком, либо просто с окружающим миром. Давай разберёмся в этом вопросе на примере.

Представим, что ты отдал свою машину в автосервис на ремонт, а получив её обратно, обнаружил, что выполненная работа совершенно тебя не удовлетворяет. Очевидно, перед тобой открываются несколько вариантов. Первый. Сначала, ты можешь промолчать и ничего не сделать, зато вернуться домой и там выть жене о скверной работе автомехаников. Потом, ты можешь на следующий день под предлогом, что очень занят, отправить свою жену в автосервис, чтобы она сражалась в твоей битве за тебя. Затем, ты можешь позвонить своему адвокату и договориться о том, чтобы он провёл эту схватку вместо тебя, но тогда тебе придётся оплатить такую услугу! И наконец, ты можешь обратиться за помощью к собственной заниженной самооценке – пусть она вступает в конфликт; но это будет означать, что ты просто предоставишь всю власть своему мелкому тирану, который набросится на всех работников гаража, будет визжать и вопить, покажет себя настоящим придурком, а в завершение будет угрожать не платить за такую работу. Если ты пойдёшь по такому пути, то просто настроишь всех вокруг против себя, не добьёшься ни с кем со-трудничества и в большинстве случаев, изрыгая проклятия, уйдёшь вообще ни с чем.

Другой вариант. Ты можешь отнестись к сложившимся обстоятельствам как к жизненному вызову, и через свой собственный опыт получить себе дополнительные знания. То есть в этом случае ситуация обогатит тебя знаниями, которые ты сам добыл, и властью над самим собой, силой. Но при таком выборе обязательно нужно помнить, что сила кроется в текущем мгновении и потому тебе нужно действовать незамедлительно – или, во всяком случае, как можно быстрее. Что касается самих действий, то достаточно направиться прямо к начальнику автосервиса и вежливо, но твёрдо изложить суть проблемы, чётко отметив, что ты находишь работу автомехаников неприемлемой. Всё очень просто, и я не думаю, что такой подход может привести к каким-либо отрицательным последствиям. Большинство людей сделает всё, что в их силах, если начать разговор словами: «Послушайте! У нас тут проблема. Мы можем обсудить это и решить что делать?». С другой стороны, если заорать: «Посмотрите! Вы испоганили мою машину!», любой человек немедленно выпустит на волю свою заниженную самооценку, окопается и станет, мягко говоря, довольно несговорчивым, то есть не со-трудничающим.

Во всех подобных обстоятельствах важно помнить, что другие люди входят в нашу жизнь вовсе не для того, чтобы над нами издеваться, а, напротив, для того, чтобы приносить нам возможности накапливать жизненный опыт, то есть охотиться за знаниями и, конечно, властью – независимо от того, приятны или неприятны возникающие при этом вызовы. В действительности, каждый твой поступок представляет собой действие охотника, и не важно на что ты охотишься: на получение услуги, на еду /например, в магазине/, на тёплые отношения /например, дружеские/ или на получение работы, повышение зарплаты либо дополнительный отгул.

Если будешь помнить, что ты просто отправился на охоту, то так же будешь помнить и о том, что у каждого человека есть своё бремя страхов, сомнений и, прежде всего, заниженной самооценки. Когда ты идёшь порыбачить или пострелять, тебя, по

идее, не обидят и не сделают жертвой те случаи, когда форель уходит от подсечки, а олень оказывается настолько бесцеремонным, что срывается с места, едва завидев тебя, – при этом ты не почувствуешь себя жертвой их поведения и несправедливо использованным этими зверями. В этом смысле при взаимодействии с окружающими людьми происходит тоже самое, ведь они попросту знают, что вы охотитесь на них – точно так же, как они сами охотятся на кого-то или что-то другое. Итак, если ты хочешь, чтобы олень оставался на месте, и ты мог бы его подстрелить, то его нужно осторожно выследить и поймать, а не кидаться на него с криком, что ты не можешь выжить без еды. Сходным образом, если ты хочешь, чтобы начальник повысил тебе оклад, то его тоже нужно осторожно выследить и изловить, а не просто ввалиться в его кабинет и заявить, что не в состоянии существовать на такое мизерное жалованье!

Что значит «выследить и поймать»? Ловля является особой формой манипулирования, исполненной стремления добиться от другого человека желаемого – *но при этом, чтобы результат принёс пользу вам обоим*. Обычное манипулирование означает умение заставить другого человека удовлетворить твои собственные корыстные интересы, и конечно за его счёт. Ловля, напротив, означает умение подтолкнуть другого человека к со-трудничеству с тобой разумно, что принесёт пользу и, следовательно, победу вам обоим. Приёмы традиционного манипулирования тесно связаны с игрой во взаимные обвинения, поскольку при этом проводится чёткая граница между тобой и окружающим миром, который никогда не становится таким, каким ты хочешь его видеть. Однако ловля опирается не на обвинение, а на всеохватность, и подход при этом такой: «Всё, что происходит прямо сейчас, является для меня и моего соперника возможностью накопить знания и власть над самим собой». Чтобы увидеть, как это происходит на практике, вернёмся к примеру плохого авторемонта.

Итак, ты идёшь к начальнику автосервиса и вежливо, но твёрдо сообщая ему, что не удовлетворён проведённым ремонтом, а затем подробно поясняешь, чем именно недоволен. Ты уже манипулируешь этим человеком /предположим, его зовут Руди/: ты попросил его не только обратить на тебя всё внимание, но и предпринять определённые действия в твою пользу. Более того, ты ни в чём его не обвинил, и потому умело направили от защитной реакции к стремлению вступить в со-трудничество с тобой, чтобы вместе найти решение возникшей проблемы – впрочем, это даже не проблема, а скорее обоюдная возможность получить новые знания на личном опыте. Всё, что случится после этого, зависит только от того, насколько осторожно и искусно ты будешь проводить ловлю Руди! Ты можешь попросить его, чтобы тебя отвезли домой или на работу, пока механики не решат проблему; или ты можешь попросить Руди дать тебе подменный автомобиль на тоже время. Но, так или иначе, если ты сосредоточишься на стремлении вовлечь Руди в со-трудничество с собой, то можешь быть уверен, что твою машину починят надлежащим образом без доплаты и прочих для тебя неудобств. Кроме того, и Руди, и ты сам получите благодаря этому случаю немало новых знаний, чем были у каждого из вас раньше, – потому что по-другому не было бы вообще никакого смысла в получении жизненного опыта.

Думаю, у тебя уже появилась добрая сотня вопросов о ловле, но для того, чтобы убедиться в простоте этого приёма, достаточно начать применять его на практике. В любых обстоятельствах, независимо от того, кого ты ловишь – начальника, мужа или детей, – руководствуйся принципом разумного со-трудничества. Таким образом, если ты

почувствовал себя жертвой, не сомневайся, что на самом деле ты не проводишь выслеживание и ловлю этого человека, а по-прежнему играешь во взаимные обвинения. То есть, когда ты возвращаешься к этой игре, окружающие зеркала обязаны отразить твоё состояние обвинителя. Попытки сделать кого-то виновным в собственных жизненных вызовах послужат гарантией того, что этот или какой-то другой человек тоже начнёт в чём-нибудь тебя обвинять – и тогда ты непременно почувствуешь себя жертвой обстоятельств!

Если ты хорошо усвоишь описанный здесь подход к жизни, то есть взгляд с точки зрения постоянного поиска разумного со-трудничества, то никогда в действительности не проиграешь, так как при поисках со-трудничества – получаешь его, а имея его, можешь воспользоваться даже очевидными “неудачами” для получения знаний и, следовательно, силы и мощи. Однако для того, чтобы добиться разумного со-трудничества /в противоположность сотрудничеству неохотному и даже вынужденному, которое никогда не приносит удовлетворительные результаты/, ты должен помнить о факторе относительности состояний осознанности. О нём мы сейчас и поговорим подробнее.

Тогда как «мужчина» и «женщина» означают пол человека,
«мужское» и «женское» – это определённые состояния
осознанности

Intelligence gives rise to awareness, but all awareness has two polarities, one termed male because it is masculine in quality, and the other, being feminine in quality, termed female.

Разумность даёт начало осознанности, но всякая осознанность имеет две полярности. Одна называется мужской, потому что обладает мужским качеством, а другая – женской, потому что обладает женским качеством.

Мы настолько захвачены социальной обусловленностью, что без тени сомнений считаем, будто быть мужчиной само собой значит всегда быть мужественным, а женщиной – всегда вести себя женственно. Это приводит к тому, что наши представления о самих себе испытывают серьёзное потрясение, когда мы обнаруживаем, что жизненные обстоятельства нередко требуют, чтобы мы играли роль, которая характерна для противоположного пола. Например, если ты мужчина и работаешь под началом другого мужчины, то частенько чувствуешь себя творчески обессиленным, лишённый мужской силы, поскольку, по-твоему, начальник не уважает тебя как мужчину. Хуже того, если твой начальник женского пола, то ты почти всегда будешь ощущать себя крайне творчески обессиленным, только уже в намного большей степени, ведь тебе приходится выполнять указания женщины. Однако обе ситуации представляют собой совершенно заурядные житейские обстоятельства, а то, что ты выполняешь распоряжения другого мужчины или женщины, ничуть не унижает твоего мужского достоинства.

В жизни всё относительно. Поскольку жизнь тесно связана с осознанностью, а осознанность имеет две полярности – мужскую и женскую, – сама жизнь неизбежно рассматривается относительно текущего состояния осознанности. Таким образом, работая под руководством мужчины, ты, независимо от своего пола, будешь по отношению к начальнику в женской роли; а если ты трудишься под началом женщины, будет то же самое, – не смотря на то, каким бы отличным мужчиной ты ни был. Сходным образом, покупая в магазине, ты, как клиент, оказываешься в мужской роли по отношению к владельцу магазина, даже если он мужчина, а ты женщина. Домработница всегда остаётся

в женской роли относительно домохозяйки. Что касается детей, то они, независимо от пола, будут в женских ролях относительно тебя как матери.

В этой книге просто невозможно изложить все технические детали, участвующие во всём этом. Поэтому достаточно будет сказать, что всякий раз, получая от кого-то указания, ты переходишь в женский режим, а отдавая распоряжения, – в мужской. Скажем так: мужская роль определяет направление, потому что он обладает задачей, которую нужно исполнить, а женская роль принимает руководство мужской, чтобы исполнить эту его задачу, и уже это неизменным образом позволяет ей исполнить свою.

Всё это ни в коем случае не подразумевает, что мужчины чем-то лучше женщин – они, хотя и различаются, просто равны. Иными словами, мужчины и женщины одинаково важны, но исполняют различные функции, и поэтому играют в жизни разные роли. Эти функции и роли определяются исключительно двумя полярностями осознанности: мужской и женской. Не мы их выдумали, но мы разобрались с тем, как пользоваться этим для достижения гармонии и сосуществования.

Представим, что ты – мужчина, которому нужно заработать денег. Ты принимаешь решение пойти на работу к человеку, у которого есть своё дело и, следовательно, какая-то цель. Если эта работа тебе нужна и ты хочешь на ней оставаться, то лучше для тебя получать указания от того человека, то есть осуществлять его замысел. Только таким образом ты способен добиться собственной цели: заработать деньги. С другой стороны, если ты не желаешь исполнять чужие распоряжения, тогда прекрати жаловаться, что кто-то отдаёт тебе приказы, – просто сам стань хозяином, и тогда сможешь отдавать указания. Аналогичным образом, если ты женщина и хочешь иметь мужа, а не маленького мальчика, позволь ему стать настоящим главой семьи. В противном случае ты будешь замужем, но, могу тебя заверить, мужа в подлинном смысле слова у тебя попросту не будет. Наоборот, ты будешь в роли мамочки в отношениях с малышом! Если это именно то, чего ты хочешь, то будь мамочкой, но тогда хватит жаловаться, что муж завёл интрижку с симпатичной секретаршей на работе, всегда жаждущей следовать его руководству.

Из-за существования двух полюсов самостоятельная работа в различных ролях неизменно вызывает те или иные конфликты, даже если они и основаны исключительно на ощущении угрозы своей мужественности или женственности. Задумайся, например, если ты женщина, насколько часто ты не чувствуешь себя хуже или ниже по сравнению с мужчинами? С другой стороны, если ты мужчина, вспомни, как часто тебе не становится неловко в присутствии женщин? Впрочем, как уже говорилось, задачей любого конфликта является порождение новых знаний. И если ты хочешь добиться разумного сотрудничества с окружающим миром, тогда ты обязательно должен начать обращать пристальное внимание на те роли, которые исполняешь в своей жизни. Поэтому определи, в каких случаях, независимо от пола, тебе нужно проявлять мужскую лидирующую позицию, а в каких следовать такому лидерству?

Это приводит нас прямо к принципу разумного со-трудничества, которое крайне отличается от ворчливого и скупого сотрудничества, или поведения слона в посудной лавке. Жизнь и всё, что ты от неё получаешь, зависит исключительно от того, ворчливо и скупы ли ты со-трудничаешь с окружающим миром, или разумно, или ведёшь себя как бешеный бык. Всё это определяется твоим представлением о себе: насколько хорошо ты себя понимаешь, и каким ты себя ощущаешь, на основе этого понимания.

Однако для того чтобы получше разобраться во всём этом, нам необходимо вернуться к принципу охоты, ведь очевидно – то, что мы тут рассматриваем – это в значительной степени вопрос охоты на понимание.

Роль охотника

The hunter, irrespective of gender, is masculine.

Независимо от своего пола, быть охотником – это мужское дело.

У людей часто имеются самые странные мысли о том, почему у них существуют проблемы в отношениях. В первую очередь, это вызвано тем, что они считают, будто обладание мужским либо женским телом автоматически переводит их в мужское или женское состояние. Хотя теоретически так и должно быть, из того что мы увидели, должно начаться становиться ясно, что на практике мужская и женская энергии являются факторами осознанности и определяются только относительно друг друга. Таким образом, даже если ты мужчина с широкой и волосатой, как ковёр, грудью, или одарён лучше молодого жеребца, тебе всё равно нужно учиться воплощать в жизнь свой мужской потенциал, то есть найти и открыть, что значит быть настоящим мужчиной. Сходным образом, даже если ты женщина, которая пользуется самыми экзотическими духами, красит губы яркой помадой, а грудям позавидует сама Долли Партон*, ты всё равно будешь отпугивать любого настоящего мужчину, если будешь настойчиво указывать ему: что следует делать, как это нужно делать и когда, – ведь, несмотря на внешность, ты совсем не используешь свой истинный женский потенциал.

(* Долли Партон – американская исполнительница музыки кантри, обладающая грудью выдающихся размеров. Прим. Д.Г.)

Чтобы увидеть как это происходит, обратимся к примеру: предположим, ты с лучшим другом собрался на рыбалку. Он предлагает отправиться на определённое место, и ты соглашаешься, хотя тебе прекрасно известно, что там плохо клюёт. В таком случае, вне зависимости от волосистости твоей груди, ты занимаешь по отношению к своему другу женское положение, просто потому что принимаешь его ведущую роль. Аналогично, если ты приглашаешь свою подругу на ужин, но настаиваешь на том, чтобы она решала, куда пойти, какое вино пить и какие блюда заказывать, то тоже занимаешь по отношению к ней женское положение – ведь, несмотря на свои огромные мужские причиндалы, ты по-прежнему ведёшь себя как маленький мальчик, отправившийся с мамочкой в кондитерскую.

Очевидно, если ты мужчина и хочешь воспользоваться своим мужским потенциалом, чтобы попытаться быть настоящим мужчиной, то при необходимости сам должен обеспечивать должное руководство – разумеется, оставаясь при этом вежливым по отношению и к другу, и к подруге. Например, когда твой друг предлагает пойти рыбачить на неудачное место, ты можешь занять мужскую лидирующую позицию и уточнить, что там нет клёва, и вместе с тем так же предложить несколько других вариантов. В этом случае ты поступишь как настоящий мужчина, так как сам взял на себя ведущую роль, и

одновременно, не лишил своего друга мужской-творческой силы – хотя теперь лидируешь ты, у него остаётся возможность вступить с тобой в разумное со-трудничество и вместе решить, куда лучше пойти. Иными словами, не принимая с ходу его руководства и всё же одновременно предоставляя ему возможность решения – сделать выбор из тех альтернатив, что ты предложил, о вашем совместном направлении – ты обеспечиваешь вам обоим шанс быть мужчинами, а так же исключаешь принуждение своего друга подчиниться твоему руководству.

Точно так же можно поступить и в отношении своей подруги. Проявляя ведущую роль в вопросе о том, какой ресторан выбрать, при этом ты можешь оставаться вежливым: заранее сообщив ей, куда именно намереваешься пойти, и узнав, не вызывает ли это место у неё антипатии. Если по каким-то причинам ей действительно не нравится это место, ты можешь предложить другой вариант. Аналогично следует поступать и при выборе вина. Но во всех этих случаях, ты будешь настоящим мужчиной, так как проявляешь ведущую роль, и в тоже время разумно приступаешь к со-трудничеству, не отказывая ей в праве на собственные желания и чувства.

Те же принципы применимы и для женщины. Например, если ты добиваешься расположения со стороны какого-либо мужчины, тебе следует обязательно путём выслеживания и ловли привести его к соответствующим действиям. Иными словами, ты должна охотиться не только на мужчину, но и на отношения с ним. Однако если ты начнёшь вести себя по-мужски, а он будет настоящим мужчиной /иначе, зачем вообще тебе нужны отношения с ним?/, то он скроется из виду, едва взглянув в твою сторону. Если же ты хочешь поохотиться на такого мужчину, и поохотиться на него ты должна, то тебе обязательно необходимо охотиться на него путём следования его руководству, то есть вести себя настолько по-женски, как только можешь. Будучи настоящей женщиной, ища разумного со-трудничества с ним и ясно показывая, что мечтаешь следовать его руководству, ты пробудишь в нём всю его мужественность до последней капли – и в мгновение ока твой сердечный станет вести себя настолько по-мужски, что даже предложит тебе выйти за него замуж. Тем не менее, осознай, что по-женски следуя его руководству, ты, по сути, действовала из мужской роли настолько, насколько это возможно, и не только в этом, но ещё и во время охоты ты так же была в мужской роли. Другими словами, будучи настоящей женщиной, ты использовала в охоте своего внутреннего мужчину! Это относится даже к отношениям на работе, ведь если ты женщина-руководитель и хочешь от мужчин-подчинённых превосходного исполнения своих обязанностей, тебе следует стремиться пробудить в них тот же самый мужской потенциал настоящих мужчин, но в то же время в силу обстоятельств ты будешь оставаться по отношению к ним во вполне реальной мужской роли, ведь ты – их начальник.

Аналогично, когда мужчина начинает ухаживать за тобой, он воспользуется своей внутренней женщиной, чтобы опутать тебя самыми разнообразными мелкими узами. Оставаясь крайне обаятельным и откровенным, он не только будет прислушиваться к каждому твоему слову, но и предпримет страстные поиски к разумному со-трудничеству с тобой. Внимательность к любому твоему произнесённому слову или высказанному желанию, принесёт такому мужчине повышенную чувствительность; опираясь на интуицию, он будет использовать своё чувство как руководство к действию, и это превратит его в самого лучшего мужчину, которого ты только знала. Итак, несмотря на то, что во время охоты этот человек будет настоящим мужчиной, он всё равно будет

использовать своё внутреннее женское, чтобы почувствовать, каким наилучшим образом пробудить в тебе женское начало.

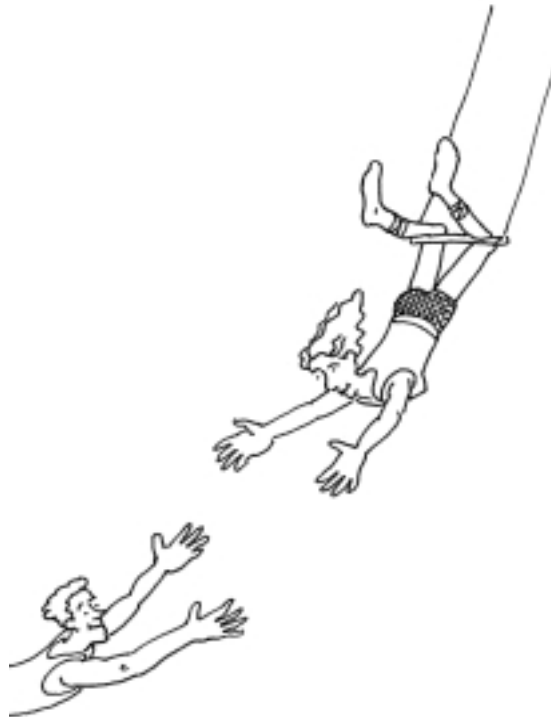
Важно запомнить, что, независимо от пола, это мужское дело – охотиться. С другой стороны, так же необходимо помнить, что для успешной игры охотник обязательно должен вести себя достаточно ловко, чтобы обхитрить свою добычу. Однако охотничья хитрость подразумевает выслеживание и ловлю, а любой приём этой техники в конечном счёте представляет собой ни что иное, как разумное со-трудничество. Ведь на приведённых выше примерах мы уже убедились, что для добровольного со-трудничества с окружающим миром и мужчинам, и женщинам необходимо вступить в разумное со-трудничество со своими внутренними противоположностями. Вся жизнь – это просто результат разумного со-трудничества: во-первых, между нами и нашими собственными внутренними противоположностями и, во-вторых, между нашим мужским либо женским потенциалом и окружающим миром.

Итак, если жизнь «хороша», то это благодаря твоему успеху в достижении разумного со-трудничества. Если же она «плоха», то это значит, что тебе не достаёт нужного мастерства, чтобы добиться такого со-трудничества. Так что, если в жизни что-то сложилось неудачно, то это означает, независимо от твоего пола, что дело в твоей мужской стороне – которая не очень хорошо поохотилась. Что же за всем этим в действительности стоит?

Правила разумного со-трудничества

The quintessence of masculinity is harmony, just as the quintessence of hunting is intelligent co-operation.

Гармония является квинтэссенцией мужского поведения, равно как и разумное со-трудничество – квинтэссенцией охоты.



Мы уже знаем, что охотник-мужчина понимает важность существования в гармонии с окружающим миром. По существу, жизнь в гармонии со всем вокруг представляет собой сочетание нескольких принципов, которые полностью взаимосвязаны и взаимозависимы между собой. А теперь давайте поговорим об их практическом применении.

Прежде всего, для того чтобы суметь выследить добычу и поймать её в ловушку, охотник обязательно должен быть сам близко знаком со своим миром, но в то же время оставаться отстранённым от него. Например, если ты хочешь добиться успеха в деловом предприятии, то должен на все сто процентов знать тонкости своего дела. Не знать всех его уголков и закоулков – значит обрекать себя на неудачу. Сходным образом, если твой

сын стал наркоманом, а ты хочешь помочь ему, то тебе жизненно необходимо как можно лучше ознакомиться со всеми гранями этой проблемы: в первую очередь, почему твой сын вообще обратился к наркотикам, затем узнать, что представляет собой сам наркотик, какое кратко- и долгосрочное воздействие он оказывает, разобраться в твоих взаимоотношениях с сыном, в его взаимоотношениях со сверстниками и миром в целом. Короче говоря, если ты не погрузишься в проблему сына так, словно сам страдаешь наркотической зависимостью, тебе не удастся помочь ему, ведь просто попросить его стать хорошим мальчиком и никогда больше такого не делать – никогда не поможет!

Однако глубокое знание чьего-то мира создаёт свою смертельную ловушку. Охотник может так привязаться к тем зверям, которых выслеживает и ловит, что со временем просто не сможет на них охотиться. Просто потому, что у охотника возникнет такая любовь к ним, он уже не сможет заставить себя убить их, а тем более съесть! Как часто мужчины так сильно втягиваются в свою работу и она становится для них настолько всем, что жертвуют остальным, включая семью и здоровье? Сходным образом, как часто родители наркоманов не предпринимают необходимых действий, так как слишком любят своих детей, чтобы стать беспристрастными? И как часто влюблённые не пытаются прояснить свои отношения из-за страха ранить чувства другого? Во всех таких случаях охотник слишком привязывается к своей добыче – деловому предприятию, проблемному ребёнку или супругу, – и его суждения становятся однобокими. Отказываясь увидеть в жизненном вызове то, чем он является на самом деле, такой человек теряет всякую объективность и из охотника превращается в объект охоты.

Вот почему так важно всегда сохранять отстранённость. Это не значит, что ты должен быть равнодушен к происходящему – напротив, происходящее так тебя заботит, что ты без колебаний становишься настолько беспристрастным и безжалостным, насколько необходимо, чтобы выполнить свою миссию. Если ты занимаешься бизнесом, но не хочешь быть безжалостным к конкурентам – проиграешь. Аналогично, если тебе необходимо позаботиться о ребёнке, который пристрастился к наркотикам, а ты отказываешься следовать безжалостному подходу – наркотики будут каждый раз одерживать победу, а жизнь ребёнка будет разрушена. Что тогда ты предпочтёшь? Неужели ты любишь свою работу так сильно, что готов позволить ей разрушить твою семью и самого себя? Неужели ты так любишь своих конкурентов, что позволишь им уничтожить твоё дело? Неужели ты любишь своего ребёнка настолько, что согласишься, чтобы наркотики убили его? Что это вообще за любовь?

Настоящая любовь берёт начало в беспристрастности и безжалостности, а та, в свою очередь, начинается с отстранённости – отстранённости, которая даёт возможность охотнику поймать свою добычу. Охотник прекрасно знает самого себя, а также абсолютно точно знает, что не грабит свой мир – поэтому он способен быть безжалостным и отстранённым. Это утверждение ведёт нас ко второму принципу.

Охотник очень заботлив с окружающим миром, а потому ещё и с большим уважением относится к нему. Благодаря такой заботе и уважению охотник никогда не разграбляет его и берёт от мира лишь то, что ему воистину нужно. Охотник никогда ничего не берёт только ради того, чтобы просто взять; и он никогда не охотится ради одного только удовольствия. Сказать по правде, охотнику никогда не нравится охотиться, хотя и делает он это невероятно хорошо. Вот и весь секрет! Хотя в мире полно людей, которые жестоко обошлись с детьми, и из-за этого столкнулись с внутренней проблемой, – но никто из родителей, наказывая своего ребёнка, в действительности не получает

удовольствия от этого. Сходным образом, уже более чем достаточно людей на планете должны были извлечь урок из личного опыта причинения страданий, – но настоящий хирург не станет по безумной прихоти резать своих пациентов.

Глубоко поразмыслите над этим принципом, столько – сколько вам потребуется, чтобы уяснить важность сказанного здесь мной. Однако остаётся последнее предупреждение: не относитесь к окружающему миру поверхностно. Обратимся к примеру начальника, который видит потенциальные возможности в преданном и трудолюбивом подчинённом. Предлагая ему прибавку к зарплате, повышение и прочие поощрения, начальник добьётся того, что подчинённый будет трудиться ещё усерднее, и посвятит, с преданностью и энтузиазмом, ещё больше времени работе. До тех пор, пока он не станет для своего начальника не более чем машиной по производству денег. Во имя карьеры, забыв обо всех прочих сторонах своей жизни, он превратится из воодушевлённого и творчески мыслящего молодого человека в жалкое создание, променявшее всё на успешность и наживу. Однако подлинным виновником этого будет сам начальник, который не только соблазнил подчинённого, но и коварно воспользовался его естественными порывами и энтузиазмом. Впрочем, ещё хуже то, что при этом сотрудник будет невероятно признателен своему начальнику, считая, что тот сделал для него всё. Можно ли назвать такого руководителя заботливым? Сходным образом, насколько любящим можно считать родителя, который манипулирует своим ребёнком, заставляя его заниматься тем, к чему у того душа не лежит, и заявляет при этом, что он только и думает, что о его благе?

Перейдём к третьему принципу, который, по существу, представляет собой развитие первого. Он описывается так: охотник знает повадки своей добычи. Это означает, что настоящий охотник должен быть в чём-то психологом, который на личном опыте понял, что привычные поступки и предсказуемое поведение как людей, так и животных – единственные ловушки, которых вполне достаточно для того, чтобы их поймать. Только неопытному охотнику приходится расставлять специальные ловушки, но тому, кто уже изучил, например, привычки зайца, достаточно залечь в его излюбленных кустах в его излюбленное время суток, дождаться появления добычи и попросту схватить её за уши! Разумеется, я говорю прежде всего о зайцах с человеческим лицом. Ведь у обычных зайцев слишком тонкое обоняние и они редко оказываются такими глупыми и легкомысленными, как люди!

Вот почему перед началом охоты чрезвычайно важно изучить повадки того, за кем предстоит охотиться. Например, если ты хочешь улучшить отношения с начальником на работе, то должен выявить и понять шаблоны его поведения, а также, что за ними стоит. Как только ты сделаешь это, то достаточно быстро заметишь: что оказывает влияние на его настроение, как определённые перемены настроения изменяют ход его мыслей и действий, и как наилучшим образом вызвать у него такое изменение настроения. Таким образом, если ты собираешься попросить у него прибавки к жалованью, для тебя будет мудро не делать ничего такого, что привело бы его в скверное настроение, – напротив, тебе следует сделать всё, чтобы он почувствовал себя «в своей тарелке», довольным, счастливым и великодушным. Иными словами, узнавая о привычных эмоциях и реакциях, а так же стереотипах мышления человека, ты всегда сможешь воспользоваться ими в своих интересах. Ведь именно это и называется выслеживанием и ловлей!

Мы переходим непосредственно к четвёртому принципу: зная повадки своей добычи, охотник находит способ её перехитрить. Хотя это звучит достаточно банально, но

просто удивительно, насколько часто люди забывают о старом-добром здравом смысле, предпочитая строить совершенно опрометчивые планы! Разумеется, если охотник расставит свои ловушки таким образом, что они будут бросаться в глаза, то ни одно животное не будет столь безумно, чтобы в них вляпаться – и, прежде всего, такое как твой начальник, изменяющий супруг или ребёнок-хулиган. По этой причине у по-настоящему хорошего охотника нет нужды раскрывать свои истинные намерения до того, как захлопнется ловушка. Достаточно задуматься о выслеживании и ловле своего начальника с целью получения прибавки или о борьбе с супругом, который завёл интрижку на стороне, и ты быстро поймёшь, как это помогает на практике.

Наконец, нам нужно поговорить о последнем, но при этом очень важном принципе: охотник достаточно умён, чтобы знать, что все вокруг охотятся на него точно так же, как он сам охотится за своей добычей! Таким образом, если твой сын вдруг устраивает уборку в своей комнате, выполняет всё, что задано на дом, и моет посуду без постоянных напоминаний, ты можешь не сомневаться, что он начал выслеживать и ловить тебя, пытаюсь добиться чего-то. Сходным образом, если начальник внезапно вручает тебе букет роз, повышает оклад и в придачу отпускает сразу после обеда, не стоит предаваться одним лишь восторгам. Вместо этого, как от тебя и ожидают, внешне выражай бурную радость /это будет отличным приёмом/, но внутренне стань сверхбдительной. Прежде всего, помни: кем бы ты ни считал своего начальника, он не стал бы твоим руководителем, если бы его навыки в выслеживании и ловле не были бы лучше твоих.

Очевидно, что если тебе так легко научиться хватать зайца за уши, используя предсказуемость его поведения, то для тебя как охотника быть предсказуемым будет крайне неосторожно. Охотник ведёт себя предсказуемо только в одном случае, если хочет, чтобы его схватили, – это очень хорошая уловка, которая может пригодиться для другого, уже полностью реализованного, и, следовательно, крайне непредсказуемого охотника. Следовательно, если ты не хочешь стать очередным зайцем, то твои собственные поступки и действия обязательно должны стать непредсказуемыми. Например, если твой брак даёт трещину и ты подозреваешь, что муж завёл любовницу, то настоящей глупостью станет продолжение старой привычки ходить играть в карты с шести до одиннадцати вечера каждый четверг. Если продолжишь, ты просто накличешь беду. С другой стороны, если ты станешь разнообразить своё поведение, то шансы мужа завести интрижку станут намного меньше. И вполне вероятно, что сама такая непредсказуемость развеет тоску, которая, возможно, и стала причиной разлада в вашей семье. В любом случае, помни, что предсказуемость означает отсутствие в твоём поведении изменчивости, а её потеря неизменно влечёт за собой упрямство, стремление командовать и настаивать на своём, категоричность и главное, ты станешь просто скучна или скучен! А кому захочется хранить верность такой дуре или придурку?!

Использование конфликтов для раскрытия новых знаний

Only through conflict can new knowledge come into being.

Новые знания появляются на свет только из конфликтов.

Люди, вместо того чтобы радушно приветствовать конфликты, бояться их. Это не значит, что тебе следует всеми силами искать повод для драки со всеми, кому не лень – просто, если конфликт возникает сам собой, не стоит бежать прочь. Его нужно встретить открыто, овладеть ситуацией и обратить себе на пользу. По существу, общее правило гласит: «Если твои взгляды отличаются от моих – это значит, что мы оба упустили где-то связующую нить». И этим упущенным связующим звеном без сомнения являются новые знания.

Если твои взгляды не совпадают с моей точкой зрения, абсолютно глупо настаивать на том, что один из нас ошибается. Кто это сказал? Почему мы оба не можем быть правы одновременно? Быть может, ты пытаешься доказать, что даже в том случае, когда прав я, ты всё-таки должен быть «более правым»?

Только при таком понимании настоящий охотник может использовать конфликт конструктивно, и ещё при условии, что даже если понимает это только одна сторона конфликта – новые знания всё равно будут раскрыты. Помните, что тот, кто это понимает, не станет раздувать конфликт – наоборот, он попытается воспользоваться существующей ситуацией, именно чтобы раскрыть новые знания. Однако ещё важнее то, что при использовании конфликта для порождения новых знаний охотник по существу преобразует что-то отрицательное в нечто положительное – в этом и кроется глубинный смысл достижения гармонии посредством конфликта.

Итак, теперь возникает наиважнейший вопрос: «Мне как добиться такого?». Ответ очень прост, и мы о нём уже говорили: разумное со-трудничество. Если ты сейчас почувствовал себя в недоумении и растерянности, это значит, что ты читал книгу слишком быстро и не уделял ей должного внимания. В таком случае, вернись и ещё раз перечитай кусочек о разумном со-трудничестве – и ты непременно почувствуешь просвет!

Мы уже убедились, что всякая осознанность относительна, и в результате мужчины не всегда находятся в мужской роли, а женщины – в женской. Давай поговорим об этом немного подробнее. Рассмотрим пример матери и её сына.

При воспитании ребёнка у матери нет другого выбора, кроме как опираться на свой собственный жизненный опыт, который, разумеется, и есть её знания. Это значит, что мать оценивает поведение ребёнка, сравнивая его с тем, что она считает правильным – полезным не только для самого сына, но и для всего окружающего мира. Следует, однако, осознавать, что при этом мать работает с уже известным, а это, как мы знаем, является функцией мужской стороны.

С другой стороны, её сыну ещё недостаёт жизненного опыта в материальном мире, и он имеет дело с неизвестным, поэтому он машинально прислушивается к советам матери. Поскольку сын принимает её ведущую роль, то занимает по отношению к матери женское положение. Это совсем не значит, что такой мальчик будет считать себя девочкой. Напротив, если он действительно прислушивается к своей матери, то даже будет учиться у неё – как мужчине следует себя вести. Однако суть от этого не меняется: любой ребёнок, независимо от пола, не имеет достаточного жизненного опыта и потому должен прислушиваться к своей матери, нравиться это ему или нет. Только советы матери и – либо следование её указаниям, либо их игнорирование – позволяют ребёнку на личном опыте начать собирать свои собственные знания. Так или иначе, ребёнок всегда занимает в отношениях с матерью женское положение. Ведь не важно: будет он следовать её руководству и делать то, что она говорит, или будет на собственном опыте изучать, что случится, если он не станет их выполнять, – но в любом случае тем или иным образом он будет принимать от неё руководство.

То же происходит и в отношениях между взрослыми людьми, особенно на работе. Представим себе мужчину, работающего на другого мужчину-предпринимателя. Такой подчинённый в действительности в основном мало знает о компании, в которой работает, чтобы проявить мужскую руководящую роль, а это от него и не требуется. Единственное, ему должно быть ясно – что ему делать на своей должности. Иными словами, он знает свои обязанности и функции в данном учреждении, поскольку их сообщили, когда он устраивался на эту должность. Однако, исполняя свои рабочие обязанности, он автоматически занимает женское положение относительно своего нанимателя, хотя при этом может оставаться лучшим мужчиной на свете.

Важность такого подхода невозможно переоценить, поскольку из-за социальной обусловленности мужчины очень часто чувствуют себя на работе лишёнными своей творческой силы по той причине, что им не предоставлена возможность мужского лидерства. Однако это вовсе не является необходимым, если бы только такие мужчины поняли, что, несмотря на то, что они всегда останутся в женской роли относительно своего нанимателя, – они могут поступать более чем по-мужски, ища и иницируя разумное со-трудничество /вместо того, чтобы киснуть на рабочем месте, дожидаясь распоряжений/. В действительности, мало кто из работодателей хочет, чтобы в его учреждении работали угрюмые и неповоротливые сотрудники, вечно ожидающие приказов. Большинство начальников разыскивают работников достаточно мужественных, чтобы мыслить самостоятельно и проявлять инициативу – разумеется, до тех пор, пока они не начинают напрямую соперничать с самим начальником.

Став настоящим, мужчина прекрасно знает, что он хорош как мужчина, и потому не чувствует для себя угрозы в необходимости принимать указания от вышестоящего по должности. Склонностью к повышенной агрессии и защите обладают всегда те мужчины, которые по той или иной причине сомневаются в собственных мужских качествах, и для кого любое указание начальника сразу становится оскорблением и вызывает ощущение потери мужской-творческой силы.

Конечно, всё это относится и к женщинам. Те женщины, которые знают подлинный смысл быть женщиной, никогда не испытывают сложностей, следуя мужскому руководству. Но те женщины, которые чувствуют себя ниже или хуже по сравнению с мужчинами, и поэтому ощущают в чём-то угрозу от них, будут вечно противиться

мужскому руководству, и будут вместо такого следования – пытаться всеми силами их обскакать. Была такая старая песенка: «Что бы ты ни сделал, я сделаю это лучше»*.

(* Песня из фильма «Хватай свою пушку, Энни!» 1950г. Прим. Д.Г.)

Окончательным результатом такого подхода становится то, что я называю «второсортный мужчина»: хотя такая женщина намного лучше большинства мужчин сможет вести бизнес, водить грузовик и управляться с газонокосилкой – она останется женщиной, всё же не живущей согласно своему истинному потенциалу, ведь он является женским, и потому в лучшем случае сможет быть только «второсортной женщиной».

Впрочем, не только женщины могут превратиться во второсортных мужчин, но, если оглянуться по сторонам, ты увидишь и массу мужчин, ставших второсортными женщинами:

«Да, дорогая. Как скажешь, дорогая.»

«Конечно, господин директор. Я скормлю свой завтрак вашей собаке, господин директор.»

«О, славненькая моя секретарша, я так польщён тем, что ты хочешь вступить со мной в отношения! Может хочешь, чтобы я сделал это прямо на столе, или мне следует снять комнату в отеле?»

Такие мужчины никогда не занимают мужскую лидирующую позицию и, следовательно, не живут согласно своему мужскому потенциалу, то есть становятся очень скверными заменителями подлинных женщин, а о подлинных женщин – отнюдь никто не вытирает ноги. Впрочем, если ты сам не веришь в свои мужские качества, то твою бороду и волосатую грудь легко принять за половичок!

Итак, что же есть основа основ всего, что мы тут рассматривали? Ответ, конечно: разумное со-трудничество. Разумному со-трудничеству с кем, с чем? Ага! Теперь ты задаёшь действительно наиважнейший вопрос, и ответ на него звучит так: прежде чем ты сможешь начать со-трудничать с кем-либо или чем-либо, не говоря уже о разумном со-трудничестве, тебе сначала необходимо овладеть своим собственным потенциалом; ведь осознай, что очень трудно разумно со-трудничать, если ты сам не знаешь, что собой представляешь и на что способен. Таким образом, если ты – второсортный мужчина либо второсортная женщина, твои представления о разумности сведутся лишь к тому, как переплунуть представителей противоположного пола, а идея со-трудничества – к коварным планам использовать их всех. Подлинного разумного со-трудничества можно достичь только при таких условиях: во-первых, когда ты знаешь, что значит быть настоящим представителем своего пола; во-вторых, когда ты понимаешь, что для постижения собственного потенциала, неважно мужского или женского, тебе необходим личный опыт, то есть знания, а в-третьих, такие знания можно получить только посредством разнообразных конфликтов. Вспомни, к примеру, насколько часто на протяжении этой книги я задевал какие-либо твои болезненные струнки? Теперь понятно? Это и есть конфликт! И если ты до сих пор читаешь эту книгу, то это значит, что ты уже вступил на путь практики разумного со-трудничества и раскрытия новых знаний. Вспомни о том, что я объяснял в самом начале: разумное со-трудничество – это просто со-трудничать разумно! Но поступать разумно в чём-то вовсе не означает, что такой поступок должен тебе нравиться.

Чтобы понять, как это проявляется на практике, обратимся к предыдущим примерам. Что показывает пример матери и сына? По опыту все мы знаем, что мать и сын смотрят на одно и то же по-разному, и результатом этого становится конфликт. И всё же он совершенно необходим, так как полезен. Таким образом, нельзя говорить, что сын – плохой мальчишка, на самом деле он просто пытается получить свои собственные знания. Вот ты будешь считать себя плохим потому, что читаешь эту книгу? Просто это показывает, насколько «больной» может быть полученная социальная обусловленность! Нет, любой мальчик может стать плохим лишь в том случае, если он не со-трудничает разумно со своей матерью в попытках раскрыть на опыте свои собственные знания. С другой стороны, аналогично, если от такого сотрудничества отказывается его мать, она тоже будет плохой матерью, ведь она предпочитает считать своего сына плохим только потому, что тот не прислушивается к каждому её слову, и кроме того она просто не предоставляет ему возможности приобрести на опыте свои собственные знания.

Что касается примера работника и нанимателя, то первого вовсе не стоит считать плохим, если он просто высказывает начальнику всё, во что искренне верит. Он будет «плохим» только в том случае, если не живёт согласно своему мужскому потенциалу, и потому не вступает в разумное со-трудничество с нанимателем. В таком случае у работника есть две возможности: либо оказаться тряпкой для вытирания ног, которая беспрекословно исполняет любое распоряжение свыше, либо, находясь в страхе перед начальством, постоянно пытаться выставить его неправым, что также означает отсутствие разумного со-трудничества.

Сходным образом, начальник не станет меньше мужчиной, если будет проявлять разумное со-трудничество с подчинёнными, то есть, принимать во внимание их личный опыт на предприятии. С другой стороны, если он наотрез отказывается выслушать даже мнение своих мужчин-подчинённых, то это не будет практикой разумного со-трудничества – и происходит такое обычно потому, что он видит в других мужчинах угрозу.

Следует понять, что разнообразные конфликты будут всегда, даже если они заключаются в простых словах: «Я смотрю на это иначе». И всё же каждый раз, когда такое случается, необходимо всегда-всегда призывать на помощь разумное со-трудничество, так как это единственный способ породить новые знания. Эти знания – вот что единственно важно: и когда это знания, нужные мальчику, который постигает, что значит быть настоящим мужчиной, и когда это знания начальника и подчинённого, нужные, чтобы установить хорошие рабочие отношения, либо знания, необходимые для делового успеха. Конфликтов нельзя избежать, ведь они нужны для того, чтобы учиться разумному со-трудничеству на практике, а только так новые знания могут быть приобретены.

Те же принципы вступают в дело и при со-трудничестве между представителями разного пола. Мужчины отличаются от женщин, и их роли не совпадают. По этой причине оставь попытки превратить свою жену во второсортную копию самого себя, а мужа – во второсортную версию того, каким, на твой взгляд, должна быть женщина. Просто начни с того, что как мужчина и женщина – вы равны, но не похожи друг на друга. Если ты будешь помнить об этом, то не станешь ожидать от другой стороны такого же взгляда на мир, как и у тебя, – напротив, ты будешь интересоваться иной точкой зрения. При таком подходе вы оба получите намного более широкое видение, чем каждый из вас обладал

ранее. И очень скоро обнаружите, что разумное со-трудничество приносит не только веселье, но и является по-настоящему разумным!

Предположим, например, что женщина по имени Анна говорит своему мужу, Стэну: «Не знаю, зачем я это говорю, но я чувствую, что в наших отношениях что-то не так». Обычно после таких слов муж ощущает, что его в чём-то обвиняют, и сердито требует, чтобы она объяснилась. Но в действительности Анна уже сказала, что она на самом деле не знает, в чём именно проблема, а у неё просто такое ощущение.

Если Стэн – настоящий мужчина, он не станет требовать от Анны конкретных описаний её чувства. Вместо этого он сравнит её слова с собственным «банком данных», куда входят все его знания о взаимоотношениях с женой, то есть обратится к тому, что ему уже известно. Если это не поможет ему уяснить, что имеет в виду Анна, то Стэн попытается уловить ощущение от того, что она говорит, с помощью наводящих вопросов – не рявкнет: «О чём ты?» – а спросит, например: «Попробуй рассказать поподробнее». Иными словами, являясь мужчиной и сам иницируя разумное со-трудничество, Стэн воспользуется собственным внутренним женским, чтобы они с Анной двинулись в сторону лучшего понимания её смутных ощущений.

В этом отношении, принимая руководящую роль Стэна, Анна воспользуется своим внутренним мужским, чтобы попытаться привести максимум логичного из того, что она как женщина подобрала в собственном неизвестном. Конечным результатом такого разумного со-трудничества Стэна и Анны, а также между каждым из них и их внутренними противоположностями, станет то, что Стэн по-настоящему ощутит чувство Анны и сможет точно определить, что именно тревожит его жену. Или же начнёт другую цепочку вопросов: «Ты имеешь в виду, что... ?» либо «Ты чувствуешь, что... ?». Таким образом очень скоро Анна воскликнет: «Да! Именно об этом я и говорила!».

Из этого примера должно приходиться понимание, что для того, чтобы быть настоящим мужчиной, ему жизненно важно научиться прислушиваться к своему чувству, которое в конечном счёте представляет собой его внутреннюю женщину. Аналогично, чтобы быть настоящей женщиной, она обязательно должна прислушиваться к своим чувствам, но и в дополнение обязательно должна разрешить своему внутреннему мужчине направлять её – среди всего того, что подсказывает ей интуиция, – к чему-то осмысленному.

Никогда не забывайте об этом: хотя именно мужчина является охотником, хотя именно он добивается практического воплощения идей в материальном мире, ему обязательно необходимо прислушиваться к своему сердцу, то есть к своему чувству. Чтобы почувствовать, где лучше охотиться или выращивать урожай, и когда лучше это делать. До тех пор пока мужчина не научился чему-либо на практическом опыте, ему не с чего начинать, кроме как со своего чувства. Однако, как только он получит некоторые знания, он тут же начинает приумножать их путём логического осмысления. Таким образом, решая насущную проблему, он быстро найдёт ответ, сравнивая неизвестное с известным.

То же самое относится и к женщине. Ведь её задача заключается в заботе о детях и очаге, и потому в поисках нужного руководства женщине приходится погружаться во внутреннее неизвестное, в свои чувства. Более того, пока муж на охоте, а женщина заботится о детях и очаге, у неё нет иного выбора, кроме как обратиться к собственным

ощущениям, которые подскажут, что нужно делать на материальном плане. И по этой причине женщина учится мыслить рационально. Однако разница между мужчиной и женщиной заключается в том, что женщина, следуя ведущей роли мужчины, всегда будет иметь дело с неизвестным в том смысле, что она будет пытаться почувствовать, как лучше всего исполнить задачу мужчины. Таким образом, когда ей нужно что-то сделать дома одной, женщина неизменно оценит ситуацию с точки зрения: «Что бы сделал мой муж?» либо «Подойдёт ему это, если я поступлю так?». Это ни в коем случае не означает, что жена – служанка для мужа. Нет, просто она чувствует, ощущает, что осуществить собственные цели можно лишь тогда, когда исполнится задача мужа. Следовательно, настоящая женщина всегда /если это вообще возможно/ предпочитает обратиться со своими проблемами к мужу и позволит ему прийти к решению.

Рассуждая о поведении мужчин и женщин, мы убеждаемся, что и те, и другие прежде всего, по отношению к жизненному вызову, должны прислушиваться к своему чувству, а затем думать о том, как лучше всего воплотить его в действие или в способ разрешения этого вызова. Как ни странно, настоящий мужчина сначала прислушивается к своему сердцу, к своему чувству, и лишь после того, как получит такое иррациональное видение, он начинает сравнивать его с рациональным «банком данных», чтобы прийти к решению. Иными словами, настоящий мужчина вначале чувствует, потом думает. С другой стороны, настоящая женщина сперва думает, а потом чувствует – это значит, что, приняв ведущую роль мужчины, она вначале сравнивает свою проблему с тем, что ей известно о цели мужчины, а затем она старается почувствовать, как ей необходимо поступить.

Однако под воздействием социального обусловливания, мужчин обучали: «Думай, мой мальчик! Думай!». Печальный конец этой сказки сводится к тому, что сейчас мужчины слишком боятся сделать такую глупость, как почувствовать, и изо всех сил стараются вести себя как можно логичнее. Поэтому, когда жена говорит мужу о том, что она чувствует, что с их отношениями что-то не то, он погружается в лихорадочные размышления об этом. Не обнаружив никаких рациональных причин, почему его жена должна чувствовать что-то неправильное, муж сердито требует, чтобы она объяснила, что к чему, – разумеется, чётко и логично! После такого женщина почувствует себя глупой, так как её убедили в отсутствии логики, и отчаянно постарается угодить, тоже становясь всё более рациональной. Пока всё не заканчивается тем, что они оба становятся настолько рассудительными, что окончательно теряют связь с тем, что на самом деле почувствовали.

Недостатки это твой билет к Свободе – условие 3-е

Practising intelligent co-operation implies being defenceless.

Практика разумного со-трудничества подразумевает состояние беззащитности.



Теперь мы переходим к третьему условию капитана Жизнь: «Нельзя иметь при себе украшений и оружия – только лавровый венок и гирлянду из полевых цветов». В действительности это означает, что тебе обязательно нужно стремиться к тому, чтобы самому относиться к себе хорошо, считать себя хорошим; что тебе не требуется производить впечатление на других своей внешностью и не нужно постоянно защищаться. Если ты по-настоящему сам относишься к себе хорошо, то есть действительно веришь, что имеешь определённую ценность как личность – не зазнаёшься, а на собственном опыте убедился, что являешься хорошим мужчиной или хорошей женщиной, – то будешь с удовольствием показывать всему миру, какой ты на самом деле. Будучи полностью в мире с тем, каким сотворила тебя природа – как внешне, так и внутренне, — ты начнёшь распространять вокруг себя атмосферу спокойной уверенности, что сравнимо с могуществом настоящей короны. Разумеется, такой «короной» окажется твоя собственная «особость», твоя уникальность как одной из индивидуальностей, составляющих огромное целое под названием человечество.

Трудность, однако, заключается в том, что очень немногие сами относятся к себе хорошо и считают себя хорошими, и поэтому большинство из нас совсем не рады продемонстрировать своё подлинное «я». Причина в том, что для нас практически невозможно жить со своими недостатками, особенно с теми, на которые мы почему-то смотрим, как на основные черты нашего характера. Поэтому мы отчаянно пытаемся их

скрывать – даже от самих себя, и в результате только очень немногим когда-нибудь захочется признать свои недостатки и стать их хозяевами. На самом же деле, наши недостатки – не что иное, как наш неразвитый потенциал, и, как таковые, они на самом деле являются нашим доступом к власти над самим собой и билетом к свободе. Отказывать себе в овладении недостатками – значит отбрасывать часть своего потенциала. И после этого мы ещё удивляемся, что в итоге оказываемся беспомощными и несчастливými?

Как же это сделать? Возьмём такой недостаток как упрямство. На самом деле упрямство представляет собой неразвитое упорство и настойчивость – то есть особо ценные и положительные достоинства. Разница между ними в том – как мы пользуемся этими качествами. Например, если ты ощущаешь себя хуже или ниже по сравнению с окружающими и используешь упрямство, чтобы всегда доказывать собственную правоту /хотя в глубине души понимаешь, что просто упёрся/, то это совсем не достоинство, а самый настоящий недостаток, не приносящий никакой пользы в человеческих взаимоотношениях. С другой стороны, если ты скажешь себе: «Я не хочу выглядеть фанатиком, а буду настойчив в преодолении своего комплекса неполноценности», тогда ты воистину применишь своё упрямство позитивно, то есть с пользой для себя. Крепко придерживаясь убеждённости в том, что обладаешь реальной ценностью и ничуть не хуже и ниже всех остальных, ты со временем начнёшь видеть это и докажешь это самому себе. Просто потому что ты не готов махнуть на себя рукой и сдаться!

Давай ещё раз посмотрим на пример с чувством неполноценности. До тех пор пока ты продолжаешь считать себя хуже или ниже других, тебе не удастся превратить упрямство в упорство. Эта черта характера по-прежнему будет идти тебе во вред, поскольку ты будешь использовать упрямство, чтобы уверять себя в том, что в чём-то хуже окружающих или ниже их. При этом ты докажешь себе только то, что лишён хоть чего-то положительного. Однако если ты попытаешься разобраться, почему ощущаешь себя неполноценным, то очень скоро увидишь, что просто обладаешь не такой огромной гордыней и не так превозносишь себя, как другие. То есть, по сути, ощущение неполноценности является всего лишь отрицательной формой выражения смирения, а смирение – это самая почётная черта характера.

Таким образом, вместо того, чтобы всегда чувствовать себя неполноценным, обрати внимание на положительную сторону этого и постарайся увидеть смирение таковым, каким оно на самом деле является. Сделав это, ты начнёшь понимать, что подлинное смирение – это, по сути, безусловная любовь. Там где есть смирение – никогда не будет никаких обвинений, ведь каждый сможет увидеть свою собственную ответственность за всё, что происходит в его жизни. Умение увидеть и принять на себя такую ответственность – придаёт сил, потому что, если жизнь оборачивается не так, как хотелось бы, мы всегда можем пойти и изменить то, что делаем сами. Поэтому, вместо того, чтобы быть безвольной тряпкой, полагаться на милость окружающих, оставаться жертвой обстоятельств и, следовательно, страдать от комплекса неполноценности и ощущения, что тебя несправедливо используют, – ты можешь начать предпринимать что-то для изменения того, что тебе не нравится – меняя самого себя, свой подход к жизни и, главное, своё мнение о самом себе.

Вместо того чтобы, как все остальные, продолжать игру во взаимные обвинения, ты найдёшь в себе необходимое смирение, чтобы взять ответственность за свои

собственные поступки. Более того, прекратив быть безвольной тряпкой, ты станешь образцом такого человека, который в достаточной мере верит в себя, чтобы жить своей жизнью и руководствоваться правилом: «Если уж не нравишься самому себе, вместо обвинения всех вокруг, за своё чувство неполноценности и незначительности – изменись».

Если ты не в мире с тем, кто и что ты есть – потому что не чувствуешь себя в безопасности и значит не очень-то вписываешься в окружающий мир – то тебя постоянно будут мучить страхи, сомнения и подозрения. В результате не только ты будешь на грани нервного срыва, но и окружающие тебя люди, ведь наши зеркала никогда не лгут. Кроме того твои тревоги и неуверенность в себе передадутся и им. А главное, что эти тревоги и неуверенность в себе быстро приведут тебя в позу защиты, и снова – по причине того, что зеркала не лгут – окружающие тоже мгновенно начнут крайне неразумно стоять на своём. Если ты хочешь, чтобы окружающие вступали с тобой в со-трудничество разумно, тебе обязательно следует признать тот факт, что в любом зеркале ты видишь только своё собственное отражение!

Сознательная работа с зеркальными отражениями

There are no victims in this world. Through their actions People merely reflect for us Our highest hopes and deepest fears.

В этом мире не бывает жертв обстоятельств. Своими поступками Люди лишь отражают Наши самые большие надежды и глубинные страхи.

Пытаясь разобраться в том, как сознательно работать с принципом зеркал, прежде всего следует признать, что увидеть что-то в другом человеке гораздо проще, чем в самом себе. Например, когда приятель приходит к тебе посоветоваться о том, как справиться с той или иной проблемой, ты всегда практически сразу и с лёгкостью сообразишь, что ему следует делать. Однако если ты сам столкнёшься с той же самой проблемой, то внезапно обнаружишь, что совершенно растерялся. Причина заключается в том, что мы слишком близко воспринимаем самих себя, чтобы сохранять реальную объективность, а при отсутствии объективности всё выглядит запутанным и неясным. Просто между нами и проблемой возникает слишком много личной заинтересованности, зависимостей, желаний, ожиданий, мечтаний, надежд, разочарований и всего прочего! Вообще говоря, этот список может быть бесконечен. Итак, всё кончается тем, что нам нужна объективность. Чтобы рассмотреть своё лицо, нужно подойти к зеркалу – точно так же, чтобы увидеть собственное поведение, нам требуется обратиться к окружающим зеркалам.

Отсюда легко увидеть, что игра во взаимные обвинения совершенно лишена смысла, ведь это не менее глупо, чем сердиться на зеркало за то, что там отражается ваше собственное уродливое лицо! Таким образом, вместо того, чтобы выходить из себя и потому занимать оборонительную позицию, нам нужно как следует взглянуть в зеркало, чтобы попытаться понять своё собственное поведение. Именно это называлось ранее в книге «сознавать состояние другого человека». Итак, зададим себе вопрос: «Что именно /в нём/ заставляет его поступать таким образом?», «Что именно /в ней/ заставляет её говорить это?». Иными словами, если в жизни что-то не ладится /собственно вспомните, что по этой причине вы и читаете эту книгу/, следует хорошенько присмотреться к людям вокруг себя, чтобы постараться выявить что за эмоции, чувства, мысли, страхи, сомнения, тревоги, поведение и прочее в *тебе* – являются источником того, почему *ты* что-то делаешь неправильно!

Глядя по сторонам, первый вопрос, который нужно задать себе – это: «Чего именно все они хотят от жизни?» или, ещё точнее, «Чего именно хочу от жизни я?». Задумавшись над таким вопросом, ты достаточно скоро осознаешь, что в действительности ни-кто этого

точно не знает. Просто поразительно, как мало людей, которые бы прекрасно понимали себя и свои желания. Вот, например, такое желание: «Я хотела бы встретить такого человека, за которого бы вышла замуж, и он сделал бы меня счастливой» или «Я хотел бы встретить такую, на которой смог бы жениться, и она сделала бы меня счастливым». Господи, ну что это за желание?! Неужели можно идти по жизни со словами: «Сделай меня счастливым/ой»? Однако именно так люди и поступают, а когда то несчастное создание, которому довелось стать твоим супругом или супругой, не оправдывает возложенных на него/неё надежд, ты набрасываешься на него/неё, обвиняя во всех грехах!

Очевидно: если ты хочешь быть счастливым, всё зависит только от тебя. Если же ты сам не можешь принести себе счастья, то кто, чёрт возьми, дал тебе право требовать этого от другого? Итак, вторым пунктом, который мы должны рассмотреть, является факт: всё, что ты делаешь для себя и с собой, автоматически влияет на всех окружающих. Таким образом, если ты сделал счастливым себя, то сделал счастливыми и людей вокруг – что равнозначно сказанному: если ты сам растёшь, то также поднимаешь и воодушевляешь людей вокруг себя. Откуда это следует? По той простой причине, что, во-первых, жизнь – это процесс себялюбия /в противоположность эгоцентризму/, а во-вторых, есть только одна жизнь, частицами которой все мы являемся.

Нет нужды говорить, что этот принцип вступает в прямое противоречие с полученной социальной обусловленностью, поскольку всех нас учили, что не следует быть себялюбивым. Другими словами: «Я вовсе не себялюбив, ведь я всегда ставлю тебя на первое место! Я постоянно стараюсь сделать тебя счастливой/счастливым, но ты настолько самолюбива/самолюбив, что ни разу не попыталась/попытался осчастливить меня! Грусть и печаль! Какая же ты / какой же ты, всё из-за тебя!»

Не знаю, как ты, а мне нравится быть счастливым! И поскольку мне как раз не нравится расслаиваться без дела и дожидаться бесплатной раздачи счастья, а предпочитаю я жить своей жизнью и в силу этого самостоятельно делать себя счастливым. Да, чёрт побери, это совершенно себялюбиво! Но меня такое попросту не волнует, потому что мой личный опыт себялюбия показал, насколько люди любят быть в моём обществе. Почему? Да потому, что я счастлив и будучи счастлив, рядом со мной они тоже чувствуют себя счастливыми! Разумеется, если они счастливы, то это делает меня ещё более счастливым, а волна моего переполняющего счастья, в свою очередь, передаётся и окружающим! Звучит тщеславно? Вполне возможно, но это только потому, что тебе нравится быть несчастным, ведь ты полагаешь, что состояние несчастья – это и есть скромность! Что до меня, то жить скромно – означает, что я не настолько высокомерен, чтобы требовать от других: «Вы должны сделать меня счастливым».

Третье соображение, которое нам необходимо рассмотреть, говорит о том, что, если ты отдаёшь столько же, сколько берёшь, то жизнь наполняется, окружающий мир расширяется, и следовательно твои взаимоотношения, вместо замкнутых и ограниченных, превращаются в радостное путешествие по безграничным возможностям. Однако, повторяю, люди настолько обусловлены в том что дарят, что одаривают тебя, ожидают от тебя чего-то своего, выдвигают тебе свои требования, сбрасывают на тебя свои проблемы, заражают тебя дурным настроением, злятся на тебя, обрушивают на тебя свои несчастья – короче говоря, отдают тебе всю свою головную боль! На самом деле люди по большей части отдают что-либо только для того, чтобы связать тебя по рукам и ногам мелкими путями, так как, в конечном счёте, так называемые “подарки” представляют

собой просто очередную форму манипулирования: «Я столько тебе дал, а ты никогда не давал мне ничего взамен!».

Люди вечно ссорятся, потому что одни пытаются всучить другим то, чего те просто не желали. Но жизнь вовсе не одно только отдавание или, если на то пошло, только взятие. Напротив, она представляет собой процесс отдавания-и-взятия. Но на деле люди всегда хотят только брать либо только давать и таким образом, становиться практически невозможно с полной ясностью отличить, в чём разница между тем и другим.

Итак, ты хочешь отдать мне свою сварливость и скверный нрав, а взамен хочешь взять у меня радость и счастье. Ты хочешь подарить мне свою ложь и лицемерие, взяв при этом мою честность. Ты хочешь поделиться своей любовью, к которой привязан длинный список условий и ожиданий, а себе хочешь забрать мою безусловную любовь. Да я поступлю совсем неразумно, если буду ожидать от такого перегруженного, как ты, что ты вспомнишь хотя бы о моём дне рождения! Тебе не кажется, что такой обмен не очень-то справедлив?

Ты не имеешь право навязывать миру свои беды, а затем ждать, что кто-то принесёт тебе взамен счастье. Все мы можем взять от жизни всё, что хотим, – но в таких отношениях, всегда соблюдается справедливый обмен энергией. Поэтому, так как я приношу много счастья, то могу так же позволить себе и брать счастье повсюду, где ни окажусь. И поскольку я выбрал для себя – учиться всему, что предлагает жизнь, то могу как извлекать, так и получать ясность обо всём, и так же я могу повсюду вносить ясность. Всё очень просто: я беру, так что я могу и давать, и даю, так чтобы вновь взять. Так и протекает непрерывный обмен энергией. По этой причине я никогда ни в чём не нуждаюсь, и в результате я всегда счастлив!

Тем не менее, в процессе отдавания и взятия, нужно следить за тем, чтобы обмен энергией был действительно справедливым. Другими словами, не пытайся взять больше, чем отдаёшь. Если ты готов отдать совсем немного – никаких проблем, до тех пор, пока взамен ты взял не больше, чем дал. К примеру, если сегодня тебе грустно, и ты можешь поделиться только маленькой радостью, отдай то, что способен дать, но не жди, что все окружающие завалят тебя взамен весельем. У всех нас случаются в жизни печальные моменты, но даже грусть может быть прекрасной и, следовательно, жизне-обогащающей. Следовательно, если тебе грустно, ты также можешь поделиться своей печалью, то есть отдать свою печаль, но помни, что она отразится и ты получишь печаль взамен. Сходным образом, если ты чем-то рассержен, можно не стесняться и выплеснуть свой гнев, отдать свою злость, – но тогда ожидай от окружающих соответственного отклика; так что, прежде всего, будь достаточно ответственен, чтобы забрать назад столько же, сколько отдал!

Четвёртый принцип, к которому нужно обратиться, заключается в том, что никто не в силах избежать своей судьбы. Это значит, что при попытках избежать жизненных испытаний, то есть, пытаясь разорвать с ними связь, мы попросту окажемся спутанными этими вызовами так, что в результате будем чувствовать себя как жертвы обстоятельств. В этом отношении помни, что вся жизнь – это лишь система взаимоотношений, а самыми важными из них являются в общем смысле отношения между тобой и самой жизнью. Таким образом, если ты попытаешься взять от жизни больше, чем ей даёшь – жди несчастий. Причина в том, что все наши жизненные вызовы предназначены для того, чтобы дать нам возможность стать сильнее и мудрее, добиться успеха, то есть, вообще

говоря, счастливее. Так что, если ты пытаешься достичь счастья, не встречаясь со своими жизненными вызовами, то ты по сути пытаешься украсть его!

Однако всем известно, что случается с похитителями. Рано или поздно, бах! Ты попался! Подумай об этом. Ты женат, но всегда пытаешься находиться только в состоянии счастья, никогда не обращая внимания на те жизненные вызовы, которые преподносит тебе супружеская жизнь. Иными словами, ты жаждешь получать от своего брака счастье, но не хочешь для этого хоть что-нибудь сделать. И в один прекрасный день, бах! Твой брак на краю гибели, поезд сошёл с рельс, и ты оказываешься лицом к лицу с разводом.

Разумеется, ты всегда можешь воскликнуть: «Господи, ну почему я? Я просто хотел быть счастливым, просто пытался быть счастливым! Это всё мой спутник жизни, который был вечно недоволен нашим браком и всегда искал повод для ссоры!». Тем не менее, хотя в таких случаях всегда именно берущий чувствует себя жертвой обстоятельств и загнанным в ловушку, но истина заключается в том, что он, берущий, – вор, а грабителям нельзя позволить разгуливать, обворовывая всех! Таким образом, если ты считаешь себя в чём-то жертвой обстоятельств, проверь собственные карманы! Если твой дом ограбили, задумайся о том, когда ты сам тайком брал что-то у других и как именно это происходило? Быть может, ты просто унёс с работы канцелярскую мелочь или недоплатил горничной, прибиравшей в доме раз в неделю? Возможно, ты крал время у своей семьи, так как не хотел бывать дома слишком часто, потому что не разделял взгляды супруги?

Наконец теперь мы можем увидеть в действительности, что означает третье условие капитана Жизнь: мы не можем позволить себе играть во взаимные обвинения, потому что весь мир – это всего лишь наше зеркальное отражение! В результате нам ничем не помогут ни возмущения, ни защитная поза, ни попытки оправдания своих действий. Прибегая к одному из таких средств, мы только укрепляем те самые причины своего несчастья, так как всегда получаем точно то, к чему стремились! Вселенная всегда говорит: «Да!». Если тебе нужны оправдания, все вокруг придумают тебе сотни оправданий. Хочешь уйти в глухую оборону? Окружающие будут вести себя точно так же. Желаеть быть агрессивным – и все вокруг станут жестокими с тобой. Если тебе хочется что-то украсть, другие начнут воровать налево и направо. Но если ты хочешь быть счастливым и ради этого готов потрудиться – ты окружишь себя люди, которые тоже хотят работать над собственным счастьем.

Искусство слушания

To relate implies understanding.

Отношения подразумевают понимание.

Ранее мы уже упоминали о том, что большинство людей плывёт по течению жизни, пытаясь догнать в небе некую радугу, но очень немногие точно знают, что на самом деле сделает их счастливыми. Однако плыть по течению – значит положиться на чью-то милость, а попытки схватить журавля в небе... продолжать нет смысла.

Самой серьёзной причиной подобного поведения является то, что никого из нас не учили правильно общаться. Поэтому нам ни разу за всю жизнь не удаётся высказать другим и, в особенности, самим себе, что же это такое нас беспокоит и что бы мы хотели получить от жизни. Однако, не умея эффективно общаться, человек не способен установить правильные отношения с миром и окружающими. И что важнее всего – это означает, что ты не способен установить отношения с самим собой, ведь как ты можешь вообще надеяться на счастье, если ты не способен выразить даже самому себе, что именно тебя делает счастливым? Более того, если ты несчастлив, неудовлетворён и встревожен, то определённо не будешь нравиться самому себе. А такая неприязнь к себе приведёт к тому, что тебе будет не нравиться проводить время с самим собой. Вместо этого ты всегда будешь выключаться из общения и отсутствовать, отчаянно пытаясь убежать от ощущения собственной несчастности, но это в конечном итоге означает, что ты хочешь убежать от самого себя!

И когда у такого человека спрашиваешь, что случилось, он неизменно пожимает плечами и заявляет: «Ничего, всё нормально». Это называют «неполученным ответом» или, простыми словами, игрой во «всё нормально». Однако ирония в том, что в самой игре во «всё нормально» нет ничего плохого! Плохо дело только в одном: такой человек просто не знает, как общаться с самим собой и окружающим миром. Пойманный в ловушку постоянного ощущения расстройств, но не в состоянии высказать это словами, и выражает только тем, что всё время убегает разными способами – он так никогда не найдёт искомого счастья.

Единственный способ вырваться из этой изнуряющей привычки – обучиться искусству слушания. В действительности, очень немногие люди хоть раз внимательно слушали других. Почему? Потому что большую часть времени им мешает голос низкой самооценки. В результате они не могут слушать, так как либо заняты спором с тобой и проталкиванием собственной точки зрения, либо так же не в состоянии слушать, потому что погружены в мысли о том, что и как тебе отвечать. Знакомо, верно? А это значит, что так же поступаешь и ты!

Если кто-то относиться к себе плохо или сам считает себя плохим из-за низкой самооценки, то совершенно любые слова собеседника будут восприниматься им как

критика. Например, когда твоя супруга заявляет, что недовольна вашим браком, ты, вероятнее всего, немедленно сам почувствуешь себя плохим: «Господи! Это я во всём виноват! Я плохой муж, скверный любовник, да и зарабатываю не так много» – и так далее, и тому подобное. Ощущение собственной неполноценности и несостоятельности из-за того, что супруга не чувствует себя счастливой, заставит тебя занимать оборонительную позицию и оправдываться. Вместо того чтобы попытаться проявить инициативу к разумному со-трудничеству, то есть повести жену к тому, чтобы она установила как можно более тесную связь с тем, что она чувствует, – ты наоборот почувствуешь, что тебя атакуют и критикуют, и следовательно будешь уже не в состоянии внимательно её выслушать. Назревает серьёзный конфликт, но в данном случае он не используется, чтобы раскрыть новые знания, и превращается просто в большую ссору, потому что твоя жена пытается сказать одно, а ты «слышишь» что-то другое: «Чёрт возьми, я не говорю, что это твоя вина!» – «Но ты сказала, что несчастлива. А поскольку я тот, на ком ты жената, это само собой означает, что мне не удалось сделать тебя счастливой!».

Очень много отношений превратились в полную сумятицу только по этой причине: люди чувствуют, что их атакуют и критикуют, и неизменно начинают настаивать на своей точке зрения, в которой, кстати, не так уж и уверены. В попытках защитить себя /от чего, собственно?/, они чаще всего начинают приводить самые нелепые доводы в попытке выдвинуть предположения, которые они даже близко не уяснили, и которые не имеют ничего общего с опробованными и проверенными знаниями. Поэтому, в отличие от конфликтов, ведущих к разумному со-трудничеству и от него к новым знаниям, такие размолвки создают просто огромное количество хлама, и очевидно ведут к бракоразводным процессам. Разумеется, то же самое происходит и в других сферах взаимоотношений, например на работе, где следствием порождённого хлама и твоего стремления к защите – становится увольнение!

И всё же научиться правильно слушать других совсем не сложно: достаточно сказать самому себе, что тебе на самом деле хочется услышать то, что тебе говорит собеседник. Сделав это, ты обнаружишь, что даже в том случае, когда тебя подвергают критике, ты не будешь снова попадать в эту ловушку, то есть сам считать себя плохим, – напротив, ты будешь впечатлён и увлечён: увидеть, как именно ты функционируешь во взаимоотношениях с другими. Будучи в состоянии увидеть как ты функционируешь, и что тебя заставляет функционировать /или бездействовать/, ты обнаружишь, что без всякого труда можешь переместить сосредоточение с позиции жертвы обстоятельств к ощущению, которое придаёт сил.

Например, если тебя обвиняют в холодности и отчуждённости, и ты при этом действительно слушаешь этого человека, то есть пытаешься выяснить, почему ты кажешься ему именно такой, то, без сомнений, очень скоро поймёшь причины. Предположим, твой приятель заявляет, что ты чужаешься, потому что держишься на расстоянии и избегаешь человеческого контакта. Если ты будешь честна перед собой, вместо того, чтобы пытаться защищаться и оправдывать свои действия, то увидишь, что твой друг совершенно прав. Поэтому пытаться сделать вид, что он ошибается, – будет просто глупостью. Итак, когда ты обратишь внимание, почему избегаешь человеческих контактов, то, скорее всего, придёшь к осознанию, что ты по той или иной причине считаешь себя недостойной любви. Очевидно, приятель вовсе не собирался тебя критиковать, он просто высказал ценное замечание, подталкивающее тебя к повышению

своей самооценки и, соответственно, улучшению взаимоотношений с окружающими. Коротко говоря, твой друг просто хотел помочь тебе лучше разобраться в самой себе.

Осознайте, что если окружающие не будут указывать нам на наши недостатки, мы скорее всего никогда их не обнаружим или даже никогда не озаботимся их поисками. Более того, благодаря искусству слушания мы не только многое узнаем о себе, но и многое узнаем об окружающих, вслушиваясь в их мнения о нас, о себе и о ком-то ещё, – помните, что для них мы такие же зеркала.

В попытках развить понимание мы естественно сталкиваемся с тем, что наиболее точно назвать «несбыточными надеждами». Из-за того, что мы по-настоящему не понимаем себя и других, у нас часто возникают самые странные ожидания, которые не имеют ничего общего с реалиями жизни. Например, если ты сам себе не нравишься и по этой причине не можешь ужиться с собой, совершенно нереалистично надеяться на то, что тебе удастся понравиться кому-то другому и он захочет с тобой жить. Сходным образом, если в глубине души ты считаешь, что не годишься для своей работы, не стоит так же ждать, что тебя будет ценить начальник. Однако люди ведут себя именно так, а после, когда не получают со стороны других той признательности, которой сами себе не оказывают, расстраиваются и чувствуют себя обиженными. В ожиданиях нет ничего дурного, при условии, что в жизни ты используешь принцип отдавать-и-брать. Иными словами, если ты усердно трудишься и добросовестно относишься к своей работе, у тебя есть полное право ждать соответствующего признания и заслуженного вознаграждения за свою работу. Аналогично, если ты рад и искренне доволен самим собой, тебе не понадобится вести себя высокомерно, заносчиво и эгоцентрично, чтобы произвести впечатление на других, – напротив, ты можешь вполне обоснованно надеяться на то, что понравишься окружающим. Итак, мы в очередной раз увидели, насколько важно правильно понимать самого себя.

Можно питать несбыточные надежды лишь в том случае, когда мы не используем на практике принцип зеркал. Едва мы признаем тот факт, что окружающие лишь отражают наше собственное поведение, все ожидания стремятся рассеяться, как туман под ярким солнцем. Например, если я пытаюсь подружиться с новым знакомым исходя из предположения, что он будет соответствовать моим представлениям о настоящем друге, этот человек, без сомнений, очень скоро начнёт меня разочаровывать. В случае же, если я хочу сдружиться с ним по той причине, что вижу в нём очень хорошее зеркало, мне всегда будет интересно в его обществе, потому что при каждой встрече он покажет мне что-то обо мне самом. С одной стороны, он покажет мне мои положительные стороны, и за это он, разумеется, мне и нравится; с другой стороны, он продемонстрирует и мои отрицательные качества – и за это он так же будет мне нравится. Благодаря тому, что мне покажут эти мои аспекты, я смогу учиться понимать самого себя, и начать работать как над своими сильными чертами, так и над недостатками – намного более сознательно, чем я мог бы в противном случае. И более того, поскольку мои недостатки представляют собой мой неразвитый потенциал, то я не буду разочарован в своём друге за то, что он показал мне мои собственные слабости! Всё же, если это настоящий друг, то у него есть не меньшее, чем у меня, острое желание работать над собой. И поэтому вместо того, чтобы обмениваться взаимной приятной ложью, мы оба будем вести себя откровенно и безжалостно по отношению друг к другу!

В завершение разговора о зеркалах я хочу сказать следующее: иногда нам доводится заглядывать в устаревшее зеркало. Это помогает укрепить веру в себя, и

потому очень важно научиться различать современные и устаревшие зеркала – абсолютно честно. В связи с этим помни, что зеркала никогда не лгут и, если меняешься ты, другим становится и отражение. Однако в тех случаях, когда ты уже изменился, а отражение ещё нет, такое зеркало очень скоро покинет твою жизнь – либо тебе самому необходимо уйти от него, чтобы укрепить веру в себя.

Таким образом, если ты по-настоящему честно поработал с зеркалом всеми возможными способами, и твои собственные действия убедили тебя, что ты действительно изменился, но твоё зеркало настойчиво показывает прежнее отражение, то будь уверен, что перед тобой просто устаревшее зеркало. В этом случае признайся, что этот человек уже не отражает того, кем ты стал. Всмотрись в его поведение и осознай, что раньше ты тоже был таким и, вообще говоря, можешь вновь стать таким, – но так же признай и то, что больше не виновен в подобном поведении. Если зеркало продолжает настойчиво показывать старое отражение, тебе следует завоевать новую мощь – продвинувшись дальше. Если ты не сдвинешься, то непременно откатишься к своим прежним шаблонам поведения – по той простой причине, что зеркала не умеют лгать!

Секрет безусловной любви

Ruthlessness and unconditional love are synonymous.

Безжалостность и безусловная любовь – одно и то же.

Основная причина пониженной самооценки у людей заключается в том, что подавляющая часть человечества практикует условную, а не безусловную любовь. Этот принцип можно сделать как сложным, так и простым, – как нам захочется. Что до меня, то я предпочитаю простоту. Итак, если говорить простыми словами, я называю такое поведение игрой в “славного парня”. Люди настолько озабочены тем, чтобы понравиться другим, то есть настолько тщеславны и сосредоточены на себе, что готовы пойти на обман, лишь бы не говорить правду. Например, кто из твоих друзей говорит с тобой совершенно честно и откровенно? Поставим вопрос иначе: с кем из своих друзей ты можешь поговорить совершенно честно и откровенно? Чаще всего в ответ можно услышать: «Я не хочу говорить людям правду, потому что так я причиню им боль, – а если это произойдёт, то они не будут меня любить».

Родители закрепляют такую нечестность особенно – обучая своих детей принципу: «Если будешь меня слушаться и будешь хорошей девочкой, я куплю тебе куклу на Новый Год». После этого ребёнок учится притворяться хорошим, даже если ведёт себя дурно, когда родителей нет рядом. Короче говоря, ребёнка учат врать о своём поведении, и в результате возникает коллективная ложь: «Давай, ты будешь говорить мне то, что я хочу, просто продолжай лгать мне, – и тогда я куплю тебе куклу, буду верным мужем, стану тебе самым лучшим другом, буду образцовым подчинённым».

Эта нечестность и есть то, что называется условной любовью. Другими словами: «Обманывай меня, а я буду обманывать тебя, поступай так, как нас учили, – и все мы будем вечно счастливы!». Но если такая жизнь тебе не подходит, тогда осознай, что есть только один способ измениться: начать практику безусловной любви. Безусловная любовь не означает, что ты обязан любить даже того, кто подло сбивает тебя с ног, насилует твою жену и подчистую грабит твой дом. Нет, она означает, что ты любишь окружающих настолько, что говоришь им правду, даже если после этого они никогда больше не заговорят с тобой и будут считать тебя низким, отвратительным ублюдком. Такая честность – это безжалостность. Быть безжалостным вовсе не значит быть жестоким. Это означает, что ты не испытываешь жалости ни к себе, ни к тем, к кому обращаешься.

Этот принцип тоже вступает в прямое противоречие с социальной обусловленностью. Впрочем, если ты не хочешь оставаться лгуном и жить в окружении неискренности, у тебя нет иного выбора – нужно стать безжалостным к самому себе. «Если я не хочу быть безжалостным по отношению к другим, то только потому, что не хочу, чтобы они смотрели на меня как на плохого человека!», «Я не желаю быть

безжалостным к людям, потому что я трус!», «Если я откажусь стать безжалостным, придётся идти с собой на компромисс!».

Очень скоро мы увидим разницу между компромиссом с собой и жертвованием чем-то ради достижения чего-то другого. Вот при компромиссе – не выигрывает никто.

Большинству людей очень трудно быть безжалостными – главным образом, потому, что они считают плохим использовать свой гнев с пользой. Гнев представляет собой просто жажду сражаться – сражаться за то, во что веришь. Если кто-то сбивает тебя с ног, ты приходишь в ярость. Не подавляй свой гнев, просто воспользуйтесь им, чтобы стать безжалостным! Вообще говоря, мы боимся проявлять свой гнев, так как по меркам социальной обусловленности быть агрессивным нехорошо. Однако печальная истина заключается в том, что именно те люди, которые изо всех сил стараются сдержать свой гнев, рано или поздно становятся крайне агрессивными! С другой стороны, если ты начнёшь применять гнев в тех случаях, где это требуется, то станешь агрессивным только когда необходимо будет сражаться. В остальное время ты будешь вести себя как уравновешенный, спокойный и приятный человек.

Вполне естественно стать безжалостным, когда в тебе закипает гнев, так как перед лицом гнева страх отступает, сомнения исчезают, и человек на время забывает о своём комплексе неполноценности и несоответствии окружающему миру. И в результате все такие мгновения – являются мгновениями потрясающей ясности и огромной внутренней стойкости.

Однако использование своего гнелу не значит дико орать и крушить всё налево и направо. Использование гнева означает, что ты позволяешь ему подняться на поверхность, не пытаясь при этом его подавить, – ты позволяешь ему направить себя к достижению ясности, затем к безжалостности и, наконец, к правильному поступку. Итак, например, если начальник обвиняет тебя в служебном несоответствии, то позвольте себе разгневаться так: «Я хочу сражаться за эту должность и потому давай слушать очень внимательно!», – а вовсе не заткнуть уши и начать бурно оправдываться. Поступив правильным образом, ты услышишь своего начальника чётко и ясно, и с этим ясным пониманием будешь знать в чём причина – в твоих собственных недостатках или тебе предстоит сразиться с начальником.

Если ты будешь использовать свой гнев именно так, то он всегда будет вести тебя к новым знаниям, а не к конфликту. И потому, вместо увольнения с работы или встречи с бракоразводным процессом, ты окрепнешь и наберёшься уверенности в себе, а благодаря этому также обретёшь уважение окружающих. Я никогда не видел, чтобы начальник уволил сотрудника, который слушает, не пытаясь защищаться, и который имеет внутренний стержень и стойкость, чтобы сражаться за свою должность. Сходным образом, я никогда не слышал о неудачном браке двух совершенно искренних и безжалостных друг к другу людей, которые готовы биться за хорошие взаимоотношения. Быть безжалостным и использовать свой гнев конструктивно – это стремиться к разумному со-трудничеству и пониманию: двум условиям успешных содержательных отношений, неважно романтических, профессиональных или отношений с самим собой.

Компромисс в сравнении с Жертвованием

Actions speak louder than words.

Дела говорят громче слов.



Нам осталось рассмотреть ещё одну концепцию, которую чаще других становится причиной проблем, – а именно, нарушенные обещания. Прежде всего знай, что любым своим обещанием – ты сам делаешь себя уязвимым к обвинению в обмане. Как я могу обещать тебе, что наш брак будет вечным или я всегда буду на тебя работать, если я не знаю, что произойдёт завтра? Я могу обещать что-то только в том случае, если это относится к текущему мгновению. Например, я могу быть рядом, пока мы оба остаёмся такими, какие мы есть сейчас, – но если кто-то из нас изменится, собственно говоря, я не смогу гарантировать, что продолжу хотеть оставаться с тобой или ты со мной. Аналогично, я могу пообещать, что буду работать на тебя сейчас, но что произойдёт, если ты вдруг найдёшь на мою должность кого-то получше, или если дело развалится, и ты уже не сможешь платить мне зарплату?

Обещания – опасная штука. Хотя в самих обещаниях нет ничего плохого, но мы должны осознавать, что намного безопаснее и значительно мудрее основывать наши взаимоотношения не на обещаниях, а на делах. Так, сохранится брак или нет, зависит от поступков обоих супругов, которые должны что-то сделать, чтобы брак процветал. Сходным образом, если я действительно хочу работать на тебя, это зависит от действий, которые мы оба предпримем для того, чтобы наши отношения были взаимовыгодными.

К сожалению, люди склонны больше надеяться на силу обещаний, чем поступков. В результате они всегда, так или иначе, идут на компромисс с самими собой. Это в очередной раз показывает необходимость безжалостности: «Не обещай, что никогда больше не заведёшь интрижку, – докажи это на деле!», «Не нужно обещать, что в следующий раз ты постарайся. Покажи мне это!».

С другой стороны, даже если тебя поставили перед выбором из двух зол, тоже не обязательно искать компромисса с собой, а вполне может быть ты вынужден пожертвовать чем-то. Например, если ночами твоя жена храпит громче бензопилы и не даёт тебе спать, задайте самому себе вопрос: «Что для меня важнее: сохранить этот брак или не спать по ночам?». Если этот брак ничего для тебя не значит, разведитесь и найди себе другую жену, которая всю ночь будет тихонько и сладко посапывать тебе в ушко! В противном случае не стоит жертвовать самим собой и не спать ночами – ради Бога, просто заткни уши! Поступив таким образом, ты пожертвуешь слухом в ночное время, но сэкономишь важные для себя семейные отношения.

Компромисс! Какое чудесное слово! Обещая друг другу что угодно, мы с тобой можем направить наши взаимоотношения в любое понравившееся русло! Разве не здорово?

«Продолжай обещать, что никогда меня не обидишь, а я пообещаю, что никогда не буду по отношению к тебе безжалостной!»

«Я понимаю, что не очень хорошо справляюсь с этой работой, но обещаю стараться – если, конечно, вы пообещаете ничего не говорить директору!»

«Признаюсь, я действительно заманил твою жену, но обещаю, что заставлю её меня ненавидеть – если обещаешь не рассказывать моей супруге!»

Тебе до сих пор кажется, что компромисс представляет собой величественный и достопочтенный способ жить?

Предположим сходную ситуацию, у тебя очень долгий рабочий день и это тебе не по душе. Задай себе вопрос: «Так ли уж важна для меня эта работа?». Если нет, то встань и уйди, а после подыщи себе что-то полегче. Но если же эта работа действительно важна, встань и сходи к начальнику. Нет смысла просиживать на месте и жалеть себя – поднимись и начни устанавливать разумное со-трудничество! Скажи начальнику, что ты полностью готов к такому долгому рабочему дню, потому что ценишь эту работу, но не могли бы вы вместе найти какое-то решение тому факту, что ты чувствуешь себя несправедливо использованным? Возможно, прибавка к зарплате сделает так, что эти часы не будут казаться такими долгими. Возможно, увеличенный отпуск сделает более стоящими эти часы. Возможно, повышение сделает тебя менее недовольным. А не исключено, что для душевного подъёма достаточно будет просто получить пинок от начальника! Так или иначе, в любом случае не существует веских причин для компромиссов вообще – ведь часто нам приходится чем-то жертвовать, чтобы добиться того, что нам действительно нужно или хочется. Вспомним старую поговорку: нельзя и на ёлку забраться, и штанов не порвать!

И это приводит нас к последнему вопросу: «Чего ты хочешь от взаимоотношений с другими?».

Ответ на него можешь дать только ты сам. В мире нет двух одинаковых людей, и потому мои желания вряд ли совпадут с твоими представлениями о счастье. Поэтому сядь за стол и составь список того, что по твоему искреннему мнению, составляют хорошие взаимоотношения – романтические и профессиональные, отношения с детьми, семьёй и друзьями. Но составляя такой перечень, позаботься о том, чтобы в него попало только то, что имеет определение и измеримо. Иными словами, ты сам обязательно должен знать, что ты имеешь в виду и как этого можно добиться на практике.

Когда этот список будет завершён, составь ещё один, в котором перечисли то, что бы ты хотел от взаимоотношений с самим собой. Составляя его, осознай – при этом на самом деле ты посвящаешь себя сформулированным обязательствам перед собой. Так что, если ты хочешь хороших отношений с самим собой, то именно тебе придётся заняться этим и сделать всё от начала до конца! Как только ты увидишь это, то так же осознаешь, что первый список, куда вошли пункты о взаимоотношениях с другими, также целиком твоя ответственность. Если ты хочешь быть счастливым, то обязательно должен помнить, что никто из нас не живёт на острове и, следовательно, мы можем быть по-настоящему счастливы, только если состоим в радостных и успешных взаимоотношениях с окружающим миром. Чтобы сделать это – забудь об игре во взаимные обвинения! Перестань жалеть себя! Оставь свою социальную обусловленность! Стань безжалостным по отношению к себе и всерьёз возьми на себя использовать то, что теперь знаешь, чтобы изменить самого себя, и тем самым свои зеркальные отражения!

Дай себе время – условие 4-ое

Time is the essence of impeccability.

*Правильное использование времени – это суть
безупречности.*

Четвёртое условие капитана Лайфа гласит: «Ты обязательно должен выбросить часы за борт». Это значит, что ты обязательно должен дать себе время, по той простой причине, что избавление от привычек всей жизни – требует времени. С другой стороны, если ты вообще собираешься обрести счастье и вероятно раньше, чем позже, то не можешь позволить себе тратить время впустую, то есть потворствовать своим старым привычкам и обычному поведению. Давай посмотрим, что это означает на практике.



Вообще говоря, все мы готовы предоставлять необходимое время другим, но, когда дело касается нас самих, оставляем его на самом деле очень мало. Например, если ты живёшь один и пригласил кого-то на обед, то будешь готовить, накрыешь на стол, украсив его цветами и свечами. Но насколько часто ты делаешь то же самое для себя? Впрочем, если ты сам себя не любишь, тогда почему тебя должен полюбить кто-то другой?

Если ты собираешься обрести значимые отношения с другим человеком, то начать обязательно следует с себя. Только научившись оказывать уважение самому себе – ты получишь уважение от других по-настоящему. Итак, оставь попытки произвести впечатление накрытым столом и вкусным обедом – лучше покажи, что живёшь так всё время, и тогда другие начнут за это тебя уважать, им захочется быть с тобой рядом. То же самое истинно и относительно того времени, которое ты отведёшь себе на перемены. Если поступишь так, то не станешь ожидать, что зеркальные отражения вокруг будут изменяться всякий раз, когда ты щёлкнешь пальцами! Жизнь – это процесс, и хотя мы принимаем решения в текущем мгновении, которое становится поистине переломным,

воплощение этих решений в повседневной жизни требует времени. Как и деревьям, после того как их посадили, требуется время чтобы вырасти. Со взаимоотношениями – всё точно тоже самое. Им нужно время, чтобы вырасти, но, главное, им нужно уважение, забота и возвращение.

Правила игры во взаимоотношения

All of life is a system of games. Some games just require more carefully-defined rules than others.

Вся жизнь – это набор игр, просто в одних из них более чёткие правила, чем в других.

Люди часто смотрят на меня с заплаканными глазами и спрашивают, как им поступить, чтобы улучшить свои взаимоотношения. Я неизменно даю один и тот же необычайно простой совет: «Если хочешь получить удовольствие от любой игры, а не оказаться вышвырнутым из неё на полпути, соблюдай правила!». Взаимоотношения ничем не отличаются от любой другой игры и имеют очень чёткие правила. Несмотря на это, люди всегда очень удивляются, возмущаются и болезненно переживают, когда их удаляют из игры за игнорирование правил! Где логика? Но ещё хуже то, что большая часть людей на деле портит удовольствие остальным игрокам. Они настаивают на желании только выигрывать и лишают жизнь всех радостей – ведь для победы им нужно, чтобы ты проиграл.

В чём же заключаются правила этой игры? Я намеренно не стану рассказывать о них очень подробно. Почему? Да потому, что не хочу портить тебе игру! Половина удовольствия от игры во взаимоотношения кроется в определении на собственном опыте того, что эти правила означают именно для *тебя* как личности. Все мы разные; кроме возможно одной общей черты – глупости! Все мы уникальны, все обладаем особым значением, и потому все играем в игру жизни в своём стиле. Такой стиль является твоей личной подписью – тем следом, который ты оставляешь в мире, тем знаком, по которому тебя будут помнить. Одни подписи представляют собой настоящие произведения искусства, другие поразительно аккуратны и разборчивы, а третьи наводят на мысли о курице, наступившей лапой в чернильницу. Четвёртые... не знаю, с чем и сравнить! Некоторые подписи откровенно уродливы. Но очень многие выглядят так сильно по-детски, что является отпечатком глубокой незрелости. Ты сам обязан решить, какой станет твоя подпись, оставленная в этом мире, – на что, ты хочешь, она будет похожа.

За этим последуют правила игры во взаимоотношения, – игры, которая, по существу, является игрой в саму жизнь. Изучив эти правила, ты обнаружишь, что в действительности к этому моменту я дал тебе всё необходимое для того, чтобы уже знать, как использовать их. И если ты воспользуешься ими – они принесут жизненный опыт, и этот опыт будет *твоим* опытом, *твоими* знаниями и, следовательно, *твоей* силой, мощью и властью. Так что изучай их, используй их и, главное, не забывай веселиться! Люди так серьёзны в своём стремлении победить, что забывают веселиться. Ничуть не удивительно,

что в результате они преждевременно стареют, впадают в маразм – и следовательно начинают вести себя по-детски!

Правило Первое

Take responsibility for having this person in your life.

*Возьми на себя ответственность за то, что в твою жизнь
вошёл тот или иной человек.*

Чтобы танцевать танго, нужны двое. Поэтому перестань пытаться играть во взаимные обвинения. Увидь собственную роль и свой собственный вклад во всё, что происходит с твоими взаимоотношениями /романтическими, профессиональными, и т.д./

Правило Второе

Don't treat the other person in your life any differently than you would a stranger.

Относись к любому из окружающих тебя людей так же, как относился бы к незнакомцу.

Фамильярность имеет страшную привычку приводить к презрению! Относись к супругу или супруге, начальнику, детям, родным и друзьям – как будто к незнакомцу. Всегда относись к другим с вежливостью и уважением, даже если ты знаешь этого человека целую вечность.

Правило Третье

Accept yourself for who and what you are.

Прими себя таким, каким являешься.

Признай свои недостатки и помни, что они являются твоим доступом к власти над самим собой и билетом к свободе. Перестань делать вид, что лишён потенциала. Вместо того чтобы постоянно оправдывать своё поведение, учись слушать других. И самое главное, учись слушать своё сердце, то есть учись прислушиваться к собственному чувству.

Правило Четвёртое

Always look for the positive; focus on the positive.

Ищи во всём положительные стороны. Сосредоточься на позитивном.



Начни отдавать себе и окружающим должное за хорошие дела. Критиковать, разбивать аргументы и подчёркивать неудачи очень легко, но насколько часто ты хвалишь себя и других за хорошо сделанную работу? Всем нам время от времени нужно, чтобы кто-то погладил нас по голове, – это помогает продолжать верить в себя. Даже ты сам в этом нуждаешься!

Правило Пятое

Acknowledge gender according to its proper potential.

При взаимодействии с кем-то отдавай ему должное, в соответствии с потенциалом пола этого человека.

Если ты – мужчина, то относись к окружающим тебя женщинам как к женщинам, а не как к своей матери. Если ты – женщина, относись к окружающим тебя мужчинам как к мужчинам, а не как к маленьким мальчикам.

Правило Шестое

Compress time.

Сжимай время.

Учись не тратить время впустую, идя на поводу у привычного для себя поведения. Наоборот, учись общаться эффективным образом: открыто, честно и безжалостно. Не предполагай, что окружающие способны уловить, что ты по-тихому варишь в своей голове.

Правило Седьмое

Believe in yourself and in others.

Верь в себя и в других.



Прекрати считать, что все вокруг пытаются тебя «достать». Практикуй принцип зеркал и потому признай, что окружающие – для того, чтобы нам помогать, а не мучить и превращать в жертв!

Правило Восьмое

Make allowances for the differences between males and females.

Учитывай разницу между мужчинами и женщинами.

Правило Девятое

Laugh! Life is fun!

Смейся! Жизнь – это весело!



Учись видеть во всех своих и чужих действиях /физических, эмоциональных и ментальных/ то, чем они являются на самом деле – глупостью. Если сможешь – ты обнаружишь, что смеёшься значительно чаще, чем плачешь. Люди – в самом деле очень смешные создания, включая тебя!

Правило Десятое

Keep a journal.

Веди Дневник.

Жизнь – самое важное наше путешествие, которое ты когда-либо предпринимал, а события любого важного плавания старательно вносятся в судовой журнал. Начни это делать, и очень скоро ты сам удивишься тому, сколько нового узнал о самом себе, окружающих и жизни в целом. Отмечай в дневнике всё: свои чувства, эмоции, мысли, сны и, разумеется, даты. Календарные даты помогут выявить определённые закономерности: например, мрачное настроение в преддверии Рождества, душевный подъём весной и так далее. Однако самым главным достоинством дневника является то, что, записывая всё, ты тем самым посвящаешь себя своим решениям, и следовательно начинаешь нести ответственность за собственную жизнь.

Пароль от Жизни и Счастья

Наши взаимоотношения с другими всегда являются зеркальным отражением отношений с самим собой. Помните об этом всегда. Таким образом, если мы хотим быть счастливыми, нам прежде всего обязательно нужно установить хорошие отношения с собой и, благодаря этому, стать самостоятельными, самодостаточными, полагающимися на свои силы, и, следовательно, довольными собой. Разве можно надеяться на удачный брак, если кто-то из партнёров, или оба, – ещё не сложился, не стал собой? Это попросту невозможно – установить полноценные взаимоотношения с половинкой человека!

Однако, несмотря на это, помните так же о том, что мы не в состоянии увидеть себя такими, какими мы являемся, без зеркала или нескольких зеркал. Среди всех необходимых нам зеркал, самым важным является то, которое наиболее близко и полно отражает нашу внутреннюю противоположность. Это не означает, что все просто обязаны вступать в брак, но тесные взаимоотношения с представителем противоположного пола – супругом, членом семьи, другом или начальником – очень необходимы всем нам.

Тесные взаимоотношения совсем не обязательно подразумевают половую связь. Близость означает – отношения, основанные на принципе разумного со-трудничества. В связи с этим будет мудрым – помнить, что большая часть современных человеческих взаимоотношений опирается не на разумное со-трудничество, а на животную похоть. Страсть животного – это, конечно, здорово! Одна беда, мы вряд ли сможем много узнать о себе, если весь день напролёт будем трахаться как кролики. До поры до времени трахаться – доставляет огромное удовольствие, но вне зависимости от того, насколько ты произвёл или произвела сильное впечатление на других своим щёгольством, после тебе всё равно придётся вернуться к проблеме отсутствия счастья.

Возьми на себя обязательство стать счастливым и посвети себя этому, и вскоре ты обнаружишь, что жизнь обрела совершенно иной смысл и содержание, доставляющее намного большее удовольствие, чем прежде. Причина вот в чём, как и в случае любого другого вложения сил и преданности: если ты чему-то посветил себя, то тебе непременно захочется рассказать об этом всему миру. Так что всё очень просто. Посвети себя браку, и ты с гордостью продемонстрируешь всему миру своё обручальное кольцо. Точно так же дело обстоит с посвящением себя счастью, жизни и самому себе. Никто из нас не имеет ни на что гарантий в жизни, и не знает, что она приберегла нам, но единственное, в чём мы можем быть уверены – это в посвящении себя нашему счастью: во что бы то ни стало! Так следует смотреть как на нашу жизнь, так и на наши взаимоотношения с жизнью.

У нас у всех есть способность и право выбирать, на чём сосредоточить своё внимание, что бы ни было! Мы либо считаем, что: «Жизнь – дерьмо, а все вокруг – мерзавцы», либо фокусируемся так: «Весь опыт моей жизни – это огромные богатства, которые я с любовью и радостью пожиная, потому что каждый из таких моментов порождает посредством знания – счастье».

Весь смысл настоящего счастья можно познать, только полностью пережив всё своё горе и выплавав все слёзы. Как мы могли бы познать разницу между ночью и днём, если бы не было ночи? Можешь ли ты ощутить, что такое успех, счастье, если ты никогда не переживал ни удач, ни провалов?

Понимаешь, я считаю тебя действительно замечательным человеком! Я не беспокоюсь, что ты считаешь себя самым плохим на свете, и не важно, кем ты позволил себе стать. Весь тот груз, под которым ты себя похоронил, – просто привычное поведение, а поведение можно изменить в любой миг, стоит только тебе пожелать. Я считаю тебя замечательным, потому что ты – моё зеркальное отражение! Даже если ты ведёшь себя отвратительно, я знаю, что не хуже и не лучше тебя. Возможно, для меня ты уже стал устаревшим зеркалом, но если бы я не был там, где ты сейчас, то как я смог бы любить тебя? Я люблю тебя просто потому, что ты это я, и я – ты, и все вместе мы являемся частицами единой жизни. Поведение – это одно, мы совсем не обязаны принимать чужие поступки или любить их. Но потенциал – нечто совсем другое, нечто драгоценное, значимое, и в каждом случае уникальное и незаменимое. Вот за это я тебя и люблю!

Вся жизнь – лишь система взаимоотношений, и если ты присмотришься к ней внимательнее, то увидишь, что все отношения, независимо от их типа, представляют собой серьёзное капиталовложение – вклад в самого себя! Лично я не стану инвестировать средства в какое-нибудь дело, пока не поверю, что это будет выгодный вклад, который принесёт хорошую прибыль. Но раз я инвестировал их в это, я так же полностью посвящаю себя этому делу и предан ему, что бы ни грянуло. В результате, оглядывая собственную жизнь, я понимаю, что обязательно должен был верить, что жизнь – стоящее капиталовложение. В противном случае получалось бы, что я – настоящий тупица! Если это хорошее капиталовложение, то – во что бы то ни стало – я предпочитаю полностью посвящать себя этому капиталовложению и быть ему преданным, и ещё точно так же своей жизни и тебе. Мне лично так приятнее. Кроме того, я это очень люблю, потому что это приносит огромное веселье! Для меня счастье значит веселье, мне всегда смешно, даже в самые печальные мгновения моей жизни, даже в тех случаях, когда всё идёт настолько катастрофически наперекосяк и я сомневаюсь, что в этот раз мне удастся выкарабкаться. Но грустные моменты непременно проходят, и мы всегда можем встать на ноги. А раз так, то путешествие продолжается – познание Самонастройки!

По-настоящему важным для меня является только одно: что я настоящий и что ты настоящий, потому что тогда сама жизнь – тоже становится реальной. В конечном счёте, это и есть тот пароль, который нужен, чтобы войти в жизнь, чтобы прийти к счастью. Итак, если и существует какое-то окончательное правило для обращения с жизнью и с взаимоотношениями, и которое в сжатом виде включает в себя все предыдущие принципы, то звучит оно так:

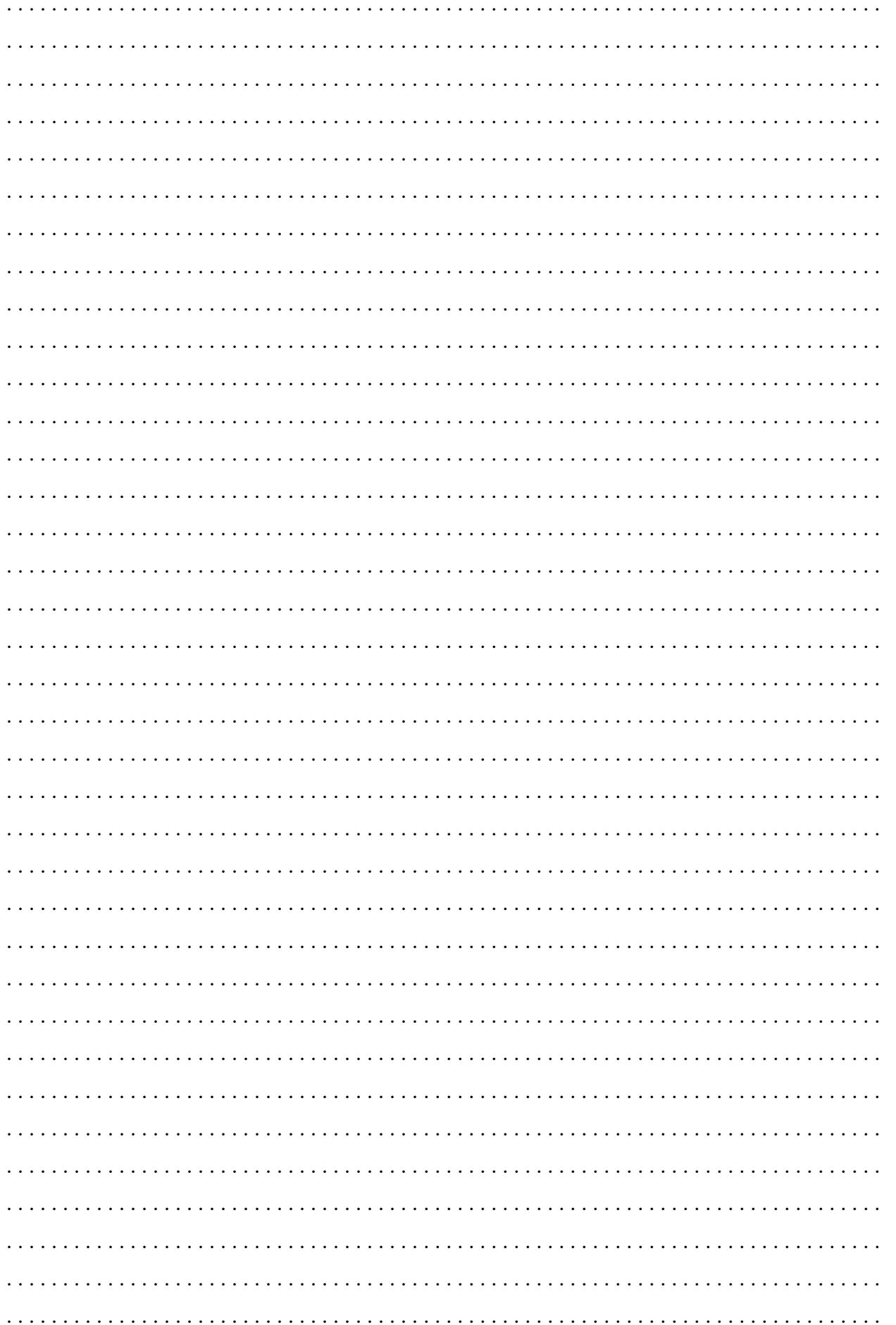
BE REAL. MAKE YOURSELF AND OTHERS REAL.

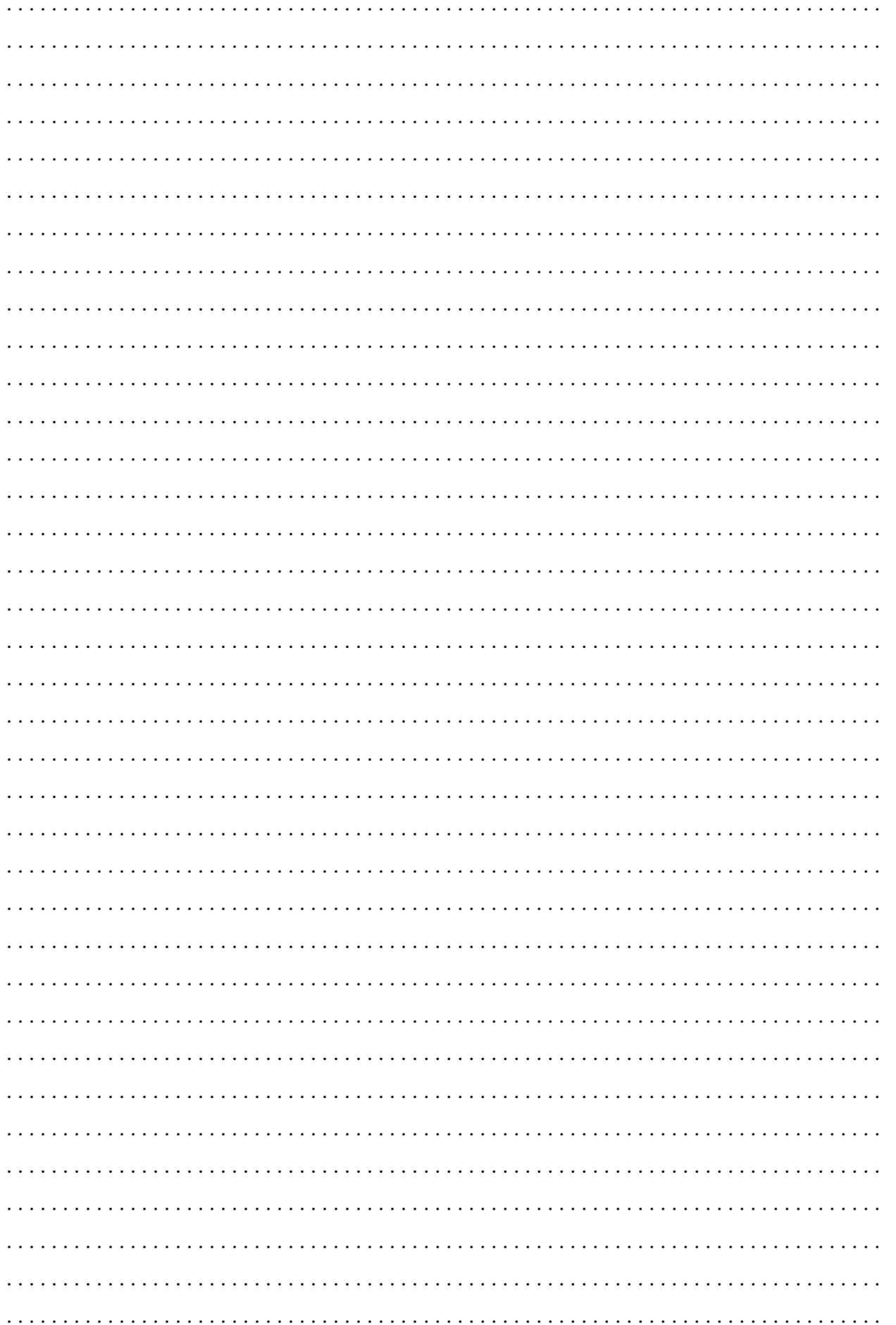
Будь реальным. Стань реальным и сделай такими всех остальных.

(Будь настоящим Человеком, стань им и сделай настоящими Людьми всех остальных.)



Как всех нас и предупреждал капитан Жизнь, не владея этим необходимым паролем, или за попытку избежать его обнаружения на жизненном опыте, – это значит, тем или иным образом поплатиться своей жизнью. Одни люди гибнут физически, другие умирают эмоционально, третьи ментально. Кто-то умирает где-то внутри, то есть та самая искра уходит из их жизни, исчезает из их глаз и сердец. Они превращаются в ходячие трупы, которые никогда не станут настоящими – просто призраками, мелькающими в нашей жизни. Я сам видел таких призраков и знаю, что вступить во взаимоотношения с призрачной тенью просто невозможно. Для взаимоотношений обязательно нужен человек, обладающий плотью, кровью, костями, и, прежде всего, сердцем и душой! Иными словами, для того чтобы установить отношения с кем-то, он обязательно должен быть настоящим. Всё остальное не имеет значения – ведь на протяжении познания самонастройки возможно всё изменить.





Серия книг «Учение Толтеков»

в изложении Тэуна Маре́за

В своих книгах Теун Марез очерчивает различные концепции и техники Пути Воина. Эти книги понадобятся серьёзно настроенному ученику, который желает научиться тому, как применять толтекское учение на практике, и который желает извлечь из него максимальную пользу, получив знания о том, как справляться с самыми разнообразными вызовами в своей повседневной жизни.

УЧЕНИЕ ТОЛТЕКОВ – Том I «Возвращение Воинов»

Первая книга в серии «Учение Толтеков» знакомит читателя с Путём Воина и толтекским Путём Свободы. Это подход к жизни, основанный на действиях, посредством которых человек учится ценить свой собственный жизненный опыт выше информации, полученной от других. Теун Марез знакомит читателя с фундаментальными концепциями и базовыми техниками этого пути, а также с теми инструментами, которые воины используют в своей повседневной жизни для того, чтобы выработать веру в себя, уверенность в своих силах и убеждённость в своём потенциале – что образует истинную основу свободы.

УЧЕНИЕ ТОЛТЕКОВ – Том II «Оклик Орла»

Этот том – путешествие, наполненное приключениями, которое ведет вглубь древней толтекской традиции. Во время этого путешествия читатель узнает о том, как прекратить внутренний диалог, как справляться с четырьмя природными врагами человека. В этой книге также содержится подробная информация о том, как освоить технику сновидения и об обобщённых символах, помогающих интерпретировать сны и видения.

УЧЕНИЕ ТОЛТЕКОВ – Том III

Этот том состоит из трёх книг.

Книга первая – «Познание самонастройки»

Вы можете сделать гораздо больше, чем просто наладить свои отношения с окружающими, а именно – раскрыть в себе удивительные способности, которые позволят вам перестроить любые взаимоотношения так, что они будут приносить вам новые воодушевляющие знания, радость и удовольствие!

Книга вторая – «Концентрация мужества»

Как раскрыть могущественные секреты мужских созидательных способностей и мужской сексуальности, чтобы испытывать огромную радость, счастье и жизненную реализованность. Послание надежды и путеводитель для всех мужчин.

Книга третья – «Расцветание загадочных тайн женщины»

Через встречи с тайнами, а затем открытиями, позволяющими женщине испытывать глубокую непреходящую наполненность как настоящей представительнице женского пола в сегодняшнем ультра-конкурентном, но равнодушном к построению отношений, мире.

УЧЕНИЕ ТОЛТЕКОВ – Том IV «Облака Искусности-Дракона»

В этом томе Искусность-Дракон представлена как процесс активного принятия ответственности за свою жизнь и своё будущее. В книге раскрываются знания толтеков о психике человека; представлены такие концепции как 21 аспект осознанности, существование и значение альтернативных миров, четыре постулата ловли и семь аспектов правила ловца.

УЧЕНИЕ ТОЛТЕКОВ – Том V «Тени от пламени Волков»

Свобода – не просто туманная мистическая концепция. Чтобы достичь истинной свободы, нужно за это сражаться. В этом пятом томе Теун снимает завесу тайны с этой концепции, по мере того как он возвращает читателя к корням свободы, скрытым в ином времени, в ином месте. Вернувшись назад к самому началу, Теун затем показывает читателю, что означает свобода в современном мире, и как мы можем на практике приступить к достижению свободы в своей жизни.

УЧЕНИЕ ТОЛТЕКОВ – Том VI «Книга афоризмов»

Никогда прежде на протяжении всей своей истории толтеки-видящие не передавали ядро своего учения – афоризмы толтеков – ни в какой другой форме, кроме чисто устной. Теперь впервые Теуну Марезу – толтеку и видящему, на которого была возложена ответственность за то, чтобы раскрыть человечеству достояние толтеков, – поручено полностью передать афоризмы толтеков в письменной форме. Они представлены в виде последовательности: от самых простых афоризмов, которые давались ученику в самом начале его путешествия по Пути Знания, до тех, которые передавались ему только после многих лет упорного труда в обучении тому, как стать настоящим Человеком Знания.

УЧЕНИЕ ТОЛТЕКОВ – Том VII «Нумерология {возрождённая}»

Числа лежат в основе всего в нашем мире. Что было точно подмечено Платоном, который сказал: «Бог непрерывно геометризует мир». В этой книге мы обнаружим почему так происходит, ведь Теун Марез объясняет происхождение цифр и чисел и показывает, как они пронизывают структуру нашей жизни, включая наши имена. Простым и ясным языком книга рассказывает, как рассчитывать различные числа, входящие в состав настоящего нумероскопа.

«Здоровье и Целостность жизни в XXI веке»

Принцип целостности жизни говорит нам, что благополучие целого полностью зависит от благополучия составляющих его частей. Поэтому очевидно, что каждый индивидуум и большее целое, частью которого он является, на сто процентов зависят друг от друга. Процветание одного невозможно без процветания другого, а гибель одного ведёт к гибели другого.

Если мы взглянем на мир, в котором живём, то увидим две главные области, где мы практически полностью утратили свою личную силу, а именно, питание и здоровье. Данная книга показывает, что из практических способов мы можем применить, чтобы стать намного более самодостаточными – самостоятельными и сомообеспеченными – в отношении этих двух жизненно важных аспектов нашего существования.

Дополнительная информация в Интернете

Toltec Legacy – открытая библиотека по Учению Толтеков

www.toltec-legacy.org

Institute for the Study of Man – курсы по взаимоотношениям Элизабет Шнуг, соратницы
Тéуна Мáреза

www.institute-for-the-study-of-man.com

Renascent Legacy Press – издательство и магазин книг Тéуна Мáреза в оригинале на
английском языке

(электронные книги доступны на Amazon.com)

www.renascentlegacy.com

The Foundation for Toltec Research

www.toltec-foundation.org

«Учение Толтеков в изложении Тéуна Мáреза» – на русском языке

www.toltec-teachings.ru

Toltec Legacy Russia – «Мост, соединяющий нас» – на русском языке

toltec-legacy.ru

This Darned Elusive HAPPINESS

**A Voyage of Self-discovery
aboard the Ship of Life**



THÉUN MARES