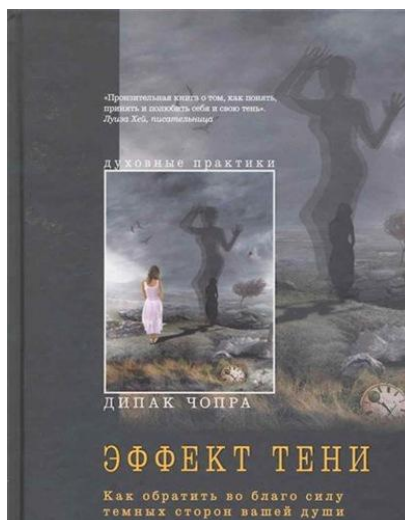


**Дипак Чопра
Дебби Форд
Марианна Уильямсон**

Эффект тени. Как обратить во благо силу темных сторон вашей души



«Эффект тени. Как обратить во благо силу темных сторон вашей души»: ООО
«Издательство «Эксмо»; Москва; 2010
ISBN 978-5-699-45276-7

Аннотация

*«Пронзительная книга о том, как понять, принять и полюбить себя и свою тень»
Луиза Хей, писательница*

Впервые в мире выдающиеся духовные учителя современности - Дипак Чопра, Дебби Форд и Марианна Уильямсон - объединили свои усилия для того, чтобы пролить свет на темные стороны нашей души. На то, что мы предпочитаем скрывать, отрицать и загонять в глубь себя. На сумрачную тень нашего «я».

Эта книга - незаменимое практическое и духовное руководство для тех, кто хочет честно взглянуть в лицо своей «теин», понять, принять и полюбить её и обратить «эффект тени» - всю колоссальную мощь темных сторон своей души - во благо себя, своих близких и своего будущего.

Дипак Чопра, Дебби Форд, Марианна Уильямсон Эффект тени. Как обратить во благо силу темных сторон вашей души

Deepak Chopra, Marianne Williamson and Debbie Ford
The Shadow Effect: Illuminating the Hidden Power of Your True Self
Copyright © by Deepak Chopra and Rita Chopra Family Trust.
Debbie Ford and Marianne Williamson Published by arrangement with HarperCollins Publishers. Inc.

Предисловие

Конфликт между тем, кто мы есть, и тем, кем мы хотим быть, заложен в основе всех наших трудностей и усилий. Двойственность составляет ту ось, вокруг которой вращается весь человеческий опыт. Жизнь и смерть, добро и зло, надежда и покорность судьбе сосуществуют в каждом человеке и распространяют своё влияние на каждый аспект нашей жизни. Если нам знакома храбрость — то это потому, что нам также случалось испытывать страх; если мы можем распознать честность — то потому, что сталкивались с обманом. И все же большинство из нас отрицает или игнорирует двойственность своей природы.

Если мы живём с допущением, что можем быть только такими или иными, не выходя за пределы ограниченного спектра человеческих качеств, тогда нам волей-неволей придётся задаться вопросом: почему большая часть из нас не вполне удовлетворена своей жизнью в настоящий момент? Почему мы имеем доступ к целому океану мудрости, однако не можем набраться силы и храбрости, чтобы действовать согласно своим добрым намерениям, делая решающий выбор? И — самое главное — почему мы продолжаем совершать такие поступки, которые идут вразрез с нашей системой ценностей и всем, за что мы ратуем? Авторы этой книги постараются доказать, что причины этого — в неизученности нашей жизни, нашего более темного «я», нашего теневого «я», в котором заключена, скрытая от взора, не востребуемая нами сила. Именно там, хотя это и кажется наименее вероятным местом, мы отыщем ключ, чтобы выпустить из заключения свою силу, своё счастье и свою способность осуществить заветные мечты.

У людей выработан условный рефлекс — бояться теневой стороны жизни и теневой стороны себя самих. Когда мы ловим себя на темных мыслях или поступках, которые, по нашим ощущениям, неприемлемы, мы бежим, как сурки, обратно в свои норы и прячемся, надеясь и молясь, чтобы они исчезли прежде, чем мы вновь отважимся высунуться наружу. Почему мы это делаем? Потому что боимся, что никогда не сможем убежать от этой части себя, какие бы усилия для этого ни прилагали. И хотя игнорирование или подавление своей темной стороны — это общепринятая норма, отрезвляющая истина заключается в том, что бегство от тени лишь увеличивает её силу. Отрицание её ведёт лишь к большей боли, большему страданию, сожалениям и капитуляции. Если мы не можем взять на себя ответственность и извлечь мудрость, которая скрыта под поверхностью нашего сознательного мышления, то верх одерживает тень, и уже не мы овладеваем контролем над ней, но она разрастается, обретая контроль над нами, спуская с цепи *эффект тени*. Тогда наша темная сторона начинает принимать за нас решения, лишая права совершать сознательный выбор, касается ли это пищи, которую мы едим, количества денег, которые мы тратим, или зависимости, рабами которой мы становимся. Наша тень подбивает нас действовать такими способами, на которые мы себя и представить не могли способными, и растрчивает нашу жизненную энергию на дурные привычки и шаблонные поступки. Наша тень удерживает нас от полноты самовыражения, от высказывания своей истины и от того, чтобы прожить подлинную жизнь. Лишь охватив и приняв свою двойственность, мы освобождаемся от поведения, которое потенциально может привести нас к краху. Если мы не признаем себя целиком и полностью, эффект тени гарантированно будет бить нас по больному, нападая исподтишка.

Эффект тени присутствует повсюду. Свидетельства его всепроникающей способности можно видеть в любой стороне нашей жизни. Мы читаем о нем в Интернете. Мы наблюдаем его в вечерних новостях, замечаем в своих друзьях, родных и незнакомцах на улице. И — что, вероятно, наиболее важно — мы распознаём его в собственных мыслях, видим в своих поступках и ощущаем в своём взаимодействии с другими. Мы тревожимся о том, что свет, пролившийся в эту тьму, заставит нас сгореть со стыда или, того страшнее, разыграть сценарий наших худших кошмаров. Мы боимся того, что обнаружим, заглянув внутрь себя самих, и в результате зарываем головы в песок и отказываемся встретиться лицом к лицу со

своей теневой стороной.

Но эта книга открывает новую правду, разделяемую тремя точками зрения, каждая из которых может перевернуть человеческую жизнь. Это правда о том, что на самом деле происходит прямо противоположное тому, что мы боимся пережить. Вместо стыда мы испытываем сопереживание. Вместо смущения — чувствуем прилив смелости. Вместо ограниченности — наслаждаемся свободой. Тень, если её не раскрыть, представляет собой ящик Пандоры, наполненный тайнами, которые, как мы боимся, разрушат все, что мы любим и что нам небезразлично. Но если мы откроем этот ящик, то обнаружим, что то, что находится внутри, обладает возможностью радикально и *положительно* изменить нашу жизнь. Мы сделаем шаг за пределы иллюзии о том, что наша тьма одолеет нас, и вместо этого увидим мир в новом свете. Сочувствие к самим себе придаст нам уверенности и смелости, когда мы откроем свои сердца тем, кто окружает нас. Сила, которую мы выпустим из подполья, поможет нам справиться со страхом, который тормозил нас, и побудит активнее двигаться к реализации нашего высочайшего потенциала. Вместо того чтобы окончательно запугать нас, принятие тени позволит нам стать цельными, стать настоящими, забрать назад свою силу, высвободить свой энтузиазм и осуществить свою мечту.

Эту книгу породило желание пролить свет на многие дары тени, способные изменить человеческую жизнь. На этих страницах каждый из нас будет раскрывать эту тему с собственной уникальной точки зрения как духовного учителя. Наше намерение — дать читателю внятное, многоплановое понимание того, как тень рождается внутри нас, как она функционирует в нашей жизни и что мы можем сделать, чтобы открыть для себя дары собственной истинной природы. Мы обещаем, что после прочтения этой книги вы больше никогда не будете думать о своём теневом «я» так, как думали раньше!

В первой части Дипак Чопра даёт всесторонний обзор нашей двойственной натуры и предлагает свой рецепт возвращения к целостности. Первопроходец концепции о единстве разума и тела, Чопра своим учением буквально перевернул миллионы жизней. Его холистический подход¹ к противоречивой природе тени — одновременно образовательный и просветительский.

Второй частью этой книги я, Дебби Форд, завершаю почти пятнадцать лет наставничества и руководства «Теневым процессом»² по всему миру, чтобы предложить доступное, но исчерпывающее исследование о рождении тени, роли тени в нашей повседневной жизни и о том, как мы можем востребовать назад силу и блеск своей истинной природы.

В третьей части Марианна Уильямсон порождает отклик в наших сердцах и мыслях дерзновенным исследованием связи между тенью и душой. Добившийся международного признания духовный учитель, Марианна берёт нас за руки и ведёт по пересечённой местности поля битвы между любовью и страхом.

Каждый из нас пришёл к этой книге, неся с собой годы опыта и глубинную и искреннюю надежду на то, что мы сможем пролить свет на нашу тень — раз и навсегда. Ибо она обладает достаточным потенциалом для того, чтобы продолжать сеять хаос в наших жизнях и нашем мире, если мы не противостоям её силе и не усваиваем её мудрость. Если мы не умеем признать свои слабости и распознать свои дурные поступки, то неизбежно совершаем акт самодиверсии, когда оказываемся на грани какого-либо личного или профессионального прорыва. Тогда тень выходит победителем. Когда мы действуем под влиянием гипертрофированного гнева, разговаривая со своими детьми, — тень выходит

¹ Холистический подход — системное рассмотрение биологического явления как целого, с учетом всех действующих внешних и внутренних факторов.

² «Теневой процесс» — основанная Дебби Форд программа эмоционального образования на духовной основе.

победителем. Когда мы обманываем своих любимых — тень выходит победителем. Когда мы отказываемся признать свою истинную натуру — тень выходит победителем. Если мы не несём свет нашего высшего «я» во тьму своих человеческих импульсов — тень выходит победителем. Пока мы не примем себя целиком такими, какие мы есть, эффект тени будет обладать достаточной властью, чтобы мешать нашему счастью. Оставленная в небрежении, тень не позволит нам стать цельными, помешает исполнению наших идеально разработанных планов и заставит нас жить неполной жизнью. При написании этой книги мы надеялись, что нам удастся вытащить тень на белый свет. Никогда ещё не представлялось лучшего момента для того, чтобы создать новую терминологию, пролить свет на тень и наконец понять то, что было так трудно увидеть и объяснить.

Работа над тенью в том виде, как она описана в этой книге, — это нечто большее, чем психологический процесс или интеллектуальная подначка. Это рецепт решения для неразрешённых проблем. Это изменяющее жизнь путешествие, которое идёт дальше любой психологической теории, поскольку рассматривает темную сторону как человеческую проблему, духовную проблему, которую все мы должны разрешить в этой жизни, если хотим прожить её в полном самовыражении. Мы наконец поймём, почему каждый из нас не лучше и не хуже, чем любой другой — вне зависимости от цвета кожи, происхождения, сексуальной ориентации, генетического склада или личного прошлого. В мире нет ни одного человека, у которого не было бы тени, и тень, когда её воспринимают всерьёз и понимают, может породить новую реальность, которая изменит наше обращение со своими партнёрами по жизни, наше взаимодействие с другими членами общества и наш способ коммуникации с друг ими народами.

Я убеждена, что тень — один из величайших доступных нам даров. Карл Юнг называл её «спарринг-партнёром»; это внутренний оппонент, который разоблачает наши изъяны и оттачивает наши навыки. Она — учитель, тренер и наставник, который поддерживает нас в раскрытии нашего истинного величия. Тень — это не проблема, требующая разрешения, и не враг, которого надо победить, — это плодородное поле, которое надо возделывать. Когда вы погрузите руки в его богатую почву, то обнаружите мощные семена тех личностей, какими желаете быть. Мы искренне надеемся на то, что вы предпримете это путешествие, ибо знаем, что вас ждёт.

Дебби Форд

Часть I КОЛЛЕКТИВНАЯ ТЕНЬ *Дипак Чопра*

Когда люди слышат о тени — темной стороне человеческой натуры, почти никто не отрицает, что она существует. Не найдётся такой жизни, которой бы не касались гнев и страх. Вечерние новости неустанно, день за днём, обличают человеческую натуру в её наихудшем варианте. Если быть честными с самими собой, то приходится признать, что темные импульсы свободно странствуют в наших мыслях, как им заблагорассудится, и цена, которую мы платим за то, чтобы быть хорошими людьми — чего мы все страстно желаем, — состоит в том, что «плохой», который может все испортить, должен содержаться в оковах.

Наличие тени вроде бы призывает к некоему вмешательству — может быть, это будут терапия или таблетки, может быть, поход к исповеднику или полуночные сражения с собственной душой. Как только люди принимают к сведению, что у них есть тень, они сразу же хотят от неё избавиться. В жизни есть много аспектов, в которых отношение типа «нет проблем, сейчас исправим» срабатывает. К несчастью, тень — не один из них. Причина того, что с тенью не удалось справиться за тысячи лет — за все время, что люди осознают наличие своей темной стороны, — совершенная тайна. И тем больше смысла в том, чтобы раскрыть эту тайну, прежде чем спрашивать, как с ней обращаться. Для этого я, вновь положившись на свой инстинкт врача, разбил первую часть книги на три раздела — чтобы установить диагноз, предложить курс лечения, а затем честно изложить пациентам их прогноз на будущее: «Туман иллюзии», «Выход», «Новая реальность — новая сила».

Первый раздел (диагностический) описывает, как появилась тень. Я расхожусь во мнении с некоторыми исследователями, полагая, что тень — творение человеческое, а не космическая сила или вселенское проклятие. Второй раздел (курс лечения) посвящён тому, как можно уменьшить скрытое влияние тени на свою ежедневную жизнь. Третий раздел (прогноз) разворачивает картину будущего, в котором тень разоружена, — будущего не только для отдельных индивидуумов, но и для всех нас. Вместе мы создали тень, которая теперь преследует нас. Несмотря на наш страх и нежелание предстать перед этим фактом, он оказывается ключом к нашей трансформации. Если бы вы и я не были частью этой проблемы, у нас не было бы и шансов оказаться частью её решения.

ТУМАН ИЛЛЮЗИИ

Если не можете увидеть собственную тень, вы должны отправиться на её поиски. Тень стыдливо прячется в темных закоулках, тайных проходах и на населённых призраками чердаках сознания. Обладать тенью — не значит быть ущербным; это значит — быть завершённым. Этой истине нелегко взглянуть в глаза. (Разве не случалось вам говорить людям чистую правду только для того, чтобы вам рывкнули в ответ: «Нечего устраивать мне сеанс психоанализа!» или что-то в этом роде? Царство бессознательного кажется нам не менее опасным, чем океанские глубины: и то и другое темно и полно невидимых чудовищ!) Всем нам приходится жить с последствиями жизненных крушений или потерпевшими крах идеалами, которые когда-то казались самым совершенством. И каждому из них соответствует картинка того, что представляет собой темная сторона.

Если вы считаете, что теневые аспекты — такие как страх, гнев, возбуждение и жестокость — являются результатом демонической одержимости, то решением является очищение подвергнувшегося вторжению человека.

Демонов можно изгонять с помощью ритуалов, очищения тела, поста и сурового аскетизма. Это вовсе не примитивное представление. Миллионы современных людей крепко держатся за него. Невозможно пройти мимо киоска с прессой и не увидеть какой-нибудь глянцевого журнальчик, который обещает вам «нового себя» посредством очищения какого-либо рода — будь то диета, которая преодолит вашу приверженность к скверной еде, или список характеристик для отыскания правильного супруга путём избегания людей «не того типа». «Улучши свои показатели» — вот современная версия изгнания демонов.

Сродни этому объяснению представление о том, что в мир было впущено космическое зло. Если таково ваше объяснение тени, то естественным решением будет религия. Религия объединяет вас с космическим благом в его битве против космического зла. Для миллионов людей эта война совершенно реальна. Она затрагивает каждый аспект их жизни, от сексуального искушения до аборта, от взлёта безбожного атеизма и до заката патриотизма. Дьявол порождает все формы страдания и прегрешений. Только Бог (или боги) обладает властью низвергнуть Сатану и очистить нас от греха. Однако сложно определить, побеждает ли религия тень или делает её сильнее, возбуждая сильные чувства греховности и вины, стыда и страха перед мучениями адского загробного мира.

Поскольку мы, к вящей гордости своей, живём в эпоху, когда предрассудки более не правят нашей жизнью, эти чтимые временем объяснения темной стороны больше не являются единственными. Люди могут повернуться спиной к «космическому злу» и принять личную ответственность. Темная сторона получила современное объяснение как болезнь, ответвление ментальной медицины. Вдоль этого пути выстроилось целое войско способов лечения. Наркоманов посылают проходить программы реабилитации. Перевозбуждённых и пребывающих в депрессии — к психиатрам. Не контролирующих себя лиц, склонных к припадкам ярости, дисциплинируют на тренингах по обузданию гневливости после того, как они, не в силах сдержаться, протаранят на шоссе чужую машину.

Учитывая все эти объяснения, каждое из которых ведёт к определённой разрешению проблемы, — почему тень до сих пор не повержена?

Перспектива может показаться мрачной, но на самом деле первый шаг к разбирательству с тенью — это признание её мощи. Человеческая природа обладает саморазрушительной стороной. Когда швейцарский психолог Карл Юнг постулировал архетип тени, он говорил, что тень создаёт туман иллюзии, который окружает «я». Пойманные в этот туман, как в ловушку, мы избегаем собственной тьмы — и таким образом вручаем тени все большую и большую власть над собой. Не секрет, что юнгианский подход к архетипам чрезвычайно интеллектуален и усложнен. Но упрямая мощь тени — вовсе не такая уж сложная вещь. Я включил телевизор, сделав перерыв, пока писал этот параграф. У знаменитого миллиардера Уоррена Баффетта брали интервью о взлётах и падениях в циклах экономического развития.

— Вы думаете, вздуется новый экономический пузырь, который приведёт к масштабному спаду? — спросил интервьюер.

— Могу гарантировать, — отозвался Баффетт.

Журналист покачал головой:

— Почему мы неспособны учиться на уроках прошлой рецессии? Смотрите, куда завела нас алчность!

Баффетт позволил себе лёгкую таинственную улыбочку.

— Ну, алчность — это порой так забавно! Ей просто невозможно сопротивляться. Как бы далеко человечество ни продвинулось, эмоционально мы вообще не выросли. Мы остались прежними!

Тень и проблемы, которые она ставит, существуют как бы в форме капсулы. В тумане иллюзии мы не видим саморазрушительности своих худших импульсов. Они неотразимы, далее забавны!

Отсюда огромная популярность тех видов развлечений, главным мотивом которых является месть — будь то шекспировский театр или спагетти-вестерн на киноэкране. Что может быть лучше, чем дать волю всей своей скрытой ярости, изничтожить врага и триумфально пройти походкой победителя?! Тень применяет свою власть, заставляя тьму казаться светом.

Представители мировых традиций мудрости тратили большую часть своей энергии и размышлений на противостояние тем же первородным дилеммам. *Творение обладает темной стороной. Разрушение присуще природе. Смерть обрывает жизнь. Разложение источает жизненную силу. Зло привлекательно.* Неудивительно, что туман иллюзии со временем начинает казаться таким славным местопребыванием! Если сталкиваешься с реальностью лоб в лоб, темная сторона слишком ошеломляет, чтобы вынести это. Однако есть противодействующая сила, которая неуклонно и успешно преодолевает темную сторону. Обломки провальных решений загораживают её от нас. Туман иллюзии изолирует нас от неё. Ни за что не догадаешься, переключая каналы, полные катастроф и ужасов вечерних новостей, что человеческие существа всегда обладали силой, чтобы обрести мир, возвышенность чувств и свободу от тьмы.

Тайна кроется в слове «сознание». Когда люди слышат его, на лицах проскальзывает разочарованное выражение. Сознание — это старая песня. Мы слыхали о воспитании (подъёме) сознания с тех пор, как появился феминизм, наряду с иными вариациями либертариизма. Высшее сознание предлагалось как перспектива бесчисленным духовным движениям. Возможно, вам даже случалось испытать искушение отбросить концепцию сознания в кучу прочих потерпевших крушение идеалов, поскольку одновременно с нашими искренними попытками возвысить своё сознание, тень пятнает мир войной, преступлениями и жестокостью так же, как она пятнает отдельную жизнь болью и страхом.

Мы добрались до перекрёстка. Либо сознание принадлежит к той же категории, что и прочие неверные решения, либо его не пытались использовать правильным способом. Мне бы хотелось предположить, что верно последнее. Высшее сознание является ответом — единственным жизнеспособным ответом — темной стороне человеческой натуры. Здесь дело не в неверном ответе, а в неверном применении. Существуют бесчисленные способы

исцеления души, так же как существует бесчисленное количество альтернативных способов лечения рака. Но ни у кого не хватит ни времени, ни энергии, чтобы поэкспериментировать с ними всеми. Жизненно важно выбрать путь, который приведёт вас туда, куда вы хотите прийти. Чтобы это произошло, требуется гораздо более глубокий анализ тени. Если подходить к тьме поверхностно, она выстоит, потому что тень — не такой лёгкий противник, как болезнь, демон или космический дьявол. Это аспект реальности, столь основополагающий для всего сотворённого мира, что только полное понимание может успешно противостоять ему.

Истина о единой реальности

Первый шаг к победе над тенью — отставить все идеи о том, чтобы её победить. Темная сторона человеческой природы питается войной, борьбой и конфликтами. Стоит вам заговорить о «победе» — и вы уже проиграли. Вы втянуты в двойственность добра и зла. Как только это произошло, ничто уже не может положить двойственности конец. Добро не обладает силой, чтобы поразить свою противоположность раз и навсегда. Я понимаю, что это представление трудно принять. В жизни каждого из нас есть прошлые поступки, которых мы стыдимся, и нынешние побуждения, против которых мы боремся. Повсюду вокруг нас происходят акты неопишуемой жестокости. Война и преступления опустошают целые страны. Люди отчаянно молятся высшим силам, которые могут восстановить свет там, где довлеет тьма.

Реалисты давным-давно оставили всякую надежду увидеть, как добрая сторона человеческой природы одолевает дурную. Жизнь Зигмунда Фрейда, одного из самых реалистичных мыслителей, которые когда-либо изучали психику, близилась к завершению, когда безумная ярость нацизма пожирала Европу. Он пришёл к выводу, что цивилизация платит за своё существование трагическую цену. Мы должны подавлять свои дикие атавистические инстинкты, чтобы держать их в узде, и все же, несмотря на наши искренние усилия, неизбежны поражения. Мир взрывается массовой жестокостью; индивидуумы взрываются жестокостью персональной. Этот вывод подразумевает пугающее своей обречённостью смирение. У «хорошего я» нет никаких шансов жить мирной, любящей, упорядоченной жизнью, если только «плохой я» не вытеснен вниз, во тьму, и не подвергнут одиночному заключению.

Реалисты признают, что само по себе подавление — зло. Если вы пытаетесь удушить свой гнев, страх, незащищённость, ревность и сексуальность, тень получает больше энергии для собственного применения. И применение это безжалостно. Когда темная сторона нападает на вас, на трон восходит разрушение.

На прошлой неделе мне позвонила женщина, которая отчаянно нуждалась в укрытии и защите. Её муж — хронический алкоголик. Они много лет пытались справиться с этой проблемой. После периодов трезвости он впадал в рецидивы и ударялся в длительные запои, разрушавшие его карьеру и семью, которые, заканчиваясь, оставляли его измождённым и пристыжённым. Не так давно он снова исчезал на неделю, и, когда на этот раз вернулся, все его угрызения и раскаяние пропали даром. Жена заявила, что хочет уйти от него. Муж отреагировал вспышкой ярости. Он избил её, чего, как она сказала, никогда не случалось прежде. Теперь, вдобавок к её обычной обиде и слезам, прибавились ещё и опасения за собственную безопасность.

Все, что можно немедленно сделать в такой ситуации, — это предложить укрытие и поддержку женской группы взаимопомощи. Но, повесив трубку и ощущая в своей душе осадок её истерзанных чувств, я задумался о долгосрочной перспективе. Алкоголики и наркоманы, впадающие в рецидив, стали стандартной чертой нашего психологического ландшафта. Но что они представляют собой на самом деле? Я думаю, что они — экстремальный случай обычной ситуации: расщеплённого «я». Для людей, страдающих зависимостями, отчуждённость между «хорошим я» и «плохим я» не может быть разрешена.

При нормальных обстоятельствах тактика обращения с темной стороной отыскивается довольно просто. Не так трудно отказаться от своих дурных дел, предать забвению злые побуждения, извиниться за вспышку гнева и выказать раскаяние в скверных поступках. Алкоголики и наркоманы не могут прибегнуть к этим простым рецептам. Темные побуждения владеют ими безраздельно, без нормальных сдерживающих факторов и ограничений. Им закрыт даже доступ к простым житейским радостям. Внутренние демоны подрывают удовольствие и портят его; они высмеивают счастье; они постоянно напоминают им об их слабостях и скверне.

Предположим, что это описание верно в общих чертах. Я опустил некоторые важные составляющие. Привычка тоже играет в зависимости значительную роль. То же самое можно сказать о физических изменениях в мозгу — те, кто злоупотребляет наркотическими веществами, атакуют рецепторы своего мозга чуждыми химикатами, которые со временем нарушают нормальные реакции удовольствия и боли.

Однако эти физические аспекты зависимости весьма переоценены. Нели бы зависимость была в основном физической, тогда миллионы людей не употребляли бы алкоголь и наркотики от случая к случаю. Однако они это делают — со сравнительно незначительными вредными последствиями в долгой перспективе и минимальными шансами развития зависимости. Не вступая в горячий спор о зависимостях и их причинах, можно сделать шаг назад и рассмотреть их не как отдельную проблему, а как ещё одно из проявлений тени.

Таким образом, чтобы лечить зависимость, мы должны подступиться к тени и разоружить её. Поскольку все мы хотим сделать именно это, позвольте мне задержаться на примере пьяного мужа, вернувшегося из недельного запоя. Он послужит олицетворением других проявлений тени, как-то: неистовой ярости, расовых предрассудков, сексуального шовинизма и многого другого. На первый взгляд они никак не связаны. Начальник, практикующий сексуальные домогательства, не демонстрирует того же неконтролируемого поведения, что и гомофоб, совершающий преступление на почве ненависти. Однако тень обеспечивает эту общую связь. Из любого аспекта «я», который отколот от целого, заклеимён как скверный, незаконный, постыдный, наказуемый или неправильный, тень черпает свою силу. Не имеет значения, выражает ли себя темная сторона человеческой натуры крайней жестокостью или мягкими, социально терпимыми способами. Самое главное здесь — это то, что часть «я» отщеплена.

Отколовшись, «плохой» фрагмент теряет соприкосновение с центральной сущностью «я», той частью, которую мы считаем «хорошей» благодаря отсутствию у неё внешних признаков жестокости, гнева и страха. Это — взрослое «я», эго, которое хорошо адаптировалось к миру и другим людям. Пьяный муж, разумеется, обладает этим «хорошим я». Возможно далее, что он обладает гораздо более приятным и приемлемым «хорошим я», чем обычно бывает. Чем больше вы подавляете свою темную сторону, тем легче выстроить личность, которая прямо-таки сияет добротой и светом. (Отсюда неподдельное удивление соседей, которые рассказывают съёмочным командам телевизионщиков в интервью по случаю последствий массовой бойни или другого чудовищного преступления, что злоумышленник «казался таким чудесным человеком».)

Из разговора с пребывавшей в смятении женой я понял, что её муж время от времени проходил реабилитацию. Порой лечение ненадолго помогало. Но даже во время периодов трезвости мужчина не испытывал счастья. Он постоянно был настороже, опасаясь вновь сорваться. Он страшился следующего запоя, однако, как отчаянно он ни сражался, эта перспектива была неизбежна. Даже в периоды его временных побед тени надо было только понаблюдать и дождаться своего часа.

Однажды, когда муж метался в агонии белой горячки, его ночная потливость и приступы безумия сделались невыносимы. Жена побежала к врачу, умоляя дать ей средство, которое подавило бы эти симптомы. Но ей случилось столкнуться с врачом, который был упертым реалистом, и он отказал. «Пусть дойдёт до грани, — сказал он. — Это единственная

реальная надежда. Мало того, вы окажете ему плохую услугу, сделав его мучения менее болезненными». Мы с вами могли бы решить, что это совет черствого человека. Но феномен «последней черты» хорошо известен в кругу зависимых. Он сопряжён с серьёзнейшим риском, поскольку, когда блеф тени обнаружен, она прибегает к крайностям саморазрушения. Нет практически никаких пределов страданиям, которые может породить бессознательное, а все мы — создания хрупкие. Алкоголики и наркоманы — или любой, кого цепко держит хватка теневого энергий, — пленены туманом иллюзии. Внутри этого тумана не существует ничего, кроме мучительной потребности и ужаса не получить свою дозу.

Когда опасное путешествие к «крайней черте» срабатывает, причина состоит в том, что этот туман рассеивается. Зависимый начинает ловить себя на по-настоящему реалистичных мыслях: «Я — нечто большее, чем моя зависимость. Я не хочу потерять все. Страх можно преодолеть. Пора покончить с этим». В такие моменты ясности целительная сила исходит от самой этой ясности. Человек проламывается сквозь чары саморазрушения и видит, насколько оно иррационально. В состоянии ясности «я» собирается вместе и смотрит на себя без шор на глазах.

У тебя есть только одно «я». Это — настоящий ты. Это «я» превыше добра и зла.

Тень теряет свою силу, когда сознание преодолевает свою разобщённость. Когда вы больше не расколоты на лагерь, то во всех направлениях единственное, что можно увидеть, — это единое «я». Нет никаких скрытых отделений, подземелий, пыточных камер или замшелых валунов, под которыми можно спрятаться. Сознание созерцает само себя. Это его наиболее базовая функция, но, как нам предстоит обнаружить, из этой простой функции может родиться новое «я», а со временем — и новый мир.

То, что Юнг первым назвал тень её именем, не было его главным достижением — как не была им и его теория архетипов. Вопрос «кто я» зависит от вопроса «кто мы?». Человеческие существа — единственные создания, которые способны создать «я». На самом деле, мы должны делать это, потому что «и» даёт нам точку зрения, уникальный фокус мира. Без «я» наш мозг бомбардировала бы ошеломляющая лавина сенсорных образов, не имеющих смысла. У младенцев «я» нет, и они проводят первые три года жизни, создавая его, лепя свою индивидуальность и предпочтения, темперамент и интересы. Каждая мать может засвидетельствовать, что время, которое её дитя проводит в состоянии «чистого листа», минимально, если существует вообще. Мы приходим в мир не как пассивные восприниматели чувственной информации, но как рьяные творцы. Как только вы становитесь уникальным «я» со своими нуждами, убеждениями, импульсами, побуждениями, желаниями, мечтами и страхами, мир внезапно обретает смысл. «Я», «мне» и «моё» существуют для одной цели: чтобы обозначить ваше личное участие в мире.

У всех нас есть «я», и мы идём на многое, чтобы защитить его право на существование. Но наше создание хрупко. Все мы переживаем личностные кризисы, такие как внезапная кончина любимого человека или открытие, что мы серьёзно больны. Любой кризис, который атакует наше чувство благополучия, также атакует наше чувство «я». Если вы теряете свой дом, все свои деньги или своего супруга, это внешнее событие посылает дрожь страха и сомнений во все ваше «я» целиком. В любой момент, когда вы чувствуете, что ваш мир рассыпается на части, на самом деле на части рассыпается ваше «я» и его уверенность в том, что оно понимает реальность. После любой серьёзной травмы, нанесённой телу или мысли, хрупкой эго-личности требуется время на то, чтобы восстановиться. (Нам ещё очень повезло, что старый афоризм прав: «Душа не разбивается — она отскакивает».)

Поскольку нам неведомо, как мы создали «я», за которое так отчаянно цепляемся, оно способно удивлять и поражать нас. Фрейд вызвал всеобщее изумление, когда заявил, что у «я» есть скрытое измерение, наполненное побуждениями и желаниями, которые мы едва ли осознаём. Уже став наиболее выдающимся из учеников Фрейда, Юнг обнаружил, что его наставник совершил ошибку. Бессознательное — это не «я». Это «мы». Когда у человека

имеются бессознательные импульсы и побуждения, они восходят ко всей истории рода человеческого. Каждый из нас, по Юнгу, связан с «коллективным бессознательным», как он это называл. Представление о том, что вы и я создали свои отдельные, обособленные «я» — это иллюзия. Мы черпали из огромного резервуара всех человеческих чаяний, побуждений и мифов. Это общее бессознательное, в том числе и обиталище тени.

Некоторые люди ладят с обществом, другие асоциальны, но никто не может находиться вне коллективного «я». «Мы» — это постоянное напоминание о том, что никто из нас — не остров в океане. Юнг счистили социальную «шкурку», чтобы обнажить скрытое измерение «нас». Вероятно, наименование этого царства коллективным бессознательным звучит техничнее, но то «я», которое мы с вами разделяем со всеми остальными людьми, является основой нашего выживания. Подумайте о способах, которыми вы прибегаете к помощи коллективного «я». Вот лишь некоторые из них.

1. Когда вам требуется поддержка семьи или ближайших друзей.
2. Когда вы присоединяетесь к политической партии.
3. Когда вы вступаете добровольцем в благотворительную организацию или общество.
4. Когда вы решаете сражаться за свою страну или защищать её иным способом.
5. Когда вы идентифицируете себя со своей национальностью.
6. Когда вы мыслите терминами «мы против них».
7. Когда катастрофа, произошедшая в другом месте, затрагивает вас лично.
8. Когда вы охвачены коллективной паникой.

Это чистая фантазия — считать, что можно устраниться от «нас», даже если бы мы все попытались сделать это. Мы хотим, чтобы на нас смотрели как на американцев, но не как на «противных американцев». Мы сочувствуем другим этническим группам — но также ощущаем себя отличными от них, обособленными и, обычно, лучшими, чем они. Во времена кризисов мы хотим, чтобы наши семьи были как можно сплоченней, однако в других случаях настаиваем на своём праве быть отдельными личностями, имеющими какую-то жизнь за пределами семьи. Коалиция между «я» и «мы» никогда не была бесспорно устойчивой.

Юнг сделал её ещё менее устойчивой. Когда речь идёт о коллективной тени, люди из всех сил стараются от неё устраниться. (Общество никогда не перестанет развиваться путями, которых мы не одобряем!) Но на самом деле это труднее, чем самоустраниться от семейной роли. Действительно, семья — всего лишь первый элемент или уровень коллективного «я», который мы склонны воспринимать довольно легко. За столом в День Благодарения вы можете объявить, что изменились, что не стоит больше относиться к вам как к испорченному пятилетке или бунтарю-тинэйджеру. Вы можете почувствовать, что вас не слышат. Ваша семья, возможно, вложила слишком много усилий в то, чтобы удержать вас в старых рамках. Общество, однако, ещё грубее и склонно проявлять ещё меньше понимания.

Общество запустило свои невидимые когти в каждого из нас. Вы можете объявить себя пацифистом во время войны. Это индивидуальный выбор. Однако он не извлекает вас автоматически из коллективной тени, где война появляется на свет из ярости, предрассудков, негодования, старых обид и темного подбрюшья национализма. Вероятно, дискредитированный термин «расовой памяти» в данном случае жизнеспособен, несмотря на то что вызывает у нас крайнюю неловкость. Однако миллионы людей не ощущают никакой неловкости, отпуская замечания вроде «типично мужская реакция» или «баба за рулём». Вопрос пола превратился в бурно дискутируемый вопрос лояльности. В этот момент коллективное бессознательное поймало вас в свои сети. На поверхности гражданин X может яростно противостоять гражданину Y, но на бессознательном уровне они объединены, как концы каната для перетягивания.

Выбор — объединиться или обособиться — становится центральной проблемой коллективной тени. Он поднимает множество вопросов повседневной жизни:

1. Каковы мои социальные обязанности?

2. В чем состоит мой патриотический долг?
3. До какой степени я должен соглашаться с обществом или сопротивляться ему?»
4. Как я связан с другими людьми?
5. Что я должен тем, кому меньше повезло в жизни?
6. Могу ли я изменить мир?

Задав любой из этих вопросов, ваше сознательное мышление не может дать целостный ответ или даже наиболее правдивый ответ. Под внешней поверхностью коллективное бессознательное мутит воду побуждениями, предубеждениями, неосуществлёнными желаниями, страхами и воспоминаниями, которые являются частью вас, потому что «мы» в той же мере определяет вашу идентичность, что и «я».

Где доказательства?

В течение долгого времени концепция коллективного бессознательного оставалась интригующей теорией, не подкреплённой достаточными доказательствами. Никто не оспаривал того, что человеческая природа обладает темной стороной, но было ли объяснение Юнга действительно полезным или представляло собой блестящую интеллектуальную выдумку? Лишь недавно кусочки и фрагменты доказательств были собраны, и, если уж на то пошло, они только углубили таинственность. Например, в течение десятков лет было известно, что, когда человек становится одиноким и обособленным, как часто случается со вдовыми людьми преклонного возраста, риск серьёзных болезней и смерти для них возрастает по сравнению с теми, кто сохранил прочные социальные связи. Счастливый брак способствует здоровью. Поначалу это открытие было трудно принять, поскольку медицинские исследования не видели связи между ментальным состоянием и телом. Откуда бы сердцу или предраковой клетке где-то в недрах тела знать, что человек чувствует? Потребовалось открытие так называемых сигнальных молекул, чтобы доказать, что мозг переводит каждую эмоцию в химический эквивалент. Когда сигнальные молекулы устремляются по течению крови, циркулируя между сотнями миллиардов клеток, несчастье или счастье передаётся сердцу, печени, кишкам и почкам.

Внезапно медицина разума/тела обрела «реальное» обоснование, ибо ничто так не реально, как химические вещества. Но Юнг предполагал, что счастье или несчастье могут разом ощущать целые группы людей. Почему раздражается массовая вспышка ярости в Ираке или Руанде? Мы можем отыскать объяснение в застарелой племенной вражде и сектантских разборках. Хранятся ли они в коллективном бессознательном, или это поколения родителей велят своим детям вдыхать новую жизнь в распри предков? Нет никакого смысла качать головой и бормотать что-то насчёт нецивилизованного, варварского поведения. Величайшие «кровавые бани» в истории случились во время двух мировых войн. Миллионы цивилизованных солдат маршировали напрямик в пасть к смерти — те самые люди, которые писали стихи, играли на рояле, знали латынь и греческий. Потом Европа оглядывалась назад и называла эти боины безумными, но отменно разумные люди вели войну и умирали в её ходе, и, когда сознательные противники войны протестовали, их сажали в тюрьму или наказывали, посылая на передовую в качестве медицинского персонала, — трагическая ирония, которая убила многих из тех, кто более всех ненавидел войну и хотел предотвратить её.

У бессознательного есть цель, и состоит она в том, чтобы оставить нас бессознательными. Правда, порой знание все равно прорывается наружу.

В знаменитом социальном эксперименте в Стэнфорде психологи воспроизвели тюремные условия, чтобы попытаться понять, как тюремщики обращаются с узниками. Студенты были разделены на две группы — заключённых и надзирателей — и получили задание играть свои роли так, как они хотят. Руководившие экспериментом психологи ожидали, что увидят выраженные перемены в поведении каждой группы, и все же эксперимент пришлось прекратить буквально через несколько дней. Студенты, игравшие

тюремщиков, стали необыкновенно жестоко обращаться с заключёнными — вплоть до такой стадии, на которой появилось унижение и сексуально окрашенное насилие. Эта ошеломительная «осечка» положила начало теории «хороших яблок в гнилых бочках». Старый способ мышления говорил психологам, что «гнилое яблоко» может принудить группу к неправильному поведению. Здравый смысл говорит о том, что лидер банды может побуждать своих пассивных последователей к совершению преступлений; задиристость в колледже заходит чересчур далеко потому, что маленькое ядро «гнилых яблок» оказывает давление на остальных сверстников. Однако стэнфордский тюремный эксперимент поведал противоположную историю. Все участники были хорошими ребятами, учившимися в престижном университете. Девиантное поведение проявилось у них не потому, что они были «гнилыми яблоками», а потому, что они находились в «гнилых» условиях, которые позволили проявиться темным силам. То, что наблюдали психологи, было не больше и не меньше как инкубатором для тени и условия, которые взрастили групповую жестокость, были подробно задокументированы.

Тень может проявиться, если присутствует полная анонимность — как часто случается, когда вместо того, чтобы быть личностями, люди становятся «лицами в толпе». Эта потеря индивидуальности усугубляется, если не наступает никаких последствий дурного поведения. Отсутствие закона и порядка усиливает эффект, так же как и данное кем-либо позволение вести себя, презрев границы нормальной морали. Если присутствуют авторитетные фигуры, активно поощряющие дурное поведение и обещающие отсутствие наказания, тень выныривает на поверхность с ещё большей лёгкостью. Нам нет необходимости делать бочку ещё более гнилой, добавляя нищету, безграмотность и старые племенные узы, но они с очевидностью заражают среду ещё больше. То же самое обеспечивает любая разновидность мышления «мы против НИХ».

Когда я говорю, что может проявиться тень, я имею в виду, что может проявиться любой вид массовой патологии. Стэнфордский тюремный эксперимент вновь всплыл на поверхность, когда потребовалось объяснение для злоупотреблений в тюрьме Абу Грейб во время иракской войны. Но если бы мы осознавали, что гетто тоже являются примерами «гнилых бочек», в которых теснятся «хорошие яблоки», мы бы не стали думать о низших слоях общества как о морально ущербных или того хуже. Разрушение экосистемы — одна из форм жестокости по отношению к планете, однако в нем тоже участвуют хорошие люди, совершающие скверные поступки, поскольку им было дано на это разрешение и не грозит никакое наказание (кроме долгосрочного вреда, с которым сталкиваемся мы все, но который можно игнорировать, отрицать или «отложить до завтра»). Очнувшись после таких бесчинств, люди кажутся оглушёнными и смущёнными. Жестокости, совершенные ими, кажутся страшным сном, хотя они на самом деле активно участвовали в ужасах, подобных войне и геноциду. Тень, таким образом, загоняет нас в ловушку двумя путями. Она держит нас в бессознательности, а затем взрывается с неистовой и невероятной силой, когда и где только пожелает.

Вы можете спросить: «А какое это имеет отношение ко мне?» Большинство из нас ни разу не участвовало в прорыве тени, подобном тому, что случился в Абу Грейбе. Вместо того чтобы посочувствовать солдатам, которые злоупотребили своей властью, мы ищем козлов отпущения, дабы наказать их, потому что с объяснением о «гнилом яблоке», которое всю бочку портит, легче жить. Однако, когда вы занимаетесь таким невинным делом, как вождение машины, вы выпускаете в воздух в среднем девятнадцать фунтов углекислого газа — парникового газа, который представляет опасность для нашей планеты. Мы как общество могли бы исправить эту ситуацию в течение нескольких лет, стоит только сосредоточиться на ней. Решения — от более «чистых» машин до массового перехода на альтернативное топливо — уже существуют. Почему мы не используем их полностью? Потому что оставаться бессознательными легче!

Скептики имеют право возразить, что все это ещё не доказывает существования коллективного бессознательного. Где свидетельства того, что члены общества незримо

объединены между собою, без всяких слов или давления среды, связывающих их в единое целое? Новая отрасль психологии изучает «социальное заражение» — глубоко таинственный феномен, знания о котором могли бы изменить все, что мы думаем о своём поведении.

Все мы испытываем на себе воздействие модных поветрий и тенденций. Вдруг ни с того ни с сего, кажется, что все поголовно увлекаются чем-то новенький, будь то обмен эсэмэсками, массовое бегство из сети «МайСпейс» на Твиттер или помешательство на новой видеоигре. Такие поветрия — это заразное поведение. Вы подхватываете их от других людей. Однако никто не знает, каким образом поведение становится заразным. Что заставляет группу людей вдруг решить действовать совершенно одинаково?

Это становится важнейшим медицинским вопросом, если вы хотите, чтобы группа людей перестала делать что-то, что наносит вред: если вы ставите целью убедить молодёжь не курить, например, или население в целом прекратить набирать лишний вес. Наиболее продвинутое исследование этого вопроса проделано двумя исследователями из Гарварда. Николас Кристакис и Джеймс Фаулер, чья новая книга «На связи» («Connected») была анонсирована в недавней статье воскресного приложения «Нью-Йорк Таймс». Кристакис и Фаулер анализировали данные самого масштабного национального исследования сердечно-сосудистых заболеваний, которое отслеживало истории трех поколений горожан Фрамингема, что в штате Массачусетс. Они изучали поведение более чем пяти тысяч человек, которые были внесены в особую карту в соответствии с 51 тысячей семейных, дружеских и рабочих связей.

Их первым открытием стало то, что когда один человек набирал вес, начинал курить или болел, то для ближайших членов семьи и дружеского окружения этого человека вероятность такого же поведения возрастала на 50%. Это подкрепляет принцип социологии, известный уже несколько десятилетий: поведение складывается в группах. Нам всем случалось ощущать это на себе в виде давления со стороны окружения или наблюдая характерные поведенческие черты, которые казались «фамильными чертами». Верно также и обратное. Если вы общаетесь со здоровым окружением, вы с большей вероятностью усваиваете здоровое поведение. Это касается не только здоровья; почти любое поведение может быть заразным. Если вам случается делить комнату в общежитии колледжа с человеком, прилежным в учебе и получающим высокие баллы, ваши оценки имеют шансы повыситься «по ассоциации».

Но второе открытие Кристакиса и Фаулера было куда более таинственным. Они обнаружили, что социальные связи могут «пропускать звенья». Если личность А страдает ожирением и знакома с личностью В, которая им не страдает, у друга личности В все же на 20% больше шансов заболеть ожирением, а у друга этого друга — на 10%. Эти «три ступени связи» действительно для всех типов поведения. Друг друга может «подсадить» вас на курение, несчастье или одиночество. Статистика готова подтвердить это, несмотря даже на то что вы этого друга своего друга знать не знаете.

Находки Кристакиса и Фаулера предполагают наличие невидимых соединителей, пронизывающих все общество. Если их исследование подтвердится... подумайте о его подтексте. Понятие о коллективном бессознательном было предложено почти столетие назад Юнгом. Неужели Юнг наткнулся на невидимые соединители задолго до того, как были собраны данные в их поддержку? Право, это сторонний вопрос по отношению к главному: какого рода связи могут существовать невидимо ни для кого — когда люди не говорят друг с другом, не наблюдают за поведением друг друга и даже не подозревают о существовании друг друга?

Это сложные вопросы, и я лишь намекаю на то, сколько в них таинственности. Но новое исследование социального заражения захватывающе, поскольку оно поддерживает представление о том, что существует на деле одно мышление, которое координирует не только то, как люди подхватывают модные поветрия или принимают имитировать друг друга; не только то, как одни клетки мозга узнают, что делают другие удаленные мозговые

клетки, но и создаёт широко распространённые феномены вроде того, как близнецы, разделённые расстоянием в тысячи миль, знают, что происходит с другим из пары. Эти незримые соединители привносят коллективное бессознательное во многие-многие области жизни. Социальное заражение создаёт новости, потому что мы все любим доверять информации, но возможность того, что все мы участвуем в деятельности одного мышления, бросает вызов религии, философии и смыслу самой жизни.

Таким образом, тень — это продукт совместного творчества. Любой может приложить руку к её созданию. Все, что вам нужно, — это способность оставаться бессознательным. Бесчисленные торговцы страхом полагают, что они творят добро. Любой защитник родины ожидает почёта и похвалы. Племена, воюющие против других племён, свято убеждены, что обязаны сражаться, чтобы выжить. Мы сопротивляемся своей тени и отрицаем её существование, и это результат идеологической обработки прошлого и гипноза социальной среды. Детские переживания являются причиной нескончаемых последующих напоминаний о том, что «это хорошо, а это — плохо; это от Бога, а это — от дьявола». Такое внушение идей — способ структуризации всех и любых обществ. Что проходит мимо нас, так это то, что в то же время мы творим общее «я». Если бы детей учили осознавать свою тень, делиться даже темными чувствами, прощать себя за то, что они не все время бывают «хорошими», узнавать, как высвобождать теневые импульсы через здоровые «отдушины», тогда вреда, наносимого обществу и экосистеме, было бы намного меньше.

Творцы тени

Даже если вы ни секунды внимания не уделяли Фрейдю или Юнгу, благодаря им вы унаследовали несколько иное «я». Они сделали так, что ныне возможно думать о человеческой природе как о глубокой тайне, и никак иначе. Подобно вершине айсберга, в физическом мире видимой является лишь часть того, кем вы являетесь. Незримая и часто игнорируемая, человеческая душа является вместилищем двусмысленности, противоречий и парадоксов. И так оно и должно быть, ибо весь жизненный опыт, который представляет собой манифестацию души, есть результат контраста. Вне контраста вы не обладаете никаким опытом: свет и тьма, удовольствие и боль, верх и низ, вперёд и назад, горячее и холодное... если бы не было этого разделения, не было бы и манифестации. Сознание было бы одним обширным плоским полем, подобным пустыне. Вы осознавали бы все в общем, но ничего конкретно.

Чтобы обрести манифестацию, требуются противоположные энергии. Именно поэтому искренние враги являются скрытыми союзниками. Например, Усама бен Ладен и Джордж Буш взаимно создавали друг друга. На поверхности они были врагами, но под ней оказывались союзниками. Это общий принцип. Вам нужны ваши враги, чтобы быть теми, кто вы есть. Юнг имел смелость понять, что каждому из нас необходима темная сторона, чтобы быть теми, кем мы являемся. На самом деле коллективное бессознательное — это история того, как развивался человеческий род, обмениваясь всяким новым открытием в невидимой форме. В первую очередь это открытия, касающиеся «я».

Базовым фактом физической антропологии является то, что значительная часть мозга — кора — посвящена высшим функциям. Кора головного мозга позволяет нам логически мыслить: она порождает любовь и сопереживание. Религия родилась в коре, так же как и наша концепция небес и ада. Без высшего отдела мозга — коры или кортекса — мы бы никогда не развили способность читать и писать, математику и искусство.

Какое же это было потрясение в таком случае — выкопать останки неандертальцев и узнать, что у этого вида был не просто огромный кортекс, но даже несколько более крупный, чем у нас! Однако неандертальцы бродили по Европе, охотясь на крупного зверя, в течение четырехсот тысяч лет — в два раза дольше, чем существует гомо сапиенс, — пользуясь всего одним инструментом — тяжелым копьем с привязанным к нему каменным наконечником. Несмотря на свою гигантскую кору, неандертальцы так и не изобрели на своём веку второго

инструмента. Они даже не перешли к более лёгкому копыю, которое можно было бы кидать. Вместо этого они использовали свои тяжелые копья, чтобы атаковать добычу, такую как волосатый мамонт или гигантский пещерный лев, тесно сомкнув ряды и втыкая каменные наконечники в бока животного. В результате почти каждый мужской скелет неандертальца демонстрирует множественные переломы. Большие животные давали сдачи, и все же почти полмиллиона лет неандертальский мозг не мог вычислить, что было бы гораздо безопаснее делать более лёгкое оружие, которое можно бросать с расстояния.

Эволюция человеческих существ зависела не от физического мозга, но от мышления, которое этот мозг использовало. Обучение происходило в царстве бессознательного, в тишине и скрытно от взгляда. Человек разумный оказался способен использовать мозг для гораздо более сложных задач, чем любой из его предков. Как только мышление обнаружило, как изготавливать лучшее по качеству оружие, жизнь стала легче. Земледелие заменило охоту и собирательство. По мере того как жизнь усложнялась, развился язык, чтобы люди могли вести обмен мыслями и идеями.

Другими словами, Юнг наткнулся на тайное место, где и происходило все действо. Коллективное бессознательное является библиотекой мышления, складом всего прошлого опыта, который мы в настоящий момент можем использовать. На вопрос «кто я такой» никогда не было однозначного ответа. «Я» текуче и постоянно изменчиво, оно означает и ваше собственное «я», и то «я», которое вы делите со всеми остальными. Исследования показывают, например, что мозг людей, которые овладели компьютерными навыками и видеоиграми, имеет новые нейронные пути, отсутствующие в мозге «компьютерно невинных», как называет расхожее выражение тех, кто не имеет дела с компьютерами.

Если мы хотим отыскать истинное «я», нам придётся нырнуть в теневой мир и его вечное движение. Это всегда казалось опасным предприятием, таким, которое заставит побледнеть любого, за исключением самого отважного героя. Началу своего знаменитого фильма «Гамлет» Лоуренс Оливье предпослал такие слова: «Это история человека, который не мог принять решение». У Гамлета были доказательства того, что его дядя убил его отца с целью завладеть короной Дании. У него были все причины искать отмщения, и, однако, он не мог этого сделать. Смертельно опасное путешествие в тень, где убийство и месть являются нормой, угрожает самому существованию Гамлета, его благородству и цивилизованному воспитанию. Даже при этих условиях принц предпринимает это опасное путешествие, и оно приводит его к отвращению, ненависти к себе, утрате любви и мыслям о самоубийстве — типичным реакциям, где встречаешься лицом к лицу с монстрами глубин. Когда он сам наконец отравлен, Гамлет принимает свою судьбу с облегчением и неземным спокойствием. Первыми словами в начале фильма Оливье должны были быть: «Это история человека, который боялся собственной тени».

Таким образом, важно сознавать, что тень — это творение человеческое. Она была создана в коллективном бессознательном. Ненависть к врагу (вчера это были коммунисты, сегодня — террористы) не является изъяном человеческой природы. Мы с вами наследуем чувство антагонизма. Он происходит из тени, чье содержимое — творение человеческое.

В частности, тень формулирует модель «их» — людей, чуждых «нам». «Они» хотят навредить нам и отобрать то, что мы ценим. В отличие от нас, они — не вполне люди. Мы имеем право сражаться с ними и даже уничтожать их. Эта незримая модель, которая формирует мышление отнюдь не одиночек, а множества людей, которая переживает поколение за поколением, чтобы подрывать рациональную мысль, как раз и есть то, что называется архетипом тени.

Человеческие существа сознательно создавали великие цивилизации как оправу для собственной эволюции, однако на бессознательном уровне мы накапливали историю, которая выходит далеко за пределы опыта любого отдельного человека или отдельной эпохи. То, что вы называете «я», на самом деле представляет собой «мы» в гораздо большей степени, чем вы думаете.

Доказательство этому можно найти в вашем теле. Иммунная система — это коллективный проект. Под вашей грудиной расположена вилочковая железа, которая вырабатывает антитела, необходимые вам для защиты от вторгающихся извне бактерий и вирусов. При рождении вилочковая железа неразвита. В течение первого года жизни вы зависите от иммунитета материнского тела. Но вилочковая, или зобная, железа начинает расти и созревать, пока не достигает максимального размера и полного функционирования к двенадцати годам, после чего сокращается. В период роста она снабжает вас антителами к болезням, с которыми сталкивался весь человеческий род. Вам необязательно заразиться каждой болезнью; наследование иммунитета коллективно, и в то же время мы продолжаем вкладывать в этот запас, противостоя новым болезням.

Этот пример показывает, что вы обладаете не обособленным физическим телом. Ваше тело участвует в коллективном проекте, в процессе, который никогда не заканчивается. Я мог бы привести и другие примеры, такие, как эволюция мозга, но все они сводятся к ДНК. Наши гены записывают историю развития человечества на физическом уровне. Несмотря даже на то что генетики ещё не раскрыли всех секретов генома, думаю, следующий скачок будет нефизическим — он произойдёт на уровне души. И первой задачей, когда мы до этого доберёмся, будет обновление самой души. Эпоха тени может подойти к концу, как только мы предпочтём единство отчуждению. Судьба разделённого «я» в наших руках.

Процесс продолжается

Откуда тень берёт начало? Импульс к отчуждению создал контраст — и войну — между светом и тьмой. Когда разделение становится патологическим, оно проявляется как теневая ярость, страх, зависть и враждебность. Так что человеческая душа одновременно ощущает божественное и дьявольское, духовность и нечестие, святого и грешника. В традициях восточной мудрости у нас есть пословица о том, что грешник и святой всего лишь обмениваются опытом. У грешника есть будущее, а у святого — прошлое, в которых они играют противоположные роли. Запретное вожделение и безусловная любовь — две стороны одной монеты. Невозможно создать монету только с аверсом или только с реверсом или электрический ток без положительной или отрицательной клеммы.

Как и электричество, жизнь не может существовать, если один полюс не посылает ток другому. Как только вы это понимаете, то первое, что осознаёте, — это что иметь тень нормально. Тень является импульсом разделения. Но божественный импульс — это импульс, взывающий единства. Выбор — создать тень — оказался неотразимым. Он подарил нам «я», которое мы рассматриваем как человеческое, то привычное «я», которое может быть и плохим, и хорошим. Никакой настоящей тайны в этом нет. Действительно, таинственное «я» вступает в игру, когда мы спрашиваем, может ли сила самосоздания использоваться для сотворения чего-то нового — единства на месте разделения.

Разделение — это увлекательное путешествие. Эго устроило человеческим существам бешеную скачку сквозь блаженство и трагедию. Наша душа, это средоточие противоречий, парадоксов и двусмысленностей, постоянно разрывается между двумя импульсами — божественным и дьявольским. Мы усматриваем мало смысла в том, чтобы отказываться от одного ради другого. Мы втайне любим наших «плохих мальчиков» и «скверных девчонок». Назвать кого-то «сущим чертенком» — значит сделать завистливый комплимент.

Однако, если посмотреть с другой стороны, мы блуждаем в тумане иллюзии. Вместо того чтобы применить свою силу к созданию любого «я», какое захотим, мы пассивно наследуем расщеплённое «я» со всеми невзгодами и конфликтами, которые оно с собой несёт. Как только вы решаете, что «я», «мне» и «моё» определяет, кто вы есть, опасности разделения становятся неизбежными. Невозможно иметь Бога, не имея дьявола.

Что есть дьявол? Это мифическая тень, падший ангел, но рождён он был божественным. На самом деле, один из способов интерпретации слова «дьявол» — это

«занемогшее божество». В этом скрыт шокирующий вывод: невозможно получить вселенную, если тьма в ней не соперничает со светом. Этот контраст кажется не слишком вдохновляющим, но как только он взорвался, произведя на свет видимую Вселенную, результат оказался невероятно драматичным: получилась живая голограмма добра и зла. Не существует ни единого атома или субатомной частицы, которые не участвовали бы в драме противоположностей, начинающейся с электрических зарядов и восходящей к битве между Сатаной и Богом.

Видимая Вселенная обеспечивает нам сценический задник для нашей эволюции; царство невидимого дарит нам душу. Эти двое всегда идут рука об руку. На самом деле они есть одно. Любое изменение, которое вы осуществляете на уровне души, создаёт изменения во внешнем мире, который является зеркалом души. И вам не навязано силой наследование все гой же старой драмы, в которой падшая грешная душа пытается дотянуться до света, — и может в этом преуспеть, а может и не преуспеть. Эта духовная драма поддерживает бешеную скачку эго. Она превращает весь мир в игровую площадку добра, и зла, и всего, что с ними связано: греха и искупления, искушения и праведности. Понятие о создании новой души — и новой исторической линии заодно — одновременно странно и волнующе.

Импульс к разделению подарил нам ту реальность, которую мы знаем. Какой же импульс подарит нам новую реальность? Назовём его голографическим импульсом. Голографический импульс пренебрегает деталями и стремится к целостности. Он создаёт трехмерные структуры, в которых внутреннее и внешнее сливаются в одно. Большинство людей видели голограммы, созданные с использованием лазерного света. Взяв за основу не более чем фрагмент фотографии или объекта, лазер может воссоздать целиком объект или фотографию, словно по волшебству. Вместо фрагмента в поле зрения возникает целое. Таким же образом, несмотря на то что вы озабочены фрагментами повседневной жизни — делами, приготовлением нищи, работой, досугом, предпочтениями и неприязнью, сотней маленьких выборов между А и В, — ваше мышление в действительности проецирует для вас голограмму, в которой вы обитаете. Вы живёте внутри целого. Голографический импульс нельзя отключить или уничтожить. Хотя вы можете оглядываться вокруг и морщиться по поводу многого из того, что видите в своём личном мирке, ощущая себя пойманными в ловушки, расставленные другими людьми и трудными ситуациями, вы сохраняете силу, позволяющую создать совершенно новую голограмму. Новая голограмма подразумевает новое «я». Ничего нельзя достичь по частям. Легче создать целостность на самом-то деле, чем менять свою реальность фрагмент за фрагментом.

Чтобы получить холистическое изменение, вы должны оперировать на уровне холистического творения. Есть восхитительное упражнение, которое даёт намёк на то, как это может работать. Закройте глаза и вообразите яркое визуальное ощущение, такое как тропический закат или высокий альпийский пик. Образ может быть каким угодно, если вы в состоянии представить его в цвете и перспективе. А теперь представьте вкус, который вам нравится — густой шоколад, например, или кофе. Погрузитесь глубоко в это ощущение, пока не почувствуете его вкус на самом деле. Переходите к любимому вами звуку — к примеру, любимой музыке; затем — к приятной текстуре, вроде бархата: и, наконец, к пьянящему запаху, такому как дамасская роза или лилия.

Представив эти яркие впечатления для всех пяти органов чувств, откройте глаза. Вас ошеломит то, что вы увидите. Обычный мир вдруг стал ярким и живым. Цвета сделались ярче. Воздух пронизан вибрациями. Об этой потрясающей перемене говорят все, и она демонстрирует то, что даже незначительное возвышение внутреннего мира заставляет внешний автоматически следовать его примеру. Это ключ к одной из глубочайших духовных тайн — способности целиком изменить реальность в одно мгновение. На поверхности жизни такая способность недостижима, и именно поэтому люди чувствуют себя игрушками внешних обстоятельств. Вы должны отыскать уровень души, где голографический импульс может создать все, что угодно.

Юнг назвал это коллективным бессознательным, а не коллективным сознанием, именно

по этой причине. Человеческие существа коллективно создавали мир, не создавая, что происходит. Вот главные ингредиенты, которые мы использовали. Обратите внимание, как они уходят все глубже и глубже — от первого, который кажется вполне безвредным, к последнему, который обладает огромной саморазрушительной силой:

Скрытность: мы научились не открывать свои основные побуждения и желания.

Вина и стыд: как только основные побуждения и желания были скрыты, они стали ощущаться как скверные.

Осуждение: все, что ощущалось как скверное, стало неправильным.

Обвинение: мы хотели знать, кто ответствен за ощущаемую нами боль.

Проекция: был создан удобный козёл отпущения — либо ненавидимый враг, либо незримая демоническая сила.

Разделение: мы сделали все, что могли, чтобы выпихнуть из себя эту демоническую силу. Враги были «другими», которых надо было остерегаться и побеждать.

Борьба: проекция не могла навсегда упразднить боль, поэтому результатом стало постоянное состояние войны внутреннего против внешнего.

Как видите, тень по-прежнему получает топливо, поскольку мы — мастера в манипулировании этими ингредиентами. Мы на самом деле испытываем зависимость от них, несмотря на то что результатом являются война, жестокость, преступления и нескончаемая борьба, не говоря уже об удушающем эффекте веры в космическое зло как постоянное присутствие в этом мире. Решение этой проблемы — развоплотить тень. Это не чудовище Франкенштейна — не ужас, который разросся и стал более могущественным, чем его создатель. Тень — это область психики. В ней не существует ничего такого, что было бы превыше нашей способности рассеять её. Вместо того чтобы позволять тени превращать нас в жертв, мы должны овладеть контрольным рычагом и востребовать назад свою истинную функцию как творцов.

ВЫХОД

Позвольте подытожить все, сказанное до сих пор, тремя предложениями. *Двойственность — это то, в чем вы пребываете. Тень окружает вас туманом иллюзии. Ваше расщеплённое «я» является первой и наиболее вредоносной иллюзией.* А теперь давайте займёмся проблемой непосредственно, определяя, действительно ли диагноз соответствует реальности.

Вам может быть трудно увидеть тень, если вы оглянетесь на текущий или любой другой день. Для большинства из нас жизнь не является чем-то патологическим. Несмотря на то что эксперты твердят нам о том, что домашнее и сексуальное насилие гораздо более распространено, чем мы желаем признать; несмотря на то что депрессия и тревожные синдромы продолжают разрастаться с пугающей скоростью. Обычные люди с лёгкостью отрицают более темную сторону человеческой натуры. Так что важно понимать, что тень — это не детская страшилка. Все, что держит вас в бессознательном состоянии, — результат тени, поскольку тень — это укрытие боли и стресса. Массовые взрывы ярости возникают тогда, когда социальный стресс более невозможно подавлять. Домашнее насилие проявляется тогда, когда невозможно сдерживать личный стресс. Цена пребывания в бессознательности очень высока.

Давайте переведём это на более личный уровень. Силы, которые в течение эпох были заняты созданием коллективной тени, сегодня используются вами. Бессознательное может казаться аморфным океаном, темным хаосом импульсов, побуждений, тайн и табу, спутанных в один клубок. Но мы можем выделить отдельные нити и осмыслить их. Рассмотрите следующую схему:

«Я и моя тень»

Как и всё в жизни, создание тени — это процесс. Никто не намеревается увеличивать силу тени — однако все мы это делаем. Тень разрастается всякий раз, как вы прибегаете к следующему:

- *Храните тайны от себя и других.* Скрытная жизнь даёт тени материал для роста. Формы скрытности — это отрицание, намеренный обман, страх разоблачения того, кем вы являетесь, и воспитание, полученное в дисфункциональной семье.

- *Даёте приют чувствам вины и стыда.* Все совершают промахи; никто не совершенен. Но если вы стыдитесь своих ошибок и вините себя за несовершенства, тень набирает силу.

- *Ищете недостатки у себя и других.* Если вы не можете найти способ высвободить чувства вины и стыда, очень легко решить, что вы — или другие — их заслужили. Осуждение — это вина, надевающая маску нравственности, чтобы замаскировать свою боль.

- *Ищете виновных.* Как только вы решите, что ваша внутренняя боль — это моральная проблема, вам будет совсем нетрудно обвинить кого-то, кого вы считаете в каком-либо отношении ниже себя.

- *Игнорируете собственные слабости, в то же время критикуя окружающих.* Это и есть процесс проекции, который многие не осознают или не понимают достаточно ясно. Но всякий раз, как вы пытаетесь объяснить ситуацию происками Бога или дьявола, вы создаёте проекцию. То же верно для идентификации «их» — скверных людей, которые являются причиной всех проблем. Если вы верите, что проблема — в «них», вы проецируете на других собственные страхи, вместо того чтобы принять за них ответственность.

- *Отделяете себя от других.* Если вы достигли той точки, где мир ощущается как разделённый на «них» и «нас», вы будете, естественно, идентифицировать свою сторону как сторону добра и выбирать её. Это обособление усиливает чувства страха и подозрительности, благодаря которым тень процветает.

- *Пытаетесь удержать зло в рамках.* Находясь в нижней точке этого цикла, люди убеждены, что зло рыщет повсюду. Что же происходит на самом деле? — это творцы иллюзии позволили собственному творению заморочить себе головы. Все сходится одно к одному, чтобы придать тени невероятную силу.

Мы сделали первый шаг в лишении тени се силы, разоблачив процесс, который питает её. Существует некая нисходящая спираль. Она начинается с мысли о том, что вы должны хранить тайны, а потом эти тайны, вместо того чтобы оставаться надёжно скрытыми, становятся источником стыда и вины. В дело - вступает самоосуждение. С ним слишком больно жить, поэтому вы ищете кого-нибудь помимо себя, чтобы обвинить. Со временем спираль приводит к изоляции и отрицанию. К тому времени, как вы оказываетесь втянуты в борьбу со злом и грехом, вы уже давным-давно потеряли из виду тот основополагающий факт, который спас бы вас (и искупление от власти дьявола тут ни при чем). Этот базовый факт заключается в том, что вы вступили в этот процесс по собственному желанию, принимая простые решения, шаг за шагом. Следовательно, для того чтобы спастись, вам нужно просто сделать противоположный выбор, шаг за шагом в обратном направлении.

Я разделил эти решения на четыре категории, сопроводив их шагами, которые надо сделать, чтобы принять их:

- 1) перестать проецировать;
- 2) отстраниться и отпустить;
- 3) прекратить самоосуждение;
- 4) перестроить своё эмоциональное тело.

Эти основные жизненные решения доступны всем. Мы же постоянно совершаем противоположный выбор. Тень убеждает нас скорее обвинять других, нежели принимать ответственность. Она говорит нам, что мы не стоим любви и уважения. Она возбуждает страх и гнев как естественные реакции на жизнь. Все мы спутаны по рукам и ногам этими катастрофическими решениями. Они душат нашу жизнь и лишают се всех радостей. Так что нет ничего более важного и срочного, чем повернуть процесс вспять — и чем скорее, тем

лучше.

Шаг первый: перестаньте проецировать

Тень, по Юнгу, велит нам игнорировать собственные слабости и проецировать их на других. Чтобы избежать ощущения, что мы недостаточно хороши, мы рассматриваем как недостаточно хороших тех, кто нас окружает. На ум приходят бесчисленные примеры. Некоторые из них вполне тривиальны, тогда как другие являются вопросами жизни и смерти. Недавно взлетевшую кинозвездочку критикуют за то, что она слишком резко сбросила вес, в то время как целая нация все больше страдает от ожирения. Антивоенные движения объявляются непатриотичными, в то время как все дружно платят налоги, чтобы убивать граждан страны, которая ни разу не сделала Америке ничего плохого. Все используют проекцию как защитный барьер, только бы не заглядывать внутрь себя.

Поймите: это бессознательная защита. Образцом проекции может быть следующее утверждение: «Я не могу признать, что я чувствую, поэтому я представлю себе, что это чувствуешь ты». Так, если для вас непереносим собственный гнев, вы приклеиваете некоторой общественной группе ярлык: «склонны к насилию; следует опасаться!» Если у вас возникают бессознательные чувства, которые вы расцениваете как запретные — как, например, чувства к человеку того же пола или мысли о неверности — вы подозреваете, что другие испытывают эти чувства по отношению к вам.

Проекция весьма эффективна. Создаётся ложное чувство принятия себя, основанное на мысли: «Я в порядке, а вот ты — нет!». Однако истинное принятие себя распространяется и на других людей: когда вы пребываете в гармонии с самим собой, то нет никаких причин клеймить других как тех, кто «не в порядке».

Проецируете ли вы?

Вот типичные формы, которые может принимать проекция:

- *Превосходство*: «Я знаю, что я лучше тебя. Тебе следовало бы увидеть это и признать».
- *Несправедливость*: «Как несправедливо, что все эти несчастья случаются со мной» или «Я этого не заслуживаю».
- *Высокомерие*: «Я слишком горд, чтобы обращать на тебя внимание. Одно твое присутствие меня раздражает».
- *Защитный рефлекс*: «Ты на меня нападаешь, поэтому я не буду тебя слушать».
- *Обвинение*: «Я ничего не делал! Все это — твоя вина!»
- *Идеализация других*: «Мой отец был для меня в детстве богом», или «Моя мать — лучшая женщина на земле», или «Человек, за которого я выйду замуж, будет моим героем».
- *Предубеждение*: «Он — один из них, а ты знаешь, каковы они » или «Поосторожнее! Такие, как он, опасны».
- *Ревность*: «Ты думаешь о том, как бы предать меня! Я это вижу!»
- *Паранойя*: «Они охотятся за мной» или «Я вижу заговор, которого никто другой не замечает».

Всякий раз, как появляются признаки такого отношения, за ними стоит бессознательное, скрытое в тени чувство, которое вы не в состоянии вынести. Вот некоторые типичные примеры:

Превосходство скрывает ощущение, что вы — неудачник или что другие отвергли бы вас, если бы знали, кто вы на самом деле.

Несправедливость маскирует чувство греховности или всегдашней вины за все и во всем.

За *высокомерием* прячется подавленный гнев, а под ним — глубоко укоренившаяся боль.

Защитный рефлекс обеспечивает прикрытие ощущению, что вы никчемушник и тряпка. Если только вы не будете защищаться от других, то станете нападать на себя самого.

Обвинение прячет за собой чувство, что вы не правы и вам следовало бы стыдиться себя.

Идеализация других — ширма для убежденности в том, что вы — слабое, беспомощное дитя, которому требуется защита и забота.

Предубеждением обычно прикрывается чувство собственной второсортности и заслуженного отвержения другими.

Ревность — маска для собственного импульса «пойти налево» или чувства сексуальной неадекватности.

Паранойя скрывает глубоко запрятанную, всепоглощающую тревожность.

Как видите, проекция — вещь гораздо более тонкая, чем многие предполагают. Однако она — открытые ворота для тени. И это болезненные «ворота», поскольку то, что вы видите как изъяны в других, маскирует то, что вы ощущаете в себе. Было бы идеально, если бы мы могли мгновенно прекратить обвинять и судить! В реальности же развоплощение тени — это процесс. Чтобы перестать проецировать, вы должны: а) увидеть, что происходит; б) войти в контакт с чувством, которое скрыто под поверхностью, и в) помириться с этим чувством.

Увидеть, что происходит — легко ли распознать момент, когда вы проецируете? Одним из показателей является негатив: проекция никогда не бывает нейтральной. Она проявляется как отрицательная энергия, потому что то, что она скрывает, обладает отрицательными чертами. Это-то вам и поможет. Ощущая гнев или тревогу, вы их осознаёте. Это — теневые чувства. Но когда вы нацеливаете свой гнев на кого-то или что-то, или повсюду видите причины для страха (присутствует негативный элемент), то вы имеете дело с явным случаем проекции. Надеюсь, вы понимаете разницу между самими чувствами и проекцией этих чувств; чувство гнева может быть полезным, в то время как гнев в форме обвинения — не может. Общество хочет, чтобы вы продолжали обвинять, потому что принцип мышления «мы против них» является способом — пусть очень скверным способом — объединения общества. Отсюда и тоненький голосок внутри вашей головы, который жаждет достать «них» — террористов, безбожных коммунистов, продавцов наркотиков, преступников или насильников-педофилов. Список бесконечен. Вместо того чтобы «покупаться» на все мыслимые поводы для обвинения «них» и осуждения их изъянов (поводы, которые вполне могут быть резонными), выберите другой путь. Взгляните на себя и подумайте, что ваше тыканье пальцем говорит *о вас*.

Однажды видный индийский духовный учитель Кришнамурти проводил беседу, и кто-то из аудитории поднялся с места, чтобы задать вопрос:

— Я хочу, чтобы во всем мире был мир. Я ненавижу войну! Что я могу сделать, чтобы установился мир?

— Перестаньте быть причиной войны, — ответил Кришнамурти.

Вопрошающий был явно ошарашен:

— Но я не поддерживаю войну! Я хочу только мира!

Кришнамурти покачал головой:

— Внутри вас — причина всех войн. Это ваша жестокость, скрытая и отрицаемая, ведёт к войнам всех

видов, будь то война внутри вашей семьи, против других членов общества или между народами.

Его ответ заставил нас ощутить неловкость, но я думаю, что он прав, ибо ведические *риши* (провидцы) заявляли: «Не вы в мире. Мир в вас». Если это так, тогда жестокость мира пребывает в каждом из нас. До того, как появилась концепция тени, такое утверждение звучало мистически. Но как только вы понимаете, что участвуете в общем «я», вы также можете увидеть, что всякий импульс гнева, страха, негодования и агрессии ведёт непосредственно от вас к коллективному бессознательному и обратно.

Я понимаю, что каждый раз ловить себя на проецировании внутреннего негатива не

так-то легко. Отрицание — мощная штука. Тень скрытна. Когда вы идеализируете кого-то — героя, которого приводите в пример и называете совершенством, — под этим трудно угледеть какую-либо основополагающую негативность. Но она есть, потому что эта фантазия о чьем-то совершенстве скрывает глубокое чувство собственной неполноценности. Но если вы вернётесь к схеме, посвящённой проекции, и будете часто с ней сверяться, вам будет проще ловить себя на использовании этого защитного механизма.

Вступите в контакт со своими скрытыми чувствами: в тот момент, когда вы ловите себя на проецировании скрытого чувства, вам необходимо вступить с ним в контакт. Не откладывайте! Врата возможностей захлопываются очень быстро. Но прежде чем они захлопнутся, между створками образуется лазейка. Как раз перед тем, как возвести свою защиту, вы на самом деле ощущаете то, чего ощущать не хотите.

Вот пример, который подарил мне один молодой человек. Во время учебы в магистратуре он был очень беден, но у него были зажиточные друзья, которые частенько приглашали его на ужины. Однажды вечером, сидя за столом, он припомнил любопытный случай.

— Помнишь, как мы прошлым летом были в Лондоне? — спросил он, обернувшись к пригласившему его приятелю. — Вы с женой начали ссориться прямо на улице. Вы оба разговаривали на повышенных тонах, а я просто стоял рядом. Вас так захватила эта ссора, что вы не заметили, как сзади вас притормозил фургончик. На борту у него была надпись: «Белое каление». Полагаю, это и есть пример синхронизма или чего-то подобного!

Остальные гости закивали и стали переговариваться, и беседа двинулась дальше. Но после ужина хозяйка отвела молодого человека в сторону.

— Ну, и зачем тебе понадобилось так нас унижать? — гневно спросила она.

— Я вас вовсе не унижал! — запротестовал он. — Я просто рассказал историю, которая показалась мне интересной.

— А ты вернись назад, — предложила хозяйка дома. — К тому моменту, когда решил её рассказать. Что ты чувствовал?

Молодой человек пожал плечами:

— Да ничего особенного. Она просто вспомнилась мне, вот и все!

Она затрясла головой:

— Не-ет, в тот момент у тебя возник злобный импульс. Тебе вспомнилась не просто какая-то там история! А именно та, которая заставила нас смутиться!

Не у многих хватает характера или проницательности, чтобы таким образом проанализировать мимолётный момент. К чести молодого человека, надо сказать, что эта стычка сработала правильно. Он рассказывал мне:

— Я не стал автоматически защищаться. Я мысленно вернулся назад — и оказалось, что она была права! Я в тот момент ощущал зависть! Передо мной был стол, ломившийся от еды и вина, которые я сам не мог себе позволить. На определённом уровне для меня было унижением находиться там и понимать, что я не смогу отплатить взаимностью.

Именно поэтому, дабы скрыть собственное унижение, он перевернул ситуацию и рассказал историю, в которой униженными оказались другие.

В этом небольшом примере мы видим качества, которые нужны вам, если вы хотите ощутить то, что скрыто внутри: бдительность, готовность, открытость, честность и храбрость. Или, формулируя по-другому, если вы не останавливаетесь и не спрашиваете: «Что я на самом деле чувствую в данный момент?» — вы поворачиваетесь спиной к бдительности, готовности, открытости, честности и храбрости. Вы позволяете тени победить.

Помиритесь со своим чувством. Как только вы ощутите, что прячется внутри, у вас появляется выбор. На самом деле, несколько вариантов выбора. Вы можете затолкать это чувство ещё глубже. Вы можете обвинить себя в том, что были «плохим». Вы можете напасть на это чувство, оплакать его или извиниться за него. Ни один из этих вариантов не является продуктивным. Они играют на руку тени, подкрепляя нежеланное чувство и делая его ещё более нежеланным.

Это прозвучит странно, но у чувств тоже есть чувства! Будучи частью вас, они знают, когда их не хотят. Страх проявляет послушание, прячась; гнев — притворяясь, что его не существует. В этом состоит более половины проблемы. Как вы можете исцелить нежелательное чувство, если оно не желает слушаться? Никак! Пока вы не примиритесь с негативными чувствами, они будут существовать. Способ разобраться с негативом — это признать его. Больше ничего не нужно.

Никаких драматических столкновений, никакого катарсиса. Прочувствуйте своё чувство — будь то гнев, страх, зависть, агрессия или что угодно иное — и скажите: «Я тебя вижу. Ты принадлежишь мне». Вам не нужно для этого наслаждаться своим нежеланным чувством. Это процесс. Гнев и страх вернутся, как и любая глубоко упрятанная эмоция. Когда какая-то из них вернётся, признайте её. С течением времени сообщение дойдёт до адресата. Ваше нежеланное чувство начнёт чувствовать себя менее нежеланным.

Когда это произойдёт, вы сможете расслышать их историю. Внутри каждого чувства заключена история. «Я здесь не без причины», — говорит оно. Откройтесь истории, которая выплывет наружу, какова бы она ни была. Всякая прошлая травма, пережитая вами, от дорожной аварии до отвергнутой любви, от потери работы до школьных неудач, хранит свои остатки в тени. Вы накапливали то, что некоторые психологи называют «эмоциональными долгами перед прошлым». Чтобы выплатить эти долги, вы выслушиваете истории, которые за ними стоят. Предположим, это такая история: «Я так и не сумел пережить то, что меня ни разу не выбирали в бейсбольную команду». Или: «Я чувствую вину за то, что стащил деньги из маминого кошелька». Большинство историй коренится в детстве, поскольку детство — это учебный полигон для вины, стыда, негодования, неполноценности и всего самого негативного, что мы тащим с собой по жизни.

Услышав историю, не проявляйте отторжения. Скажите себе, что у вас была веская причина не отпускать этот негатив. У вас не было выбора, поскольку он был размещён в тени скрытно и затем скрытым и оставался. Следовательно, вы не сделали ничего дурного. Ваши прежние чувства оставались рядом, чтобы защитить вас от повторения той же травмы. Помиритесь с ними теперь — и вы превратите негатив в позитив. Страх держался за вас не для того, чтобы навредить; он думал, что вы должны быть настороже на случай новой боли — вдруг вас бросит другая девушка или парень, выругает другой родитель, уволит другой босс! Но этого больше не случится — и уж точно не случится в том же самом виде, как тогда.

Меньше всего вам нужно вернуть в оборот эти прежние эмоции. Конечно, это очень соблазнительно. Оказавшись в травмирующей ситуации, мы все испытываем искушение полезть в мешок со старыми эмоциями и вытряхнуть оттуда гнев. В напряжённые моменты мы тянемся туда и достаём тревогу. Однако, если вы будете продолжать использовать эмоции из прошлого, вы лишь взвинтите себя, оживляя это прошлое.

Никому из нас не требуется защита от детства, которое давным-давно стало прошлым. Даже если возникают похожие ситуации — и не всегда их можно предсказать, — все мы уже и так сверхзащищены. Ведь мы отправляем на склад не одну причину для страха, а десятки и десятки и для того, чтобы не забывать о них, принимаем участие в коллективных страхах по поводу врагов, преступлений, природных катастроф и т.д. Вам не будет никакого вреда от того, что вы помиритесь с таким количеством страха, гнева и агрессии, с каким сумеете. Душа все равно будет помнить то, что ей необходимо.

Научившись правилам обращения с проекцией, вы можете задать следующий вопрос: для чего вам вообще нужно себя защищать? Этот вопрос становится ключевым, потому что поднимает ещё один — вопрос о главной причине существования тени.

Шаг второй: отстранитесь и отпустите

Почему так трудно расставаться с негативными эмоциями? Тому есть не одна причина. Во-первых, негативные эмоции — это верхушка айсберга, так что всякий раз, как вы, к

примеру, сердитесь или беспокоитесь, гораздо больше этих чувств откладывается в тени. Во-вторых, негатив прилипчив. Он держится за нас ровно в той же степени, в какой мы держимся за него. Эта прилипчивость — механизм выживания. Чувства думают, что они имеют право на жизнь. Как и вы, эмоции оправдывают своё существование. Они выдвигают причины, они выстраивают убедительную историю. Однако, несмотря на все это, вы можете расстаться с негативом, как только узнаете, как это сделать.

Этот процесс начинается с признания своих чувств, какими бы нежеланными они ни были, и вытаскивания их на поверхность. Этот шаг мы уже обсудили. Теперь вам нужно отстраниться от негатива. В этом присутствует элемент уравнивания, потому что вам нужно принять ответственность («это моё»), не перегибая палку и не идентифицируясь со своим негативом («это я»). Негатив перестаёт являться вами, как только вы понимаете своё истинное «я», которое выше тени. Поэтому рассматривайте любую негативную реакцию так, как если бы она была аллергией или гриппом — чем-то, что влияет на ваше состояние в данный момент, и только в данный. Аллергия принадлежит вам, но она — не вы. Грипп приносит страдания, но это не значит, что вы обречены страдать вечно.

Когда вы отыщете пути, чтобы ликвидировать прилипчивость негатива, вы станете более отстранённым. В пользу отстраненности работают следующие утверждения:

1. Я могу пройти через это. Это не навсегда.
2. Со мной уже такое случилось. Я в состоянии с этим справиться.
3. Оттого что я сорвусь на кого-то другого, мне лучше не станет.
4. В игре в «тыканье пальцем» никто никогда не выигрывает.
5. Поступки на горячую голову приводят к угрызням совести и чувству вины.
6. Я могу быть терпеливым. Посмотрим, скоро ли я остыну.
7. Я не один. Я могу обратиться к кому-нибудь, чтобы мне помогли выбраться из этой скверной ситуации.
8. Я — гораздо больше, чем мои чувства.
9. Настроения приходят и уходят — даже самые худшие из них.
10. Я знаю, как взять себя в руки.

Если вы можете воплотить в жизнь какие-то из этих утверждений, значит, вы наращиваете свои борцовские навыки. Как же воплотить их? Пожелав, чтобы они воплотились! Вы должны обладать намерением быть отстранённым, собранным, терпеливым и самосознательным. Если вы таким намерением обладаете, то вы автоматически настраиваетесь на отстраненность. Противоположность этому — быть настолько привязанным к негативу, что его прилипчивость увеличивается. Так происходит, когда у вас присутствуют следующие типы мыслей:

1. Я чувствую себя ужасно! Я этого не заслуживаю. Почему я?!
2. Кто-то за это заплатит. Это не я все это на себя навёл.
3. На кого бы спустить собак?
4. Это сводит меня с ума!
5. Никто не может помочь мне.
6. Чем бы таким отвлечься, пока это чувство не пройдет?
7. Мне нужен мой любимый наркотик, чтобы пройти через это.
8. Когда мне настолько скверно, всем лучше поостеречься.
9. Я хочу, чтобы меня спасли.
10. Кто-то затаил на меня зло.
11. Это надо уладить прямо сейчас.
12. Я не могу диктовать своим чувствам. Я просто так устроен.

Я сознаю, что «отстраненность» — это термин, который люди Запада идентифицируют с восточным фатализмом или безразличием. Так что сделайте его первой концепцией, которую переосмыслите в позитивном ключе. Отстраненность не демонстрирует безразличие. Она показывает, что вы на самом деле не хотите, чтобы к вам лип негатив.

Шаг третий: прекратите самоосуждение

Вы испытываете те эмоции, которых, по вашему мнению, заслуживаете. Однако часто они являются не теми эмоциями, которых вы желаете. Совсем наоборот! Все люди находятся в одинаковом положении, жонглируя «плохими» и «хорошими» чувствами, что приводит к самоосуждению. Погруженность в «плохие» чувства — гнев, страх, зависть, враждебность, принесение в жертву, жалость к себе и агрессию — это образ «я», который нуждается в этих негативных эмоциях. Вы не найдёте двух людей, использующих их совершенно одинаково. Мы строим свои личности каждый своим, уникальным способом. Некоторые люди используют страх, чтобы мотивировать себя к преодолению испытаний, другие — чтобы чувствовать себя зависимой жертвой. Некоторые применяют гнев, чтобы контролировать всех в своём окружении, другие гнева боятся и никогда его не демонстрируют. Однако ваше чувство «я» — а следовательно, и ваше чувство самооценности — привязано к каждой из ваших эмоций.

Всякая эмоция так или иначе оправдана. Но если вы добавляете к ней компонент самоосуждения, любая эмоция может стать вредоносной. Любовь разрушает человеческие жизни, если она неуместна, извращена или отвергнута.

«Я только пытался помочь» — звучит как позитивное утверждение, продиктованное заботой, но как часто оно прикрывает нежеланное вторжение! Вы можете сформировать собственный образ «я», никого не осуждающего, в любой момент, как только пожелаете. Бесчисленное количество людей этого хотят, и почти столько же специалистов рассказывают нам, как это сделать. Но если ваши эмоции обладают негативной окраской, вы не сумеете создать то «я», которое хотите. Очень трудно относиться к себе хорошо, если первичным эмоциям вроде гнева и страха позволено поступать по-своему. Итак, что же делать? Если сдерживание и подавление не срабатывают, то так же не срабатывает и отпускание негативных эмоций в свободный полет.

Я высоко ценю сочувствие. Если вы можете взглянуть на себя и сказать: «Все в порядке. Я тебя понимаю» — то вы делаете сразу две вещи. Вы исключаете из своих эмоций осуждение и даёте себе разрешение быть тем, кто вы есть. Сочувствие — это эмоция, которую мы склонны направлять вовне. А по отношению к себе как-то забываем её применять. Мне напомнила об этом потрясающая встреча с молодой женщиной, которая пришла, чтобы задать мне один вопрос.

— Я все время выслушиваю людей, — сказала она. — Я вот тут подумала: может ли сочувствие зайти слишком далеко?

Я спросил её, что происходит, когда она выслушивает других людей.

— Это так странно! — проговорила она. — Когда я просыпаюсь по утрам, я выслушиваю членов своей семьи и сочувствую им. Я была такой с детства. На работе люди приходят ко мне со своими проблемами, потому что знают, что я им посочувствую. Но с недавних пор даже люди на улице, совершенно незнакомые, стали вдруг подходить ко мне, чтобы рассказать о своих бедах. Мне приходится слышать самые разные истории!

— И вы всякий раз находите время, чтобы посочувствовать? — спросил я. Она кивнула.

— Не думаю, что вы этим вредите себе, — сказал я. На её лице появилось выражение облегчения. — На самом деле, — продолжал я, — я думаю, что вы — замечательная и сами этого не осознаёте! Я благодарен за то, что вы существуете.

Это было для неё неожиданностью, и она смутилась. Немногие из нас могут сказать, что их главная проблема — избыток сочувствия к другим!

— Но здесь существует одна ловушка, — сказал я ей. — Сочувствие — синоним сострадания. Слово «сострадать» означает «страдать вместе». Вот здесь надо проводить границу. Ваше сочувствие может быть потрачено не по назначению, если оно истощает вас. Оно не должно подавлять или заставлять вас чувствовать себя так же плохо, как тот, кому вы сочувствуете.

Когда сочувствие оправданно, оно столь же ценно для сочувствующего, как и для его адресата. Потом я задумался о том, как это применимо к «я». Внутри каждого из нас существует голос, который занимается суждением. Называйте его совестью или суперэго; этот голос исходит не от внешнего судьи или родителя. Но действует он независимо, оценивая ценность того, кто мы есть и что мы думаем. Предположим, вы несправедливо злитесь на кого-то, а после чувствуете себя виноватым в том, что сорвались с катушек. Осуждающий голосок в вашей голове говорит: «Ты был не прав. Вероятно, ты нажил себе проблему — и так тебе и надо!» Возможно, эти слова некоторым образом полезны. Но этот осуждающий голос — это всего лишь вы сами; поэтому, судя против вас, он на самом деле обвиняет себя. Внутри вас нет никакого независимого, объективного судьи. Голос, который навешивает вам ярлык «неправого» или «плохого», — это вымышленный персонаж, и заметьте, что этот персонаж никогда не сочувствует! Чтобы удержать свою власть над вами, он должен устрашать вас.

Что случилось бы, начни вы сочувствовать себе? Внутренний судья начал бы постепенно исчезать. В случае с той молодой женщиной я ощутил, что она не манипулировала своим сочувствием, как это делают люди, когда говорят: «Увидев, в каком запутанном положении оказался мой друг, я гораздо лучше себя чувствую». Вместо этого она, выслушивая людей и открывая канал, позволяла своему сочувствию свободно течь. Мы должны делать то же самое для себя. Ещё лучше, если этот канал ведёт к Богу. В своём высшем проявлении сочувствие играет исцеляющую роль. Когда вы сочувствуете, скорби другого бывают услышаны и переданы на высший уровень осознания.

Речь идёт не об отказе от совести. Но когда совесть становится карателем и заставляет вас ощущать себя ничтожеством, она заходит слишком далеко. Пора освободиться от осуждения, которое держит вас скованным по рукам и ногам в рамках узкой я-концепции. В царстве духа или Бога — называйте, как хотите — страдания могут быть исцелены. Благодаря сочувствию вы открываете канал для целительных сил. Стремитесь стать таким каналом. Это одна из величайших радостей жизни и, несомненно, чистейшая из них.

Шаг четвертый: перестройте своё эмоциональное тело

Когда любая из негативных эмоций всплывает на поверхность, вы можете заменить её чем-то новым. Я называю это перестройкой эмоционального тела. У всех нас есть ментальный образ того, каково на вид желанное физическое тело — стройное, здоровое, молодое, свежее, приятное взгляду. Но мы не используем эти понятия по отношению к своим эмоциям, к своему «эмоциональному телу». Эмоциональное тело, как и физическое, должно получать подходящее питание. Оно может сделаться усталым и обрюзгшим, когда одни и те же реакции на мир повторяются снова и снова. Оно заболевает, когда подвергается действию токсинов и нездоровых влияний.

Всякий раз, как вы ощущаете негативную эмоцию, ваше эмоциональное тело выражает дискомфорт, болезненную чувствительность, усталость или боль. Обращайте внимание на эти симптомы точно так же, как обращали бы на физическую боль и дискомфорт.

Если бы у вас застрял камешек в туфле, вы бы вытряхнули его, не мешкая. Однако сколь долго вы носили эмоциональные «камешки в туфлях»? Во многих отношениях наши приоритеты следовало бы заменить на обратные. Подумайте только о времени и деньгах, затраченных на то, чтобы предотвратить старение! Мы прилагаем массу усилий и стараний, чтобы гарантировать, что наши тела будут здоровы и функциональны даже в самом преклонном возрасте. Однако ирония состоит в том, что именно эмоциональное тело иммунно к старению. У эмоций нет никаких причин стариться, потому что источник свежести и обновления всегда под рукой. Вашему эмоциональному телу следовало бы оставаться энергичным, проворным, гибким и приятным в ощущениях. Думаю, единственная фраза — «лёгкость бытия» — покрывает все эти качества разом.

Для детей лёгкость бытия воспринимается естественно. Они играют и смеются, они отходчивы и быстро забывают о травмах. Все, что бы они ни чувствовали, проявляется сразу. Но этот беззаботный период долго не продлится. Пристально наблюдая за ребёнком, вы можете заметить начала тенденций, которые приведут к будущим страданиям — по мере того как тень будет учить своим тактикам проекции, обвинения, ощущения вины и всем остальным. Именно поэтому перестройка эмоционального тела — лучшая долгосрочная стратегия для каждого из нас: ваше будущее зависит от развоплощения вашего прошлого. Ключ к этому — обладать целостным представлением. Тогда вы можете реализовать его каждый день. Нет недостатка в подробных советах по этому поводу — в этой книге и во многих других источниках. Но без такого представления даже самые лучшие рекомендации становятся бессистемными и раздроблёнными.

Представление, необходимое для перестройки эмоционального тела, включает, по крайней мере, некоторые из следующих пунктов:

- стать более цельным;
- научиться не унывать;
- рассеять демонов прошлого;
- излечить старые раны;
- ожидать для себя лучшего и высшего;
- воспринять реалистические идеалы;
- дарить себя;
- быть щедрым, особенно в духовном отношении;
- уметь видеть сквозь собственный страх;
- научиться принимать себя;
- общаться с Богом или своим высшим «я».

Наиболее важная задача в перестройке своего эмоционального тела — стать более цельным. Эмоции не могут обрести иную форму изолированно от всего остального. Они сливаются и смешиваются с мыслями, действиями, стремлениями, желаниями и взаимоотношениями. Всякое ваше чувство невидимо устремляется наружу, в ваше окружение, воздействуя на людей вокруг вас и — в конечном счете — на общество и мир в целом. Работая в течение многих лет с тысячами людей, я пришёл к пониманию того, что без цельности все, на что мы способны, — это поверхностная перемена. Поэтому давайте посмотрим, можем ли мы подойти к вашей жизни как к единой реальности, к процессу, который охватывает каждую мысль и действие, которые у вас когда-либо были или будут.

Это может прозвучать несколько обескураживающе, но единственный путь бегства из тумана иллюзии — реальность. На самом деле существует только одна реальность. Вы никак не можете отделить себя от неё. Да вы и не захотите, как только увидите грандиозные преимущества того, чтобы жить, будучи цельным. Ваше обособленное «я», на которое вы столь многое ставите в этом мире, — не то, чем вы в действительности являетесь. На самом деле оно может быть абсолютной иллюзией, как и говорил Будда. То «я», которое вы ежедневно обороняете как свою уникальную точку зрения, является удобной фикцией, которая поднимает настроение эго. Чего эго, однако, не осознает, — так это того, что ему было бы ещё лучше, если бы оно сбросило свою узкую, эгоистическую ставку в мире. Когда это произойдёт, сможет возникнуть истинное «я». Тогда и только тогда возможна цельность.

НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ - НОВАЯ СИЛА

Цельность одолевает тень, поглощая её. Зло и грех больше не находятся в изоляции. Ранее я уже упоминал о том, что вред, наносимый экосистеме, является примером того, как скверное поведение можно отрицать и «заметать под ковёр». Но по мере изменения своего отношения к экосистемам мы обнаружили, что они полностью взаимосвязаны. Поведение любого влияет на всех остальных. Нет ни единого элемента планеты, который мог бы быть обособлен, словно бы иммунен к вреду, нанесённому экологии другими элементами.

Цельность изменяет наш взгляд целиком.

А теперь применим слово «экосистема» к более широкому контексту. Цельность должна распространяться, чтобы учесть законы, которые контролируют загрязнение окружающей среды, социальные битвы вокруг глобального потепления, личное отношение к вторичному использованию материалов и в конечном счете сами наши способы достижения счастья. Можем ли мы быть счастливы при таком образе жизни, который медленно разрушает природный мир? Все, о чем только можно подумать, охвачено понятием «экосистема». Это паутина взаимоотношений, в которой все мы существуем. Если вы понимаете паутину взаимоотношений как некое незримое место, где все сходится со всем, то начинаете видеть цельность там, где некогда существовала обособленность.

Нынешние споры об окружающей среде открывают два пути. Мы можем продолжать отрицать проблему или взглянуть ей в лицо. Первый путь — ложное решение, поскольку не избавляет от основополагающего страха и вины за разрушение экологии и будущие катастрофы. Второй путь ликвидирует страх и вину единственным действенным способом: разрешая саму проблему, которая ведёт к возникновению этих эмоций. То же верно и для тени. Эта проблема требует для своего разрешения холистического подхода. Отрицание — ложное решение.

Если вы признаёте и принимаете свою тень, она на самом деле начинает питать вас, поскольку вся жизнь питательна, то есть существует, чтобы поддерживать себя. Когда мы увязаем в драме «добро против зла», мы навязываем жизни собственный ограниченный взгляд на вещи. В конце концов, даже когда кто-то совершает жестокое преступление, или отправляется воевать, или приносит в жертву кого-то другого, клетки и органы грешника не прекращают своей работы. Тело лояльно к жизни, вне зависимости от того, насколько запутанным и конфликтным становится мышление.

Новое мировоззрение

Средневековые мистерии, исполнявшиеся по праздничным дням, брали за основу мрачную серьёзность зла и превращали её в космическую шутку. Дьявол — комический персонаж, участвующий во всех видах дурных дел, искушающий души и навлекающий мучения — однако дьявол не в состоянии понять, что Бог могущественнее. Сам Сатана получит искупление. В конце концов, шутка оборачивается против него: никто не может быть не подвластен Богу. Языком религии эти мистерии говорят, что цельность всегда одолевает обособленность. Если вы рассматриваете мир в терминах «добро против зла», вы неспособны уловить соль космической шутки.

Все, что вы видите в себе неправильного и слишком болезненного, чтобы взглянуть ему в лицо, может быть рассмотрено под иным углом. Жизнь — имея в виду вашу жизнь и мою — преодолевает любую ориентацию типа «победи или проиграй». Цельность выходит за рамки упрощенческих причинно-следственных объяснений. В паутине взаимоотношений вы действуете в рамках гораздо более широкого контекста.

Как только вы начинаете рассматривать себя как часть целого, приходит новое понимание. Нет никакой необходимости навешивать себе или кому-либо другому ярлыки участников спектакля «добро против зла», «правый против виноватого». Вы можете заменить осуждение истинным ощущением сопереживания, любви и прощения. Таково исцеление, которое приходит с цельностью.

Но холистическая точка зрения также высвобождает более глубокое интуитивное знание: вы видите, почерчу вещи таковы, каковы они есть. Часто можно услышать, как люди говорят: «Всему, что происходит, есть причины», но обычно, если спросить их, что же это за причины, они затрудняются с ответом. Мышление продолжает тщетно искать причинно-следственных объяснений. Эти старания вовлекают нас в странные рассуждения: «Я однажды обманул жену, и теперь пришла расплата в виде банкротства»; «Я когда-то был гневлив, и теперь у меня рак»; «Этот город перестал соблюдать предписания Бога, и теперь

ураган уничтожил его». Даже если вы отвергаете столь мрачные умозаключения, вы, скорее всего, лелеете другие предрассудки того же типа, потому что все мы это делаем. Нам не преподали иного пути объяснения незримой работы реальности.

Позвольте мне предложить иной путь. Что, если все сущее, видимое и невидимое, укладывается в единую схему? В этой схеме вся вселенная сотворена из сознания. Величайшие события, такие как рождение и гибель галактик, связаны с мельчайшими взаимодействиями субатомных частиц. Все является частью единого сознания, которое прежние эпохи именовали промыслом Божиим. Мы не обязаны использовать религиозные термины. Но, как и в традиционном представлении о Боге, единое сознание бесконечно, всеобъемлюще, всемогуще и всезнающе. Оно раскрывается в мириаде форм и обликов. С точки зрения пяти чувств некоторые из этих форм не кажутся обладающими сознанием. Прозвучит странно, если сказать, что медуза, пульсирующая в Тихом океане, каменная глыба на склоне Эвереста и капля дождя, падающая в Бразилии, обладают сознанием. Но мы же говорим не об обладании мозгом. Медуза, глыба и дождевая капля не имеют мыслей и чувств (то есть, насколько нам это известно; по отношению к неведомому неплохо сохранять открытость ума). Поэтому мы не ощущаем близкой связи с «бессознательной» жизнью вокруг себя.

Когда мы отстраняемся от предметов и низших созданий, как мы их называем, то упускаем нечто очень масштабное. Существуют принципы, охватывающие все сущее. Вглядитесь в клетку своего тела и в электрон, несущийся сквозь тьму космоса, и на незримом уровне возникнут некоторые глубинные сходства:

1. Всякое действие взаимосвязано с любым другим действием.
2. Информацию разделяют все и каждая части целого.
3. Коммуникация происходит мгновенно.
4. Энергия преобразуется в бесчисленных вариациях, однако никогда не теряется.
5. По мере движения времени эволюция создаёт все более сложные формы.
6. По мере того как формы становятся сложнее, распространяется сознание.

Все это очень абстрактные слова, понимаю, но в конечном счете вообще нет никакой необходимости в словах. Когда вы рассматриваете себя как нечто обособленное, кажется, что слова значат гораздо больше, чем бытие. В конце концов, бытие пассивно, оно — нечто, воспринимаемое нами как само собой разумеющееся, в то время как слова правят нашей жизнью, наполняют наши мысли, объединяют людей и разобщают их. Однако все эти слова не могли бы существовать без присутствия молчаливого разума внутри каждой клетки. Сила, которая удерживает элементы вашего тела вместе, координируя бесконечное число биологических взаимодействий в секунду между сотнями миллиардов клеток, первичнее, чем мышление и пользование словами.

Первичнее не означает «примитивнее» — типичная ошибка, которую мы совершаем, когда начинаем чересчур гордиться человеческой логикой. Пребывающее повсюду сознание невыразимо; оно намного превосходит человеческое мышление. Если перечислить то, что приходит к нам из таинственного источника, что мы ощущаем на глубинном уровне без слов, то удивительно, как кто-то вообще сомневается в существовании невидимого мира. Вот лишь краткий список;

- любовь,
- креативность,
- красота,
- вдохновение,
- интуиция,
- сны,
- видения,
- страстное желание,
- реализация,
- благоговение, ощущение чуда,

- экстаз, блаженство,
- таинственное, чувство божественного.

Жизнь, наполненная всеми этими невидимыми свойствами, была бы не чем иным, как новым способом бытия. Никто бы по доброй воле не отверг чудо, творчество, любовь и все остальное. Однако миллионы людей это делают! Они испытывают блаженство и реализацию в малых дозах, действие которых быстро теряет силу. Они не могут пройти мимо тени, которая охраняет богатства бессознательного, обороняя их когтями и клыками. Я однажды слышал, как гуру пенял своим слушателям: «Я указываю вам врата небесные, а когда на дорогу выскакивает гоблин с криком «Бу-у-у!», вы бежите прочь!»

Страх, гнев, неуверенность, тревога и другие аспекты тени ощущаются как нечто гораздо большее, чем гоблинское «Бу-у-у!». Если мы собираемся достичь небесных врат, единственное «я», которое может нас туда доставить, — это то, которое у нас есть. В том-то и проблема. Да может ли вообще расщеплённое «я» достичь цельности? Мне бы хотелось предположить, что может, но путь к этому не таков, каким большинство ищущих его представляет. Кришнамурти, наименее сентиментальный из индийских мудрецов, даже в чем-то безжалостный, говорил: «Свобода — это не конец пути. Это — начало. Идти некуда. Свобода — это первая и последняя вещь на пути». Он не пытался мистифицировать своих последователей. Доктрина Кришнамурти о первой и последней свободе, как он её окрестил, была его способом сказать, что цельность — состояние полной свободы — состоит не в выборе между тем и другим. Это не значит — быть хорошим, а не плохим, чистым, а не нечистым.

Цельность не имеет подразделений. Она есть все. Следовательно, она должна быть началом и концом одновременно. Наша задача — претворить это видение в практический способ жизни.

На что похожа цельность?

Великолепие человеческого существования состоит не во всех тех вещах, которые делают нас уникальными. Оно заключается в том факте, что мы можем объединяться с космическим разумом; каждый из нас может стать сознательной частью Целого. Когда это происходит, вы обретаете мир, который едва намечен мыслями и чувствами повседневной жизни. Жить холистически практично, потому что, учитывая весь масштаб сознания, на которое можно положиться, вы будете гораздо более креативны и способны к воображению, гораздо менее склонны навязывать своё мнение другим. Но чтобы любое из этих преимуществ осуществилось, вы должны ощутить, какова на самом деле цельность. Давайте этим сейчас и займёмся.

Цельность желает исцелить вас

Цельность всегда пытается восстановить себя. Ваше тело обладает полным набором целительных техник. Цельность и целительство тесно взаимосвязаны (эти два слова в санскрите происходят от одного корня). Что делает тело, чтобы восстановить цельность?

1. Оно ищет равновесия.
2. Каждая клетка общается со всеми остальными.
3. Ни одна часть не является более важной, чем целое.
4. Отдых и деятельность пребывают в гармонии.
5. Посреди постоянной деятельности существует стабильное основание (известное, как гомеостаз).
6. Каждая клетка адаптируется к изменениям в окружающей среде.
7. Тело противостоит стрессу и берег его под контроль (болезнь и недомогание в основе своей являются результатами стресса).

В каждом случае тело поддерживает свою цельность. Целительная система

распространяется повсюду. Клетки вашего сердца, мозга и внутренностей выполняют различные функции, но поддерживать жизнеспособность и здоровье — это их общая цель; поэтому цельность более важна, чем любая единичная деятельность. Если взглянуть на тело как метафору жизни, то что она означает?

1. Вы будете ценить равновесие.
2. Отдельные аспекты вашей жизни будут работать в направлении общей цели.
3. Каждый аспект жизнедеятельности приобретёт равную ценность.
4. Отдых войдёт в нормальный ритм с деятельностью.
5. Ваша глубинная сущность, которая спокойна и умиротворенна, не будет потревожена во время деятельности.
6. Когда обстоятельства изменятся, вы адаптируетесь и останетесь жизнерадостны.
7. При первых признаках того, что стресс вытесняет вас из зоны комфорта, вы заметите это и отреагируете.
8. Вы будете ценить своё благополучие превыше любого индивидуального ощущения.

Я сформулировал эти пункты в общих терминах, но подумайте, какой разной жизнью жили бы два человека, если бы один избрал цельность, а другой - нет!

Цельность — всегда приобретение , а не потеря

Быть цельным — значит быть полностью исцелённым. Если это верно, то неважно, как именно вы проживаете свою жизнь — вы не исцелитесь полностью до тех пор, пока расщеплённое «я» не будет трансформировано. Есть много способов достичь неплохого качества жизни, и бесчисленное множество людей находит причины не искать цельности (одной из самых значительных причин для этого является то, что они никогда не стояли лицом к лицу с видением высшего «я» как оно есть). Ключевой момент — понять, что вы не перестаёте быть собой, если ищете трансформации.

Мир контрастов соблазнителен и театрален. А без контрастов были бы мы обречены на вечную одинаковость? Чем ярче свет, тем насыщеннее тень. Это положение создано не родом человеческим — это способ действия природы. Альтернатива неосуществима. Если бы во вселенной не было творческих сил, одновременно противостоящих силе разложения, или энтропии, то никакой вселенной не существовало бы.

Предположим, во вселенной существовал бы только эволюционный, творческий импульс. Что бы тогда произошло? В космосе быстро закончились бы запасы материи и энергии, используемые для создания новых форм, поскольку прежние никогда не изнашивались бы и не вымирали. В терминах индивидуальности мы говорим о развитой личности, но если бы вы только развивались, не растворяя в себе старую личность, которой вы были в прошлом, вы были бы вечным младенцем, ребёнком, подростком и взрослым в одно и то же время. Ваше тело было бы покрыто бесчисленным количеством слоёв кожи, потому что старые мёртвые клетки не отслаивались бы: слизистая вашего желудка гротескно раздулась бы без работы пищеварительных энзимов, которые постоянно разъедают её, чтобы она могла полностью заменяться каждый месяц.

С другой стороны, если бы существовал только импульс инерции или разрушения, вселенная быстро сожгла бы самое себя. Энтропия вскоре вызвала бы «тепловую смерть», поскольку космос выродился бы в холод шло, статичную пустоту. Нам нужны эти две противоположные силы, но это не аргумент в пользу дуализма. На самом деле, это сильный аргумент в пользу цельности, поскольку он даёт более широкую область обзора, чем взгляд с любой из сторон, позволяя держать эти стороны в равновесии.

Ваше тело способно войти в гиперпрыжок, когда запускается механизм стресса. Поток адреналина ус коряет работу сердца, извлекает больше энергии из кровотока, пробуждает мысль, повышает чувствительность и приводит вас в состояние боевой готовности — бороться или бежать. Но если стрессовая реакция будет происходить неконтролируемо, она

очень быстро прикончит вас — за считанные минуты. Это на самом деле было отмечено при наблюдениях за пациентами, которые длительное время принимали стероиды. Лекарства, которые применяют для подавления воспалительного процесса, например, также подавляют гормональную систему тела. Если резко отменить приём лекарств, то тело не имеет возможности выделять гормоны в нужном балансе. Поэтому можно подойти к такому пациенту из-за спины, крикнуть «Бу-у-у!» и вогнать человека в такое состояние, в котором стрессовые гормоны ускоряют работу сердца до опасного уровня, часто — с фатальным результатом.

На уровне эго мы постоянно обманываем себя верой в то, что быть абсолютно хорошей возможно. Мы никогда больше не будем лгать, жульничать, ощущать ревность, терять терпение или поддаваться тревоге. Такое намерение никогда не исполняется, потому что быть все время хорошим столь же негибко, сколь и быть все время каким-то другим.

Бывают моменты, когда сердиться или пугаться — совершенно правильно и здорово. Изъян позитивного мышления состоит в том, что быть позитивным постоянно невозможно. Это разумно — бороться против диктаторов, противостоять гнёту во всех его формах, говорить коррумпированной власти имущим, что они не правы и т.д. и т.п. Жизнь бросает нам вызовы с темной стороны. Не надо демонизировать тень — она является источником почти всякого вызова, который стоит принять.

Иллюзия, в которую мы впадаем, — думать, что жизнь принуждает нас выбирать между добром и злом. В реальности есть третий путь — быть цельным. С точки зрения цельности вы можете сбалансировать тьму и свет, не становясь рабом ни одной из них. Противостояние между ними может быть превращено в творческое напряжение. Пусть хорошие ребята продолжают выигрывать — но и плохим лучше не проигрывать окончательно, поскольку это стало бы концом истории. Вселенная стала бы подобна музею, окаменев и мумифицировавшись навсегда.

Идеал состоит в том, чтобы силы истины, добра, красоты и гармонии были на шаг впереди темных сил. Ваше тело знает, как этого добиться — как знает эго вся вселенная целиком. Мы не можем отрицать тот факт, что жизненные формы постоянно развиваются, передвигаются на высшие уровни абстракции, креативности, воображения, интуиции и вдохновения. Что-то поддерживает баланс, но при этом чуточку сдвигает его в пользу эволюции. Во многих отношениях духовность всего лишь имитирует природу.

Если вы можете помочь сдвинуть баланс в сторону эволюции, а не энтропии и разложения, то вы — истинный воин духа.

Цельность рядом , а не где-то далеко

Существует карта человеческого сознания, которая считается истинной в любой традиции мудрости. В этой карте вневременный Бог служит источником творения. Даже там, где слово «Бог» не употребляется, как в буддизме, существует некое состояние без разделения; оно цельно; оно содержит все, видимое и невидимое. Нераздельное состояние Бытия затем разделяется на видимый и невидимый аспекты творения. Единство само из себя порождает множество. Эту карту можно представить себе как круг с точкой в центре. Эта точка представляет Бога как источник, который меньше, чем мельчайшая частичка чего угодно. Круг также представляет Бога, но Бога как видимую Вселенную, которая больше, чем величайшее что угодно.

Но для того чтобы эта карта была точной, вы должны видеть круг постоянно расширяющимся, как сама Вселенная после большого взрыва. Однако, в отличие от физического космоса, Бог распространяется с бесконечной скоростью во всех направлениях. Это знаменует бесконечный потенциал Бытия, как только оно входит в стадию творения. До этого момента такая карта могла показаться эзотерической, и многие люди не увидели бы в ней практической ценности. (Однажды одна женщина сказала мне, что её отпугивают слова

«Единый» или «Всё» применительно к Богу». Для неё они означали поглощенность морем пустоты, божественную бездну.) Наш мозг не в силах охватить бесконечное распространение во всех направлениях. Но сделайте эту карту персональной. Рассмотрите свой источник как точку, в то время как весь ваш мир — это расширяющийся круг. Чем больше вы видите, понимаете и переживаете, тем больше этот круг становится. Однако он всегда расширяется из источника. Это означает, что источник никогда не бывает далеко от вас. Он — константа.

Когда вы можете ощутить себя как собственный источник и собственный мир одновременно — значит, вы стали цельным. Причина того, что ваш источник кажется далёким, — в том, что вы идентифицировались со всеми отдельными элементами своего мира, пренебрегая творческим началом, которое делает возможным все. (Это как забыть собственную мать, когда вы вырастаете. Никакая степень забывчивости не сотрёт тот факт, что у вас была мать, которая была вашим источником.) Полностью потерять связь со своим источником невозможно, поскольку сознание — это то, из чего этот источник сделан. Сознать, что вы живы, — значит быть связанным с сознанием.

Однако теперь эта связь кажется пассивной, а это не так. Благодаря этой связи возникает любая мысль, которая когда-либо у вас мелькала. У сознания есть также молчаливая сторона, которая трудится ради физического поддержания вас в живых. Ваше сердце осознаёт то, что поделяется ваша печень — не на словах, но с помощью сообщений, закодированных в химических веществах и электрических сигналах. Вашему телу требуется бесконечный набор реакций, координированных между сотнями миллиардов клеток. Это аспект сознания, который никогда не обретает голоса, но его разумность далеко превосходит способности любого гения.

Обычные люди опасаются, что Бог может быть так далеко, что он забыл о нас, в то время как религиозные энтузиасты горячо веруют, что Бог рядом в любой момент. В обеих точках зрения есть изъян. «Далеко» и «рядом» — на самом деле ложные термины. Они происходят от двойственности, поскольку «рядом» является противоположностью «далеко».

Но вот представьте синий цвет. Прежде чем вы мысленно увидели его, был этот синий цвет рядом с вами или где-то далеко? Произнесите про себя слово «слон». Прежде чем вы вызвали его в своих мыслях, был ли ваш словарный запас далеко от вас или поблизости? Мы используем сознание по личным причинам; оно состоит на службе «я», «мне» и «моё»; но вы можете определить своё местонахождение во времени и пространстве — и при этом не сможете определить местонахождение своего сознания. Между вами и вашей памятью, вами и вашей следующей мыслью нет расстояния. С точки зрения цельности, поскольку все координируется мгновенно, расстояние несущественно.

Что ведёт нас к волнующему выводу: ваша способность к изменению тоже не находится где-то далеко! Способность — то же самое, что незримые возможности. Вы либо видите что-то как возможное, либо нет. Так что «невозможное» — всего лишь ещё одно имя для невидимого. Таким образом тень, которая вынуждает вас видеть ограниченный, страшный мир, полный угрозы и темных вероятностей, маскирует множество незримых возможностей, которые могли бы попасть в поле вашего осознания, дотянитесь вы за пределы тени. Без этого распространения за её пределы вы вынуждены обладать узким видением. Представьте ощущение сильной зубной боли. Боль занимает все ваше внимание, вы не можете думать ни о чем другом. Если бы человеческий род страдал от постоянной физической боли, сознание бы никогда не распространилось. Страх — это предвкушаемая боль, и он оказывает то же воздействие — сужает ваше осознание. Цельность, как оказывается, есть то же самое, что отыскание своего источника. В источнике разделения нет. Вам не нужно побеждать каждый аспект себя, который затронут тьмой (что в любом случае было бы невозможно). Станьте тем, кем вы на самом деле являетесь, и с этого момента и вовеки тьма перестанет быть тем, с чем вы идентифицируетесь.

Вы живёте рядом с источником сознания, когда верно следующее:

- Вы умиротворены.

- Вас невозможно лишить сосредоточенности.
- Вы обладаете самопознанием.
- Вы сочувствуете без осуждения.
- Вы рассматриваете себя как часть целого.
- Вы не в мире. Мир — в вас.
- Ваши действия спонтанно приносят вам пользу.
- Ваши желания манифестируют с лёгкостью, без трений и борьбы.
- Вы можете совершать интенсивные действия, не теряя отстранённости.
- Вы не вкладываетесь лично в любой результат.
- Вы умеете отказываться.
- Реальность Бога видима для вас повсюду.
- Наилучшее возможное время — это настоящее.

Цельность недостижима для тени

Человеческие существа сражались против тени в течение неисчислимых веков, но, насколько мне удалось выяснить, она ни разу не была побеждена. Те единственные, кто побеждает тень, не борются с ней: они превосходят её. Превосходя, вы выходите за пределы. В повседневной жизни мы все время превосходим какие-то уровни. Например, когда мать видит, что её маленький ребёнок становится капризным и требовательным, она не отвечает ему тем же. Она понимает, что он устал и хочет спать. Что она сделала в этот момент? Она превзошла уровень проблемы, перейдя на другой уровень, чтобы отыскать решение. Это ведёт к одной духовной истине: уровень проблемы никогда не является уровнем её решения.

Инстинктивно мы это знаем, но применение этого принципа приводит нас к плачевным результатам. Наши фантазии принуждают нас вычислять, какая сторона — хорошая, а какая — плохая, в надежде, что если мы выберем сторону-победительницу, победа будет всеобщей. Так никогда не бывает. У каждой дилеммы есть две стороны. Каждая война, которая ведётся одной стороной во имя Бога, опирается на иллюзию, поскольку другая сторона в той же мере полагается на Бога. (Разве хоть одна армия шла в бой под девизом «Победа будет за нами, потому что Бог не с нами»?) Враги трансцендентности играют только на руку тени. Когда вы сражаетесь на уровне самой проблемы, вы предпочитаете не превосходить её.

Подумайте над следующим:

1. У вас хронические боли. Вместо того чтобы пойти к доктору, вы принимаете все больше обезболивающих.
2. Вы слышите, что кому-то не нравится. Вы находите причины невзлюбить этого человека.
3. Ваш ребёнок дерётся с другим ребёнком в школе. Вы уверены, что ваш ребёнок прав.
4. Вы слышите, что пара собирается развестись. Вы принимаете чью-либо сторону.
5. Проповедница приходит к вашей двери, проповедуя новую религию. Вы захлопываете дверь у неё перед носом, потому что ваш Бог — единственный истинный Бог.

Все это — примеры, в которых возможность превзойти определённый уровень отвергнута, и, поскольку это распространённые ситуации, не так уж трудно увидеть, как тень набирает силу. В каждом случае одна сторона была определена как правая, а другая — как скверная. Кто-то выставлен плохим, чтобы вы могли ощущать себя хорошим. Позиция судьи обосновывается как здоровый взгляд на мир. Процесс освобождения от тумана иллюзии начинается, когда вы осознаёте, что никто не выигрывает, кроме тени. Вы никогда не будете достаточно правы, достаточно победоносны или достаточно добродетельны, чтобы рассеять гнев, обиду и страх, пробуждённые вами в людях, с которыми вы поступили несправедливо. Как только вы увидите это, трансценденция становится жизнеспособной возможностью. Вы начинаете искать уровень решения, а не уровень проблемы.

Цельность разрешает все конфликты

Мне бы хотелось, чтобы слова «превзойти уровень» не были нагружены мистическими коннотациями. Когда вы осознаете, что можете «превзойти уровень» любой ситуации, превосходство спускается обратно на землю. Конфликт — это природа двойственности. Разрешение конфликтов — это природа цельности. Это всего лишь естественное положение вещей. Когда вы являетесь не только черным или только белым, хорошим или плохим, светлым или темным, но обеими сторонами разом, конфликт истаивает. Первый шаг — самый важный. Отключите свою преданность двойственности. Прекратите навешивать ярлыки, обвинять и судить. Оставьте фантазии о том, что покажете миру, как вы правы и как не правы другие.

Духовные учителя давали этот совет в течение столетий. Вспомните, что проповедуют Веды: «Вы не в мире. Мир в вас». Иисус учил, что царствие небесное пребывает внутри. У нас нет недостатка в учениях о пути к единству.

Но люди не придают значения этим учениям, поскольку невидимый мир имеет слишком большое влияние, и большая часть этого влияния — темная. Цельность не становится реальной, пока не разрешены скрытые конфликты в вашей жизни. Позвольте мне обрисовать эти конфликты в нисходящем порядке начиная с самого основного уровня, такого, который может ощутить беспомощный младенец. Каждый конфликт становится сложнее, чем предыдущий, пока мы не достигаем уровня духовного конфликта, который похож на войну, происходящую в вашей душе:

- Конфликт между защищённостью и незащищённостью.
- Конфликт между любовью и страхом.
- Конфликт между желанием и необходимостью.
- Конфликт между принятием и отвержением.
- Конфликт между Единым и множественным.

Эти конфликты ловят в силки всех, простираясь далеко за пределы индивидуальности. Подумайте о государствах, которые на словах превозносят мир, но чувствуют себя настолько незащищёнными, что их истинная энергия уходит на создание вооружений и обороны. Они не разрешили основную проблему — как ощущать себя в безопасности. Подумайте о моментах, когда вы хотели выразить свою любовь к кому-то, но ощущали страх и уязвимость. Вы находитесь в том же положении, что и воюющие фракции в гражданской войне, которые не могут принять друг друга как один народ. Конфликтность вплетена во все — от человеческих взаимоотношений до международной дипломатии.

Защищённость против незащищённости

Решение: будьте тверды в своём истинном «я»

Что требуется для того, чтобы чувствовать себя защищённым в неустойчивом мире, который вы не можете контролировать? Великие мудрецы и учителя основывали свой ответ на фундаментальной аксиоме о том, что двойственность незащищённа, а цельность защищена. Это один из великих забытых уроков. Многие люди отчаянно стараются обеспечить свою безопасность, возводя защиты. Они отгораживаются от устрашающих элементов общества. Они «подкладывают подушки» под своё существование с помощью денег и собственности. Они запирают двери и молятся, чтобы непредвиденная катастрофа миновала их. Эта тактика происходит от примитивного убеждения в том, что если ваше тело защищено от вреда, то вы в безопасности. Возможно, это предубеждение нами унаследовано; возможно, оно вписывается в наш материалистический образ жизни. Люди в минувшие эпохи не чувствовали себя защищёнными, если только их действия не получали одобрения от Бога или богов. Ради этого они мирились с нищетой, если правящая религия говорила им, что их душам гарантировано спасение.

Современный взгляд на проблему таков, что защищённость — явление психологическое. Чтобы быть защищённым в мире, вы должны найти внутренний ключ к защищённости. Дома, деньги и собственность несущественны. На самом-то деле одними из самых неуверенных людей являются те, кто пребывает на вершине богатства и успеха. Ключ к психологическому ощущению защищённости — понятие туманное и неуловимое. Фрейдистская психология утверждает, что родительское отношение и поведение в течение первых трех лет жизни определяет, насколько защищённым ребёнок чувствует себя, взрослея. Юнгианская психология утверждает, что ощущение незащищённости должно корениться в коллективном бессознательном, и в особенности в тени, с их общим фондом страха и тревожности. Но если вы изучите результаты века психотерапевтической деятельности, то обнаружите, что психологический ответ на проблему едва ли можно назвать успешным. Что дали нам проницательность и блестящий интеллект? Немногим больше, чем изобретение «Прозака», да ещё поколение терапевтов, которые тратят большую часть своего времени на выписывание рецептов на лекарства.

Вы будете чувствовать себя защищённым, когда обнаружите, что у вас есть глубинная сущность. Как мы убедились прежде, она пребывает в вашем источнике. В источнике не существует разделения, и поэтому внешний мир не может угрожать внутреннему. Тревога нуждается во внешнем фокусе, будь то воспоминание о какой-нибудь прошлой травме или блуждающий страх, который возникает просто потому, что неизвестно, что будет дальше. Ваше сущностное «я» стабильно и вечно, поэтому ему нечего опасаться перемен. Неизвестное необходимо для перемены. Когда вы примиритесь с этим фактом, мир превратится из места постоянного риска в игровую площадку неожиданности.

Любовь против страха

Решение: объединитесь с любовью как с внутренней силой

Как только вы почувствовали себя защищённым, вы понимаете, что у вас есть право быть там, где вы есть. Однако, чтобы почувствовать себя по-настоящему «своим» в этом мире, вы должны чувствовать себя любимым. Любовь — это уверенность в том, что о вас заботятся. Её противоположность, которую ощущают многие люди, — это что вы случайная пылинка, которую в хаотическом мире швыряет туда-сюда. Единственная здоровая реакция на такую ситуацию — страх. Религия неоднократно предпринимала попытки предложить полное и окончательное уверение в том, что Бог любит каждого из нас, но в то же время она держится за образ пугающего, мстительного Бога. Причина того, что эта двойственность так и не была преодолена, отнюдь не является тайной. Никто из нас не встречается с Богом, чтобы спросить его, действительно ли Бог любит нас или презирает; хочет ли Он, чтобы мы спаслись или были прокляты. Поводыри человечества, от Моисея до Мухаммеда, задавали божеству этот самый вопрос. И всегда складывается впечатление, что ответ — и то, и другое.

Вера в любящего Бога не помогает избежать страха, поскольку это либо интеллектуальный выбор, который всегда открыт сомнениям, либо выбор эмоциональный, который всегда открыт для боли. До тех пор, пока вы можете сомневаться или быть уязвленным, божественная любовь будет, естественно, казаться ненадёжной. Однако в сознании мы можем ощущать поток любви как постоянную силу, а не личную прихоть божества.

Древние индийские *риши* утверждали, что блаженство («ананда» на санскрите) не обретаётся и не теряется. Оно встроено в природу сознания. Блаженство — это чистейшая форма экстаза, радости, восторга. Но сознание разворачивается из неявленного и невидимого в явленное и видимое. Когда это развитие происходит, блаженство становится аспектом природы, обладающим многими качествами:

1. Блаженство динамично: оно движется и меняется.
2. Блаженство эволюционно — оно растёт.
3. Блаженство всепроникающе — оно желает проникнуть всюду.

4. Блаженство жаждет — оно ищет реализации.
5. Блаженство вдохновляюще — оно возрастает, творя новые формы для обитания.
6. Блаженство объединяюще — оно разбивает ограничения обособленности.

Мы на Западе приписываем эти качества любви, которая есть блаженство под иным именем. Любовь соединяет два сердца в одно. Любовь вдохновляет великую поэзию и произведения искусства. Она разрушает барьеры между людьми. Есть традиции, которые почитали любовь от начала времён. Однако нет сомнений в том, что мы живём в безлюбную эпоху благодаря скептицизму и материализму. Ни одна из этих сил не ставит целью отречение от любви, но они низвели любовь на уровень химических реакций, психологической обработки, хорошего или дурного родительского воспитания и психического здоровья. Ни одна из перечисленных вещей не является полностью негативной; напротив, они ведут к ценным открытиям. Однако, к добру ли, к худу ли, традиция почитания любви как святыни была сильно ослаблена. Все, что от неё осталось, — это что каждый человек должен обнаружить для себя, можно ли ощутить силу любви; поиски любви стали одной из форм духовного поиска.

Я неравнодушен к технологии и всяким приспособлениям, одним из которых является Твиттер. Я начал посылать и получать «твиты» сотнями, и это занятие стало моим вечным соблазном. Однажды мне задали вопрос: «Я ищу любовь. Как мне найти настоящую любовь? И существует ли она вообще?» Я немедленно «чирикнул» в ответ: «Перестаньте искать настоящую любовь. Будьте ею!» Этот ответ родился инстинктивно, и я был поражён, обнаружив, что он был «перечирикнут» (то есть перенаправлен) двум миллионам человек. Как я со временем сообразил, причина того, что этот простой ответ показался новым откровением, — в том, что любовь стала такой проблемой, что люди неподдельно недоумевают, где же её можно встретить. Ответ, который для меня был естествен, для многих оказался «экзотикой».

Что требуется для того, чтобы быть настоящей любовью? Что это означает — отыскать любовь внутри себя? Любовь не требует поисков. Как воздух, которым вы дышите, она существует как часть природы; она есть данность. Однако, как и любой аспект вашего сокровенного «я», она может быть замаскирована.

На самом деле внешняя любовь часто несущественна. Человек, пребывающий в депрессии и тревоге, или человек с нарушенным чувством «я» не отзовётся с лёгкостью (а иногда и вообще не отзовётся) на демонстрацию любви другим человеком. Чтобы отыскать любовь, вы должны быть способны увидеть себя как человека, которого можно любить. Сокровенное «я» принимает простую точку зрения — «я есть любовь», потому что в источнике своём это именно то, чем вы являетесь. Но в мире конфликтующих ценностей это простое утверждение становится запутанным и сложным. Туман иллюзии создаёт страх. Уберите страх, и то, что останется, — и есть любовь.

Желание против необходимости

Решение: осознание без выбора

«Это должно быть так, а не иначе». Сколько раз вы слышали эти слова или думали ими про себя? Жизнь заводит нас в тупики. Мы хотим сделать то или это, но путь оказывается перекрыт. Кто-то с воспалённым эго может сказать: «Или по-моему, или никак». Чаще двое людей оказываются в тупике, потому что не могут договориться. Одной из крайностей такого тупика является психологическое принуждение, например, фобии («Я должен бояться сделать X») и obsessions («Я не могу не думать об Y»). С виду эти ситуации очень различны. Муж, который отказывается пойти к консультанту по вопросам брака, не очень-то напоминает жертву фобии, которая не переносит высоты, или одержимого obsessивно-компульсивным синдромом, который моет руки по двадцать раз на дню.

Но у них есть общий знаменатель. Каждый из них зажат в ловушке между желанием и необходимостью. И результат одинаков: они более не свободны в своём выборе.

Бесконечное количество энергии тратится нами в попытках выбраться из тупиков. Мы призываем посредников, переговорщиков и судей для разрешения споров, однако в финале проигравшая партия пребывает в полном унынии. Конфликт, может быть, и разрешён на поверхности — но не под ней. Мы отправляемся к врачам и терапевтам в надежде, что нашу болезнь можно диагностировать и вылечить. Здесь, по крайней мере, есть шанс заглянуть поглубже. Однако поставить диагноз, как правило, гораздо легче, чем найти лекарство. «Прозак» и родственные антидепрессанты доказали свою эффективность в подавлении симптомов обсессивно-компульсивного расстройства, но не в настоящем исцелении лежащих в его основе условий, которые снова тут как тут, стоит пациенту прервать приём препаратов.

Однако не имеет значения, насколько вы умели в переговорах, неважно, насколько тактичны и умеете сочувствовать, — конфликт между желанием и необходимостью не может быть полностью разрешён. Сама жизнь ставит вас в ситуации, где вы не можете получить того, чего хотите. Не всякий вступает в брак с женщиной или мужчиной своей мечты. Неудачи в бизнесе всегда возможны. Победа не всегда даётся в руки. Для пессимиста в жизни больше разочарований, чем радостей. Мудрецы и наставники в любой традиции мудрости понимали, что наши желания часто блокируются. Тем более удивительно, что ведическая традиция Индии едва ли вообще упоминает смирение, терпение и самопожертвование как добродетели. Вместо этого глубочайшая мудрость индийских учений состоит в том, что существует состояние, известное как «осознание без выбора». На первый взгляд это кажется синонимом к слову «отказ». Вы не совершаете выбор — вы отказываетесь вставать на какую-либо сторону.

Следует внести ясность: осознание без выбора — это не отказ от того, чего вы хотите. Это переключение вашей лояльности с того, чего хочет эго, на то, чего хочет вселенная. При осознании без выбора вы позволяете сознанию принимать все решения. Другими словами, то, чего вы хотите, — это также и лучшее из того, чего вы можете хотеть.

В таком состоянии осознания, по словам древних риши, не существует ни внутреннего, ни внешнего сопротивления. Природа поддерживает ваши желания посредством космической силы, известной как *дхарма*. Это очень текучий термин. Для среднего индийца пребывать в своей дхарме означает, что вы нашли правильную работу и умеете совершать правильные поступки. Дхарма — это добродетель правильной жизни. На более глубоком уровне пребывать в своей дхарме означает находиться на верном духовном пути. Вы следуете предписаниям своей религии и не попадаете по дороге в ловушки.

Но ни одно из этих состояний не разрешает конфликта между «я хочу» и «я должен». Желание и необходимость остаются в состоянии войны. Если уж на то пошло, праведники оказываются связанными гораздо большим количеством обязанностей и обязательств, чем обычные люди, поскольку религии любого направления предъявляют к последователям большие требования и пытаются держать в узде любые типы желаний. Только осознание без выбора кладёт конец такому конфликту, потому что когда вы достигаете этого уровня сознательности, то, чего вы хотите, это также и то, что вы должны делать ради собственного блага и блага всего мира.

При осознании без выбора нет необходимости в том, чтобы кто-то рассказывал вам о правилах дхармы. Вместо этого вы ассимилировали дхарму — вы действительно живёте аксиомой «я не в мире; мир во мне». Поддержание такого состояния требует сознательного личного роста, но всем хотя бы иногда случалось переживать такие моменты:

- Вы беспечны.
- Отсутствует вина и самоосуждение.
- Вы ощущаете чувство правильности.
- Внешние условия не блокируют вас.
- Другие люди сотрудничают с вами, не проявляя сопротивления.
- Плоды ваших действий положительны.

- Желание приводит к чувству реализации и удовлетворения.

Как видите, это особая комбинация составляющих. Однако, когда вы объединяетесь с силой дхармы, она становится вашим нормальным состоянием. Недостаточно просто получить то, чего хочешь! Многие люди, если у них хватает власти и денег, могут осуществить свой малейший каприз без особенных усилий. Но чувство удовлетворенности и реализации встречается гораздо реже, а применение власти и денег зачастую только распаляет человеческие желания и ведёт к ещё более глубокой неудовлетворённости. Невозможно удовлетворить своё эго, дав ему все, чего оно хочет, поскольку вся цель существования эго — накопление. Оно хочет больше денег, собственности, статуса, любви, власти и т.д. и т.п. Машина заиклена на одной задаче; она действует по заданной программе, которую практически невозможно переписать. Желания эго поверхностны. У вашего истинного «я» эго нет. Вы не нацелены на выигрыш; вы не боитесь проигрыша. Когда вы отдаёте себя, вы не подсчитываете потихоньку, что получите взамен.

Нам повезло, что существует иной способ смотреть на мир — не с точки зрения эго, но из-за пределов эго, где существует цельность. Когда хватка эго слабеет, появляется тонкое слияние «я хочу» и «я должен». Действовать так, как дхарма — воля Бога — хотела бы, чтобы вы действовали, становится абсолютно естественно. Вы просто являетесь самим собой.

Принятие против отвержения

Решение: безграничное осознание

Страх отвержения калечит миллионы людей. Он делает безответную любовь трагедией, понятной любой культуре. В духовном смысле вы не можете быть отвергнуты, пока не отвергнете сами себя. Я сомневаюсь, что какая-либо другая идея была столь же неверно понята: ведь когда кто-то отвергает вас, боль ощущается как причинённая извне, и вы становитесь в собственных глазах жертвой. Таким образом, чтобы раскрыть механизм действия отвержения, мы должны глубже рассмотреть всю проблему суждения. Эта тема нова, однако к ней есть что добавить. Любое осуждение сводится к суждению против себя. Самоосуждение принимает множество форм, таких как страх неудачи, чувство принесенности в жертву, общая нехватка уверенности и т.д. Большую часть времени присутствует лишь смутное ощущение того, что «я недостаточно хорош» или «неважно, сколь многого я добился, на самом деле я — мошенник».

Многие люди приходят к фальшивому разрешению этой проблемы. Они придумывают идеальный образ, а затем пытаются жить в соответствии с ним и убедить мир, что именно таковы они и есть.

(Отсюда легенда об идеальном «методе съема», который всегда срабатывает с женщинами в барах для одиночек — отчаянная фантазия о том, что можно установить отношения посредством одного только имиджа.) Идеализированный образ себя может быть настолько убедительным, что способен убедить даже своего создателя. Сколько банкиров в области инвестиций, следуя в кильватере безрассудной алчности, которая едва не похоронила мировую экономику в 2008 году, продолжали считать себя не только невиновными, но и недостижимыми для катастрофы, которую сами привели в действие!

Речи идеализированного образа «я» звучат как идеал принятия. Прислушайтесь к тому, что он вам говорит: «Ты поступаешь правильно! Ты контролируешь ситуацию. Никто не может навредить тебе. Просто продолжай быть таким, как сейчас». Будучи защищены таким щитом, вы едва ли можете поступить неверно, а если и поступаете, ваши грехи моментально покрываются и забываются. Прелесть обладания идеальным образом себя состоит в том, что вы действительно довольны тем, кто вы есть. Образ служит заменой болезненной реальности.

Как вы уже понимаете, тени есть что сказать по этому поводу. С регулярными интервалами та или иная «икона праведности», обычно проповедник или известный

моралист, вляпывается в скандальную историю. Эти люди без вариантов оказываются повинны именно в тех грехах, в которых винили других; неподобающий сексуальный проступок — наиболее типичный случай. Мы цинично представляем себе, что эти элмеры гантри³ — высокопоставленные лицемеры, что они имитируют добропорядочность на публике, чтобы втайне предаваться порокам.

На самом деле падшие кумиры — это крайние примеры идеализированного имиджа себя. Они обладают поистине сверхчеловеческой способностью к отрицанию. Тень? Что вы, тень не могла бы их коснуться! А потом, когда тень действительно проявляется в отрывную, вместе с ней наружу выплывает и чудовищное чувство вины и стыда. Как только происходит падение, эти профессиональные святые предаются крайностям публичного покаяния. Даже в их раскаянии нет ничего реального.

Однако, если вы воздерживаетесь от театральности, всего этого спектакля можно избежать. Идеализированный образ «я» не является жизнеспособным решением. Только истинное принятие себя решает проблему, и когда оно совершается — другим становится нечего отвергать. Это не означает, что вы станете любимцем всей вселенной. Кто-то по-прежнему может покинуть вас, но если это случится, вы не будете чувствовать себя отвергнутым. Результатом не станет эмоциональная травма.

Как понять, не впадаете ли вы в ложное чувство «я», которым и является идеализированный образ? Если да, ваше отношение к следующим вещам будет примерно таким:

1. Я не такой, как эти люди. Я лучше.
2. Я ни разу не сбивался с пути истинного.
3. Бог гордится мною.
4. В преступниках и грешниках нет ничего человеческого.
5. Все видят, насколько я хорош. И все равно я должен напоминать им об этом.
6. Если я не лелею дурных мыслей, почему это делают другие?
7. Я уже знаю, кто я таков и что мне надо делать. У меня нет внутренних конфликтов.
8. Я — образец для подражания.
9. Добродетель не является наградой сама по себе. Я хочу, чтобы мои добрые дела были признаны.

Разоружение своего идеального образа — трудное дело, поскольку это гораздо более тонкий щит, чем простое отрицание. Отрицание есть слепота; идеализированное «я» — чистое искушение. Выход из этого — миновать стадию создания каких бы то ни было образов. Нет никакой необходимости защищать того, кем вы на самом деле являетесь. Ваше истинное «я» достойно принятия не по тому, что вы такой хороший, а потому, что вы — завершённая личность. И вам не чуждо ничто человеческое.

Наиболее важный из ваших союзников — осознание. Осуждение удушает. Когда вы клеймите себя или другого как человека плохого, несправедливого, низкого, несостоящего и т.д., вы смотрите сквозь узкую линзу. Расширьте своё видение — и осознаете, что каждый человек, сколь угодно ущербный, на глубочайшем уровне является завершённым и цельным. Чем более вы сознательны, тем больше вы принимаете себя.

Эта проблема не решается в одно мгновение. Вы должны затратить некоторое время, рассматривая все те чувства, которые столь усердно отрицали, подавляли и маскировали. К счастью, эти чувства временны; вы можете пойти дальше них. Отрицать нечего — просто многое надо проработать. Вот каким образом такие фигуры, как Иисус или Будда, могли испытывать сочувствие ко всякому человеку. Провидя цельность позади игры света и тьмы, они не видели причин для обвинения. То же верно и для духовного пути, которым вы следуете. По мере того как вы полнее будете видеть себя, вы ощутите сочувствие к своим

³ «Элмер Гантри» (1960) — «оскароносный» фильм Ричарда Брукса по одноимённой книге Синклера Льюиса. Имя главного героя — удачливого коммивояжёра и продувной бестии, переквалифицировавшегося в проповедники — стало нарицательным.

недостаткам, а это приведёт к полному принятию.

Единое против множественного

Решение: покоритесь бытию

Наконец мы добрались и до войны в вашей душе. На этом уровне конфликт является очень тонким, что звучит странно, поскольку мы склонны думать, что космической битве между Богом и Сатаной полагается быть титанической. На самом деле она происходит на очень гонком плане. По мере приближения к своему истинному «я» вы начинаете ощущать, что являетесь частью всего. Границы смягчаются и исчезают. Приходит блаженное чувство слияния. Как бы ни было прекрасно это переживание, в этот момент подымает голову одно последнее препятствие. Эго говорит: «А как же я? Я не хочу умирать!» — как злая ведьма из «Волшебника Изумрудного Города», чьими последними словами были: «Я таю! Я таю!..» Эго приносило вам невероятную пользу. Оно вело вас через мир бесконечного разнообразия. Теперь же вы готовы испытать единство. Неудивительно, что эго чувствует фатальную угрозу себе; оно видит, что его полезность (и его правление) подходит к концу!

Эго путает отказ со смертью. Понятие «быть цельным» включает в себя и отказ. Вы отказываетесь от одного способа видения себя, и на его месте брезжит новый способ. «Отказ» — нежелательный гость для эго, поскольку имеет ассоциативную связь с неудачей. утратой контроля, пассивностью и концом правления. Проигрывая в споре, разве вы не отказываетесь от своей позиции в пользу победителя? Разумеется! Любая ситуация, формулируемая в терминах победы и поражения, заставляет отказ казаться слабостью, постыдной, удручающей и нестойкой. Однако все эти чувства существуют на уровне эго. Рассматриваемый вне эго, отказ становится естественным и желанным. Мать, которая отдаёт своим детям то, что им нужно, не теряет ничего, хотя кто-то мог бы сказать, что она отказывается от своих нужд в пользу своих детей. Такой взгляд был бы неистинным.

Когда вы отдаёте себя из любви, вы не теряете ничего! На самом деле, любящий отказ сродни приобретению. Ваше чувство «я» простирается за пределы движимых эго потребностей и желаний — эти-то никогда не приведут к любви!

Отказ не принадлежит к сфере разума. Невозможно продумать путь к нему. Вместо этого вы должны двигаться к чистому сознанию, сознанию до возникновения слов и мысли. В этом состоит цель медитации — унести человека за пределы мыслящего разума, что означает — за пределы конфликта. В наши дни легко поверить, что все знают, как надо медитировать. Если вы пробовали медитировать, а потом бросили, я хотел бы вам предложить вернуться к медитации. Не все медитации строятся одинаково. Возможно, вас учили медитации как форме расслабления или снятия стресса, или как пути к тишине. Все это даёт реальные результаты, но цели у них больно уж недалёкие. Наиболее глубокое воздействие медитации состоит в трансформации вашего осознания. Если вы не расширяете сознание, истинная цель погружения вовнутрь остаётся за бортом.

Это не значит, что какой-либо из видов медитации неверен или плох. Но в ней должна быть глубинная правильность, которая подходит именно вам. Мне случалось видеть людей, которые очень быстро развивались, применяя простую сердечную медитацию, во время которой сидели молча и направляли внимание на своё сердце, и других, которые извлекали пользу, молча следуя вдохам и выдохам, сидя с закрытыми глазами. Со временем появляется жгучее желание — ощутить своё истинное «я» полностью. Этого можно достичь, погружаясь в мантра-медитацию, которая происходит из индийской ведической или буддистской техники *винассана* (если говорить о двух проверенных методах). Что бы вы ни делали, оставайтесь пробуждёнными к своему видению цельности. Вам же не нужно, чтобы медитация выродилась в ещё один вид выработки условного рефлекса, при котором ваш разум убеждает себя, что он спокоен или обрёл тишину, когда и то и другое на поверку является просто приятным настроением или привычкой. (В типичной для себя грубоватой манере Кришнамурти предупреждал, что худшее, что может сделать духовный путь, — это

оправдать ваши ожидания. Вместо постижения истины ваш путь попросту превращает вас в ваше прежнее «я», только «улучшенное» на вид и по ощущениям.)

Тень — порождение отрицания, сопротивления, скрытых страхов и подавленных надежд. Поэтому, если медитация работает, эти явления начнут уменьшаться. На своём духовном пути вы должны испытывать следующее:

- Жизнь становится проще, лишаясь внутренней борьбы.
- Вы чувствуете и действуете более спонтанно.
- Мир более не вызывает негативных размышлений.
- Ваши желания исполняются с большей лёгкостью.
- Вы находите счастье в простоте бытия. Быть здесь — этого достаточно.
- Зная, кто вы есть в действительности, вы выигрываете в осознании.
- Вы чувствуете себя включённым в целостность жизни.

Пусть даже это звучит как идеальные цели — эти цели благородны и полностью достижимы. Па самом деле, если проходит месяц за месяцем, а вы не чувствуете приближения к ним, то вам нужно отступить в сторону и переосмыслить свой путь. Я не имею в виду, что ваша практика неверна или обладает скрытыми дефектами. В личной эволюции каждого присутствуют перерывы и заминки, поскольку некоторые проблемы требуют времени для проработки. Большая часть этой проработки происходит не на виду, а в глубинных уровнях сознания. Люди искусства хорошо знают об этом: муза не подчиняется расписанию. С другой стороны, могут иметься серьёзные причины тому, что истинное «я» не раскрывается:

- избыточный стресс;
- эмоциональное давление;
- отвлекающие факторы;
- депрессия и тревожность;
- недостаток дисциплины или заинтересованности;
- противоборствующие намерения: поиск более чем одного направления жизни.

Духовный путь обеспечивает всё: он может разрешить любые конфликты. Но мы ожидаем от него слишком многого, когда просим о панацее. Духовное раскрытие — вещь тонкая.

Оно не может быть достигнуто, когда разум чересчур возбуждён или если ваше внимание оглушено стрессом или иным внешним давлением.

Другими словами, цельность и вправду есть панацея — но это не панацея мгновенного действия. Вам надо подготовить подходящие условия, для того чтобы двинуться внутрь. Для этой цели придётся иметь дело с каждым из перечисленных мною препятствий. Стресс, депрессия, тревожность и отвлекающие факторы не исчезнут в мгновение ока просто оттого, что вы просидите полчаса с закрытыми глазами. Надеюсь, это звучит не слишком грубо, потому что, когда вы делаете даже маленькие шажки, чтобы подготовить почву для медитации, это приносит плоды, не достижимые никаким иным путём. Это самый лёгкий путь к сознанию, а сознание — цельно.

ПОДВОДЯ ИТОГИ

Я закончу тем же, с чего начал: инстинктивным побуждением врача к установлению диагноза, назначению лечения и прогнозу. Тень перехитрила и пережила множество разных подходов, однако некоторые люди добились успеха, и не только величайшие, вроде Иисуса или Будды. Сила эволюции неизмеримо мощнее, чем препятствия, преграждающие ей путь. Вам надо только оглядеться вокруг, чтобы увидеть доказательства того, что красота, форма, порядок и развитие выживали в течение миллиардов лет. Имея дело со своей тенью, вы вступаете в союз с той же беспредельной силой. После всего, что уже сказано и сделано, требования не так уж сложны.

1. Узнавайте свою тень, когда она привносит негатив в вашу жизнь.

2. Примите и простите свою тень. Превратите нежеланное препятствие в своего союзника.

3. Спросите себя, что обеспечивает рост тени: стресс, анонимность, позволение причинять вред, давление со стороны общества, пассивность, дегуманизирующие условия, такие как ментальность типа «мы против них».

4. Поделитесь своими чувствами с человеком, которому доверяете: с психологом, доверенным другом, хорошим слушателем, адвокатом или исповедником.

5. Включите физический компонент: работу тела, высвобождение энергии, йогическое дыхание, исцеление наложением рук.

6. Чтобы изменить общество, измените себя — проецирование и осуждение «их» как злодеев лишь увеличит силу тени.

7. Практикуйте медитацию с целью ощутить чистое сознание, которое превыше тени.

Я предложил вам видение единства как решение проблемы тени. В тот же момент, как жизнь расщепляется па добро и зло, «я» следует её примеру. Расщеплённое «я» не может сделать себя цельным. Для этого должен существовать другой уровень жизни, на котором она *уже* цельна. Окидывая взглядом невидимый мир, древние мудрецы Индии сознавали, что он неопишуем. Ведические писания тысячелетней давности первыми объявили: «Кто знает, тот молчит. Кто говорит — не знает».

Но, разумеется, люди были не слишком рады такому учению. Им нужна была помощь в ежедневных проблемах. Если видение не может быть воплощено на практике, оно скучно и бесполезно. Древние мудрецы не старались обескуражить своих слушателей. Совсем наоборот, они пытались дать им надёжную карту, а карта эта указывала путь к сознанию единства. Моей целью в этой части книги было нарисовать ту же самую карту яркими, современными красками. Теперь от вас зависит, воспользуетесь ли вы ею. Тень — противник не страшный, но достойный. Сколь бы могущественна тень ни была, сила цельности бесконечно больше, и благодаря чуду творения она находится в пределах вашей досягаемости.

Часть II КАК ПРИМИРИТЬСЯ С СОБОЙ, С ДРУГИМИ И С МИРОМ

Дебби Форд

История человека и человеческой психики изучалась, исследовалась и описывалась с начала нашего существования. Хотя она была исследована и проанализирована блестящими мыслителями, изучена и объяснена величайшими умами всех времён, большинство из нас все ещё живёт во тьме, недоумевая по поводу поведения друзей, членов семьи, кумиров и — ещё чаще — своего собственного. Разочарованные состоянием своих жизней, мы медленно движемся вперёд, каждый день надеясь, что наши темные импульсы и скверные поступки чудесным образом исчезнут.

Вновь и вновь испытывая боль по поводу недостатков, от которых, кажется, невозможно избавиться, мы молча молимся о том, чтобы найти в себе смелость и отказаться от склонности откладывать «на потом», расточительства, шоколада, обидчивости или злоязычия. Однако мы продолжаем поддаваться своим низким импульсам, саботировать собственные желания и пренебрегать собственным будущим. В попытках скрыть недовольство жизнью мы нацепляем на лица счастливые улыбки, надеваем свою лучшую маску «все-прекрасно-спасибо» и продолжаем действовать способами, которые подрывают нашу самооценку и рушат наши самые продуманные планы.

В процессе воспитания детей, в погоне за успехом, в попытках скопить достаточно денег на отпуск или пенсию-ответы на те самые вопросы, которые должны помочь нам расти, ускользают от нас. Наша глубинная жажда самопонимания оказывается похороненной под ежедневными новостями, семейными сложностями, проблемами здоровья или обычной простудой. Раздражённый сосед, недовольный бывший супруг или ребёнок, сбившийся с пути, буквально высасывают часы из наших дней и деньги с наших банковских счетов,

обманом заставляя наш разум верить, что мы не можем и не будем иметь всего, что хотим. Порой мы даже забываем, что когда-то хотели совсем другого, чем имеем сейчас. Монотонность нашей отравленной памяти может затянуть нас в годы и годы повторения одних и тех же шаблонов, заставив принять это и растрачивать себя в посредственном существовании, которое не оправдывает даже наших собственных ожиданий.

К сожалению, такой метод выживания лишает нас способности прожить жизнь, которую мы рождены прожить. Эмоциональная боль, которая вылезает на поверхность как часть повседневной жизни, заставляет нас отречься от своего прошлого и покорно смиряться со своим будущим. Если мы чувствуем, что были обмануты, или пошли у кого-то на поводу, или действовали несвойственным для себя образом, мы становимся жертвами прошлого и теряем надежду на будущее. Циники и скептики, мы становимся добычей склонности к осуждению, предпочитая тыкать пальцем в других, нежели заглянуть внутрь себя в поисках ответов на свои беды. Механистическая природа нашего эгоцентричного «я» восстаёт, чтобы помочь нам преодолеть чувства незащищённости и стыда, громко провозглашая нашу невиновность и пропагандируя наши отличия от других.

Мы полагаем, что если бы только нам удалось заставить вот этого единственного человека или то единственное явление измениться, нам бы стало лучше. Мы верим, что если справимся с одной-единственной проблемой, на которую постоянно жалуемся, или получим ту единственную вещь, которую страстно желали, то станем счастливы. Вместо того чтобы потратить время и прорвать завесу между тем, кем (по наги ему мнению) мы являемся, и тем, кем на самом деле хотим быть, мы позволяем иллюзорной жизни «я», которая существует только в нашем воображении, взять власть над собой.

Проблема этого подхода к жизни в том, что он не даёт нам раскрыть наше истинное «я» и подвергает опасности те сферы жизни, которые для нас наиболее важны. Пока мы заняты организацией защиты от демонов, рыщущих во тьме, мы не можем ощутить себя радостными, состоявшимися и глубоко связанными с теми, кого мы любим. Твердо вознамерившись скрыть темную половину своей человеческой натуры от посторонних глаз, мы оказываемся неспособными достичь своего полного потенциала и испытать глубину и богатство жизни.

Мы были рождены цельными, и все же большинство из нас живёт как неполные человеческие существа. Каждый из нас обладает способностью быть частью большего целого. Мы можем оставить этот мир после себя лучшим местом, чем то, в которое мы пришли. Нам предназначено обнаружить свою истинную природу — состояние бытия, в котором мы вдохновлены самими собой, включены в жизнь, светимся изнутри и испытываем радостное волнение, осознавая, кто мы есть. Нам предначертано преодолеть невзгоды и манифестировать самую прекрасную версию своих индивидуальных душ, а не ту версию «я», которая порождена фантазией. Масштабные, полноразмерные фантазии о собственной жизни прорастают из боли за нереализованный потенциал, но истинные мечты — это реальность, ради которой мы готовы работать, сражаться, не спать ночей, ибо это будущее, до которого мы можем дотянуться. И есть только одна вещь, которая может лишить нас нашего будущего, и это — наша тень: наша темная сторона, наши тайны, наши подавленные чувства и скрытые импульсы.

Великий швейцарский психолог Карл Юнг говорит нам, что тень — это личность, которой мы предпочли бы не быть. Тень можно увидеть в ком-то из нашей семьи, кого мы больше всего осуждаем; в чиновнике, чье поведение мы порицаем; в знаменитости, которая заставляет нас неприязненно качать головой. Если понять это правильно, то можно прийти к ошеломительному — и порой отрезвляющему — осознанию того, что наша тень — это все, что раздражает, приводит в ужас или вызывает в нас отвращение по отношению к другим людям или себе. Вооружившись этой мудрой мыслью, мы начинаем понимать, что наша тень — это все, что мы пытаемся скрыть от своих любимых и не желаем выставлять на обозрение других людей.

Наша тень сотворена из мыслей, эмоций и импульсов, которые мы находим слишком

болезненными, смутительными или неприятными, чтобы принять их. Поэтому вместо того, чтобы разбираться с ними, мы их подавляем — запечатываем в некой части своей психики, чтобы не пришлось ощущать тяжесть и стыд, которые они с собой несут. Поэт и писатель Роберт Блай описывает тень как невидимую суму, которую каждый из нас носит повсюду на спине. По мере роста и развития мы складываем в неё каждый аспект себя, который неприемлем для наших семей и друзей. По мысли Блая, мы проводим первые несколько десятилетий своей жизни, наполняя свою суму, а затем до конца дней своих пытаемся отыскать все, что когда-то спрятали.

Наша тень, преисполненная риторики и вооружённая лицемерным набором правил, придерживаться которых у нас никогда не получается, ведёт к прославлению одних и демонизации других. Все началось с учителя, который назвал вас глупым, с хулигана, который вас запугивал, или с первой любви, которая бросила вас. У всех нас есть припрятанные и подавленные, наполненные болью и стыдом моменты, и со временем эти эмоции уплотняются и затвердевают, превращаясь в нашу тень. Это не нашедшие выражения страхи, ужасающий стыд, гложущее чувство вины. Это все проблемы, с которыми мы когда-либо боялись оказаться лицом к лицу в прошлом. Они могут прорасти из одного определяющего момента (таких большинство), а могут накапливаться в течение долгих лет отрицания. По мере того как тень обретает форму, мы постепенно теряем доступ к фундаментальной части своей собственной природы. Наше величие, наше сочувствие и наша аутентичность оказываются погребены под той частью нас самих, с которой мы потеряли связь. Тогда тень берёт верх. Она может заморочить нас верой в то, что мы слишком незначительны, неспособны, несостоятельны, недостойны любви или глупы, чтобы быть суперзвездой собственной жизни.

Это именно наша темная сторона, подавленные и непризнанные аспекты личности отрезают нам доступа к нашему собственному «я».

Дело в том, что все, что мы прячем, стыдясь, и отрицаем из страха — все это содержит ключ, отпирающий «я», которым мы гордимся, которое вдохновляет нас, которое приводится в действие великим видением и великой целью, а не ограниченностью и незалеченными ранами прошлого. Именно поэтому мы должны изучать свою тень.

Именно поэтому мы должны раскрыть и востребовать назад своё цельное «я», свою истинную природу. Именно поэтому мы должны заглядывать внутрь себя, чтобы исследовать основы своей жизни. Там скрыт проект, образец, видение нашего аутентичного «я».

Моё собственное исследование тени началось, когда я совершала трансформацию из угловатого ребёнка в хорошенькую девушку-подростка. Растерянная и одинокая, я отправилась в путешествие, целью которого было — приспособиться. Я изо всех сил старалась относиться к себе хорошо, несмотря на то что меня снедала неуверенность относительно всего на свете — от того, как ладить с подружками и парнями, до того, как быть хорошей сестрой и дочерью. Я силилась понять, почему так не нравлюсь себе такая, какая есть. Внутренние голоса, которые, казалось, обрушивались на моё сознание — уже в нежном возрасте двенадцати лет, — заманивали меня в бесконечные петли темных мыслей и негативных комментариев: «Почему ты это сказала?», «Не будь дурой: мы никогда не полюбим тебя!», «Ты идиотка!», «Не высовывайся; люди будут тебе завидовать» — и так далее и так далее... Мне казалось странным и смутительным прислушиваться к этим голосам, потому что в один момент они говорили мне, что я всего лишь испорченная, гадкая девчонка, а в следующий — убеждали, что я лучше, красивее, умнее и талантливее всех остальных.

В моей душе бушевала внутренняя война. Сначала раздавалось: «Ты великолепна!» — А потом: «Ты просто маленькая лгуныя!» Я слышала шепот: «Ты всем нравишься, потому что ты добрая и человечная», а через пару минут: «Ты — хладнокровная сука, которая не заслуживает того, чтобы иметь друзей». Эти голоса оставляли меня в полном недоумении по

поводу того, кто я такая. Сосуществование позитивных сообщений и негативных предостережений порождало во мне такую панику, что я, то истерически рыдала, то из кожи вон лезла, изливая свои добрые чувства любому, кто соглашался принять мою любовь. В те времена это объясняли «гормонами». От девушки моего возраста ожидали сумасбродств, но мои сумасбродства были несколько более мелодраматичны, чем обычно, что принесло мне титул «королевы сцены» среди знакомых.

В конце концов я воцарилась на сцене, хотя довеском к короне служили негативные прогнозы со стороны моих домашних и смешки друзей семьи, которые были в курсе моего тайного стыда. Я все больше утрачивала способность противостоять своему внутреннему диалогу, пока не пришла к выводу, что со мной определённно что-то не так, а я ничего не могу поделать, чтобы как-то исправить это. Я старалась, как могла, заглушить эти голоса, заставить их заткнуться, пытаясь убедить себя, что на самом деле я нормальная. Периоды мира и покоя случались у меня все реже и реже — только когда мне удавалось заслушаться чудесной песней или увлечься игрой с друзьями. Но в тишине ванной комнаты или во время утренней поспешной пробежки в школу мне становилось все труднее освобождаться от мёртвой хватки внутренних демонов, чьи голоса звучали как пародия на церковный хор, сбившийся с тона. Вместо того чтобы быть сочувствующей, доброй и мягкой по отношению к себе, я ощущала безнадежность, враждебность и гнев.

По мере того как внутренний дискомфорт нарастал, я начала поиски того, что могло заглушить мои гадкие мыслишки и помочь мне лучше относиться к себе. Поиски эти начались с определённых видов пищи: шоколадные пирожные от Сары Ли и литр кока-колы, похоже, неплохо справлялись с задачей. Я научилась потихоньку проскальзывать во время ужина в комнату родителей, залезать в их кошельки и таскать мелочь, которая была нужна мне, чтобы получить свою ежедневную дозу. Это началось достаточно легко, поскольку магазинчик «7-Eleven» был прямо напротив нашего дома по Сорок Шестой авеню в Голливуде, штат Флорида.

Но шли месяцы, и этой дозы стало не хватать. Шумливые, темные внутренние голоса каким-то образом научились прокрадываться сквозь мой подсахаренный оптимизм. Мне надо было найти что-то другое, чтобы справиться с этими нежеланными вторжениями, и вернуть себе улыбку, даже если внутренний голос встречал порой эту улыбку угрозой «стереть её с лица».

Мой внутренний голод по хорошему отношению к себе стал сильнее, чем потребность нравиться другим или иметь репутацию хорошей девочки или «достойной юной леди». Я была одержима желанием изменить своё внутреннее состояние. Пристрастие к сладкому быстро переросло в нечто большее, и настало время первой сигареты и первой пробы наркотиков. «Травка», которая никогда не была моим коньком, плавно перешла в «колеса», успокоительные или депрессанты, как их называли в те дни. За ними, в свою очередь, потянулись психоделики, что ввело меня в мир изобилия прочих веществ. По мере новых наркотических «успехов» в создании моментов совершенного покоя — мантры почти каждой популярной песни тех дней — я впечатывала в свою юную психику способ мышления и поведения, в соответствии с которым для того, чтобы мне было хорошо, нужно было искать вне себя нечто, что поможет чувствовать себя лучше.

Со временем я угнала, что пугающие импульсы, которые часто проявлялись в моем поведении, не предназначены для изучения или открытого выражения, а должны быть скорее скрыты и подавлены — и цена не имела значения. Я постепенно ускользнула от всякого сходства с невинным ребёнком, которым когда-то была, и создала себе внешнюю личность, которая так и сочилась уверенностью и успехом. Чем больше играла я во тьме, созданной моими собственными демонами, тем сильнее было побуждение скрыть чувства стыда и никудышности. Я принялась гиперкомпенсировать свои слабости, играя во внешнем мире роль очаровательной, дружелюбной, опытной и смышлёной девушки. Это стоило отчаянных усилий, ибо в школе я была слишком занята, прислушиваясь к безумию, царившему в моем мозгу, чтобы слушать ещё и учителя. Но мне удалось завернуть себя в фантик, который

выглядел довольно мило, и притворяться самоуверенной всезнайкой в надежде, что я смогу заставить всех, включая себя, поверить, что я — вовсе не туповатая младшая сестричка Линды и Майкла Фордов.

Я подмечала, что носят девочки из богатых семей, и либо выпрашивала у родителей деньги на дешёвые имитации таких шмоток, либо встречалась с группой ребят по субботним утркам в торговом центре, чтобы украсть то, чего мне не хватало. Все ради того, чтобы никто не выяснил, что я происхожу из принадлежащей к среднему классу еврейской семьи. Я считала, что быть еврейкой «не круто», наслушавшись более чем достаточно грязных шуточек о еврейских девушках. Так что я наблюдала, как ведут себя городские шиксы (хорошенькие девушки-нееврейки, обычно — блондинки) и копировала их внешность и поступки, делая их частью своей тщательно создаваемой маски, скрывающей внутренние изъяны и несовершенства.

Это была такая игра, и я в то время далее не сознавала, что играю в неё. Если я обнаруживала в себе что-то, неприемлемое для моего эго-идеала, я обшаривала реальный мир в поисках приемлемой модели и с восприимчивостью истинного художника лепила новую себя, создавая иллюзию того, что я и есть человек, которым хочу быть, а не тот, которым боюсь оказаться.

Проблема была вот в чем: не имело значения, насколько старательно я гиперкомпенсировала свои особенности, которых боялась или стыдилась — в тишине собственного сознания я знала истину о той себе, которая пряталась под обращённой к публике личиной. Хотя некоторым удавалось прозревать эту истину сквозь великолепный образ, созданный мною, по большей части я сделалась вполне успешным человеком, потому что сумела обмануть окружающих.

Я дурачила людей, заставляя их поверить в своё шаманское призрачное лицедейство. Я была способна обвести вокруг пальца тех, кто присутствовал в моей «счастливой» жизни, улыбками и разглагольствованием о своих последних достижениях. Или заманивала их в одно из моих излюбленных представлений — «Горе мне!», где играла роль «благородной девицы в беде» из рыцарского романа. Что так, что эдак, я стала настоящим мастером игры в прятки не только с другими, но также — и более всего — с самой собой. Я понятия не имела, кто я такая или чего на самом деле хочу. Я не понимала, что делает меня счастливой, а что оставляет чувство вакуума и эмоциональной опустошённости. Бал правила моя тень, хотя я, в высокомерии своём, полагала, что контролирую её. На самом деле темная сторона одерживала победу за победой, пока моя личность не была стёрта в порошок.

Точно как тот Шалтай-Болтай, который «свалился во сне», к тому времени, как мне исполнилось двадцать семь, я лишилась своего всезнайства и имиджа «у меня все схвачено» и оказалась, подвываящая, на полу в центре помощи наркоманам. Именно там я впервые встретила лицом к лицу с настоящей Дебби Форд — со всеми её изъянами, слабостями и отрицаемыми качествами, равно как и со всеми её талантами, сильными сторонами и глубоко запрятанными внутренними потребностями. Именно там я узнала, что я — нечто большее, чем мне когда-либо приходило в голову, и одновременно всего лишь одно из шести миллиардов человеческих существ, тщетно пытающихся примириться со своей темной стороной и человеческими слабостями.

Именно во время этой крайне унижительной встречи с собой я поклялась выяснить, кто и что я такое и почему ощущаю себя вынужденной делать то, что я делала. Именно в этот судьбоносный момент я начала понимать человеческую тень и её эффект, проявляющийся в моей жизни и жизни тех, кто меня окружает — не в теории из учебника, но как женщина, пытающаяся разобраться с собственными нежеланными чувствами и глубокой незащищённостью.

Движимая глубоким чувством одиночества, которое шло от непонимания, кто я такая или зачем я здесь, я начала путь сближения со своей темной стороной, своим тeneвым «я». Тот момент размышления стал катализатором к тому, чтобы зажечь жизнью, превосходившей мои самые безумные мечты. Он привёл меня к изучению, разрешению и

рассмотрению не только моего собственного человеческого поведения, но и поступков сотен тысяч людей, которых я имею честь вести в область их не востребованного «я» и к чудесному открытию жизни, которую ещё предстоит прожить.

Нет, не мой свет вёл меня к знаниям, которыми я делюсь с читателями в последних семи книгах. Сражение со своей темной стороной (и окончательная капитуляция во внутренней войне) — вот что было моим проводником и постоянным вдохновителем. Именно та самая тьма, от которой я бежала в течение всей первой части своей жизни, теперь составляет предмет моей страсти и то «топливо», благодаря которому я помогаю другим начать магическое путешествие сквозь человеческую психику к жизни в свете величайшей реализации. Это духовный зов, высший голос просит меня спросить вас: готовы ли вы отправиться в это путешествие, чтобы заявить права на себя целиком, на свет и тьму, на своё доброе «я» и его злого двойника? Готовы ли вы вернуться к любви к своему истинному, совершенному, аутентичному «я», вместо того чтобы оставаться в ловушке экзистенциальных и осуждающих всех и вся страхов разобщённого человеческого эго?

Сближение со своей тенью — одно из самых восхитительных и плодотворных исследований, за которые только можно приняться. Это таинственное путешествие, которое приведёт вас к обретению вашего самого истинного «я» — места, где вам будет комфортно с тем, кто вы есть, где вы распознаете свои слабые и сильные стороны, где вы сможете зреть в лунах своих талантов, признать свои несовершенства и любоваться своим величием.

Это «я», которое скрыто под маской вашей человеческой личности — то «я», которым вы мечтаете быть, «я», которое знает, кто оно есть и чтит человеческий путь. Это «я», которое вы обнаружите, принимая все больше и больше своих скрытых и отрицаемых аспектов, «я», которое придаст вам уверенности, чтобы высказывать свою истину и стремиться к тому, что для вас действительно важно. Ирония состоит в том, что для того, чтобы обрести смелость идти к подлинной жизни, вам придётся проникнуть под темные своды своего наименее подлинного «я». Вы должны встретиться с теми самыми частями себя, которых более всего боитесь, чтобы найти искомое, поскольку механизм, который побуждает вас скрывать свою тьму, — это тот же самый механизм, который заставляет вас скрывать свой свет. То, от чего вы прятались, на самом деле может дать вам то, чего вы изо всех сил стараетесь достичь!

ВЛИЯНИЕ ТЕНИ

Сидя в своём невидимом дворце, скрытом внутри нашей души, тень обладает невероятной властью над нашей жизнью. Она решает, что мы можем и чего не можем делать, к чему нас будет с неодолимой силой тянуть и чего мы будем всеми силами избегать. Это объясняет тайну наших склонностей и отторжений и определяет, что мы будем любить, а что — осуждать и критиковать. Наша тень постановляет, какой народ или класс людей мы будем одобрять или ассоциировать себя с ним; будем ли мы людьми религиозными или атеистами; за какую партию мы станем голосовать и какие цели поддерживать, а какие — игнорировать. Она говорит нам, какое количество денег мы имеем право заработать, и решает, будем ли мы тратить их разумно или пускать на ветер. Это наша тень, наше скрытое «я» диктует нам, насколько мы вправе быть успешными или сколько неудач обречены претерпеть. Тень задаёт ту степень внимания или небрежения, которые мы уделяем своему телу, количество лишнего жира, которое мы носим на животе, и уровень удовольствия, которое мы позволяем себе испытывать, дарить и принимать. Тень избирает нас на предназначенные роли, которым мы слепо следуем во всем — от работы до любви. Неведомая для нас, тень является автором заранее написанного сценария, который включается в моменты страха, боли или конфликта, или когда мы просто на автопилоте занимаемся своими делами. Если её не изучать, тень выныривает из тьмы, чтобы саботировать нашу жизнь, когда мы меньше всего ожидаем и хотим этого.

Наша тень предопределяет, будем ли мы уважать своих детей и верить, что они вырастут в независимых, талантливых взрослых, или будем пытаться вылепить из них все, чем не стали сами. Будучи загнаны в угол, будем ли мы в ярости нападать или замкнёмся в ядовитом молчании? Тень — оракул, который может предсказать все наши поступки и открыть, что делает нас такими, каковы мы сегодня. От чего зависит, будем ли мы продуктивными, вдохновляющими членами общества или незримыми потерянными душами? Когда мы обнажаем свою темную сторону, то понимаем, как наша личная история формирует способ отношения к тем, кто нас окружает, и к себе. Именно поэтому так важно разоблачить и понять её. Чтобы сделать это, мы должны вскрыть то, что было спрятано, и подружиться с теми самыми импульсами и чертами, к которым питаем отвращение.

Наша тень выбирает, будем ли мы жить счастливой, успешной и бестревожной жизнью или будем из сил выбиваться, стараясь совладать со своими деньгами, взаимоотношениями, карьерой, характером, цельностью, образом себя или зависимостью.

Книга Перемен говорит нам: «Только когда мы обладаем смелостью видеть вещи такими, каковы они есть, без самообмана или иллюзий, проливается свет из событий, по которым можно распознать дорогу к успеху». Только при наличии непоколебимой решимости встретиться со своими демонами лицом к лицу открываются врата самопознания.

Невозможно предпринять прогулку на темную сторону, чтобы окунуться в неё «по-быстрому» или провести там полдня. Полное понимание тени требует готовности освободиться от того, что, как мы думаем, мы знаем. Чтобы проломить подвальные двери, на которые мы сами навесили засовы много лун назад, требуется мощь запертого в клетке льва. И как прекрасно то, что мы были рождены со жгучим желанием развиваться и расти, раскрываться, расширяться и быть цельными! И я намерена уверить вас, что в каждом из нас есть, но крайней мере, одно место, где мы втайне желаем быть большим, иметь больше, испытать больше. Именно там наша тень терпеливо ждёт, чтобы мы пришли вернуть себе свою силу из темных тайников своего бессознательного.

Когда впервыеходишь в контакт со своей темной стороной, первое инстинктивное побуждение — отвернуться, а второе — заключить с ней сделку, чтобы она оставила тебя в покое. Многие из нас тратили и тратят огромное количество времени и денег в попытке сделать именно это. Ирония в том, что именно эти скрытые аспекты и отвергнутые чувства нуждаются в наибольшем внимании. Когда мы подвергли заключению те части себя, которые нам не нравились, мы по незнанию запечатали и доступ к своим наиболее ценным талантам. Смысл работы с тенью в том, чтобы стать цельным, положить конец своим страданиям, перестать прятаться от себя. Как только мы сделаем это, мы сможем перестать прятаться и от всего остального мира.

Мы должны принять свою тень, чтобы познать свободу жить прозрачной жизнью; чтобы ощущать себя вправе пригласить в свою жизнь других — дать им знать правду о наших финансовых делах, хобби и взаимоотношениях, не испытывая страха, что наша личность покажется на публике неприкрытой, разоблачая в нас человека, которым мы из всех сил стараемся не быть. Когда наша драгоценная энергия не связана попытками спрятать или гиперкомпенсировать саморазрушительные импульсы, мы обретаем дар ясности и мотивацию, которая нужна нам для закладки неколебимого фундамента для вдохновляющего будущего.

НАШЕ ДВОЙСТВЕННОЕ «Я»

Тень крадёт, водит за нос, прячется и обманывает нас насчёт того, что мы можем, а чего не можем делать. Она побуждает нас курить, играть в азартные игры, пить и есть то, что является причиной плохого самочувствия на следующий день. Она толкает нас на лицемерные поступки, заставляя нарушать свои личные границы и собственную цельность. Это — сила, которую можно рассмотреть, лишь выставив её на свет осознания и изумив то,

из чего мы сотворены. Мы обладаем всеми человеческими характеристиками и эмоциями, активными или дремлющими, сознательными и бессознательными. Невозможно представить ничего такого, чем мы не являемся. Мы есть всё то, что считаем хорошим, и то, что считаем плохим. Как могли бы мы чувствовать храбрость, не зная страха? Как могли бы ощутить счастье, ни разу не пережив печали? Как могли бы мы познать свет, не увидев тьмы?

Все эти пары противоположностей существуют внутри нас, потому что мы — двойственные существа, сотканные из противоборствующих сил. Это значит, что всякое качество, которое мы видим в других, присутствует и в нас самих. Мы есть микрокосм макрокосма, что означает, что внутри нашей ДНК-структуры имеются отпечатки каждого человеческого свойства. Мы одинаково способны на величайшие акты бескорыстия и самые разрушительные, несущие в себе собственное наказание преступления. Рассматриваемая в полном свете осознания, тень демонстрирует двойственность и истину как нашего человеческого, так и божественного «я», поскольку они оба являются важнейшими составляющими цельного истинного человеческого существа.

Мы должны раскрыть, признать и принять все из того, чем являемся, — доброе и злое, свет и тьму, бескорыстие и эгоизм, честные и бесчестные элементы своей личности. Это наше право от рождения — быть цельным, обладать всем. Но чтобы сделать это, мы должны желать и быть готовыми честно взглянуть на себя и выступить за пределы своего склонного к осуждению сознания. Именно тогда мы совершим изменяющий жизнь поворот в восприятии, раскрытие своего сердца.

Радует то, что каждый наш аспект несёт свои дары. Всякая эмоция и черта, которой мы обладаем, указывает нам путь обратно к единству. Наша темная сторона существует, чтобы показать, в чем мы ещё не завершены, чтобы научить нас любви, сочувствию и прощению — не только по отношению к другим, но и к себе. И когда тень будет принята, она исцелит наше сердце и откроет нас для новых возможностей, новых поступков и нового будущего. Когда мы вынесем свою тень, свои скрытые эмоции и оскопляющие жизнь убеждения на свет осмысленного осознания, они трансформируют наш способ видения себя, других и мира. Тогда мы будем свободны.

Взаимодействие с тенью — сложный, но гарантированный путь обратно к любви. Не только любви к другому, но любви ко всем и каждой характерной черте, которая, живёт внутри вас и внутри меня — любви, которая позволяет нам объять богатство нашей человечности и святость нашей божественности. Встретившись лицом к лицу со своими внутренними демонами, мы преисполняемся покоя и сочувствия в присутствии темной стороны других людей.

Мы можем прощать — и распрощаться с унижающими достоинство суждениями и оскорблённым сердцем. Мы можем причаститься скромности Ганди и толерантности Мартина Лютера Кинга и собраться с силами и смелостью, чтобы разобраться с проблемами, которые нас преследуют. «Кабы не милость Божия, так бы шел и я»⁴ — эта фраза приобретает совершенно новое значение, когда мы можем видеть зло сквозь универсальную линзу своей человечности. Исследование своей темной стороны — врата к пониманию того, почему мы делаем то, что делаем; почему иногда наши поступки противоречат желаниям нашего сознательного мышления; почему мы проводим бесчисленные часы, дни, месяцы или годы, осуждая других и держась за обиды, которые не приносят нам ничего, кроме головной и сердечной боли и недугов.

У всех нас в прошлом есть моменты, когда эмоциональная боль была слишком сильна, чтобы выносить её, поэтому мы вытесняли её во тьму своей тени. Это неизбежная часть жизни. Мы можем бежать, но не можем спрятаться. Тень всегда связана с каким-либо травмирующим событием или комбинацией болезненных моментов. Когда мы по-

⁴ Чуть видоизменённая фраза Джона Брэдфорда (1510—1555), пребендария собора Св. Павла, участника Реформации и мученика, произнесённая им во время заключения в Тауэре, когда он увидел преступника, шедшего на казнь.

настоящему понимаем свою тень и её дары, то уже нет места тыканью пальцем или обвинениям, возложенным на родителей, учителей или прошлое, потому что тень — это комплект поставки для выдающегося будущего. Понимание того, как была сформирована наша тень, отпирает дверь к невероятной личной силе и глубокой мудрости.

РОЖДЕНИЕ ТЕНИ

Рождение тени произошло в юности, прежде чем наше логическое мышление достаточно развилось, чтобы фильтровать сообщения, которые мы получали от родителей, воспитателей и мира в целом. Даже при наличии самых лучших воспитателей нам неизбежно случалось быть пристыжёнными за демонстрацию определённых качеств. Мы получали сообщение о том, что с нами что-то не так или что в каком-то отношении мы плохи. К примеру, когда мы были детьми, нам говорили, что мы слишком шумные. Вместо того чтобы просто приглушить голос, зная, что снова придёт время, когда можно пошуметь, наше хрупкое несформированное эго могло воспринять этот комментарий так, что бесшабашное самовыражение — это плохо и что оно должно быть скрыто от других. А может быть, нас называли эгоистами, потому что мы брали больше печенья с тарелки, чем полагалось на нашу долю. Вместо того чтобы понять, что печеньем надо делиться, мы делали вывод, что наш эгоизм плох и должен быть уничтожен. Или мы приходили в возбуждение и выкрикивали ответ в начальной школе — и вдруг все дети оглядывались на нас и хохотали. Вместо того чтобы посмеяться вместе с ними, мы приходили к выводу, что мы глупы и никогда больше не должны рисковать. Эти негативные сообщения внедрялись в подсознание как компьютерный вирус, изменяя наше восприятие себя и заставляя нас «затыкать» те аспекты своей личности, которые мы или другие считали неприемлемыми.

Всякий раз, как поступок вызывал резкую критику или бессмысленное наказание, мы бессознательно отделялись от своего аутентичного, истинного «я». И как только эти негативные фильтры прочно встали на место, мы потеряли связь с радостью, страстью и любящим сердцем. Чтобы обеспечить себе эмоциональное выживание, мы начали процесс бесконечных попыток скрыть своё истинное «я», чтобы стать его не вызывающей отторжения версией — тем «я», которое стало бы «своим» среди других. Всякий раз, как нас отвергали, мы создавали все большую и большую внутреннюю отчуждённость, возводили все более и более толстые невидимые стены, чтобы защитить своё нежное и чувствительное сердце. День за днём, опыт за опытом мы, не зная того, выстраивали невидимую крепость, которая стала нашим ложным «я». Эта крепость ограниченной реализации скрывала от глаз нашу сущность, пряча нашу уязвимость, чувствительность и — часто — нашу способность понимать и видеть истину о том, кто мы есть.

Прежде чем наше пластичное «я» затвердело в более жёсткий эго-идеал, мы обладали свободой выражать каждый аспект своей человечности. Мы отвечали многочисленными эмоциональными реакциями на каждое событие своей жизни. Не изнемогая под бременем стыда или осуждения, мы имели доступ ко всем частям себя. Эта свобода означала, что мы могли быть всем, чем захотим, в любой данный момент. Не было никаких внутренних барьеров, например, которые не дали бы нам сыграть роль желанного объекта внимания ревнивой и злобной сводной сестры. Прежде чем мы научились судить об одном качестве как лучшем, чем другое, у нас был неограниченный доступ к полной палитре самовыражения, которая существует внутри нас. Мы могли черпать из источников утонченности, милосердия, храбрости, креативности, честности, цельности, предприимчивости, сексуальности, силы, яркости, алчности, скромности, лени, высокомерия и некомпетентности с той же лёгкостью, как меняли одежду.

Жизнь была пьесой, в которой мы даровали всем своим ролям право на существование. Каждый день был возможностью для полной самореализации. И, что лучше всего, если нам не нравилось, как вдруг обернулась история, всё, что надо было сделать, — это отправиться в свою комнату, набросить на плечи плащ, стать другим

персонажем и — вуаля! — мы могли переписать сценарий и создать прекрасную новую концовку или даже совершенно иную историю.

Мы могли превратить драму в комедию, скучный эпос — в великолепную авантюру. Возможностей существовало бесчисленное множество, и нам было любопытно исследовать их все.

Однако, как только родилась тень, наше самовыражение стало сдержанным и более серьезным. Мы узнали от родителей, учителей, друзей и общества, что для того, чтобы заслужить любовь и принятие, мы должны придерживаться определённых, заранее написанных сценариев. Когда мы пошли в школу, познакомились со средствами массовой информации и стали взаимодействовать с более широким кругом людей, мы заметили, что определённые черты поведения люди демонизируют, критикуют или отказывают им в любви и принятии, в то время как другие превозносят и осыпают знаками внимания. С того времени и впредь мы стали дистанцироваться от любой части себя, которая не встраивалась в социальные стандарты или наш собственный эго-идеал. Мы отвергали все больше и больше аспектов себя по самым разным причинам: некоторые — потому что они казались слишком дерзкими, другие — потому что были слишком глупыми.

Мы пытались вычислить свой способ избавления от этих нежеланных аспектов своей личности, пока однажды не становились настолько отчуждёнными от них, что вообще забывали, что они существуют. При том что все, кому не лень, давали нам различные указания по поводу того, какое из множества наших лиц мы должны показывать миру, стало безопаснее прислушиваться к авторитетным голосам, чем доверяться своей аутентичной природе. Вскоре мы обнаружили, что у нас осталась только ограниченная шкала эмоций. Наше самовыражение было удушено; бесконечные возможности, которые когда-то открывались перед нами, сузились до всего нескольких. Мы научились отключаться от жизни — и действительно чувствовали себя при этом комфортно! Со временем мы отождествились с внутренним персонажем, который, как казалось, был наиболее приемлем для окружающих, и существует возможность, что все ещё играем некую версию этой роли по сей день! Мы можем что-то понемногу изменять то тут, то там, но когда смотрим на вещи честно, то видим, что так и не преобразили себя полностью. Велика вероятность, что мы похожи на большинство людей — мы понемножку «починяем» себя, кладем заплатки на те части своей жизни, которые выходят из строя, и создаём слегка обновлённую версию тех себя, какими были прежде. Это касается даже одежды, которую мы носим, еды, которую мы едим, типов развлечений, которых мы ищем — к тому времени, как нам перевалит за тридцать, большинство наших предпочтений в одной или многих областях жизни уже определены. И то, о чем мы фантазируем, столь же скучно и монотонно.

Становясь более «настоящими» и сознательными, мы начинаем понимать, насколько мы механистичны и несвободны внутри тех личностей, которые сами создали. И можем сделать выбор: принять активные меры, чтобы разобраться с тенью, которая держит нас связанными, и попытаться освободиться. Если мы не разберёмся с тенью — будьте уверены, она сама с нами разберётся!

Она проявится в наших взаимоотношениях и разлучит нас с теми, кого мы любим, будет удерживать нас привязанными к работе или стилю жизни, которые мы переросли годы назад, или толкнет к зависимости или привычкам, которые подорвут успех и счастье. Она ослепит нас и не даст увидеть знаки, предупреждающие об оскорбительных отношениях или о «тухлой» сделке. Она будет удерживать нас в состоянии постоянного отрицания, а в этом состоянии мы неспособны помочь тем, кого любим, когда они более всего в нас нуждаются, сталкиваясь со своими собственными демонами.

Каждый из нас выстроил основанную на эго индивидуальность, в которой отвёл себе приемлемую роль, все больше удушающую непосредственность самовыражения. Вместо того чтобы быть теми, кто мы есть на самом деле, мы становимся образом личности, которой, по нашему мнению, «должны» быть. Со временем заглушённое самовосприятие становится прекрасной почвой, в которой пускает корни тень. Была ли эта роль создана,

чтобы компенсировать некую неадекватность, присутствующую в нас, или она была стратегией, разработанной, чтобы оправдать ожидания наших родителей, воспитателей или друзей — неважно. Если мы стремимся реализовать роль своего эго вплоть до исключения всех остальных ролей, которыми могли бы потенциально наслаждаться, мы заканчиваем тем, что создаём жизнь, лишённую глубины, приключений, смысла и вкуса. Когда мы начинаем воспринимать назначенную себе роль чересчур всерьёз, она впечатывается в структуру нашего эго. Редко-редко отклоняемся мы от созданной нами индивидуальности, потому что впадаем в иллюзорное состояние отрицания и начинаем верить, что *мы и есть* эта индивидуальность. Оглядываясь на собственную жизнь, большинство из нас способно увидеть ограничения и монотонность играемых нами ролей.

Конечно, намного проще уловить роли, которые играют наши друзья и члены семьи, чем свои собственные. Мы можем идентифицировать «великомученицу», которая вызывается в школьный родительский комитет и наваливает на себя большую часть работы (а потом жалуется на неё), или «очаровашку» соседа, который притворяется «суперпапочкой», при этом потихоньку изменяя жене. Мы знаем, кому нравится играть роль «заядлой сплетницы», которая в курсе всех подробностей чужого грязного белья (и пользуется любой возможностью тоже поваляться в нем). Мы знакомы с местной «королевой сцены», которая всегда так или иначе является страдающей жертвой (будь причиной тому мелкое дорожное происшествие или то, что муж не принёс домой достаточно денег в прошлом месяце). Легко вычислить записного оптимиста, «душу любой компании», — или «серую мышку», которая вечно мнётся в задних рядах.

Что более всего невероятно: несмотря на то что роль, которую мы сами себе выбрали, скучна, жалка, монотонна или безрадостна, мы держимся за неё так, будто это вопрос жизни и смерти, одновременно выдумывая резоны, почему мы не можем быть чем-то большим, чем уже есть, или иметь больше, чем уже имеем.

Не ведая о том, мы как раз и являемся режиссёрами, назначающими себе амплуа, в котором год за годом играем некую версию одного и того же персонажа, и редко позволяем себе — если позволяем вообще — отважиться на незнакомую роль или уровень самовыражения, которого ещё не знаем.

Если мы действуем в соответствии с мифом о том, что должны одно за другим раздавить, уничтожить, запереть и спрятать все качества, которые делают нас интересными и уникальными, мы наотрез отрекаемся от переживания и страсти, и покоя. Поиск совершенной жизни, совершенной роли и совершенной маски всегда оставит нас нереализовавшимися (даже если мы достигнем этих целей) по той простой причине, что мы представляем собой нечто гораздо большее, чем горстка качеств, которые аккуратно встраиваются в наш эго-идеал. Пытаясь выражать только те аспекты себя, которые, как мы уверены, гарантируют нам принятие со стороны других, мы подавляем некоторые из своих наиболее ценных и интересных черт и приговариваем себя к жизни, воспроизводящей все тот же спектакль все с тем же затасканным сценарием.

В этом поиске безопасности и предсказуемости наша шкала самовыражения сжимается, а вместе с ней и возможности выбора. Кем и чем мы будем завтра? — обычно очередной формой тех, кем были вчера, потому что имеем доступ только к тем ресурсам и поступкам «я», которые соглашаются стать видимыми. Сажая под замок рыщущую внутри нас тьму из страха перед разрушениями, которые она может учинить, мы также сажаем под замок все компетентные, могущественные, успешные, сексуальные, забавные и яркие элементы себя, которые жаждут выражения.

Вот коренная причина скуки, которую мы так часто ощущаем в некоторых или многих областях своей жизни.

Разрывая связь с определёнными аспектами своей личности, мы запрещаем себе доступ к мотивации, возбуждению, страсти и креативности. Одна из самых восхитительных сторон человеческого бытия состоит в том, что буквально сотни вдохновляющих, полезных и могучих «нас» дремлют, мечтая выйти из тени и быть интегрированными в целостность «я».

Есть целый ряд удивительных чувств, ждущих возможности двинуться в путь по нашему телу, даря нам новые ощущения и новые уровни счастья, радости и удовольствия. Мы не можем по-настоящему насладиться огромностью того, кто мы есть, потому что забыли, кто мы есть там, за границами наших собственных строгих внутренних барьеров и оков, навязанных нами своему эмоциональному миру.

Чтобы вновь ощутить вдохновение в любой сфере жизни, нам надо просто бросить взгляд и увидеть, какой (или какие) из наших теневых аспектов или персонажей изгнан с глаз долой, найти безопасные и приемлемые пути для его выражения и пригласить его снова на сцену. Мы должны поставить себе задачу принять все лики своей человечности; иначе персонажи, которые были выставлены со сцены и теперь подавлены, станут молчаливыми аранжировщиками нашей потайной жизни. Только в присутствии своего полного, нецензурированного «я» можем мы полностью понять и принять свою полноту и уникальность.

Мы должны найти хорошее применение каждому персонажу. Иначе останемся в состоянии войны с самими собой.

КАК ПОДРУЖИТЬСЯ СО СВОЕЙ ТЕНЬЮ

Чтобы начать понимать, насколько важна тень, попытайтесь представить себе историю без внутреннего конфликта или героя, чьей добродетели ни раз не бросил вызов достойный соперник. Герой любой истории попросту не мог бы существовать, если бы не злодеи, которые бросают ему вызов в ходе развития сюжета. Если действительно верно то, что говорят традиции восточной мудрости — что «грешник и святой просто обмениваются опытом», тогда конфликт между высшей и низшей природой создаёт напряжение, необходимое для продвижения нашей эволюции как человеческих существ. Та же концепция, которая руководит хорошей литературой, равным образом применима к реальной жизни: *герои сильны лишь настолько, насколько сильны злодеи.*

В драме нашей эволюции тень — весьма интересный персонаж. Тень опасна лишь тогда, когда мы держим её запертой в темном подвале подавления. Именно тогда мы рискуем тем, что она взорвётся нам в лицо, срывая график нашей диеты, расстраивая наши отношения и убивая наши мечты. Но если мы позволим своим теневым персонажам служить интегрированными частями своего цельного «я» — в качестве ярких, могучих сил, стремящихся к добру, — они поведут нас к более богатым переживаниям, более искренним связям, большому веселью, аутентичности и честному самовыражению. Битва с темной стороной никогда не будет выиграна благодаря ненависти и подавлению: невозможно победить тьму тьмой! Мы должны найти в себе сочувствие и принять тьму внутри себя, чтобы понять её и в конечном счете превзойти.

Мы можем быть святыми, обеспечив грешникам, которые живут внутри нас, свободу самовыражения — не попустительствуя дурным поступкам, но видя, как тот или иной импульс или качество может служить нам или обществу как целому. Чем больше принятия и безопасного выражения мы отыщем для своих темных импульсов, тем меньше нам придётся беспокоиться о том, что они ударят по нам изподтишка.

Я понимаю, что вы недоумеваете, как это часть вас, которой вы боитесь и которую ненавидите, может на самом деле служить вам. Но обещаю: по мере того как вы будете двигаться через этот процесс, вы увидите, что в каждом качестве, чувстве и переживании есть свои таланты, которыми можно воспользоваться.

Востребование назад тех частей себя, которые мы прежде ссылали в распоряжение тени, — наиболее надёжный путь к актуализации всего нашего человеческого потенциала. Сделавшись нашим другом, тень становится божественной картой, которая, если её подобающим образом прочесть и следовать ей, воссоединяет нас с жизнью, которой нам было предназначено жить, с людьми, которыми мы должны были быть, и с ценным вкладом, который мы должны были внести. Принятие «внутреннего зверя» есть билет к свободе. Это

источник для подключения ко всему нашему величию. Он делает нашу внутреннюю жизнь богатой и значительной, а внешнюю — более радостной. Он позволяет нам греться в лучах цельности, вместо того чтобы испытывать ограничения «я», которое было создано миражами и иллюзиями. Почему миражами и иллюзиями? Да потому что если мы создавали свой публичный имидж или личину только из тех качеств, которые считали приемлемыми, то должны были оставить «за кадром» некоторые из наиболее важных, действенных и пикантных особенностей.

НАША ТЕНЕВАЯ МАСКА

Раскрытие тех частей «я», которые мы научились подавлять, — ключ к пониманию того, почему мы наслаждаемся свободой в некоторых сферах своей жизни и ведём себя как роботы в других. Дело в страхе, который убеждает нас носить лишь одну из бесчисленного множества масок, чтобы прятаться за ней и выстраивать индивидуальность — так сказать, костюм, скрывающий все, чем мы в действительности являемся. Мы неутомимо трудимся над созданием внешнего фасада, чтобы никто не узнал о наших темных мыслях, желаниях, побуждениях и истории. Это тень прошлого заставляет нас создавать личину — маску, которую мы показываем миру. Будем ли мы мирскими угодниками или станем искать отдохновения от мира, став отчуждёнными, отстранёнными и одинокими? Будем ли мы неустанно трудиться, чтобы нас воспринимали как суперотличников, или удовлетворимся лежанием перед телевизором или многочасовым лазаньем по Интернету в поисках чатов и форумов? Наша личность создаётся не по случайности — она была создана с целью закамуфлировать части себя, которые мы сочли наименее желанными, и компенсировать то, что мы считали своими самыми серьёзными недостатками.

У этого фальшивого «я» только одна миссия — прятать все нежеланное и неприемлемое. Если мы получили травму, будучи воспитываемы эмоционально неустойчивыми родителями, то прикладываем все усилия, притворяясь, что спокойны и держим ситуацию под контролем. Если в период взросления мы столкнулись с проблемой в обучении, то можем создать теплую, любвеобильную личность, чтобы другие не заметили того, что мы расцениваем как своё увечье. Если стыдимся того факта, что нас воспитывала живущая на пособие мать-одиночка, мы можем стать в высшей степени мотивированными тружениками, всегда безупречными в одежде и разговоре. Публичный имидж, создаваемый нами, разработан уязвленными, растерянными или преисполненными боли частями нашего «я». Пусть он и вводит в заблуждение других и даже нас — на некоторое время; со временем мы все равно столкнёмся с теми травмами, которые эта маска была призвана прятать.

Дабы гарантировать, что наше полное изъятие и несовершенство «я» не будет обнаружено или разоблачено, мы хитроумно принялись развивать качества, противоположные тем, которые пытались спрятать.

Мы много грудились, стараясь компенсировать свои недопустимые качества, надеясь сбить других со следа или избавиться от скверных чувств, ассоциировавшихся с ними. Если нас обуревало чувство незащищённости, мы развивали высокомерную, всезнающую личину, чтобы убедить остальных в своей потрясающей уверенности. Если мы ощущали себя неудачниками, то создавали окружение из людей, которые достигли великих свершений, или преувеличивали число собственных достижений, чтобы казаться более успешными, чем были на самом деле. Если мы чувствовали бессилие по отношению к собственной жизни, то могли избрать карьеру или партнёра, которые позволили бы нам казаться более могущественными.

Наши личины убеждают нас, что нет ничего, что мы не знаем о себе, — что мы на самом деле те, кого видим в зеркале. Но тут проблема в том, что стоит нам купиться на историю «вот кто я», мы захлопываем дверь к любой другой возможности и лишаем себя доступа ко всему, чем можем стать. Мы теряем способность выбирать, поскольку не можем делать ничего за пределами персонажа, которого играем. Предсказуемая личность, которую

мы сконструировали, теперь у власти. Мы становимся слепы к безмерным возможностям жизни. Лишь когда мы перестаём притворяться теми, кем не являемся — когда больше не ощущаем потребности прятать или компенсировать как свои слабости, так и таланты, — мы познаём свободу выражения своего истинного «я» и получаем способность делать выбор, основанный на жизни, которой мы действительно хотим жить. Стоит нам очнуться от этого транса и преодолеть озабоченность тем, как бы встроиться в общество, тем, что другие думают о нас или мы думаем о себе, и мы можем раскрыться и воспользоваться шансами, которые, возможно, как раз проходят мимо нас, пока мы находимся в ловушке собственной истории или за маской, которую носим.

Мы доведены до точки истощения нашим эгоидеалом, стремящимся сделать нас другими, чем мы есть. Мы боремся за то, чтобы стать больше, сильнее, круче и защищённей. Не осознавая того, мы так позиционируем себя, чтобы доказать, что мы лучше всех или просто отличаемся от толпы, или, наоборот, пытаемся остаться невидимками за счет приспособления. Мы силимся создать именно ту личину, что принесёт нам одобрение и признание, в котором мы отчаянно нуждаемся, или, напротив, даст оправдание тому, что мы играем не в полную силу и не живём жизнью, которую любим. А потом, сознательно или бессознательно, начинаем действовать и вести себя так, чтобы у других сложились мысли, чувства и впечатления, которые принесут нам их любовь, уважение или жалость — и так до того самого дня, когда выстроенные нами стены зашатаются и рухнут.

Аманда глубоко стыдилась того, что так и не закончила колледж. Большинство её родственников с материнской стороны были «не того поля ягоды» плюс к тому без образования — какое унижение! Она старательно создавала маску, которая скрыла бы её позор и позволила ей хорошо выглядеть в глазах тех, на кого она хотела произвести впечатление. Аманда нашла для себя нишу в узкоспециальной сфере, где её считали умным, внимательным и обязательным работником. Но вне зависимости от того, сколько она читала или насколько вкладывалась в работу, большую часть времени Аманда ощущала себя неполноценной. В попытке избавиться от этого чувства она решила вернуться к образованию, надеясь, что честно заслуженная степень превратит её из необразованной девицы с трейлерной стоянки в искушённую светскую женщину.

Однажды вечером она пришла на лекцию по психологии, облачённая в свою профессиональную личину. Она ощущала даже некую гордость, потому что уже создала себе репутацию умницы в своей группе. Когда же профессор рассказал им о задании на неделю, Аманду буквально начало корчить: её исполненная стыда тень брала верх. Она почувствовала, что все её тело сжалось, когда услышала, что цель работы — сделать очень подробное фамильное древо, демонстрирующее образовательную и карьерную историю всех членов семьи. Начав работать над заданием и упоминая всех членов семьи — наркоманов, полуниниш, недоучек, она столкнулась лицом к лицу с болью и позором своей семейной истории. Невыносимое чувство того, что она недостаточно хороша, оказалось слишком огромным, чтобы спрятать его под какой бы то ни было личиной. Позже, перечитывая свой доклад и разглядывая всеобъемлющее фамильное древо, вместо того чтобы испытывать гордость за проделанную работу, она сгорала со стыда. После стольких лет попыток сбежать от тени и скрыть её потребовалось всего одно задание, чтобы личина Аманды дала трещину!

Как и Аманда, некоторые из нас понимали даже в раннем возрасте, что стараются стать кем-то, кем они не являются. Вместо того чтобы быть собой, мы хотели быть похожими на кого-то, кто был нашим образцом, поэтому бессознательно примеривали на себя чужой фасад, даже не представляя, что видим мы вовсе не истинное «я» этих людей. Но в любом случае, в поисках свободы, безопасности и аутентичности категорически важно распознать, что мы носим некую версию маски, надетой двадцать, тридцать или даже сорок лет назад. И теперь истинное «я», которое вопит, пытаясь привлечь наше внимание, спрятано глубоко под маской, а ложное «я» веселится на костюмированном балу в качестве нашей истинной натуры.

Представьте: когда вы были ребёнком, вы получили маленький подарок — к примеру,

«неразменный» пятак — от своей бабушки. Желая сохранить своё сокровище, вы где-то спрятали его, чтобы никто не мог найти. Смогли бы вы вспомнить через все эти годы, где именно вы его спрятали? Вспомнили бы вы вообще, что прятали его? То же верно и по отношению к вашему неповреждённому истинному «я». Вы скрывали его так долго, что забыли, что эта часть вас вообще когда-то существовала.

Природа того фасада, который мы для себя избираем, варьируется в зависимости от нашего происхождения, родителей, окружения и того, что считалось плохим и хорошим поведением. Однако маски, которые носят в нашем обществе сейчас, не отличаются от тех, которые существовали сотню лет назад. Сегодня мы видим обновлённые версии соблазнительницы, очарователя, всеобщего угодника, вечного оптимиста, «крутого», мученика, добродетельной девицы, хорошего парня, парня-пальцы-веером, пьянчужки, хулигана, змеи подколодной, интеллектуала, спасителя, меланхолика, шутника, отшельника, жертвы и отличника. Это повторяющиеся, архетипические характеры, возникающие вновь в современную эпоху. Проблема жизни внутри этих масок состоит в том, что со временем мы теряем из виду, кем по-настоящему являемся и что возможно в нашей жизни. Сводя на нет свою тьму, мы бессознательно способствуем исчезновению собственной аутентичной силы, креативности и мечты.

КАК РАЗОБЛАЧИТЬ СВОЮ ТАЙНУЮ ЖИЗНЬ

Процветание тени обеспечено наличием тайн. В момент, когда мы захлопываем двери за одним или несколькими аспектами себя, мы включаем механизм тайной жизни. В двенадцатишаговых программах⁵ есть афоризм: «Ваши тайны не дают вам выздороветь». И по многолетнему опыту работы с людьми я могу подтвердить, что это действительно так. Здесь нечего стыдиться, поскольку большинство из нас ведёт как явную, так и тайную жизнь. У нас есть публичное лицо, которое обращено к миру, и секретное — только для себя. Тайной может быть сфера жизни, сопряжённая с чувством стыда, или такая, где мы ведём себя неприемлемым для наших любимых способом. Это может быть неконтролируемая нами территория жизни, привычка или зависимость, с которой мы безуспешно боремся, или фантазия, о которой мы никогда не решимся рассказать вслух. Когда наши поступки не вяжутся с носимой нами маской, мы почитаем себя обязанными тщательно скрывать их. Можно быть очень милым и заботливым по отношению ко всем, с кем контактируешь в течение дня, а вечером прийти домой и наорать на своих детей. Общась с коллегами, можно строить из себя блестящего интеллектуала, а приходя домой, час за часом смотреть безмозглые ТВ-шоу и играть в видеоигры. Можно состоять в законном браке, но потихоньку изменять партнёру или вести себя как человек, который «сам себя сделал», а на самом деле жить на родительские денежки.

Неразрешённые проблемы со стыдом заставляют нас выражать эмоции действием; они со временем получают выражение как внешние поступки, которые буквально сносят крышу с тех частей нашей жизни, которые мы пытались скрыть.

Мы можем трудиться день и ночь, пытаясь контролировать свои скрытые импульсы, чтобы они никогда не вышли на поверхность; но на самом деле мы всего в одном шаге от поступков, которые могут подорвать наше самоуважение. Если мы скрывали часть своей жизни, где действовали нечестными способами, это со временем выйдет наружу, когда мы выпишем недобросовестный чек или сжульничаем с налоговой компенсацией. Если мы привычно таим чувство одиночества, оно может проявиться в ночной тиши как неутолимая страсть к сладкому, алкоголю или успокоительным, которыми мы пытаемся заполнить пустоту. Если ярость, которую мы ощущали десятилетия назад, не была адресована и выпущена, она может искать себе выражение, превращая нас в доставучего родителя или

⁵ «Двенадцать шагов» — распространённые программы реабилитации алкоголиков и наркоманов.

сварливого супруга. Возможно, это отвращение к лживым родителям заставляет удерживать при себе привлекательного партнёра, которому нельзя доверять и который эмоционально унижает вас. Возможно, ваше естественное сексуальное любопытство было пресечено в раннем возрасте, что породило ненасытное пристрастие к нелегальной порнографии или опасным сексуальным забавам. Однако, чтобы освободиться от неуправляемых побуждений, которые заставляют вас жить тайной жизнью, вы должны найти здоровые способы для выражения своих подавленных сторон, чтобы обезопасить себя от поступков, которые могут изувечить вашу судьбу.

Мэтью был на руководящей должности в престижном медицинском учреждении. Его обожали коллеги, у него была любящая жена и трое здоровых детишек. Хотя для внешнего мира он выглядел столпом общества, он вскоре обнаружил, что ему наскучила интеллектуальность и хвалы в его адрес, которые пришли вместе с успехом. Однажды вечером Мэтью вернулся домой после обхода и сел смотреть полуночное ТВ. Его восхитила молодая актриса, снимавшаяся в каком-то фильме, и он решил залезть в Интернет и узнать о ней побольше. Одно за другое, и, зайдя на порносайт, он кликнул по рекламке местного стрип-клуба. Увиденные фотографии наполнили его жгучим вожделением. Мысль его принялась блуждать, и он стал фантазировать о том, как в следующий выходной притормозит около этого клуба. Ощущая понемногу и возбуждение, и страх, он обдумал своё решение, рассудив, что, поскольку клуб расположен на другом конце города, можно просто надеть бейсболку и избежать риска быть узнанным кем-то из знакомых...

Вскоре визиты в этот стрип-клуб вошли у Мэтью в привычку. Он обнаружил, что его очень тянет к одной из танцовщиц, и со временем она стала его любовницей. Истории, которые он рассказывал своей жене, становились раз от раза запутаннее, одна ложь наслаивалась на другую. Он начал выискивать медицинские конференции в отдалённых частях страны, чтобы иметь возможность насладиться уик-эндом распутства, не беспокоясь, что его поймают. По мере того как сексуальная жизнь с женой становилась все менее регулярной и волнующей, он делался все безрассуднее и стал больше рисковать. У него даже появилась привычка покупать сексуальное бельё и одежду, которые он мог брать с собой «на выход», чтобы гарантировать, что любовница «заведёт» его.

Однажды в уик-энд жена Мэтью, Мария, взяла его машину, чтобы подвезти детей на тренировку по теннису, и, когда она открыла багажник, чтобы достать их снаряжение, заметила медицинский саквояж, которого никогда раньше не видела. Отведя детей на тренировку, вернулась на стоянку и по наитию открыла саквояж. Она испытала настоящий шок, увидев откровенное бельё, презервативы и целый ассортимент прочих сексуальных принадлежностей, которыми был набит маленький чемоданчик. Желая понять, до какой степени дошла неверность мужа, она начала просматривать счета по кредитным картам, интернет-историю их компьютеров и его счета за мобильный телефон. После нескольких недель изучения его поступков ей стало ясно, какую насыщенную тайную жизнь, которая вращалась вокруг стрип-клубов, эскорт-услуг и бесчисленных одноразовых пересыпов, вёл её муж.

После нескольких недель молчаливых страданий Мария решилась предъявить Мэтью все собранные ею свидетельства. Сказать ему было нечего; тайные поступки выплыли наружу, и перед Мэтью стояла задача по разоблачению неудовлетворённых желаний, которые привели к образованию такой пропасти между публичной маской и личной жизнью. Когда потрясение от того, какие последствия вызвала его тайная жизнь, проявилось «в полный рост», он испытал отвращение к поступкам, на которые его соблазнила тень, а ведь он даже и не думал, что способен на такое! Как и большинству эротоманов, Мэтью требовалась помощь, и он вскоре понял, что искал не только секса, но и внимания, восхищения и возбуждения. Если бы он раньше был способен увидеть и распознать эти тайные желания, то мог бы обратиться за поддержкой, в которой нуждался, прежде чем его поведение вышло из-под контроля.

Я слышала, как на моих семинарах бесчисленные мужчины и женщины делились

похожими историями. Не задумываясь, они становились кем-то, кем никогда не хотели быть. Суть дела состоит в том, что если мы не разбираемся со своими теневыми сторонами, импульсами и подавленными чувствами, они разбираются с нами. Как рассказывает мой друг, доктор Чарлз Ричардс в своём фильме «Эффект тени», «игнорировать свою подавленную тень — все равно что запереть человека в подвале, пока тому не приходится сотворить нечто из ряда вон выходящее, чтобы привлечь наше внимание». Если мы отказываемся выпустить пленников добровольно, то подвергаем себя риску оказаться на линии огня того, что я называю «эффектом тени». Не находя никакого облегчения, эти подавленные элементы начинают жить своей жизнью. Высвободив вину и стыд, которые мы постоянно носим с собой, пока часть нашей жизни обитает во тьме, можно открыть двери подвала и обменять свою тайную жизнь на истинную.

Когда мы отказываем себе в безопасной отдушине для выражения своей темной стороны или отказываемся даже признавать её существование, она разрастается и становится могущественной силой, способной разрушить нашу жизнь, равно как и жизни окружающих нас людей.

Чем больше мы стараемся подавить аспекты своей индивидуальности, которые считаем неприемлемыми, тем больше они находят недобрых путей для выражения. Эффект тени возникает, когда наша собственная подавленная тьма даёт знать о своём присутствии, побуждая нас действовать бессознательным и неожиданным образом. Он возникает, когда что-то во внешнем мире выгоняет нашу внутреннюю тьму из укрытия, и мы вдруг оказываемся лицом к лицу с чертами характера, поступками и чувствами, которые прятали в тайной жизни. Эффект тени нами отнюдь не запланирован. Напротив, большинство из нас тратит огромное количество времени и энергии, чтобы избежать его. Но распознав этот феномен, мы получаем возможность раскрыть тайну собственной самодиверсии.

ЭФФЕКТ ТЕНИ

Представьте, что всякое качество, эмоция, всякая темная мысль, которые вы пытаетесь игнорировать, спрятать или отрицать, — это пляжный мяч, который вы удерживаете под водой. Вы поступаете так со своим эгоистическим «я», гневным «я», чересчур хорошим «я», недостаточно хорошим «я», глупым «я», тщеславным «я» — словом, со всеми ними. И вдруг вы уже не в силах совладать со всеми этими пляжными мячами, которыми пытаетесь управлять! Когда вы молоды, у вас полно энергии, чтобы справляться с такой задачей — вы можете подавить множество своих нежеланных качеств. Но когда вы устали, удручены или больны; когда вы более не верите в возможность восхитительного будущего; когда ваша защита слабеет; когда ваше внимание сосредоточено на семье или значительном повышении, которое вы надеетесь получить; когда вы выпили лишнего... вдруг ни с того ни с сего — бабах! Вы сами или кто-то рядом делает что-то, не подумав, — и один или несколько погружённых в воду мячей вырывается на поверхность и бьёт вас по лицу. Это и есть эффект тени.

Что такое приступы ярости на дорогах? Разве не один из «пляжных мячей» подавляемого гнева, вырвавшийся на поверхность? Мы постоянно видим это в средствах массовой информации. Режиссёр, снимающий глубоко христианские фильмы, внезапно напивается вдребезг и в пьяной ярости выкрикивает антисемитские комментарии. Король радиоэфира, зарабатывающий себе на жизнь репутацией великого примирителя, бросает расистское замечание, которое в одно мгновение разрушает его карьеру и репутацию. Амбициозная молодая учительница гробит своё будущее, занимаясь сексом с четырнадцатилетним учеником. Кинозвезду, которая обладает достаточными средствами, чтобы позволить себе почти все, что угодно, ловят на краже в магазине. Все эти подавленные импульсы и скрытые вожделения, с которыми мы пытаемся справиться, подобны тикающей часовой бомбе, которая только и ждёт, чтобы взорваться.

И мы можем с уверенностью ожидать того, что эффект тени проявится в самое

неподходящее время — когда мы на пороге финансового успеха или в процессе ухаживания за желанной новой партнёршей; когда нам остались считанные дни до пенсии или рукой подать до заключения сделки, которая навсегда изменит нашу жизнь. Все это — моменты, в которые мы саботируем собственный успех; когда один выбор, сделанный в тумане бессознательного, подрывает прогресс, ради которого мы трудились годами. Любая самодиверсия является внешним проявлением внутреннего стыда, скрытого в темных закоулках бессознательного. Поскольку мы не обладали мудростью, храбростью или что там ещё нужно, чтобы примириться с тем, что мы подавляли из страха, вины или стыда, оно силой вырывается на простор, чтобы мы могли востребовать и принять своё утраченное «я» и вернуться к прозрачному состоянию цельности.

И не раньше, чем наше саморазрушительное поведение станет явным и мы увидим объективным взглядом вред, который причиняем себе и окружающим, возникнет у нас мотивация к изменению! Не раньше, чем наши дети придут домой из школы и обнаружат, что электричество отключено за неуплату, захотим мы признать свою зависимость от азартных игр. Требуется арест за вождение в нетрезвом состоянии, чтобы пробудить нас к осознанию того факта, что наше пьянство вышло из-под контроля. Только во время ужина с друзьями, когда официант объявит, что наша кредитная карта недействительна, нам, в конце концов, приходится признать, что мы потеряли счет своим тратам. Лишь пойманные на том, что запустили руку в расходный счет своей компании, мы наконец осознаём, что нам придётся отвечать за превышение служебных полномочий со своей стороны. Мы можем уверять себя в том, что отлично справляемся со своей диетой, пока не получаем очередной отчет от напольных весов. Эффект тени проявляется как мощное внешнее отражение того, что наш внутренний мир находится в состоянии опасного дисбаланса. Но как бы ни были болезненны эти моменты истины, они могут послужить началом процесса невольной эволюции.

Когда мы видим свою тень лицом к лицу и когда её видят те, чье мнение для нас важно, мы резко отказываемся от отрицания и с робкой надеждой понимаем, что должны что-то с этим делать.

Если бы мы могли адекватно видеть себя со стороны, это было бы более лёгкой задачей. Но мы не можем, и поэтому так легко впасть в транс отрицания, иначе известный как «да я и не заметил, что вру». Ложь начинается с нас. Будь мы хорошо знакомы со своими темными импульсами, знай мы, что эгоизм, ненависть, алчность и нетерпимость могут сообщить нам нечто важное, мы бы признали их присутствие в своей жизни как присутствие доверенных друзей, что стучатся в дверь. Но когда мы отчуждаем свою тень, когда мы из страха отказываемся признать или принять сообщения, которые она пытается послать, то будьте уверены — мы непременно сделаем что-то или окажемся замешаны во что-то, что вытащит на поверхность нашу скрытую тьму. В такие моменты пресловутый стук в дверь ощущается скорее как удар по голове; однако моменты, когда мы встречаемся с собственной отрицаемой тьмой, не только самые болезненные, но и самые плодотворные моменты нашей жизни.

Если мы желаем избежать неистовства эффекта тени, то должны производить проверку себя в реальных условиях каждый день, чтобы видеть, не действуем ли такими способами, которые могут заставить стыдиться, смущаться или даже разрушить нашу семью, карьеру, здоровье или самооценку. Мы должны проснуться и задуматься: уж не скрываем ли мы тайную жизнь, одновременно отрицая её? Мы должны осознать привычки, поступки или способы существования, которые таим от других. Если мы боимся того, что может произойти, если наша семья, коллеги по работе или друзья просмотрят наши электронные письма, проверят историю недавно посещённых интернет-сайтов или прочтут осуждающие злобные мысли в нашем разуме, мы должны принять это как знак — как вспыхивающий красный сигнал. Отрицание — это злоумышленник, который сохраняет нашу тайную жизнь в неприкосновенности и вдали от взгляда и заставляет нас обращать внимание на что угодно, кроме наших собственных опрометчивых поступков.

Чтобы принять свою тень и исключить возможность того, что эффект тени уничтожит нас, мы должны открыться навстречу большему знанию о своей человечности и о том, что затаилось под внешностью личности, которой мы себя считаем. Когда мы привлекаем сознание к расследованию лицемерия своего человеческого поведения, мы открываемся более глубокой, более значительной истине — что все элементы нас заслуживают того, чтобы быть увиденными, услышанными и принятыми; что каждый аспект несёт большой дар, чем мы можем видеть, и что каждое чувство заслуживает здорового выражения. Будучи извлечёнными из тьмы и выставленными на свет, они станут поддерживать нас в создании нормальных взаимоотношений, восстановлении доброго душевного здоровья и осуществлении нашего потенциала.

Эффект тени разбивает вдребезги нашу тщательно выстроенную личину, чтобы мы могли вновь создать себя — как кого-то отличного от того» кем были прежде.

Самодиверсия — это всего лишь нежелание части нашего высшего «я» продолжать играть роль, которую мы себе предназначили. В идеале, мы добровольно принимаем свои отрицаемые аспекты; когда же упрямо держимся за свои личины — негативные последствия могут быть болезненными и тяжелыми. Примеры тому можно видеть повсюду. Бритни Спирс, всеамериканский «мышкетер»,⁶ которая поначалу носила маску «хорошей девочки», стремительно скатывается по спирали саморазрушения и становится печально известной «скверной девчонкой». Тайгер Вудс, звёздный гольфист в маске пай-мальчика и отличника, «играет в открытую» и в один прекрасный день превращается из супергероя в саморазрушительного обманщика. Когда наша личина становится слишком тесной, когда нет больше места для роста или вдоха, она взрывается, чтобы воссоздать себя заново. В истории существуют буквально миллионы примеров, которые отчётливо демонстрируют феномен эффекта тени. Однако, когда эти мелкие или гигантские опрометчивые поступки других становятся всеобщим достоянием, мы качаем головами, озадаченные их поведением. Мы называем это отпадением от благодати. Но так ли это? Разве благодать — это не всего лишь хорошо продуманное действие, которое мы демонстрируем миру, в то время как наша другая жизнь утаена от тех, кого мы любим?

КАК ВЫГНАТЬ ТЕНЬ ИЗ НОРЫ

Когда обнаруживается, что мы озабочены проявлениями тени других людей, то это только потому, что они затрагивают один из наших аспектов. Мы привыкли думать, что не можем увидеть себя, если только не бросим взгляд в зеркало. Но это верно лишь в одном смысле. Дело в том, что мы *можем* видеть себя в цвете и красках, обращая внимание на особенности других. Мы так созданы, чтобы проецировать качества, которые не можем увидеть в себе, на других. Это не отрицательное свойство. Мы все постоянно это делаем. Проекция — невольный защитный механизм эго; вместо того чтобы признать в себе те качества, которые нам не нравятся, мы проецируем их на кого-то другого — на своих матерей, детей, друзей или — ещё лучше! — какую-нибудь знаменитость, с которой даже не встречались. Все, что мы осуждаем или презираем в других, — это в конечном счете отрицаемая или отвергнутая часть нас самих. Когда мы пребываем в процессе проекции, кажется, будто мы смотрим на другого человека, но в реальности мы видим скрытый аспект себя. Те, на кого мы проецируемся, обладают элементами нашей невостребованной тьмы, равно как и элементами нашего невостребованного света. Равным образом боясь как своей низости, так и своего величия, мы бессознательно приписываем эти качества другим, вместо того чтобы признать их в себе.

Вы в своей жизни уже ощутили силу тысяч проекций. Вы входите в комнату — и

⁶ В возрасте 11 лет Бритни попала в американский детский ансамбль «Шоу Микки-Мауса», аналог российских «Непосед», и два года выступала в Дисней-парке.

внезапно чувствуете себя очарованным незнакомкой. Вы заводите беседу — и вдруг она начинает говорить вам о своих предпочтениях, которые не вяжутся с вашими. Внезапно она начинает выглядеть в ваших глазах по-другому — транс проекции рассеивается, и вы видите человека в совершенно ином свете. Если через секунду она случайно упомянет, что может достать вам билеты на матч, который вы до смерти хотите посмотреть, или окажется, что она знакома с кем-то, кто может помочь вам реализовать ваш недавний проект, вы опять взглянете на неё благосклонно и с большим интересом. Наконец, разговор возвращается в прежнюю колею, но она тут же начинает сыпать громкими именами и вдруг напоминает вашего хвастливого тестя, внушая вам отвращение... На самом деле ничто в этом человеке не меняется, кроме вашего восприятия. Такова сила проекции. Если вы поймёте этот феномен, то поймёте и почему можете любить кого-то в один момент, а в следующий этот же человек невыносимо вас раздражает.

Наша невостребованная тьма постоянно демонстрирует себя на экранах, коими являются окружающие.

Мы можем видеть свою покорность в матери, свою жадность — в отце, свою лень — в муже, а свою наигранную праведность — в политиках. Проекция звучит примерно так: «Она такая эгоцентристка!», «Он такой самодовольный!», «Ну и придурок! Полный неудачник!» Проекция объясняет, как пять братьев и сестёр могут вырасти в одном доме — и все они будут рассказывать разные истории о своих родителях, приписывать им разные наборы сильных и слабых сторон и помнить их как обладателей различных характеристик.

Часто бывает трудно распознать наше собственное скверное поведение, потому что мы постоянно заняты проекцией на других. Чем больше мы убеждены в неправильности поступков других людей, тем более вероятно, что мы сами повинны в таком же безрассудстве.

Эй-Джей, который обслуживает бар в популярном ресторане, однажды направлялся домой после долгого рабочего дня и предвкушал спокойный вечер в кругу семьи. Через несколько минут он внезапно услышал позади звук, которого все мы боимся до колик — вой сирены. Притормозив, он принялся рыться в памяти, чтобы понять, что такого мог натворить, но в голову ничего не приходило. Он опустил стекло, и офицер попросил его водительские права.

После того как он их предъявил, офицер наклонился и спросил:

— Молодой человек, вы пили спиртное?

Эй-Джей ответил:

— Нет, сэр, я был на работе.

— Молодой человек, а я считаю, что вы пили, и в ваших интересах говорить правду! Может, вы были ещё где-то помимо работы? — саркастически поинтересовался офицер.

Эй-Джей, взволнованный и возмущённый, сказал:

— Нет, сэр, я не пил! На самом деле я стоял за стойкой бара и весь вечер подавал выпивку вам!

Ошеломлённый офицер протянул Эй-Джею его права, сел в свою патрульную машину и уехал. Вот прекрасный пример проекции. Полицейский, будучи «под газом» и, вероятно, ощущая себя несколько виноватым за то, что выпил несколько порций спиртного, находясь на дежурстве, вернулся к работе poste «перекура», сел в машину и бессознательно принялся искать... самого себя.

Наши стороны, которые мы пытаемся избегать, могут быть скрыты от взгляда, но вне зависимости от этого они существуют как часть нашего энергетического поля. Поступки и чувства, с которыми мы не в ладу, всегда находят себе экран, чтобы проявиться на нем, и можно быть уверенным в том, что именно это происходит, когда мы ощущаем эмоциональный заряд в присутствии другого человека. Вообразите, что у вас в груди — сотня разных электрических розеток. Каждая розетка представляет отдельное качество. Те качества, которые вы признаете и принимаете, снабжены защитными заглушками. Они безопасны: через них не проходит электричество. Но те качества, с которыми вы не ладите,

которые вы ещё не признали своими, обладают зарядом. Так что, когда рядом оказываются другие и отражают обратно к вам образ того «я», которым вы не хотите быть, вы реагируете на это.

Вот один пример. Я когда-то встречалась с мужчиной, которого считала чуть полноватым и потерявшим форму. Через несколько месяцев наших отношений я заметила, что куда бы мы с ним ни пошли, он везде отыскивал взглядом чересчур полного парня с «пивным» животиком или со спущенными слишком низко джинсами. Однажды, когда мы шли по аэропорту, собираясь улететь из города на романтический уик-энд, он ткнул пальцем в какого-то мужчину, с которым не был знаком и которого большие никогда не увидел бы, и сказал:

— Ну и толстяк! И что бы ему не позаботиться о себе!

Я наконец не стерпела и набралась смелости сказать ему, что он просто проецирует собственные проблемы с весом на несчастных толстяков, которых даже не знает. Намекнула, что вместо того, чтобы тыкать в них пальцем, ему достаточно было бы просто опустить глаза. Сойдя с эскалатора, на котором происходил этот разговор, он как будто впервые заметил собственный выпирающий живот. Он даже с лица спал, когда осознал, что тоже таскает с собой лишние двадцать пять фунтов нежелательного веса. Смущённый, он робко спросил меня: неужели он действительно выглядит так же, как и другие? Испугавшись, что напрочь испорчу свой весёлый уик-энд, я солгала и ответила ему, что, возможно, он и не так плох, как другие, но есть множество других мест, куда мог бы направиться его взгляд, когда мы бываем на людях. Так что это должно означать, что на каком-то уровне он действительно хотел снять с себя собственное тело и показаться миру в другом виде, иначе не был бы так этим озабочен.

Существовали буквально сотни иных качеств, на которые можно было бы обращать внимание — причёски, улыбки, красивые глаза или длинные носы, на худой конец. Но нет! Он смотрел исключительно на мужские животы.

Наши проекции всегда шокируют нас. Осуждая другого, мы и не думаем о том, что говорим о себе. Но как только мы понимаем суть своего тыканья пальцем, мы можем начать выпутываться из своих восприятий и яростного осуждения других. Следует помнить старую поговорку насчёт соломинки в чужом глазу!

Если мы отрицаем свой гнев или ощущаем его как неудобство, наш взгляд автоматически будет искать и находить всех разгневанных. Если мы лжём или осуждаем себя за ложь в прошлом, мы будем праведно негодовать по поводу нечестности других. За годы ведения семинаров мне случалось видеть невероятно забавные моменты, когда люди негодовали в мой адрес за эту самую концепцию проекции и предположение о том, что они слишком одержимы качествами, которые им не нравятся в других. Вот один из моих любимых случаев. Красивая испанка, женщина под тридцать, подошла ко мне во время перерыва в семинаре, утверждая, что у неё нет ничего общего с отцом, не одобрявшим мужчин, с которыми она встречалась. Когда я спросила её о причинах этого неодобрения, она ответила, что это потому, что он расист. Она сказала, что встречается только с мужчинами азиатского происхождения, а он их не любит. Когда я в шутку поинтересовалась, кем, по её мнению, должна быть женщина, встречающаяся *исключительно* с азиатами, гнев схлынул с её лица, и она робко пробормотала: «Неужели — расисткой?» В тот момент она осознала, что сама отчасти расистка, как и её отец, поскольку принципиально не встречается с мужчинами с таким же происхождением, как у неё самой.

Ещё одна женщина бурно протестовала, заявляя, что она совершенно не похожа на отца, склонного осуждать всех и вся, вечно указывавшего на её недостатки. Он гневливый, лицемерный, скверный критикан, жаловалась она. Когда я спросила её, чем именно она отвечала отцу в ходе таких разговоров, до неё дошло, что — совершенно тем же. В другой раз со своего места встал мужчина, чтобы рассказать мне, как он ненавидел «узколобых» людей и как ему казалось, что только ими он и окружён на работе и в быту. А в один прекрасный день его любимый сын явился домой из колледжа и объявил, что он — гей. Отец

преисполнился отвращения. Когда жена попыталась его успокоить, он вдруг отчётливо увидел, что он-то и есть тот самый узколобый, каких всегда презирал, и это привело его на семинар «Развитие тени». Признание своих проекций — это смелый и в то же время смиряющий дух опыт, через который все мы должны пройти, чтобы обрести душевный мир. Он вынуждает нас признать, что мы способны делать и часто делаем именно то, что нам не нравится в остальных.

Существует множество знаменитых примеров проекции. Бывший губернатор штата Нью-Йорк Элиот Спитцер всю свою карьеру боролся с проституцией, которую клеймил как явление совершенно неприемлемое, а потом оказался вовлечён в скандальную историю с «девушками по вызову». Бывший спикер парламента Ньют Гингрич, который постоянно воздевал гневный перст в сторону президента Билла Клинтона и вёл кампанию с требованием объявить ему импичмент за сексуальные прегрешения, как оказалось, имел любовницу, состоя при этом в браке. Знаменитый проповедник, преподобный Тед Хаггард, который изрыгал гневные филиппики в адрес гомосексуальности, был пойман на гомосексуальных связях, к тому же сопряжённых с употреблением наркотиков. А звезда радио Раш Лимбо, который в своём радишоу открыто стыдил и высмеивал наркоманов, позже признался в собственной зависимости от некоего средства, отпускаемого по рецептам. Я могла бы привести буквально тысячи примеров того, как люди демонизируют и громят на словах поступки, которые сами совершают. Как вы думаете, действительно ли эти люди намеренно разрушают свою жизнь и карьеру, чтобы публично унижить себя и стать позором своих семей? К этому ли они стремятся? Или на самом деле их застаёт врасплох и разочаровывает собственное поведение? Не являются ли эти «происки дьявола» проявлением замаскированной тени?

Как блестяще сказал Шекспир, «эта женщина слишком щедра на уверения»⁷.

Какое бы свойство, поступок или чувство мы праведно ни отрицали, можно не сомневаться, что именно его мы прячем в своей душе. Не надо далеко ходить, чтобы обнаружить, что обычно мы делаем именно то, за что порицаем других.

Это может проявиться совершенно иным образом, однако движущая сила поступка на самом деле — та же самая. Иногда может быть трудно идентифицировать собственные движущие силы, поскольку мы не демонстрируем того же точно поступка, что и человек, на которого мы проецируемся, но они присутствуют внутри нас. Когда мы обладаем чертой без предохранительной заглушки (возвращаясь к прежде упомянутому сравнению с электрическими розетками), мы притягиваем в свою жизнь людей и события, которые помогают нам осознать, исцелить и принять этот отрицаемый аспект.

Если мы примем качества, которые задевают нас в других, они перестанут нас расстраивать. Мы по-прежнему можем их замечать, но на нас они не воздействуют. Эти розетки получают надёжные заглушки, чтобы больше не нести электрического заряда. Только когда мы лжём себе или ненавидим какой-то аспект себя, мы становимся эмоционально заряжены поступком другого. Уважаемый философ и психолог Кен Уилбер проводит здесь различие. Он говорит, что если человек или явление в окружающей среде *информирует* нас о чем-то, если мы воспринимаем происходящее как интересный момент, то это не есть случай проекции. Зато если это задевает нас, если мы осуждающе указываем пальцем, если мы «подключены», то есть вероятность того, что мы пали жертвой своих собственных проекций.

Пока мы не заберём назад все аспекты себя, которые проецировали вовне, все, что мы отказываемся принимать, будет продолжать проявляться в нашей жизни — либо в нашем собственном поведении, либо в поведении наших близких. Когда мы не разбираемся с тенью, она негативно воздействует на наши отношения. Она будет лишать нас доступа к дарам окружающих, поскольку нам придётся возводить защитные стены осуждения, которые

⁷ Цитата из «Гамлета» в переводе М. Лозинского

не дают нам увидеть, кто мы есть на самом деле. Она будет отвлекать нас от отношений как целого и вместо этого притягивать взгляд и внимание к тому, что мы считаем в других неправильным.

Поведение Пилар — прекрасный пример феномена проекции. Женщина чуть за тридцать, которая всегда гордилась тем, что была хорошей дочерью. Пилар постоянно расстраивается из-за того, что её отец — неисправимый барахольщик. Каждое воскресенье приезжая к нему, она ощущает беспокойство и раздражение. К тому моменту, как она входит в гостиную, вместо того чтобы расспросить его, как у него дела или посвятить в новости своей жизни, она начинает «рычать» на него по поводу газет, сложенных стопками на полу или сотен маленьких сувенирчиков, разбросанных по всему небольшому домику. Расстроенная нежеланием отца прислушаться к её указанию — утрамбовать все это в мусорный бак, Пилар втягивается в униженный диалог, в котором пеняет ему за неумение избавляться от бесполезного хлама. В такой атмосфере осуждения им обоим грустно и скучно, и встречи их безрадостны. Пилар уходит с неприятным осадком, а её отец втайне желает, чтобы она просто перестала приезжать, хотя мягкость характера и одиночество не позволяют ему прямо сказать об этом.

Однажды, работая у себя дома в кабинете, который делит пополам с мужем Эмилио, Пилар поняла кое-что насчёт себя. Эмилио спросил, не могла бы она очистить один из своих ящиков (Пилар принадлежали шесть из восьми): ему некуда класть свои бумаги. Она тут же раздражённо ответила, что все ящики нужны ей для важных документов и что если ему требуется больше места, пусть абонирует банковскую ячейку. Возмущённый нежеланием жены делиться, Эмилио принялся рывками открывать один за другим ящики шкафа, показывая ей согни папок, набитых старыми вырезками из газет и журналов. Пилар смотрела, как бушевал Эмилио, хотя больше не прислушивалась к содержанию его гневных речей. Она была в шоке. Вот же, прямо перед её глазами, — дурная привычка отца! Она поняла, что для Эмилио все это было бесполезным мусором, а она так долго хранила некоторые из этих вырезок, даже купоны с тех времён, когда училась в колледже двадцать лет назад!..

Вдруг, «вернувшись» в комнату, где муж по-прежнему доказывал, что ей не нужна по меньшей мере половина из того, что лежит в её ящиках, она громко расхохоталась. Всего несколько секунд назад ей было тошно от того, что разоблачила её собственная тень — и вот она уже свободна, транс проекции рассеялся!

Она увидела, как проявляла тот же синдром, что и её отец — пусть результат и не лез в глаза, а был скрыт в запёртом шкафу. Она приняла тот факт, что оказалась барахольщицей, и попросила мужа помочь ей вычистить ящики и выбросить часть вырезок, потому что понимала, что самой ей будет трудно это сделать. Она ведь так же любила свои бумажки, как её отец любил свои!

Через несколько дней, когда Эмилио получил в своё распоряжение не один ящик, как просил, а три, Пилар решила поделиться своей историей с отцом и попросить прощения за то, что была такой непримиримой. Отец и дочь от души посмеялись и крепко обнялись, а раньше объятия были для них лишь рутинным приветствием и никогда — искренним выражением любви и уважения. Признание собственной вины открыло путь новым любящим и уважительным отношениям между Пилар и её отцом, что позволило ему мало-помалу расстаться со своим прошлым. Он даже стал позволять ей заполнять скопившимся хламом по несколько мусорных мешков каждое воскресенье.

Самое замечательное, что с того момента, как вы поймёте, что такое проекция, вы больше никогда не будете смотреть на мир так, как прежде! В нашем голографическом мире все и всё — это зеркало, и вы всегда видите себя и говорите с собой.

Если хотите, можете теперь рассматривать то, что эмоционально воздействует на вас, как сигнал тревоги, как ключ к раскрытию своей тени, как катализатор роста, который даёт возможность востребовать скрытый аспект себя. Каждый принятый вами теневой аспект

позволит вам испытать большую любовь, большее сочувствие, большую гармонию и большее чувство свободы.

Но есть нечто ещё более замечательное в том, чтобы признать свои проекции. Когда мы делаем это, люди, присутствующие в нашей жизни, ощущают большую свободу и получают возможность изменить своё поведение. Когда мы не признаем свои качества, поступки и чувства и приписываем их другим людям, эти черты кажутся реально существующими в других людях, а не в нас. Но мне неоднократно приходилось видеть, что когда люди выходят из транса проекции, то те, на кого их проекции были направлены, меняются — они обретают возможность становиться другими. Когда мы можем видеть их такими, каковы они есть, освобождая их от наших суждений и затуманенных восприятий, возникает новая реальность. В конечном счете мы должны прийти к такому состоянию, в котором сможем раскрыть, признать и принять каждое существующее качество, чтобы не приходилось больше проецировать собственные отрицаемые аспекты на других; чтобы мы могли смотреть на людей сквозь широкие линзы сочувствия, а не иллюзорные линзы проекции. Именно тогда мы будем вольны любить не только себя, но всех, кого встречаем в этом мире. Именно тогда мы ощутим подлинную свободу.

КАК СНЯТЬ МАСКУ С ТЕНИ

Ещё один эффективный способ отыскать свои не востребуемые стороны — исследовать повторяющиеся поведенческие шаблоны, с которыми мы боремся годами. Эти шаблоны, корни которых — в пренебрегаемых и отвергнутых свойствах, становятся для нас сущим проклятием. Мы часто обманываем себя, считая, что само наше непозволительное поведение и есть проблема, вместо того чтобы искать коренную причину такого поведения. Мы можем годами бороться все с теми же десятью фунтами веса, или с сигаретами, или с распутством, или с жизнью не по средствам только для того, чтобы обнаружить себя там же, где начинали, а то и в худшем положении. Но если мы понимаем, что шаблон нашего поведения был сформирован подавленными чувствами, отвергнутыми или постыдными аспектами тени, то можем дойти до истоков своего поведения и разрушить шаблон.

Все наши привычные поступки прорастают из опыта или переживаний прошлого, которые заставили нас интерпретировать себя определённым образом. Из этих интерпретаций родились определённые мысли, а уж эти мысли привели к определённым чувствам относительно себя, и часто отрицательным. Желание дистанцироваться от этих неприятных чувств побуждает искать способы почувствовать себя лучше — отсюда и рождение самодиверсионного поведения.

Аннет было шесть или семь лет, когда мама сказала ей, что собирается куда-то и оставляет её на весь вечер одну. Небо за окном темнело, она слонялась по пустой квартире и под конец решила, что мама её не любит. Аннет терзала мысль о том, что с мамой случится что-то плохое и она останется одна навсегда. Из-за этого она ощущала одиночество, страх, панику и, сверх всего этого, своё отличие от других детей, чьи мамы остались дома и готовили ужин. Чтобы приглушить эти чувства, Аннет то и дело наведывалась в кухню, где мама оставила большую розовую коробку с пончиками. Она узнала, что — пусть и на короткое время — лакомства притупляют болезненные чувства, делая их не такими невыносимыми...

Если мы исследуем свои поведенческие шаблоны, особенно те, которые не имеем желания повторять, то всегда обнаруживаем некий теневой аспект себя. Повторяющиеся шаблоны, в которые мы попадаемся, как в силки, всегда оказываются эхом чувств, которые сопровождали изначальную травму. Как мощную «дымовую завесу», мы впоследствии создаём паттерны поведения, которые в конечном счете усиливают полученную травму, вместо того чтобы дать нам утешение, которого мы ищем.

Хелена была подавлена и встревожена, потому что поймала себя на том, что все время тянет до последнего с рабочими проектами, работой по дому и даже такими делами, как

смена масла в машине или назначение консультации у зубного врача. Всякий раз, столкнувшись с последствиями такого оттягивания, она давала себе твердое обещание, что изменится. Хелене было ясно, что этот поведенческий шаблон изнуряет её эмоционально и подтачивает здоровье. Изнемогая от раскаяния, Хелена позвонила мне, заявив, что больше не в состоянии выносить это ни дня. Выслушав её тираду, я спросила, готова ли она отыскивать коренную причину своей проблемы — ту часть тени, которая грабила её, лишая мирной и радостной жизни. Она согласилась — с трепетом и покорностью.

Тогда я задала первый вопрос: какого типа человек откладывает все «на потом»? Внезапно ей представился образ отчима, валяющегося на диване перед орущим телевизором: он не выполнил свою часть работы по дому, и мать была в ярости. Когда Хелена обнаружила корень своей травмы, она ощутила смущение и стыд от осознания того, что является носителем того же качества, за которое порицала своего отчима. Когда я спросила её, какое мнение сложилось у неё об этом человеке, она рассказала, что считала его ленивым бездельником, несмотря на то что он сделал весьма успешную карьеру. Хелена, которой в то время было около тринадцати, решила, что с того дня и впредь она никогда не будет такой ленивицей, как отчим. На самом деле, окружающие могли бы сказать, что верно как раз обратное — что она деятельна, продуктивна, мотивированна и энергична. Но Хелена всегда помнила о том, с чем так и не разобралась в собственной жизни. Она вспоминала выкрики матери, обращённые к отчиму: «Да ты никчёмный лентяй, бездельник!» — и с лёгкостью идентифицировала внутренний диалог, который постоянно терзал её; деморализующая правда заключалась в том, что она постоянно повторяла себе те же самые слова с каждым годом по нарастающей.

И вот теперь, будучи взрослой, Хелена увидела, что несмотря на то что она была крайне занятым человеком, успевавшим за день переделывать кучу дел, она была неспособна заняться тем, что было действительно важно для успеха в её собственной жизни. Несколько минут она сидела, оглушённая мыслью о том, что оказалась так же ленива, как и её отчим. А потом поняла, что это теневое качество, столь мастерски скрываемое ею, проросло из её собственной жизни и теперь должно быть выдернуто с корнем, если она хочет быть свободной от этого саморазрушительного шаблона. Ей не потребовалось много времени, чтобы принять тот факт, что да, действительно она была ленива, если уж на то пошло. Увидев перед собой реальный источник своего поведения, она могла начать процесс примирения с ленивым «я», чтобы оно не извращало каждый божий день её решения и не лишало её высокой самооценки.

Всякий раз, как мы совершаем поступок, который угрожает нашему душевному спокойствию, счастью или безопасности, это значит, что голос нашего внутреннего мира призывает принять его к сведению и исследовать коренную причину этого поступка.

Делая это, мы разоблачаем один из аспектов своей тени. Это необязательно должно занять год или всю жизнь. Может потребоваться всего пять минут радикальной честности, чтобы выявить шаблон, тянущийся из прошлого. Отыскав в себе неосознанно подавленный импульс, мы имеем право и возможность вынести его на свет осознания, простить себя и других за испытанную нами боль и освободиться от саморазрушительного поведения.

Возможно, вам придётся выдержать противостояние с таким поведенческим шаблоном, как пренебрежение к себе. Вы заботитесь о других, но не представляете, как можно заботиться о себе. Ваши мечты отложены «в долгий ящик», пока вы оказываете поддержку мужу, детям, братьям, сёстрам, друзьям в удовлетворении их потребностей. И, наконец, настаёт такой момент, когда вы ни дня больше не можете выносить пренебрежение к себе и своим нуждам. Вы задаётесь вопросом: «Какого типа человек занимается осуществлением собственной мечты, а не служит другим людям?» Ответ, который вы слышите: «Эгоист». Ненадолго вас охватывает ликование, оттого что вы не относитесь к числу эгоистов — ведь вы их терпеть не можете! Оглядываясь назад, вы вспоминаете, как в воскресной школе вам вновь и вновь твердили, как плохо быть себялюбцем, и вы приняли решение, которое

считали правильным, — никогда им не быть. Вместо этого вы стали его противоположностью — бескорыстным, любящим и добрым человеком с большим сердцем, который сделает для мира что угодно, и с этой внутренней решимостью постоянное угождение другим стало вашим шаблоном!

Чтобы примириться с собой и разбить этот порочный крут, теперь вам придётся совладать с отвращением, которое вы питаете к эгоизму, и обличить своё осуждение по отношению к тем, кого в прошлом считали эгоистами. Вы должны признать негативные ассоциации, которые связывали со словом «себялюбец», и быть готовыми понять, что тот способ, каким вы интерпретировали это слово, является ограничивающим, лишаящим поддержки и негибким. Вы должны стараться понять, когда именно вы решили или вам сказали, что быть себялюбивым — скверно и неправильно. Вы должны захотеть открыть своё сердце себялюбивому «я» и простить тех, кто навязывал вам представления о том, что быть эгоистом — плохо. Вы должны принять дуалистическое представление о том, что быть человеком — значит иметь здоровую долю эгоизма и равную ей долю бескорыстия. Если вы не желаете или неспособны отыскать позитивную точку зрения на себялюбие и настаиваете на том, чтобы держать его в тени, вы останетесь в плену, в клинче поведенческого шаблона, который заставляет вас пренебрегать тем, что важно для вашего индивидуального роста и исполнения желаний вашей души.

Чтобы освободиться от того, что держит нас в ловушке, мы должны набраться смелости отыскать в себе дар эгоизма. Если пренебрежение к себе является шаблоном, то себялюбие является жизненно важным качеством, которое необходимо принять, чтобы обрести истинное «я».

Это замечательно — поддерживать других в осуществлении их мечтаний, и мне повезло заниматься этим и даже зарабатывать этим на жизнь. Но если бы я не умела порой предпочесть эгоистическое поведение, я бы никогда не смогла закончить ни одной книги, поскольку постоянно отвлекалась бы, чтобы ответить на телефонный звонок или поддержать одного из множества людей, которым ежедневно требуется моя помощь или внимание. Если бы мы не могли выбирать между себялюбием и бескорыстием, мы были бы вынуждены отказываться от того, что для нас по-настоящему важно, до конца дней своих. Свобода — это возможность и умение выбирать, кем и чем мы хотим быть в любой момент нашей жизни. Если для того, чтобы не стать кем-то, кем вы быть не хотите, приходится действовать по шаблону, то вы — в ловушке. Вы ограничили свою свободу и лишили себя цельности. Если нельзя быть ленивыми или сердитыми — нельзя быть и свободными. Когда мы востребуем назад эти части себя, жизненно важно помнить, что мы делаем это ради великолепия своего истинного «я». Лучшее всего это выразил Карл Юнг «Я бы предпочёл быть цельным, чем хорошим».

Это путешествие в прошлое может поначалу ощущаться довольно пугающим. Но, поверьте, это один из самых благодатных маршрутов, которые мы можем избрать. Раскрывать свою тень, видеть, как она пустила корни, ловить себя прежде, чем скажем что-то, чего мы на самом деле не думаем, или сделаем что-то, о чем впоследствии пожалеем, — такое интригующее занятие! Наши тени ждут нас, ждут, чтобы предложить нам бесценные откровения относительно нас самих. Мы никогда не сможем справиться с самодиверсионными поступками, если не примем тень, которая ими движет. Нет ни единого шаблона поведения, который не может быть сломан или изменён, если мы готовы обнажить его корни и ту эмоциональную травму, что заставила нас в своё время отвергнуть свой теневой аспект. Когда мы можем сочувственно принять часть себя, которая стала причиной такого поведения, мы вновь возьмём в свои руки власть над собственными действиями и нарушим автоматические реакции нежелательных шаблонов. Этот процесс часто создаёт проблему, поскольку мы, будучи человеческими существами, так устроены, что желаем чувствовать себя защищёнными, и очень часто повторение одних и тех же старых поступков даёт нам ложное чувство безопасности. Это кажется как-то проще — повторять прошлое, чем исследовать новые пути. Но чтобы вскрыть механизм повторяющегося

самодиверсионного поступка, нам придётся на некоторое время отставить иллюзию безопасности и быть готовыми прочувствовать то, что скрыто под ней. И когда мы оказываемся в присутствии одного из своих теневых аспектов, мы обретаем способность раскрыть тайну своего нежелательного поведения и дать направляющий толчок переменам.

По мере того как мы все более и более осознаем бесплодность хватания за все те же изношенные старые шаблоны, мы можем обратиться к своему храброму «я», попросить у него поддержки, сойтись тет-а-тет с теневой частью себя и поговорить с ней по душам. Сблизившись с труппой персонажей, которые играют нашу внутреннюю драму, мы можем научиться мириться с ними и обеспечивать их поддержку в той жизни, которой хотим добиться. С другой стороны, если не признать противоположные силы, которые породили эти персонажи, то можно легко попасть в канкан веры в лишь отчасти правдивую историю о самих себе и потерять из виду восхитительную возможность стать полностью самовыразившимся человеком. Отказываясь признать внутреннюю двойственность, мы оказываемся в западне, ассоциируя себя с персонажем, чей голос внутри нас перекрывает остальные, вне зависимости от истории или миссии этого персонажа.

ДАРЫ НАШЕЙ ТЕНИ

В тени содержатся персонажи, которые играют важную роль в сценарии вашей жизни. Ваша работа — учиться у тени, интегрировать её и позволить ей развивать ваше мышление и раздвигать границы вашей самодельной маски. Ваша задача — отыскать её ценность и нести свет прощения и сочувствия, чтобы вы могли разоружить её, лишив способности разрушить вашу жизнь. Ваша цель — вывести её сложные персонажи из тени и воспользоваться их силой и потенциалом как духовным топливом, чтобы стать теми, кем вам предназначено быть в этой жизни.

Если «злодей» внутри вас гневлив, вы должны простить его и рассмотреть возможность того, что гнев — это как раз то, что нужно для борьбы против несправедливости, или притеснения, или выхода из оскорбительной ситуации и возвращения к построению чудесной жизни. Если ваша тень преисполнена страха по поводу того, кто вы есть и что вы думаете, и маскирует истинное «я», создавая дутое и неискреннее, вы должны простить себя и постараться понять, как и где её качества могут быть применены с пользой. Возможно, эти ваши стороны помогут справиться с авторитарным партнёром или грубияном — бывшим супругом, который грозит разрушить ваши взаимоотношения с детьми. Если «злодей» в вашей жизненной истории ненасытен и постоянно ищет, чем заполнить свою пустоту, вам нет нужды подавлять его стремления, поддерживая эту зависимость и постоянно казнясь из-за этого. Вместо этого вы можете обуздать его энергию и использовать её, чтобы совершить позитивные изменения в своей жизни или жизни тех, кто вам небезразличен.

В общем, смысл в том, что вы должны простить себя за обладание всеми этими человеческими качествами и найти здоровое уважение и здоровый выход для всех и каждого аспекта себя. Никогда не знаешь, в какой момент может понадобиться «заклѳчѳнная» часть. Никогда не знаешь, в какой момент сторона, которая казалась бесполезной, предоставит тот самый навык, который нужен, чтобы изменить себя или других.

Мне вспоминается Джейсон, тридцатилетний мужчина потрясающе красивой наружности, испытывавший страстную тягу ко всему, что представляет опасность для жизни. Ещё мальчишкой, после того как друзья и члены семьи приклеили ему ярлык «трусливого зайца», Джейсон решил, что «трус» — это последнее, чем ему хотелось бы быть. Он начал играть в хоккей в одиннадцать лет и вскоре почувствовал вкус к экстремальному спорту. Его любовь к опасности оказалась прекрасным прикрытием: человека, который лазает по горам или прыгает с парашютом, невозможно обвинить в трусости!

Вернувшись домой после одной из своих авантурных поездок за границу, Джейсон

решил навестить мать (которая была в разводе с его отцом), чтобы познакомиться с её новым женихом. Его шокировало то, что Джек, будущий супруг матери, был почти на двадцать лет моложе её. Он провёл вечер, выслушивая уклончивые ответы Джека на вопросы о его карьере и бизнесе, и страх пересилил его обычное уважение к личной жизни родителей. Джейсон решил выяснить о новом ухажере матери всю подноготную. Поиск в Интернете не дал ничего, поэтому он попросил пару знакомых своего возраста поспрашивать насчёт «миллионного бизнеса», о котором Джек разглагольствовал весь вечер.

В течение нескольких дней подозрения Джейсона подтвердились: он раскопал недавнее банкротство, ужасную кредитную историю, судебные преследования и длинный список долгов. «Миллионный бизнес» Джека располагался в прекрасном офисе, но не вёл никаких дел, которые заслуживали бы упоминания. Но дни шли, а Джейсон, несмотря на подтвердившиеся опасения, все никак не мог набраться смелости сказать об этом. Затем, когда мать объявила о том, что Джек скоро переедет к ней, чтобы объединить расходы на домашнее хозяйство, Джейсон заглянул в свою душу, чтобы собраться с силами и, в конце концов, озвучить свои тревоги, но нашёл только испуганного мальчика, не желающего лишиться материнской любви. Теперь уже его тень диктовала, что он может, а чего не может делать! Джейсон понимал, что должен заговорить, но присутствие трусливого «я», которое он гнал от себя годами, парализовало его. Только благодаря признанию и открытию сердца навстречу своему исполненному страха «я», переданному когда-то во власть тени, Джейсон сумел собраться с духом, чтобы наконец сказать матери о том, что узнал. Он уговорил мать пересмотреть вопрос с переездом Джека, пока она не узнает правду о том, кто он такой. Выбор, разумеется, оставался за ней, но Джейсон гордился тем, что сумел открыть матери то, что узнал, и теперь проникся здоровым сочувствием и уважением к своему пугливому «я». В конце концов, именно оно, а вовсе не храброе «я» побудило его сорвать маску с человека, который, похоже, попросту охотился за материнскими деньгами.

Продолжая анализировать прошлое, Джейсон сумел обнаружить много случаев, когда его пугливое, подозрительное «я» помогало ему не влипнуть в неприятности. Обретя дары своего страха, Джейсон больше не должен был постоянно играть роль бесстрашного рискованного парня. Он больше не был обязан ничего доказывать. Он востребовал назад глубинную силу, о которой и не догадывался, пока этот его теневой аспект оставался скрытым во тьме.

Чтобы быть цельным человеческим существом, мы должны признать существование *всех* своих чувств, человеческих качеств и переживаний и ценить не только те части себя, которые наше эго определило как приемлемые, но и то, что мы считали неправильным или плохим. Если мы готовы позволить своей темной стороне быть частью нашего целого, то увидим, что придёт она во всеоружии силы, умения, интеллекта и могущества, которые нужны, чтобы творить в мире великие дела.

Путешествие, предпринятое с целью извлечь золото из тьмы и отыскать дары своей тени, требует, чтобы мы с абсолютной честностью подошли к тому, что отрицали; с прощением и сочувствием — к сторонам, которых стыдились; с любовью и принятием — к трудным переживаниям своего прошлого; и с храбростью — к областям нашей жизни, в которых боялись признать собственные слабости. Это вовсе не процесс сглаживания или покрывания; не притворство, что действия, которыми мы подрываем свой успех, — так, ерунда! На самом деле только признав то, какой ценой нам даются некоторые поступки, можно высвободить энергию, чтобы победить гравитационное притяжение своего прошлого и вступить в мир бесчисленных возможностей нашего истинного «я».

Сойдясь с тенью лицом к лицу, мы вскоре осознаем, что эта часть «я» вовсе не собирается нас уничтожить. Наоборот, теневое «я» пытается привести нас обратно к цельности. Мне вспоминается одна сцена из «Бэтмена». В «Темном Рыцаре» Джокер держит нож у горла Бэтмена. Бэтмен бросает Джокеру вызов: «Ну, давай, убей меня!» Джокер с растерянной и извращённой улыбкой отвечает: «Я не хочу тебя убивать. Ты меня дополняешь». Он хочет сказать, что без своего героического двойника стал бы ничем. Если у

нас хватит смекалки «внести в списки» сценария своего высшего «я» внутренних «злодеев» — пессимиста, гордеца, диктатора, жертву — и осознать, что они не наши враги, а скорее обиженные и утраченные части нас, которые отчаянно нуждаются в любви и принятии, то мы сможем жить в согласии с высшей миссией своей души и обретём мир в этом мире.

ПРИНИМАЯ СВОЮ СВЕТЛУЮ ТЕНЬ

Тень — это не только те темные качества или свойства, которые общество считает плохими. Тень также содержит и все позитивные качества, которые мы скрываем. Эти положительные аспекты часто называют «светлой тенью». Мы таим не только свою тьму. Это также и наши сильные стороны, любовь и привлекательность. Самое интересное и фантастическое в этом — что мы хороним столько же своего света, сколько и тьмы. Возможно, в числе этих качеств — гениальность, компетентность, юмор, успешность или храбрость. Может быть, уверенность в себе, харизма или властность. Или полнота самовыражения, уникальность и радостное «я». Все это было погребено после того, как мы услышали: «А ты не слишком много на себя берёшь?», или «Не хвастай, а то тебя любить не будут», или «На вершине, знаешь ли, одиноко».

Мы находим свою скрытую светлую тень так же, как обнаруживаем темную. Мы ищем её вокруг себя, когда проецируем свой свет на других людей. Если видим кого-то, кому хочется подражать, это потому, что мы замечаем качества, присутствующие в нас. Если мы кем-то очарованы, значит, та сторона, которую мы любим в этом человеке, существует и в нас. Не существует качеств, вызывающих у нас эмоциональную реакцию, которыми бы мы не обладали! Они могут быть незаметны за скверным поведением или устаревшим теневым представлением, которое утверждает, что мы являемся прямой противоположностью того, что видим в другом человеке. Но не сомневайтесь: если уж вас привлекает какое-то качество другого, в вас оно тоже есть!

Более двадцати лёг назад я жила в Южной Флориде. У меня был небольшой магазин. Тогда я проходила курс восстановления после наркотической зависимости, и жизнь моя казалась пустой и бессмысленной. Я чувствовала потребность заниматься чем-то более интересным и значительным, поэтому решила вернуться к учебе и изучать психологию, полагая, что смогу стать консультантом. Я переехала в Сан-Франциско, погрузилась в изучение сознания — и оказалась целиком поглощена работой с тенью. Однажды вечером позвонила моя сестра и сказала, что во Дворце изящных искусств читает лекцию Марианна Уильямсон. Она достала мне билет на это событие, куда невозможно было пробиться, и, сидя среди слушателей, я испытала настоящее потрясение. Я наблюдала, как Марианна смело открывала людям путь к высшему видению себя и мира. Я слышала, с какой храбростью она призывала нас ступить за пределы наших маленьких эгоцентричных жизней, к величию служения в качестве части великой божественной миссии. Хотя я внимательно прислушивалась к произносимым ею словам, само её присутствие пленило меня ещё больше. Уходила я из зала, по уши влюблённая в Марианну Уильямсон.

Я вернулась домой, твердо решившись отыскать те свои стороны, которые так отчётливо видела в ней. Мне нравилось то, что она имеет смелость говорить правду, даже если это означает шокировать людей, чтобы заставить их пробудиться. А ещё мне нравилось её умение внятно донести сложную информацию, говоря с таким красноречием, что слова её проникали в разум и сердце людей. Я была заворожена глубиной участия, которое она питала к человечеству, и ощущением того, что она посвятила себя чему-то большему, чем частная жизнь. А ещё я позавидовала её красоте, чувству стиля и готовности выглядеть как страстная, сексуальная женщина, а не как многие стереотипные духовные учителя, имеющие привычку скверно одеваться. Она царила на сцене, выглядя великолепной и искушённой, однако духовность так и лучилась из неё.

Как усердный исследователь проекции, я попыталась заглянуть глубже поведения и обнаружить основополагающие характеристики, которые порождали её поступки. Я

спросила себя: «Какого типа должен быть человек, чтобы так держаться на сцене?» Явно это человек искренний. «Какого типа человек может проявлять такое равнодушие ко всему остальному миру?» Бескорыстный человек. «Какое качество позволяй Марианне возвысить свой голос, высказывать истину, даже если она шокирует или пугает?» Мне было ясно: храбрость.

Я пробежала глазами получившийся список: «храбрость, искренность и бескорыстие». Ни одной из этих характеристик я не обладала или не могла распознать их в себе. Те, кто знает меня сейчас, могут сказать, что в это трудно поверить, но в то время мне было несвойственно говорить, называя вещи своими именами. Боясь лишиться одобрения тех, кого любила, я уклонялась от обсуждения проблем. Мне не хватало уверенности в себе даже для того, чтобы стоять перед публикой и не трястись. Меня больше заботило, хорошо ли я выгляжу, чем вопрос, могу ли я сказать нечто, что изменит жизни людей. Я была больше озабочена красотой слога, чем прямоотой или искренностью выражения. Однако я понимала, что если мне удалось увидеть эти сильные стороны в Марианне, то такой же потенциал должен присутствовать и у меня.

Я начала работать над тем, чтобы стать более некрепкой с людьми, и поставила себе задачу не молчать, даже если мне этого хотелось. Чтобы развить визионерские способности, я стала начинать свой день с молитвы за мир и продолжала ежедневной молитвой за себя. Чтобы стать более бескорыстной, я сосредоточивалась на том, что могу дать, а не на том, что могу получить. Величие Марианны показало мне мой собственный скрытый потенциал. Познав её свет, я буквально краем глаза увидела, кем могу быть в этом мире, если у меня достанет храбрости и настойчивости, чтобы признать, что сильные стороны, приписываемые ей мною, являются также и моими. Это не значит, что у самой Марианны нет этих качеств — они определённо есть! Храбрость, искренность и бескорыстие есть качества универсальные; каждый из нас имеет право выражать их собственным неповторимым образом.

Прежде чем прервать транс своей световой проекции на Марианну, я пожелала, чтобы мой первый опус был столь же прекрасен и поэтичен, как и её революционная книга «Возвращение к любви». Но затем, подчиняясь тому, как по-особому разворачивались эти качества во мне самой, я осознала, что меня ведут по иному пути. Моя миссия была — стать скорее Защитником Тьмы, чем Первой Леди Света. Таков был божественный план моей жизни, и я бы никогда не заглянула в него, не прими я все свои проекции.

Забрать назад свой свет у тех, на кого мы его проецировали, — значит открыть дверь к невообразимому будущему. Я и мечтать не могла о том, что в один прекрасный день буду писать книгу совместно с Марианной Уильямсон, что мы станем подругами или что мы будем поддерживать друг друга в выполнении общей миссии. Вот что становится возможным, когда мы принимаем ответственность за свет, который видим и которым любимся в других! Вместо того чтобы оставаться в трансе, мы признаём своей часть себя, которая жаждет выдвинуться и сделать свою работу.

Все, что вдохновляет вас, — это аспекты вас самих. Любое желание сердца существует, чтобы поддерживать вас в его раскрытии и реализации. Если вы жаждете стать кем-то, то это потому, что вы обладаете потенциалом, чтобы реализовать видимое вами качество и поступки, которые оно породит. И нет никакой необходимости выражать это качество точь-в-точь так же, как другие: делайте это собственным способом.

На своих семинарах я каждый раз выбираю для примера какую-нибудь знаменитость и прошу людей из аудитории поделиться со мной тем, что им нравится в этом человеке больше всего. Недавно я выбрала Боно — и, разумеется, услышала, по меньшей мере, о двадцати разных качествах, которые нравятся в нем людям. Кто-то был влюблён в его талант; другой восхищался его креативностью; третий — харизмой. Некоторых пленило его видение, в то время как других вдохновлял его профессионализм, бескорыстие, щедрость... Каждый выкрикивал вслух качество, которое приписывал ему, так, будто это невозможно не увидеть и не согласиться с этим. Но так бывает редко, поскольку всякий человек видит другого через

призму своего отринутого «я», которое хочет раскрыться и быть принятым. У каждого своё восприятие, поскольку каждый проецирует собственный свет на экран — на человека по имени Боно.

В данном примере Боно служит огромным зеркалом для всех тех, кто подражает ему, чтобы отыскать скрытые аспекты себя. Он даёт людям возможность взять назад свой свет и найти выражение для качеств, которые они в нем видят. Все знаменитости обладают властью и ответственностью не подлаживаться под проекции других людей. На самом деле, если они это делают, то оказываются в ловушке собственного иллюзорного «я», что гарантирует проявление их собственной тени. А вместо этого их задача — отражать проекции назад ко всем, кто бросает на них отблеск своего света.

Помните: наша тень часто настолько хорошо скрыта от нас, что её почти невозможно отыскать. Бели бы не феномен проекции, она могла бы оставаться скрытой всю жизнь. Некоторые из нас похоронили свои теневые качества, когда им было три-четыре года от роду. Когда мы проецируемся на других людей, у нас появляется возможность наконец отыскать эти захороненные и забытые сокровища.

КАК ИНТЕГРИРОВАТЬ ТЕНЬ

К этому моменту вы уже готовы признать, что тень — со всей её болью, травмами и раздорами — есть неразрушимая часть нас самих. И неважно, насколько мы стараемся — нам никогда не удастся избавиться от неё или подавить её присутствие. Однако действительно приходится решать, позволим ли мы ей разрушить свою жизнь и лишить нас переживания своего величия или будем питаться её мудростью и использовать её, чтобы ускорить продвижение к наиболее выдающейся версии «я». Все мы познали сладость любви, терпкое разочарование потери, горечь разбитого сердца. Каждое из этих переживаний является ингредиентом нашего божественного, уникального рецепта. Без них мы бы не были теми, кто мы есть. Большинство из нас страдает от болезненных и нежеланных личных составляющих, но есть и некоторые выдающиеся люди, которые предпочитают воспользоваться ими, чтобы исцелить сердечную боль и внести свой вклад в мир, вместо того чтобы быть удушенными теневыми аспектами своего прошлого.

Джон Уолш, ведущий шоу «Их разыскивает Америка», сделал именно это. Смерть ребёнка — одно из самых тяжелых событий, какие только можно вообразить, однако многим приходится принять и этот ингредиент в качестве части собственного рецепта. После того как убили его шестилетнего сына Адама, Джон стал адвокатом по правам жертв и обратил свой гнев в действие, создав телевизионную программу и ратуя за законы, которые привели на скамью подсудимых десятки тысяч преступников. Он мог с полным правом предаваться своей скорби и остаться жертвой этого чудовищного переживания, но вместо этого решил перенаправить свою ярость и сердечную боль на создание программы, которая помогла изловить более тысячи беглецов и вернуть домой более пятидесяти пропавших детей. Его личная травма послужила причиной того, что он стал спасать других от переживания такой же боли и проявил себя как человек, вызывающий благоговение и уважение.

После того как её единственная сестра умерла от рака груди в возрасте тридцати шести лет, Нэнси Гудман Бринкер, сама пережившая эту болезнь, основала Фонд против рака груди имени Сюзан Комен, некоммерческую организацию, которая собрала более миллиарда долларов на исследования, образовательные программы и медицинские услуги. Приняв события своей жизни и твердо решив *не быть* жертвой, она совершает выдающиеся поступки, чтобы способствовать информированности людей, помогать им обнаруживать эту опасную для жизни болезнь на ранней стадии и продвигать разработку лекарства.

Можете себе представить, на что был бы похож наш мир, если бы Томас Эдисон не принял себя целиком со всеми переживаниями? В очень юном возрасте у него были все необходимые доказательства, чтобы увериться в том, что он — неудачник, бездарь и дурак. Он перепробовал тысячи разных теорий применения электричества, каждая из которых

казалась многообещающей, и всякий раз терпел поражение. Но вместо того, чтобы сдаться, он смотрел вперёд, дальше своих провалов, учился на них и продолжал продвигаться. Он верил в возможности своего гения, своего видения ещё до того, как они себя проявили. Если бы он поступил так, как поступает большинство, если бы он приклеил себе ярлык неудачника и так и не вырвался из собственных ограничений, отказываясь простить себя за неудачи, мы бы по-прежнему жили во тьме — буквально. Поскольку Эдисон сумел интегрировать свои ошибки и учиться на них, он нашёл мотивы для продолжения поисков успеха — и зажёл свет для всех нас.

Эдит Ева Эгер прибыла в Аушвиц 22 мая 1944 года. Разлучённая с отцом, ставшая свидетельницей того, как её мать загнали в газовую камеру, Эди жила день за днём в самых чудовищных условиях. Она видела, как другие заключённые убивают себя электрическим током, пропущенным через колючую проволоку забора, окружавшего концентрационный лагерь, и каждый раз, принимая душ, не знала, вода оттуда польётся или газ. Эди пережила самые худшие обстоятельства, которые только можно представить, но если бы вы встретились с ней сегодня, то увидели бы прекрасную гармоничную женщину, которая позволила себе благоденствовать вопреки, а в некотором смысле и благодаря своему болезненному прошлому.

Она сделала это, совершая выбор, который был по-прежнему доступен ей даже при этих мрачных и бесчеловечных условиях. Когда ей было велено станцевать для доктора Менгеле, гения жестокости, который был ответствен за пытки и убийства миллионов евреев, она закрыла глаза, представила себе музыку Чайковского и предпочла думать, что танцует в Будапеште «Ромео и Джульетту»⁸. Когда немецкие солдаты дважды в неделю брали у неё донорскую кровь, говоря, что это поможет им выиграть войну, она говорила себе: «Я пацифистка. Я балерина. Моя кровь ни за что не поможет им победить». Она предпочла смотреть на охранников, которые удерживали её в плену, как на людей в большей степени заключённых, чем она сама. Она заглушала боль от смерти матери, повторяя себе снова и снова: «Душа не умирает». Она держалась за ту часть себя, над которой по-прежнему обладала властью, и отказывалась позволить чему бы то ни было во внешнем мире убить свою душу. «Если я сегодня жива, — говорила себе Эди, — то завтра я буду свободна».

Эди, ныне талантливый и сострадательный клинический психолог и старейшина чудесного семейства, ясно даёт понять, что, интегрировав тьму, в которую была ввергнута, она осуществила самую сладкую месть Гитлеру. Когда она снималась в фильме «Эффект тени», я спросила её, держит ли она зло на Гитлера. Она посмотрела мне прямо в глаза невинным взглядом и сказала: «Я бы не стала ненавидеть Гитлера. Делай я это, он бы выиграл войну, потому что я бы повсюду носила его с собой». Эди — защитница свободы, носитель света, настолько великого и вдохновляющего, что всем нам следовало бы брать с неё пример.

Так легко запутаться в обидах и боли и позволить своей тени и истории диктовать нам будущее и подрывать наше благополучие! Когда мы держимся за злость по отношению к себе или кому угодно другому, мы привязываем себя к тому, что причинило нам боль, путами, что прочнее стали.

Как говорит мой дорогой друг Брент Беквар, отказываться простить тех, кто навредил нам, — это «все равно что быть утопающим, чью голову кто-то держит под водой. В какой-то момент сознаёшь, что должен пробиться назад к поверхности». Единственный способ победить сердечную боль и гнетущую природу тени — это прощение и сочувствие. Прощение совершается не в мыслях, а в душе. Оно проявляется, когда мы извлекаем мудрость и таланты даже из самых темных переживаний и эмоций. Прощение — это коридор между прошлым и невообразимым будущим.

⁸ Балетный спектакль по увертюре-фантазии П.И. Чайковского был поставлен в 1939 г. в Венгерском оперном театре в Будапеште.

Такие истории, как эти, показывают, что все мы живём в согласии с высшим планом. И что действительно все имеет свою причину. Ничто не происходит случайно, и не существует никаких совпадений. Мы постоянно развиваемся, сознаём мы это или нет. Часто эта эволюция болезненна, но боль служит важной цели. Это необходимый ингредиент нашего божественного рецепта. Чувствуя боль одиночества, наши сердца раскрываются, чтобы впитать больше любви; одерживая верх над ситуациями и людьми, которые нас угнетали, мы осознаём глубину своей силы. Когда мы готовы признать, что боль, травмы и душевные раны на самом деле вооружили нас мудростью, необходимой для роста, мы естественным образом прощаем и даже благословляем тех, кто вошёл в нашу жизнь, чтобы преподать эти трудные уроки. Жизни каждого из нас божественно задуманы так, чтобы приносить именно то, что нам нужно, чтобы донести наше уникальное выражение до мира.

Мышление может говорить нам, что плохое — это плохое, хорошее — это хорошее и что мы на самом деле никогда не можем стать всем, о чем мечтаем. Но если бы наша тень могла говорить, она сказала бы нам обратное. Она бы поведала, что наш ярчайший свет может воссиять лишь тогда, когда мы примем свою тьму. Она бы уверила нас, что каждая травма — источник мудрости. Она бы показала нам, что жизнь — это волшебное путешествие, целью которого является примирение и с нашей человечностью, и с нашей божественностью. Наша тень рассказала бы нам, что мы заслуживаем лучшего, что мы имеем значение, что мы есть нечто большее, чем могли когда-либо мечтать, и что в конце туннеля есть свет.

Когда мы принимаем свою тень, то обнаруживаем, что живём по божественному плану — плану значительному, жизненно важному для нашей собственной эволюции, равно как и для эволюции рода человеческого. Как цветок лотоса, рождённый из ила, мы должны чтить темнейшие части себя и наиболее болезненные из своих переживаний, потому что они позволяют нам рождать своё самое прекрасное «я». Мы нуждаемся в беспорядочном, грязном прошлом, в навозе своей человеческой жизни — в комбинации каждой обиды, раны, потери и неисполненного желания, смешанных с каждой радостью, успехом и удачей, чтобы дать нам мудрость, перспективу и импульс, чтобы приступить к самому великолепному выражению себя. Таков дар тени.

Часть III ЛИШЬ СВЕТ МОЖЕТ ИЗГНАТЬ ТЬМУ *Марианна Уильямсон*

В мире, столь полном нежной магии — спящих младенцев, играющих детей, улыбающихся влюблённых, дружбы, что длится годами, цветущих растений, фиалковой надежды рассвета, пламенного великолепия заката, изящества тела, хрупких красот природы, чудес животного мира, нашей способности прощать, милосердия Божьего, доброты незнакомцев... этот список можно длить и длить, пока не станет ясно, что воистину нет конца многообразию выражений любви на земле — есть также и кое-что ещё.

И что же это такое?

Почему в том мире, где нас может тронуть до слез произведение искусства, также существуют растление малолетних, изнасилования, невинность с перерезанным горлом, незаконно заключённые, голодающие дети, пытки, геноцид, война, рабство и все виды чудовищных и ненужных страданий? Неужели они существуют по одной-единственной причине — потому что кто-то достаточно жесток, чтобы навлекать их на других, или потому что кто-то другой недостаточно озабочен, чтобы прекратить это? Что за сила существует в наших мыслях и нашем мире, сила, которая активно и явно непреклонно трудится, вызывая эти страдания и уничтожение живых существ?

Почему, если Бог есть любовь, существует зло?

Мы живём в мире постоянного сопоставления между радостью, которая возможна, и болью, которая чересчур обычна. Мы надеемся на любовь, успех и изобилие, но никогда не забываем окончательно о том, что поблизости маячит возможность катастрофы. Мы знаем, что в мире есть добро, но также знаем, что в нем есть и кое-что иное. И мы живём в эпоху,

когда состязание между этими двумя уже достигло огромного напряжения — и усиливается ещё более. Что бы ни приводило людей к ненависти, разрушению и убийству, оно приобрело ныне коллективную силу, какой не собирало никогда прежде, поскольку технологии и глобализация теперь обеспечивают ему возможность не просто разить, но разить нас всех вместе как одно существо. Никогда прежде не было такой настоящей необходимости разоружить эту силу, чем бы ни была она, столь презирующая любовь и столь полная решимости уничтожить всех нас. Это не просто сила, которая ищет причинить нам неудобство. Это сила, жаждущая увидеть всех нас мёртвыми.

Однако на самом деле эта сила — антисила. Она не столько *делает* что-то, сколько заставляет *нас* выполнять свою волю. Это область, где мы забыли, кто мы есть — и поэтому действуем так, как если бы нас не было. Это — тьма, которая, как и любая тьма, является не реальным присутствием, но скорее отсутствием света. Это — черная дыра в физическом пространстве, которая существует, когда свет невидим — пусть даже на мгновение. А единственный истинный свет есть любовь.

Проблема — что делать с этой тьмой, которая имеет множество имён, но здесь именуется «тенью», — вот вопрос, который терзает человечество с самого начала его существования. Никогда, насколько нам известно, не существовало общества или цивилизации на Земле, в котором бы постоянно преобладала любовь. Однако мы продолжаем мечтать об этом. Такое состояние, в соответствии с учением определённых мировых религий, называется раем. Многие религиозные и духовные тексты предполагают, что мы обладаем древней памятью о таком состоянии, хотя оно и не имеет никакого отношения к Земле. То было наше духовное начало, измерение чистой любви, откуда мы пришли и куда страстно жаждем вернуться. Тот факт, что мы по временам, и даже большую часть времени, живём в отчуждении от этого состояния чистой любви, есть физический пробой такой огромной силы, что он травмирует нас каждое мгновение нашей жизни. И как планета движется столь быстро, что мы даже не можем ощутить своего движения, так и мы травмируемся на столь глубоком уровне, что даже не понимаем, что травмированы.

Отчуждённые от любви, мы отчуждены от Бога. Отчуждённые от Бога, мы отчуждены от себя самих. А отчуждённые от самих себя, мы безумны.

По словам Махатмы Ганди, «проблема с миром состоит в том, что человечество пребывает не в здравом уме». Проблема с миром действительно такова. Существует область, куда мы входим как индивидуально, так и коллективно, которая есть отсутствие и забвение того, кто и что мы и зачем сюда пришли. Это извращение нашей силы, искажение нашей идентичности и ниспровержение нашей миссии на земле.

Проблема в том, что все это не настолько очевидно, когда мы действительно находимся там, ибо это область всеобщей космической путаницы. Мы склонны ощущать, когда отчуждены от любви, что наш гнев оправдан, обвинение других — разумно, а нападение на другого — праведная самооборона, даже когда это не соответствует истине. Или так — или ещё хуже. По временам человек — порой даже целые народы — до такой степени всасываются черной дырой безлюбия, что подвергаются воздействию её самых крайних, даже гнуснейших намерений, ибо эта тварь, которая на самом деле *не тварь*, вовсе не инертна. Человеческое сознание — как сигнальная лампочка, которая никогда не гаснет. Проблема в том, что оно используется, чтобы создавать либо жизнетворное тепло, либо жизнеубийственный пожар. Где нет любви, есть страх. А страх, если уж он вцепился в разум, подобен пороку, что угрожает сокрушить душу.

Вот такова она, эта тварь, что мы зовём тенью. В большинстве наших жизней она не проявляется как гигантский пожар, а только как медленное тление. Она — это вы, когда вы отпускаете глупое замечание, причиняете боль тому, кого любите, и, возможно, разрушаете отношения. Или, когда совершаете глупый поступок, который подрывает вашу карьеру. Или, когда тянетесь за выпивкой, хотя и знаете, что вы — алкоголик и что, если вы будете продолжать в том же духе, это вас убьёт. Другими словами, она — это тот вы внутри вас, который не желает вам добра. Это — ваша тень, и избавиться от неё можно, только испуская

свой свет.

Божья любовь и живёт внутри нас, и исходит из нас вовне каждое мгновение всякого дня. Когда мы живём в согласии со своим истинным «я», какими Господь и создал нас, мы непрестанно получаем любовь и затем устремляем её вовне такой, какой получили. Вот что означает жить в свете.

Однако, как бы здравомысляще это ни звучало, в этом не ощущается здравого смысла, если кто-то совершает поступок такого рода, который кажется недостойным нашей любви. В такой момент изливать любовь на этого человека кажется неправильным делом, а отказать ему в любви — правильным. Этот момент — этот кусочек нелюбящей мысли, который кажется такой безделицей, всего лишь разумным суждением, — и есть корень всего зла. Это краеугольный камень всей логической системы тени, ибо он включает отпадение от Бога и разбрасывание обвинениями. Бог никогда не отказывает в любви, и мы достигаем духовного здоровья, учась любить, как любит Бог.

Наша задача, если мы хотим изгнать тень — научиться думать лишь бессмертными мыслями, хотя мы и живём на смертном плане. Наши высшие мыслеформы поднимут частоту планеты, и тогда мир подвергнется трансформации.

А что же сейчас? Что заставляет нас забывать, кто мы есть, выключая таким образом свет и расчленяя мир на два отдельных состояния — любовь и страх? Одна мысль: что кто-то виновен. То, как мы подходим к человеческому несовершенству, — вот важнейший вопрос, который определяет, живём ли мы в тени или в свете.

Бог смотрит на человека, совершившего ошибку, не так, как мы. Бог стремится не наказывать нас, когда мы совершаем ошибки, но исправлять нас. Когда мы вернёмся в здравый ум, любя безусловно и неколебимо, тогда и мир себя исправит.

Это не значит, что мы утратим пронизательность, ограничения или мозговые клетки. Божественная любовь — не слабость. Она даже не всегда «добрая» — в смысле «белая и пушистая». Она подразумевает высказывание радикальной правды — того рода правды, которую знает сердце, даже если мысль ей сопротивляется. Она в меньшей степени связана со стилем и в большей — с сутью. Существуют способы очень мило отказывать в любви, чересчур сильно выпячивая слова «позитивный» и «поддержка» в их незрелом понимании, и существуют способы излучать любовь с грубовато-реалистичной честностью, которая, как выясняется лишь много позже, оказывается настоящей любовью.

Пришло время всем нам отнестись к любви с глубокой серьёзностью. По словам Мартина Лютера Кинга, настал час впрыснуть «новый смысл в вены человеческой цивилизации». Мы должны расширить значение любви за пределы личного — в том числе к её социальным и политическим подтекстам. Только поступая так, изгоним мы тьму, которая ныне нависла над миром, как призрак. Живя во тьме, мы живём в тени. А в тени правит страдание.

МОЖЕТ, ЭТО И НЕ РЕАЛЬНОСТЬ, НО ВЫГЛЯДИТ ОЧЕНЬ РЕАЛЬНО!

Порой вы вступаете в схватку с теми, кого любите, и даже не можете поверить, что такое происходит. Это похоже на кошмарный сон. Вы так и слышите собственный голос, говорящий: «Этого не может быть!» — и именно потому, что *этого и нет*: вы заблудились в параллельной вселенной, в галлюцинации отчуждения и конфликта.

Годы назад я велела себе не беспокоиться насчёт дьявола, ибо он находится только в моем разуме. И помню, что случилось за этим. Я просто встала как вкопанная, остановленная на полдороге мыслью о том, что на самом деле хуже всего, если он *действительно там*. Меня не столько утешает идея о том, что не существует никакого дьявола где-то вовне, крадущегося по планете в погоне за моей душой, сколько лишает равновесия мысль, что в самом моем мышлении есть постоянная тенденция к тому, чтобы воспринимать окружающий мир без любви и таким образом делать себя несчастной.

Так откуда же происходит эта «тенденция»? Если Бог есть любовь и только любовь и

Бог всемогущ, то как противодействующая сила вообще могла появиться на свет?

Метафизически рассуждая, на самом деле она и не появлялась. Не существует ничего, кроме Божьей любви, и, как сказано в «Курсе чудес»⁹, «то, что всеобъемлюще, не может иметь противоположности». Действенной причиной того, что иллюзорный мир, который на самом деле *не* существует, но настоятельно *кажется* существующим, возник, является принцип свободной воли.

Мы можем думать все, что захотим думать. Однако наши мысли обладают силой вне зависимости от того, что именно мы думаем, поскольку наша творческая сила исходит от Бога.

Закон причинно-следственной связи гарантирует, что мы ощутим результаты чего угодно, о чем бы ни думали. Когда мы думаем с любовью, мы сотворчеству ей с Богам и поэтому создаем больше любви. Однако, думая без любви, мы плодим страх.

Это означает, что мы обладаем расщеплённым мышлением. Одна часть нас пребывает в свете, в вечном единстве с Божьей любовью. А другая часть нас — часть, чаще всего настроенная на смертный мир, — пребывает во тьме. Это и есть теневое «я».

Бог не видит тени, поскольку, не будучи любовью, она на самом деле не существует. Однако, будучи *вселюбовью*, Он узрел наши страдания, когда мы пали во тьму, и приготовил для нас мгновенное исцеление. В тот момент Он создал любящую альтернативу безумию и страху, которые мы сами на себя навлекли. Эта альтернатива подобна божественному послу, который живёт внутри нас в мире тьмы, всегда готовый отвести нас обратно к свету, стоит нам только попросить. Этот посол имеет много имён — от «настройщика сознания» до Святого Духа. Ради наших целей мы будем называть его Просветителем.

В «Курсе чудес» сказано, что мы несовершенны (иначе мы бы не родились), но наша задача — стать совершенными здесь. Наша задача — превозмочь тень и стать своим истинным «я». Просветитель действует как мостик между нашим теневым «я» и светлым. Он уполномочен Богом использовать всю силу небес и земли, чтобы вести нас из тьмы обратно к свету. Он делает это в первую очередь тем, что напоминает нам: тьма *нереальна*. Когда мы блуждаем во тьме, наша величайшая сила заключена в призыве к Просветителю, чья задача — отделять истину от иллюзии. Мы делаем это через молитву и готовность. «Я готов увидеть это по-иному» — вот фраза, которая позволяет Просветителю войти в систему нашего мышления и вести нас от безумия обратно к истине.

Несколько лет назад я отправилась навестить знакомую, у которой дома уже гостили несколько её близких друзей, когда я приехала. Одна из этих женщин отличалась манерой разговора, которая показалась мне очень претенциозной — и в особенности потому, что каждый раз, как она подавала голос, у меня возникало ощущение, что кто-то проводит ногтями по грифельной доске. Очевидно, мой разум был одержим осуждением, поскольку я не могла понять, как вообще кому-то может понравиться её манера говорить.

Как искатель духовного пути, я знала, что проблема заключается не в этой женщине, а во мне самой — в недостатке сочувствия. Я прочла про себя молитву и выразила готовность увидеть её по-иному. Почти в то же мгновение — по крайней мере, мне так показалось — одна из женщин, находившихся в комнате, спросила у той, которую я так яростно осуждала: «Я слышала, твоего отца выпустили из тюрьмы. Это правда?»

Прислушавшись к разговору, я узнала историю жизни этой женщины. Хотя и не припомню теперь всех подробностей, но точно помню, что она была пленницей собственного отца и большую часть своего детства провела в подвале их дома. Потом её спасли, а отец отправился на много лет в тюрьму. Узнав о её страданиях, я осознала, почему она разговаривала так, как разговаривала. Пока она росла, у неё не было перед глазами примера здорового взрослого — буквально; она даже не знала, что это такое — говорить

⁹ Курс чудес — серия книг, написанная в процессе ченнелинга Хелен Шакман, исследователем-клиническим, профессором психологии.

естественно, и изо всех сил старалась собрать вместе по клочкам то, что считала нормальной личностью. Та же самая манерность, которая возбуждала во мне такое осуждение пятью минутами раньше, теперь вызывала глубокое восхищение и сочувствие. Она не изменилась — изменилась я. Молясь, я призвала свет. Просветитель вошёл в мир тьмы и освободил меня от моего теневого «я», моего прокурорского «я», предоставив мне информацию, которая заменила мысли страха мыслями любви.

И, если уж на то пошло, где и когда в этой жизни я обзавелась склонностью судить столь жёстко? С метафизической точки зрения я не родилась с ней. Мы рождаемся не в первородном грехе или ошибках, но в фундаментальной и первичной невинности.

Кажется, я обладаю очень мощной врождённой памятью. Мне, конечно, не дано знать, действительно ли это так, но она была у меня столько, сколько я себя помню. Я даже помню, как видела осветительные приборы, висящие над операционным столом, что укрепляет моё ощущение, что это может быть правдой. Если верить этой памяти, я пришла в мир с бесконечным запасом любви, готовая отдать её, и это ощущение было превыше всего, что я позволяла себе чувствовать с тех пор.

По это происходило в 1952 году, когда врачи все ещё считали, что им полагается шлепнуть новорождённого, чтобы заставить его дышать. Так что в тот самый момент, когда я ощущала, как из меня лучится безмерная любовь ко всем живым существам, я почувствовала шлепок. Врач, которого я уже любила, ударил меня! Помню, я совершенно растерялась, обиделась и получила жестокую травму. Зачем ему понадобилось это делать?! Я просто поверить не могла, что такое случилось! А потом мои мысли опустели. Я низошла туда, куда низошла, — и так оно все и случилось.

Это воспоминание, или чем бы оно ни было, отвечает на вопрос, рождаемся ли мы уже с тенью. Ответ — «нет», мы рождаемся в совершенной любви.

Но кем бы мы ни были и через что бы ни проходили, кто-то или что-то — часто с наилучшими побуждениями — ввергает нас в царство тени, и задачей всей остальной нашей жизни становится выход из тьмы и возвращение к свету.

С того единственного момента новорождённости — той травматичной разлуки с любовью, которая воспроизвела во мне отчуждение всего человечества от любви, заложенной в нашей сути, — мне приходилось постоянно испытывать искушение потерять любовь из виду. Поскольку мне отказали в любви, пусть даже на мгновение, я теперь испытываю искушение отказывать в любви другим. И цель моей жизни, как и цель жизни всех нас, — вспоминать любовь в себе, помня о её присутствии в любом другом человеке.

Та женщина, гостившая в доме моей знакомой, хотя она и заслуживала восхищения, поначалу соблазнила меня к осуждению. Но я попросила о помощи — и мне её дали. Как только я пожелала увидеть свет в ней, вернулся и мой собственный свет. А тень пропала.

ГДЕ НЕТ ЛЮБВИ — ТАМ ЖДИТЕ СТРАХА

Любая мысль, не наполненная любовью, есть приглашение для тени. Нас уверили в истинности мифа о нейтралитете: что любовь нам на самом деле не нужна, если только мы не причиняем активного вреда. Но любая мысль либо исцеляет, либо ранит. Бесконечно творческая сила мысли гарантирует, что все, о чем бы мы ни подумали, приведёт к некому воздействию. Если я предпочитаю не любить — если я предпочитаю отказывать в любви, то в этот момент создаётся душевная пустота. И страх ринется в неё, чтобы заполнить образовавшееся пространство.

Это применимо как к моим мыслям о других, так и к мыслям о себе. Сосредоточившись на аспектах чьей-то тени, я не могу не войти в свою собственную: гневную, властную, нуждающуюся, бесчестную, склонную к манипуляции и т.д. Как только я вхожу во тьму обвинения и осуждения, я делаюсь слепа к собственному свету и не могу отыскать своё лучшее «я».

Или, позабыв главную истину своего собственного бытия — не одобряя себя через

одобрение Божественного света, что живёт во мне, я легко попадаю в ловушку саморазрушительных поступков. Я оказываюсь вовлечена в любую форму самодиверсии, которая заставляет других забыть, как забыла я сама, кто я такая на самом деле. Нападаем ли мы на других или на самих себя — тень равно искушает разум разрушением и безумием.

Разум в своём естественном состоянии — это постоянное единство с духом любви. Но тень, как и любовь, имеет внутри нас своих послов — мысли, которые постоянно соблазняют нас воспринимать без любви.

«Он сказал, что возьмёт меня на работу, а сам не взял; вот ублюдок!», «Её манера вести дела вызывает у меня отвращение; я её терпеть не могу!», «Да съешь ты весь торт целиком — и плевать, что там говорит врач!», «Не имеет значения, приберёшь ли ты к рукам эти денежки: никто никогда не узнает!» Миром правят мысли страха, и мы постоянно укрепляемся в своих теневых убеждениях.

В отсутствие молитвы или медитации — переживания общей любви между Творцом и сотворённым — мы легко поддаёмся искушению воспринимать без любви, входя таким образом в теневую зону внутри себя. Проецируем ли мы вину на других, нанося друг другу вред, или предаёмся зависимости или ненависти к себе, тень использует своё уродливое влияние.

Однако с чего бы нам удивляться? Большинство из нас просыпается по утрам — и сразу предаёт свой разум тьме. Первое, что мы делаем, — это включаем компьютер, читаем газету или включаем новости по радио или телевизору. Мы загружаем в себя мыслеформы страха буквально со всего мира, позволяя своему разуму в тот момент, когда он более всего открыт для новых впечатлений, испытывать влияние основанного на страхе мышления, которое доминирует в нашей культуре. *Разумеется*, мы отвечаем теневыми реакциями, ибо все, на что мы смотрим, — это тень! Конечно, мы впадаем в депрессию, чувствуем себя несчастными, раскисшими и циничными — ещё бы!

Миром правит мышление, основанное на страхе, а на моральном уровне страх говорит в первую очередь — и говорит громче всего. Здесь надо не столько анализировать тьму, сколько включить свет! Чтобы избежать мёртвой хватки тени, мы должны постоянно тянуться к свету.

Голос любви как в иудаизме, так и в христианстве, называется «тихим голосом Бога», или совестью. Это и есть голос Просветителя, и даже пять минут серьёзной медитации по утрам могут гарантировать, что он будет руководить нашим мышлением в течение всего дня. Насколько лучше был бы этот мир, если бы большее число нас культивировало духовность в своей повседневной жизни! Наши дела часто являются нашими врагами, ибо из-за них нам трудно достаточно притормозить, чтобы вдохнуть эфир духовных уровней. Так же, как мы порой сидим перед своими компьютерами, пока загружается файл, зная, что ничего нельзя сделать, чтобы ускорить этот процесс, так же невозможно и просто торопливо кивнуть любви, когда мы устремляемся за дверь по утрам — и издать, что теперь-то уж тьма и страх не вторгнутся в наш день!

Замедляя своё движение, мы имеем больше шансов культивировать тишину. Наш современный образ жизни чересчур часто становится добычей теневых мыслей по той простой причине, что он — слишком шумный. Слишком много телевидения, слишком много компьютеров, слишком много внешних раздражителей, уменьшающих свет, который можно найти только в рефлексивном и размышляющем разуме! Молчание — это развиваемая нами мышца равновесия, дающая нам способность легче трансформировать энергии, создаваемые теневым «я».

Другой способ культивирования света — единение с другими в святом месте. В духовных группах, объединённых в любви и преданности — религиозной или другой, поле любви настолько усиливается, что возносит всех членов группы к высшей вибрации. Когда вы находитесь в церкви, синагоге, на встрече участников программы «Двенадцать шагов» или при другой групповой медитации, прислушиваться к своему сердцу естественно. Тень кажется далёкой, неочевидной и бездействующей. Искушение войти в свою тень по-

прежнему существует, и с ним приходится иметь дело, но один из путей сокращения тени — присоединиться к другим в поисках света.

Когда мы находимся вместе с другими людьми, которые говорят: «Я хочу слушать свою душу; мне надо спросить, в чем заключается больше всего любви; я хочу быть нравственным; я хочу слышать Божий глас» — тогда становится легче жить в соответствии с этими принципами. Как и любую привычку, эту легче развить, когда нас окружают другие люди, занятые тем же самым. В развитии привычек духовной практики вы находите себе опору в свете своего истинного «я». Если вы не обеспечиваете себе такой поддержки, не удивляйтесь, если говорите или делаете то, о чем впоследствии сожалеете.

В среднестатистический день жизни у среднестатистического человека проявляется поистине астрономическое количество теневых мыслей. Мы стараемся, как можем, мы пытаемся быть хорошими, но наш мозг постоянно активен, и тенденция к основанным на страхе мыслям действует постоянно. Но и Просветитель тоже присутствует постоянно! А Просветитель уполномочен Богом обеспечивать нам всю необходимую поддержку.

Однажды, разговаривая со своим психоаналитиком, я делилась с ним ощущением, что нахожусь в очень неприятном месте. Я рассказала ему, что это место (или состояние) — ненависть к себе. Он спросил меня:

— А в чем вы себя обвиняете?

Я ответила:

— Я ненавижу себя за негативность.

Я, конечно, сознавала иронию, скрытую в моем ответе, но мне было не до смеха. Хотя, может, я и засмеялась...

Он предложил мне попробовать один способ.

— Будьте в потоке благодарности, — сказал он. — Как только у вас появляются такого рода негативные мысли, займитесь перечислением всего того, за что вы должны быть благодарны.

И я обнаружила, что это — очень мощная техника. Я могла часами неистовствовать в негативных мыслях, но как только входила в поток благодарности, моя тень словно бы исчезала — на манер Злой Ведьмы, которая растаяла, когда Элли облила её водой. И, право, это было явление того же порядка! Тень даже нереальна. Она лишь кажется реальной. Значит, проблема была не только в наличии моей негативности, но и в отсутствие позитивности! Стоило мне наполнить свой разум благодарностью, и теневое свойство ненависти к себе больше не могло в нем существовать. В присутствии любви страх исчезает.

Но не будем недооценивать силу тени! Недостаточно просто *иногда* медитировать — мы должны медитировать ежедневно. Недостаточно, если вы реабилитируетесь после алкогольной или наркотической зависимости, посещать встречи только время от времени — вам следует посещать их каждый день. Недостаточно простить несколько человек; мы должны очень постараться простить каждого, ибо реальна только любовь. Если я отказываю в любви хоть кому-то, то я отказываю в любви себе. И недостаточно любить только тогда, когда это легко; мы должны стараться расширять свою способность к любви, даже когда это трудно.

Тени, что рыщут сегодня в наших жизнях и по всей нашей планете, требуют не больше и не меньше как духовного просветления, если мы хотим изгнать их. И каждый из нас может внести свой вклад в свет, приумножая любовь. Разумеется, мы любим своих детей, но больше недостаточно любить только своих собственных детей. Мы должны научиться любить детей на другой стороне города и на другой стороне мира.

Довольно легко любить тех, кто соглашается с нами и хорошо к нам относится. Мы должны научиться любить тех, с кем не согласны и кто необязательно обращается с нами по справедливости. Так же, как мы работаем, чтобы нарастить мышцы, мы должны трудиться, чтобы расширить свою способность к любви.

Есть только одна вещь, которая может одержать победу над нашим низшим, нашим теневым «я», — и это наше высшее «я». А наше высшее «я» пребывает в величайшей любви

из всех — в любви нашего Создателя, в которой нет тьмы, нет страдания или страха. Психологически неверно и нереалистично недооценивать силу тени, но недооценка силы Бога, — это духовная незрелость. Молитва — не просто символ: это *сила*. Медитация — это не просто нечто, что помогает нам расслабиться; это то, что гармонизирует энергии вселенной. Прощение не просто даёт нам возможность почувствовать себя лучше; оно буквально преобразует душу. Все и любые силы, исходящие от Бога — это силы, которые сделают нас свободными.

Для тени свет является врагом. Но для света тень — это ничто. Она просто не существует.

КСТАТИ, ОНА ДВИЖЕТСЯ!

Сознание — это динамичная, творческая энергия. Оно не инертно, оно не застойно. Оно постоянно расширяется в том направлении, в котором движется. Любовь всегда приумножает любовь, а страх всегда приумножает страх. Тень неумолимо движется к страданиям и боли.

Однако как же эта тварь, которая сама по себе есть иллюзия, которая сама по себе не обладает жизнью. — как она ухитряется действовать так, как действует? Ответ таков: хотя сам по себе страх нереален, сила мысли, которая его несёт, *реальна*. Страх подобен взрывному устройству, а мысль — ракете-носителю. Разум создан, чтобы быть каналом Божественности, передающим взрывы любви, но свободная воля означает, что мы можем направить его и противоположным образом, если захотим.

Ваше мышление всегда либо распространяет любовь, либо проецирует страх, равно как и подсознательно планирует, как дальше этим заниматься. Тень вашего собственного мышления обращена против вас. Так же, как Люцифер до своего падения был прекраснейшим ангелом Господним, так же, как раковая клетка была нормально работающей клеткой до своего перерождения, тень является вашим собственным мышлением, обращённым в неверную сторону. Это ваша ненависть к себе, замаскированная под любовь к себе. Ваша тень столь же умна, как и вы, ибо это ваш собственный интеллект, приспособленный для целей страха. Она обладает всеми атрибутами жизни, поскольку она привязала себя к вашей жизни, и, как всякая жизнь, она стремится сохранить себя.

Всякий раз, как поблизости оказывается любовь, тень становится особенно активной, чтобы предотвратить свою гибель. Она знает, что любовь является её единственным врагом. Когда тень ощущает любовь, когда она ощущает в вас свет, она буквально спасает собственную шкуру. Тень попытается любым возможным способом обесценить, подавить, извратить в вас все хорошее, ибо она знает, что как только вы вспомните свет своего истинного «я», она исчезнет. Поэтому она вступает в схватку.

Отсюда популярная фраза: «Любовь вызывает к жизни все, что на неё не похоже». Вы встретили кого-то, с кем ваша душа ощущает духовную связь? Берегитесь! Вы можете совершить какую-нибудь глупость в присутствии этого человека. У вас появился экстраординарный шанс исполнить свои мечты? Берегитесь! Вы можете сорвать эту возможность. И да, такова она, тень: злой двойник вашего лучшего «я».

Пока не произойдёт сознательного движения от страха к любви, динамическая энергия страха будет действовать как разрушительная сила, которая пленных не берёт.

Это может вести к чему-то столь малозначимому, как случайность, когда вы ляпаете какую-нибудь безобидную глупость, или столь отягощённому последствиями, как поступок, который действительно может разрушить вашу жизнь. Нам не следует ни недооценивать её силу, ни сомневаться в её злонамеренности, ибо тень идёт путями ярости — иногда медленно и неторопливо, а иногда быстрее, но её намерения всегда направлены на причинение боли.

В Обществе анонимных алкоголиков говорят, что алкоголизм — «прогрессирующая болезнь». Означает это, что она не остаётся неизменной; если у вас есть проблема с

алкоголем сегодня, то завтра вы будете иметь ещё большую проблему, если только не разберётесь с ней. И конечная цель её — разрушение, вплоть до смерти. Такая зависимость, как алкоголизм, связана не только с самим алкоголем, она связана с движением темной энергии, с теневой силой, которая поражает как тело, так и душу. И причина того, что столь многие миллионы алкоголиков стали трезвенниками благодаря программе анонимных алкоголиков, заключается в том, что эта программа даёт ясно понять, что только духовный опыт может спасти их. Один только Бот достаточно могуществен, чтобы преодолеть тень, в какой бы форме она ни предстала.

Когда Иисус сказал, что нам следует возрадоваться, ибо он «победил» мир¹⁰, избранное им слово особенно примечательно. Он не сказал, что «исправил» мир. Он сказал, что «победил» темные силы, будучи вознесён в царство сознания, где низшие мысли больше не имели власти, чтобы ограничивать его. И таково испытание, которое предлагает нам тень: чтобы мы тянулись столь высоко вверх, к свету — к глубокому здравомыслию высшего и более любящего взгляда, что сама тень делается бессильной.

ГРУППОВЫЕ ТЕНИ

Все мы распознаём тень, когда она принимает индивидуальную форму: человека разгневанного, стремящегося к контролю, бесчестного, жестокого и т.д. Но порой столь же важно распознать коллективную тень группы людей. Такие группы, как народы, состоят из индивидуумов; поэтому неудивительно, что личностные характеристики их членов проявляются в коллективных поступках группы. Что менее очевидно, то, как-энергия, созданная группой, любящая или исполненная страха, усиливается. Энергия двух или более разумов, думающих одновременно, — это не просто сумма этих энергий. Она возрастает по экспоненте.

Пример тому — терроризм. Патологическая идеология может распространяться, как рак, среди всего населения. Как только достаточно большое число людей охвачено деструктивными мыслеформами, которые формируют идеологию, сила их объединённой энергии может стать поистине ошеломляющей даже для наиболее технологически продвинутых поставщиков грубой силы. Причина этого состоит в том, что действительная сила террористической угрозы лежит не в её идеологических корнях, а в страстной убежденности, которая притягивает к себе такое большое количество людей. Терроризм имеет убеждения — и в этом его сила. Наша способность преодолеть эту деструктивную мощь кроется в нашей способности *любить* с той же убежденностью, какую они демонстрируют в ненависти. Убежденно ненавидя, они позволяют проявиться ещё большей ненависти; когда мы любим с большей убежденностью, мы позволяем проявиться ещё большей любви.

Как ни один человек не совершенен — так же несовершенна и любая группа. Тень скрывается от осмысленного осознания и индивидуума, и коллектива, всегда выдавая себя за свет, хотя является квинтэссенцией тьмы. Цитата из Ральфа Уолдо Эмерсона описывает тень национализма, притворяющегося патриотизмом: «Когда целая нация во все горло ревет: «Патриотизм!», я склонён исследовать чистоту её рук и сердца». Так часто бывает, когда группа грубо нарушает собственные принципы, и в ещё большей степени, когда с великим энтузиазмом утверждает, что стоит за них горой. Тень проявляет хитрость в том, как она маскирует свои пути, используя религию как прикрытие для сжигания людей на кострах или используя патриотизм как прикрытие для империалистических авантюр.

Но точно так, как коллективная тень может низводить нас до своего уровня, так и коллективный свет может возносить нас.

Любая великая литература, её популярный вариант в виде волшебных сказок, фильмы

¹⁰ Евангелие от Иоанна, 16:33

вроде «Аватара» и книги вроде «Гарри Поттера» — все они являются примерами коллективных лучиков света.

В фильме «Аватар» коллективная тень современной Америки полностью разоблачена. Мы видим опасный союз хищнического капитализма с полной мощью американского милитаризма, интеллектуального высокомерия, которое не допускает уважения к духовным принципам, заносчивого пренебрежения святостью окружающей среды и империалистической тенденции брать себе все, что захочется, только потому, что этого хочется. Уродство тени Америки в этой страстной мистерии предстаёт в безжалостном свете прожекторов. Однако, что поднимает эту историю выше простого указывания пальцем, до уровня просветительства, — это пронизательность в отношении того, что свет всегда бывает где-то рядом с тьмой.

Просветитель всегда занимает такую позицию, чтобы обеспечить альтернативу тьме, привлекая любящие сердца к месту действия тени так же, как красные кровяные тельца притягиваются к ране. Да, в фильме есть персонажи, которые представляют наши худшие стороны, но есть также и такие, кто представляет лучшие, и это важно. Внутри каждого индивидуума, равно как и каждой группы, действительно существуют лучшие ангелы нашей природы. Как и тьма, они постоянно пребывают в движении (обратите внимание на то, что ангелов всегда изображают с крыльями, а дьявола — без них). И по большому счету свет всегда в итоге выигрывает. По словам Мартина Лютера Кинга, «нравственный акт вселенной совершается долго, но склоняется в пользу справедливости». Мы можем позабыть истину, но вселенная её никогда не забывает.

У каждого человека и у каждой группы людей есть тень; это не делает нас плохими. Это делает нас человечными. Смысл не в том, чтобы ненавидеть тень, ибо она есть всего лишь наши раны, которые надлежит исцелить. Но смысл и не в том, чтобы отрицать тень, ибо тьма рассеивается только тогда, когда выставлена на свет.

Мы должны встретиться с тенью лицом к лицу, как индивидуумы и как группы; это не является актом ненависти к себе, но актом любви к себе. Истинные пилигримы — те, кто смотрит в лицо своей тьме и предаёт её в руки любви; те, кто смотрят в лицо тьме своей нации и предаёт её в руки истины.

Даже когда мы блуждаем, заплутав в своей тени, часть нас понимает, что к чему. Даже в группе, которая демонстрирует безумное поведение, всегда есть отдельные личности, которые тянутся к истине — будь то немцы-арийцы, которые, рискуя собственной жизнью, прятали евреев во время Второй мировой войны, или земляне, которые героически защищали граждан Нави на Пандоре в «Аватаре». Существуют как исторические свидетельства, так и мифология, которые раскрывают конечный триумф любви. Значение Второй мировой заключается не только в зле Гитлера, но и в величии и жертвенности тех, кто победил его. Архетипическая истина «Аватара» заключается не только в насилии, творимом над Нави, но и в том, чем это насилие закончилось. Конечной точкой великих религиозных притч является не распятие, а воскресение, не рабство израильтян, а их исход в Землю обетованную. Теперь, в наши дни, в нашу эпоху, нам надлежит помнить, что тени кажутся очень темными, но перед истинным светом они — ничто.

Эту истину, может быть, очень трудно принять, когда все рациональные свидетельства указывают не только на реальность тени, но и на её вечность. Однако чудо просветления исходит не из рациональных свидетельств; оно появляется буквально «как гром среди ясного неба», как совершенный символ царства чистых потенциальных возможностей. Потенциал для бесконечного прорыва возникает, когда наше активное принятие света становится даже больше, чем наш страх перед тьмой.

Мы не можем воспринимать этот свет своим телесным взором. Это реальность, которая призывает к другому типу видения. Смертные манифестации «реальны», но лишь бессмертная любовь реальна с большой буквы. По словам Альберта Эйнштейна о физическом мире, «реальность — всего лишь иллюзия, хотя и весьма устойчивая».

Если мы идентифицируемся только со смертным миром, тогда страх действительно

кажется оправданным. Но если мы простираем своё восприятие за его пределы, тогда мы видим вещи в более высоком и обнадёживающем свете. Мы понимаем, что в истинной природе вещей запрограммировано, что любовь всегда будет заново утверждать себя. Хотя мы обречены впасть в тень — нисходить в нематериальный нижний мир своих неисцеленных областей, — нам также гарантировано избавление. Просветитель — это вечное присутствие силы, действующей не только в индивидуальной душе, но и в коллективном духе. Когда индивидуумы смиряются, просят прощения и исправления, тогда приходит милосердие. Когда канцлер Германии Герхард Шредер извинился перед польским народом за убийство полумиллиона поляков во время Второй мировой войны, когда папа Иоанн Павел II извинился за инквизицию, такое «очищение памяти», как эти признания были названы покойным папой, призвало свет из небесного сознания — и тени были рассеяны.

Индивидуумы идут дорогой предназначения как и группы. Порой мы делаем два шага вперёд, к любви, а затем один назад — обратно в тень. Но соблазн света при окончательном анализе выглядит гораздо привлекательнее, чем соблазн тьмы.

ДОБРЫХ НАМЕРЕНИЙ НЕДОСТАТОЧНО

Современное мышление отличается незаслуженно высокой самооценкой; оно высокомерно в своём убеждении, что может просто так вот взять и «решить», чего оно хочет, а потом заставить это отучиться. Однако подумайте о тех вещах, которые не в его власти: прекращение ненужного страдания, мир во всем мире, здоровая планета... Почему же в мире, столь полном гениальности, по-прежнему рыщет тень, причиняя нам проблемы?

Одна из причин того, почему современный мир остаётся под воздействием тени, заключается в том, что ему не удастся распознать её метафизические корни. Зло — это энергия, точно так же, как и любовь — энергия. Зло возникает из страха, а страх возникает из отсутствия любви. Пытаться истребить тьму только материальными средствами — значит иметь с ней дело на уровне следствия, а не причины. Можно срезать бородавку, но она вырастет заново, если только её корни не выжжены. А корни зла нематериальны!

Но есть разница между просто умственной нематериальной энергией и её духовным видом. У многих людей сегодня существует чрезмерно раздутое представление о силе «намерения». Но на самом деле, как сказано в «Курсе чудес», ваших добрых намерений недостаточно. Ибо алкоголики, просто *намеревающиеся* больше не пить, не справятся с этим; одного *намерения* быть хорошим супругом совершенно недостаточно, когда необходима действительная перемена в поведении. Однако иногда перемены поведения, к которой призывает жизнь, не так легко достичь. Простое намерение поступать лучше может быть пересилено мощью тени. Тень может обойти наши лучшие намерения, и только любовь может обойти тень.

Любовь есть Бог, а Бог есть любовь. Призывают ли люди Бога по имени или просто полностью перестают сопротивляться любви — в каком случае Бог всегда присутствует, даже если его присутствие не осознаётся, — Божественная сила любви есть единственная сила, достаточно великая, чтобы изгнать зло. Идёт ли речь о мудрости, понимающей, что накормить сегодня большее число голодных детей в мире есть один из лучших способов уничтожить угрозу терроризма в будущем — или о признании дефектов своего характера перед Богом для того, чтобы Бог исцелил их и убрал; и то и другое есть проявление почтения к высшей силе любви, без которой мы не можем одолеть власть страха.

Логово тени находится не в вашем сознании, но в подсознании. Вы не решаете сознательно сделать глупость. Вы не решаете сознательно сказать что-то такое, что заставит вашего супруга ненавидеть вас. Вы не принимаете сознательного решения вдребезги напиться на свадьбе своей дочери и все испортить.

«Черт меня попутал это сделать» — не настолько наивное замечание, как может показаться. Добрые намерения вызывают у дьявола хохот. Но ему не смешно от молитвы,

искупления, прощения и любви. Эти вещи заставляют его уйти.

Что приводит нас к вопросу о религии. Почему, если религия — канал к Божественной любви, так много зла до сих пор рыщет в мире и даже в собственных рядах духовенства? Как случилось, что один из величайших религиозных институтов мира приютил среди своего священства педофилов? и ответ, конечно, таков, что некоторые религии не имеют ничего общего с Богом. На самом-то деле даже наоборот: тень — энергетический противник Бога — любит играть на поле религии. Она любит вносить смятение и определённо смутительным для разума оказывается, когда доктрина или догма, основанные на любви, на самом деле являются прикрытием величайшего безлюбия.

Если человек религиозный ненавидит — в этом нет Бога. Если любит атеист — то в этом Бог есть. Как сказано в «Курсе чудес», строчка из Библии «Бог поругаем не бывает» означает именно то, что он непоругаем.

Однако в поисках суждения о религии важно не выплёскивать вместе с водой и ребёнка. Латинский корень слова «религия» — *relegio* — означает «вновь связываю». Истинная религия — возникает ли она внутри контекста организованного института или из более универсальной духовности — воссоединяет нас с истиной о том, кто мы есть, с любовью в нашей сущности, с исцеляющим сочувствием. Единственный способ преодолеть тень — стать своим истинным «я», и что бы ни привело нас к этому, в основе своей оно является духовным опытом. Для некоторых людей это ощущение, испытанное в церкви, синагоге, мечети или буддистском храме; для других это переживание духовной или психотерапевтической практики; для кого-то — ощущение природы, ещё для кого-то — ощущение, когда впервые берёшь на руки собственного ребёнка. Суть не в том, что именно приводит нас к этому переживанию, а скорее в том, что происходит с нами и внутри нас, когда мы приходим к нему. Что-то меняется в нас, как только мы возвращаемся к сути своего существа, даже если всего лишь на мгновение. Это даёт нам возможность «попробовать на вкус» то, что возможно, как внутри, так и вокруг нас. Это поднимает завесу, которая скрывает реальность любви и размеры нашей истинной силы. Как только мы воссоединимся со своей сущностной природой, мы обретём власть, чтобы заставить тень исчезнуть.

Ещё цитата из «Курса чудес»: «Чудеса естественно возникают как выражение любви». Когда наши сердца открыты, тьма замещается светом. А тем временем — будь то в виде лекарства, которое не подразумевает холистической перспективы; религии, которая не подразумевает любви; терапии, которая не подразумевает высшей силы; или отношений, которые не подразумевают священного измерения, — тень будет маячить у двери в ожидании момента страха. В этот момент она прокрадётся сквозь тьму и пронзит колом сердце чьих-то мечтаний.

ПРИЗНАНИЕ И ИСКУПЛЕНИЕ

Неважно, насколько хорошо мы разбираемся в тени, главное — это избавиться от неё. Но для того чтобы это сделать, мы сперва должны её признать своей. Решение проблемы тени как в иудаизме, так и в христианстве, состоит в принципе искупления. Это идея о том, что когда мы признаем свои грехи и исповедуем их перед Богом с искренним раскаянием, мы избавляемся от их духовных последствий (слово «грех» этимологически связано со словарём лучников, в котором означает промах по цели (огрех): духовное значение слова «грех» — ошибка).

Будда описал закон кармы, который в основе своей означает причину и следствие: действие — реакция; действие — реакция... Принцип искупления означает, что в момент благодати плохая карма сгорает. Искупление — это что-то вроде вселенской кнопки перезагрузки, с помощью которой смертные теневые мысли становятся как бы недействительными и заменяются совершенством любви.

В католицизме практика исповеди — это постоянное переживание искупления, поскольку кающийся признает свои грехи и просит Бога о прощении. В иудаизме День

Искупления, или Йом Кипур, является самым священным днём в году. В этот день евреи каются: они просят Бога дать им шанс быть внесёнными в Книгу Жизни на следующий год. В Обществе анонимных алкоголиков людям, ставшим жертвами зависимости, советуют предпринять бесстрашную нравственную инвентаризацию, признавая дефекты своего характера и прося Бога убрать их. Все это примеры духовного процесса, с помощью которого тень, будучи выставлена на свет, трансформируется благодаря силе искупления.

Искупление существует, потому что оно необходимо. Все мы — люди, все мы травмированы, и все мы падаем жертвой теневой стороны человеческого существования. Да, все мы пали, но мы не лишены средства для того, чтобы подняться вновь. Однако, чтобы сделать это, мы должны связать себя с силой, которая восстанавливает наши крылья. Мы должны быть готовы выставить свою тьму на свет и сознательно и добровольно исповедать её перед Богом.

Скажем так: я пришла к осознанию того, что трудная ситуация в моей жизни вызвана моей собственной ошибкой или личностным дефектом. Возможно, я «тянула на себя одеяло» во взаимоотношениях и таким образом вызвала конфликт с другом или членом семьи. Искупление призывает меня распознать свой теневой аспект — в данном случае, склонную к контролю натуру — и попросить Бога убрать её.

Как мы уже обсуждали прежде, недостаточно просто сказать: «О'кей, я больше не буду стремиться к контролю». Бесспорно, это хорошее решение и может многое сделать для корректировки поведения. Но когда черта характера является действующим шаблоном внутри вашей личности — когда теневая личина, которую вы носите, это действительно вы в худших или наихудших проявлениях, — тогда она уже окопалась в вашей матрице равновесия. Недостаточно просто решить стать другим, поскольку тень превозмогла ваши нормальные возможности принятия решений. Как только развивается теневая личность — циничный вы, ревнивый вы, гневливый вы, — тогда исцеление требует, чтобы вы искупили свою вину; чтобы вы приняли ответственность за вред, который могли уже причинить, и попросили Бога изменить вашу душу.

Критически важно, чтобы мы заглянули глубоко в собственные мысли и действия — в особенности туда, где они были ошибочными. Делая это, мы исследуем не только свою индивидуальную тень, но и коллективную тоже. В конечном счете исцеление мира произойдёт не только благодаря изменению и исправлению других, но и благодаря нашей готовности менять и исправлять самих себя.

Поскольку все разумы едины, наша способность к самоуправлению оказывает корректирующее влияние на всю вселенную. Самым реальным образом — это единственное, что такое влияние оказывает.

Эта коррекция может начаться с лёгкого толчка, исходящего от совести. Совесть — это здоровый стыд, временный дискомфорт, который исходит не от тени, а от света. Только социопаты, в конце концов, не испытывают её угрызений. Это часть того, что делает нас людьми — когда что-то в нас знает, что мы были не правы.

Процесс искупления требует храбрости, сочувствия и честности по отношению к себе: «Я признаю это. Я сознаю, что это моя рана. Я готов смотреть на неё, и я готов измениться». Так просто в трудной ситуации свалить всю вину за существование проблемы на других! Но истинный ищущий говорит: «Что я сделал не так? Какова моя роль в этой катастрофе?»

Если мы не ищем, в чем были бесчестны, грубы, непримиримы, неуважительны, жадны, властны и т.д., то мы не сможем это изменить. Если мы просто подавляем свою тень, пытаясь отринуть её, тогда она существует как неинтегрированный фрактал нашей личности. А у нас нет власти над тем, что мы не исследовали. Что бы это ни было, оно станет действовать как эмоциональный террорист, внедрённый в нашу душу, способный броситься на нас из засады в любой момент. Оно даст знать о себе в той или иной ситуации как экстрасенсорный вопль, который мы не сможем проигнорировать. Это гениальный способ природы принудить нас взглянуть па что-то, ибо ничто не привлекает нашего внимания так, как переживание личной катастрофы и знание, что мы являемся её причиной.

Тень действует как ряд противопехотных мин в вашей личности. Вы думаете, что так хорошо справляетесь: вы управились со своим списком дел, своей организацией, своим бизнес-планом, своими деньгами! Вы думаете, что свели все концы с концами, а потом делаете что-то, что полностью разрушает все! Вы едва можете в это поверить. Не кто-то иной — *вы* все разрушили! И, наконец, осознаёте, что пока не разберётесь с этой частью своей личности, вероятно, ещё не раз все разрушите.

Однажды я спросила одну женщину: «У вас сейчас есть отношения с каким-нибудь мужчиной?» И она ответила: «Я себя ненавижу, когда у меня есть с кем-то отношения. Лучше бы их не было!» Так могут ответить многие. Мы говорим себе: «Я даже начинать не хочу. Я не желаю привлекать никаких отношений или шансов в бизнесе, да вообще чего бы то ни было, пока не исцелится часть меня, которая наверняка все испортит, когда и если это случится».

Требуется храбрость, чтобы как следует всмотреться в себя, но мы не можем обрести настоящей свободы и мира, пока этого не сделаем. Вот почему нам нужно быть осторожными, чтобы не преувеличить значение быстрого и лёгкого нуги к счастью. Просвещение ведёт нас к радости, но не мгновенно. Сперва мы должны взглянуть в лицо скорби, которая стоит перед нами.

Мы должны потратить некоторое время, чтобы поразмыслить над своей собственной дисфункциональностью, своей тенью, потому что, если мы не станем на них смотреть, они останутся на том же месте. Но это может быть очень трудно! Мы исцеляемся благодаря своего рода процессу детоксикации, и порой нам приходится проходить сквозь строй трудных чувств, когда они являются на свет. Нечто возникает из тени нашего бессознательного, давая нам шанс отчётливо разглядеть себя, и мы приходим в ужас при мысли, что когда-то были такими. Но мы не останемся в этом страшном месте брошенными, лишёнными помощи Просветителя! Если мы сделаем выбор, мы можем исповедать свою тьму и попросить об её исцелении. Бог не возьмёт у нас того, что мы не отдадим ему сознательно, ибо сделать это — значило бы грубо переступить через нашу свободную волю. Но то, что мы действительно исповедуем и искупаем, впоследствии преобразуется.

Такая внутренняя работа может быть болезненна, но она жизненно важна и неизбежна. Эмоциональная боль имеет такое же значение, как и физическая. Если бы вы сломали вот и она не болела — как бы вы узнали, что её необходимо «починить»? Физическая боль — это способ, которым тело говорит: «Посмотри на это. Позаботься об этом. Полечи это». И то же самое — психическая боль. Иногда нам надо сказать: «Я должен излечить эту боль. Почему она здесь? Что эта ситуация пытается мне рассказать? С какой частью себя мне надо разобраться?» Если вы приходите к врачу с разодранным коленом, доктор не говорит: «Ну, давайте-ка взглянем на ваш локоток!» То же и с Богом. На рану надо взглянуть. И врач как человек, так и Бог, здесь не для того, чтобы осуждать вас, а для того, чтобы исцелять.

Мы часто боимся хорошенько рассмотреть свою тень, потому что желаем избежать стыда или смущения, которое может сопровождать признание своих ошибок. Мы ощущаем, что если как следует взглянем на себя, то окажемся слишком уж... обнажёнными. Мы не хотим смотреть на свою тень, потому что боимся того, что можем увидеть. Но единственное, чего нам действительно стоит опасаться, — это *не* смотреть на неё, ибо отрицание тени как раз и придаёт ей сил.

Сначала вы говорите: «Я не хочу на неё смотреть, потому что тогда я себя возненавижу». Но потом: «Нет, я должен взглянуть на неё, потому что иначе не смогу исповедать её Богу». И когда вы это делаете, происходит нечто парадоксальное и удивительное. Однажды я всмотрелась в некое своё качество, чего прежде избегала, потому что это было слишком болезненно. И вместо ненависти переполнилась сочувствием, потому что осознала, какую огромную боль я должна была носить в себе, чтобы вообще мог развиваться такой защитный механизм!

Все мы покрыты шрамами, но проблема в том, что наши шрамы не выглядят таковыми в глазах других людей. Они скорее проявляются как изъяны характера или темперамента.

Если кричит и плачет трехлетний ребёнок, мы, вероятно, скажем: «Ой, бедняжка, наверное, очень устал!» Но если вы — кричащий и плачущий сорокалетний взрослый, то люди не говорят: «Ой, он так устал!» Они говорят: «Что за ужасный характер!»

Дефекты вашего характера — это не скверные его места, а места, в которые вы были ранены. Но вне зависимости от того, кто или что было причиной этих ран, теперь они — ваши, и вы несёте за них ответственность. Единственный человек, который может с ними разобраться и освободиться от них, — это вы сами.

В конечном счете неважно, где именно вы обзавелись дефектами своего характера. Теперь они — ваша собственность. Нельзя же жить, повесив на грудь табличку: «Это не моя вина. У меня были трудные родители!» Ваш единственный выход из лабиринта — принятие полной и абсолютной ответственности за эти недостатки.

Дефекты вашего характера — это тот способ, которым вы подрываете собственные усилия, которым вы причиняете боль себе и другим. Вот почему вы должны смотреть на них! Пока вы не примете ответственность за собственные переживания, вы не сможете их изменить. Но как только пристально взгляните в себя, вы можете начать исцеление. Вы открыли глаза — и теперь вы зрячи: «Я вижу, что сделал это. Я признаю это. Я понимаю это. Я искупаю свою ошибку. Я готов совершенствоваться. Я готов исправить содеянное. И я молюсь о том, чтобы теперь быть лучшим человеком».

В те моменты, когда вы действовали под указку своей тени, вы не просыпались с утра с мыслью: «Пожалуй, сегодня я буду вести себя как полное ничтожество». Вы не говорили, придя на встречу: «Я собираюсь говорить и делать вещи, которые заставят людей от меня отвернуться». Нет — в эти моменты вы не осознавали, что поступаете так. Вы находились под воздействием тени. Тень ввергала вас во тьму, и вы делались слепы к свету. И поэтому страдали.

Тень ведёт нас к глупейшим поступкам, а потом жестоко наказывает за то, что мы были такими тупицами. Тень неспособна к милосердию — зато способен Бог. Ад — это то, что создаёт тень, а любовь — это то, что выводит нас из её темницы. Искушение — один из аспектов Божьей любви. Искушая свою вину, мы освобождаемся от дисфункциональных шаблонов и той траектории событий, которую они создают. Это чудо персонального преображения. Исповедав свои неверные прошлые решения Богу, мы можем сказать, используя строку молитвы, приведённой в «Курсе чудес»: «Я не буду чувствовать вину, ибо Святой Дух отменит все последствия моего неверного решения, если я позволю ему это сделать». Как только вы покаетесь искренней и смиренной душой, вы вынырнете из кармического водоворота своей теневой драмы.

Как только мы признаём, кто мы такие в тени, мы вольны продолжать своё путешествие обратно к свету. Невозможно исцелиться, замазав свои проблемы розовой краской, притворяясь, что их не существует, или переложив вину за них на других людей. Мы исцеляемся благодаря знанию о том, что какие бы тени ни скрывали наш свет, их штаб-квартира находится внутри нашего сознания. Это наша ответственность — признать их существование, отворить двери Богу и позволить ему изгнать их Его сиянием. Он всегда делал это — и всегда будет делать.

ПРОСТИТЕ СЕБЯ, ПРОСТИТЕ ИХ

Возможно, кто-то обидел вас пятнадцать лет назад, а вы до сих пор говорите о том, что этот человек вам сделал. Но если быть откровенным с самим собой, но вы тоже могли обидеть кого-то пятнадцать лет назад — и за последние четырнадцать даже не подумать об этом. У нас отлично получается замечать, что нам сделали другие люди, но когда надо увидеть то, что мы сделали другим, — тут-то нас и не хватает.

Тень без проблем сосредоточивается на тени — если только это тень в других людях! «Вон то г мужчина действует по указке своей тени, и та женщина гоже ублажает свою тень, и вон те, другие, гоже потакают своей коллективной тени — но я?! Какая ещё тень?!»

Больше вреда причиняют люди, которые полагают себя совершенством во всех отношениях, чем те, кого приводит к смирению осознание своего возможного несовершенства. Люди, глубоко заглянувшие в тень, знают, что это вовсе не пустячок и не тривиальная ошибка: это космическая сила, противодействующая добру в этом мире, и она пользуется любой представившейся возможностью, чтобы чинить разор в человеческой душе. И никто не предоставляет ей более благоприятную возможность, чем мы, думающие, что все проблемы заключаются в других.

Проекция вины на другого эндемична для смертного мира. С момента рождения нам преподают систему воззрений, которая подкрепляет наше чувство обособленности: «Я пребываю в своём теле, а ты — в своём. А Бог пребывает снаружи нас обоих». Наше чувство обособленности излучает разорванное восприятие в большей степени, чем что-либо другое.

Прежде всего, если я отделена от Бога — значит, я отделена от своего источника, и я ощущаю такую же травму, как младенец, когда его вырывают из рук матери. Эта травма порождает страх, и тогда вероятно, что мой «спусковой крючок» заденет любой человек или любая ситуация, которые будут отбирать у меня то, что, по моему мнению, мне необходимо — даже если это вовсе не так. Моя тень с большой вероятностью будет проявляться в паранойе нужды.

Далее, если я отделена от остального мира, то я чувствую себя бессильной, учитывая, что я такая маленькая, а мир такой огромный. Это чувство обособленности приводит меня к убеждению в том, что я слаба — когда на самом-то деле я, как дитя Божие, обладаю бесконечными внутренними источниками силы. Тогда моя тень, вероятнее всего, проявится в том, что я буду притворяться маленькой и незначительной, слишком боясь восстать во всей своей силе.

Если я отделена от других людей, то я отделена от ощущения любви и единства, которое является моим правом от рождения как человеческого существа. Я не могу не ощущать глубокого экзистенциального одиночества вместо радости, которую мне предназначено ощущать в окружении других людей. Тогда моя тень, вероятно, проявится в чрезмерной или недостаточной привязанности к другим, в комплексе неполноценности или превосходства, или во властной, или авторитарной личности.

И последнее: все перечисленные аспекты отчуждённости включают чувство отчуждённости от себя, из которого возникают все прочие формы тени. Если я отделена от себя, а моё истинное «я» есть любовь — значит, я отделена от любви. Моя тень, вероятно, проявится в чем-то напоминающем нелюбовь к себе самой или другим — от злоупотребления наркотиками до проявлений жестокости.

Поскольку все манифестации тени коренятся в мыслях об отчуждённости, следовательно, исцеление ошибочного мышления о том, что мы отделены от остальной жизни — от Создателя нашего, от других людей и от других частей творения, — это радикальное решение проблемы тени. Это восстановление разума и духа, это возвращение души к её Божественному знанию есть точка просветления, которая изгоняет прочь всякую тьму.

И что же этот за свет, который мы видим, когда мысль наша вновь примиряется с истиной? Мы видим не только то, что едины с другими, но и то, что каждый из нас является носителем Божественного семени. Мы были сотворены Богом, по образу и подобию Божию. Мы совершенны — как и все его творения. Мы заслуживаем от самих себя и других того же милосердия, какое Бог выказывает каждому из нас. И когда мы вспоминаем об этом — когда наши мысли исцеляются от помрачения, на которое обрекает нас тень, тогда проявлять милосердие и прощение становится естественно.

Важно не то, какую форму принимает ваша тень. Важно то, что она развилась по одной — и только одной — причине. В какой-то момент любовь ушла — или это вы решили, что она ушла.

И неважно, в какой форме она ушла — когда вас бросила мать или разгневался отец. Важно то, что в этот травматичный основополагающий момент вы потеряли сознательный

контакт с ощущением Божьей любви. И сделались временно безумны. Ныне, когда эта травма «срабатывает», вы вновь впадаете в безумие. Проблема не в том, что нанесло эту травму. Не имеет решающего значения, какая именно смертная драма к ней привела. Важно то, что ваш дух должен быть исцелён. Важно, чтобы вы воссоединились с любовью — *сейчас*, чтобы ваш разум был исцелён — *сейчас*, чтобы вы простили себя и других — *сейчас*.

Прощение не означает, что вы видите тьму, но потом объявляете ей амнистию. Скорее это значит, что вы видите тьму, а потом перестаёте обращать на неё внимание. И делаете это не потому, что упорствуете в отрицании, а потому, что знаете: тень нереальна! Существует негативное отрицание, но существует и позитивное. Вы просто отрицаете то, чего нет.

Когда вы ощущаете себя нищим, все это не настоящий вы. Когда вы подчиняетесь импульсу — это не настоящий вы. Когда вы гневаетесь — это не настоящий вы. Истинный вы — Божественное, любящее и неизменное существо. Оно может временно стать невидимым, скрытым за теневой завесой, но не может развоплотиться, ибо его создал Бог. Оно всегда есть.

Тень — иллюзорное «я», маска самозванца. Она обладает «настоящими» качествами в смертном мире, начиная с того, что портит жизнь вам, и заканчивая тем, что отвращает от вас других. Но прощение подразумевает расширение вашего восприятия за пределы реальности — к Реальности, за пределы смертной тьмы — к вечному свету. И когда вы видите эту Реальность, в себе или в других, вы обретаете силу, чтобы призвать её. Мы исцеляемся, когда чувствуем, что прощены. Мы исцеляемся в присутствии сочувствия. Если вы действительно хотите, чтобы человек изменился, чудо кроется в вашей способности увидеть, насколько он *уже* совершенен.

Тень не уходит, когда на неё нападают; она исцеляется, когда её прощают. Мы снимаем свою теневую маску не в присутствии того, кто нас обвиняет, но в присутствии того, кто говорит нам, словами или поступками: «Я знаю, что это не ты».

Мы чудесным образом исцеляемся в присутствии того, кто верит в наш свет, даже когда мы блуждаем в своей тьме. И когда мы научаемся видеть других в свете их истинного «я», демонстрируют они нам его или нет, тогда мы обладаем силой сотворить это чудо для них.

Прощение — это действие, но прорастает оно из отношения. Трудно бывает простить того, чье поведение ранило нас. Если только мы не подкрепляем своё восприятие неустанными стараниями прозревать сквозь тьму индивидуальности.

Духовная практика жизненно важна для нашего могущества как носителей света, ибо мы не можем излучать гармонию, если не культивируем её. Наши мысли и отношение нуждаются в настойчивом тренинге в мире, столь целенаправленно старающемся убедить нас, что мы — вовсе не мы, а кто-то другой и что мы вовсе не такие, какие мы есть на самом деле. Мышление любви полностью противоположно мышлению, которое преобладает в этом мире; именно поэтому нам надо постоянно напоминать себе о свете. Так же, как вы принимаете душ или ванну по утрам, чтобы смыть вчерашнюю грязь с тела, вы занимаетесь по утрам и своей духовной практикой, чтобы удалить вчерашний образ мысли из своего разума и души.

Мир постоянно заманивает нас в мысли, связанные скорее со страхом, чем с любовью — атакуй, защищайся, злись, осуждай и т.д. Его хлебом не корми — дай убедить нас, что тень реальна, а свет — нет. «Этот человек — в самом деле неудачник. По правде, это его стоит винить. В действительности виноват он». Или наоборот: «Я настоящий неудачник. По правде, это меня надо винить. В действительности виноват я». Однако проекция вины на себя — в конечном счете такое же святотатство, как и проекция её на других.

Истинное прощение включает в себя знание, что на самом деле никто не виновен. Все мы невинны в глазах Господа. Реален наш свет, а не наша тьма.

«НЕ ПРОТИВЬСЯ ЛЮБВИ»

Учитывая, что Будда достиг просветления под деревом Бодхи и вымостил путь для жизни в сочувствии; учитывая, что Моисей просто коснулся моря — и оно расступилось; учитывая, что Иисус был воскрешён и вознёсся превыше смерти, — можно было бы подумать, что мы станем относиться к таким вещам более серьёзно. Можно было бы подумать, что мы станем применять их послание более последовательно, раскрывая свои сердца, разделяя воды и возносясь над собственными иллюзиями.

Хотя миллиарды исповедуют веру в какую-либо из мировых религий, существует эволюционный шаг, который мы, похоже, пока ещё не предпринимаем. Человечество остаётся погрязшим в тени, несмотря на все светлые личности и послания любви, которые появлялись на протяжении нашей истории. Великие просвещённые мастера и учителя — наши старшие братья по эволюции, те, кто актуализировал Божественный свет, живущий внутри каждого из нас. Каждая религия есть врата к этому свету, и все же врата эти слишком часто оказываются закрытыми.

И почему же это так? Почему — учитывая то страдание, которое навязывает нам тень, — почему мы не принимаем свет более серьёзно?

В моей книге «Возвращение к любви» один параграф, похоже, затронул сердца многих. Там есть одно предложение, которое, как мне кажется, отвечает на это «почему»: *Не тьмы своей, но света мы боимся более всего.*

«Эврика!» Похоже, так подумал не один человек, прочтя эту фразу. Мы сознаём, что наша проблема — если уж быть откровенными с собой — не столько в том, что мы поработаны тенью, сколько в том, что избегаем света. Мы активно сопротивляемся тому, чтобы развиться в лучшее «я». И пока мы с этим не разберёмся, шаблон избегания остаётся несомненным и безусловным. Единственный путь, каким мы можем избавиться от тени, — перерасти её, сбросить, как старую и выношенную одежду, какой она и является, и стать гигантами духа, коими нам и надлежит быть.

Сколь бы неестественным это ни казалось, наша тень — это зона комфорта. Пока мы слабы, на нас не лежит ответственность за то, чтобы быть сильными. Мы не обязаны сиять, пока остаёмся укутанными во тьму. Избегание света — это наша эмоциональная привычка. Мы можем говорить, что ждём, когда свет озарит нас, но он не может озарить нас, если не сияет изнутри нас.

Где-то в глубине души мы знаем это. *Боимся больше мы не слабости своей. Могущество сверх меры — вот что нас в себе страшит.* Мы стоим на пороге огромного шага вперёд, к свету своего истинного существа — не только как индивидуумы, но и как вид. И все же почему-то медлим. В последний момент — «стать или не стать?» — мы действительно делаем перед самими собой вид, что у нас есть выбор!

Каковы ваши альтернативы тому, чтобы стать чистыми и трезвыми — умереть от болезни? Какова ваша альтернатива прощению — стать озлобленными и жестокими? Какова наша альтернатива тому, чтобы видеть духовность в природе — уничтожить Землю? Какова наша альтернатива мирной жизни — взорвать мир?

Тень бы на самом деле ответила «да» на эти вопросы, применяя классический репертуар коварства и безумия: «Выпей ещё порцию, не такое уж это большое дело!», «Никогда не забывай, как это больно!», «Бедные будут существовать всегда», «С Землёй все будет в порядке, не о чем беспокоиться!». И коронная реплика для нашего времени: «Что, вы питаете слабость к терроризму — или как?!»

Существует волшебство, которое происходит в тот момент, когда вы просто говорите «нет». «Нет, я больше не хочу быть слабым. Нет, я больше не хочу совершать глупые поступки. Нет, я больше не хочу, чтобы обо мне судили по моим недостаткам. Нет, я больше не хочу разыгрывать бедную овечку».

Есть волшебство и в том, что мы говорим «да». «Да, я буду делать выбор в пользу любви и буду делать его каждый Божий день. Да, я посвящаю себя свету и сознательно

выбираю служение ему. В «священном союзе» с возлюбленным божеством я не только окончательно уверяю себя высшим возможностям и перспективам, но — и это столь же важно — *я отвергаю все иные*. Конечно, *можно* стать циничными. Конечно, *можно* стать озлобленными. Конечно, *можно* просто плыть по течению. Смысл в том, что вы больше не *выбираете* это.

Мы спрашиваем себя: «Кто я такой, чтоб быть блестящим, ярким, талантливым, великолепным?» А в самом деле: кто ты такой, чтобы не быть таким? Ты — Божье чадо. В самоумаленье твоём нет миру пользы. В том, чтоб съежиться и сжаться, чтоб другие тебя не опасались, нет ничего от просветления. Мы были рождены явить вселенной всю славу Божию, что в нас заключена. Не только в некоторых, нет — но в каждом. И когда мы своему позволим свету воссиять, то и другим позволим сделать то же. Когда от страха своего освободимся — присутствием своим освобождаем и других.

Мы достигли точки, в которой человечество пойдёт либо одним путём, либо другим. Мы принуждены выбрать либо дорогу страха — либо дорогу любви. Мы либо движемся к тьме — либо к свету. Мы знаем, что предложит нам путь страха. Если агрессивные мысли достигнут достаточно высокого тона — скажем, несколько сотен ядерных боеголовок взвоятся в воздух по всему миру, — тогда безумие тени будет наконец удовлетворено. Ибо тогда все станет тьмой.

А как насчёт дороги любви? На что был бы похож мир света, обладай наше физическое зрение способностью увидеть его целиком?

Однажды мне приснился сон, который я никогда не забуду. Я вошла в какое-то помещение, очень похожее на большой ресторан. Все присутствующие оборачивались, с энтузиазмом приветствуя каждого вновь прибывшего. В центре помещения был гигантский сверкающий фонтан, а вдоль стен сидели люди в кабинках, оформленных в виде больших белых лебедей. Остальными цветами там были голубой, зелёный и бирюзовый. Люди за каждым столиком были увлечены радостным, весёлым разговором. Это было самое чудесное место, какое я когда-либо могла себе представить.

Когда я проснулась, моей первой мыслью было, что это, вероятно, рай. Так я и расценивала этот сон, пока не прочла в «Курсе чудес», что строка «небо и земля прейдут»¹¹ означает, что они больше не будут существовать как два разных состояния. Смысл этого сна был не в том, как выглядят небеса, но в том, на что будет похожа земля. Мы будем жить на Земле — как живут на ней наши старшие братья по эволюции, и все же, как и они, будем мыслить только небесными мыслями. Мы будем жить на Земле, но познаем небесную радость. Мы будем жить в мире, который ныне насыщен страхом, но свет внутри нас будет сиять настолько ярко, что тьмы больше не будет.

Полагаю, многие из нас в глубине души верят, что мы можем возвыситься и стать теми людьми, которыми способны стать. Мы можем реализовать свой божественный потенциал. Мы можем изгнать все тени, страстно принимая свет. Мы можем стать видом живых существ с таким исполненным света сознанием, что в нашем присутствии вся тьма автоматически исчезнет.

Мы можем! И это не пустая фантазия. Когда любой из нас в каждый момент выбирает любовь, предпочтя её страху, мы вносим свой вклад в великую волну любви, которая уже теперь омывает этот мир. Ради новорождённых и новых побегов новой любви, ради великолепия природы и чудес животного мира, ради милосердия Божьего и блага наших внуков, дабы почтить рассвет и сохранить закат — пора!

Тест на эффект тени

¹¹ Евангелие от Матфея, 24:35

Только когда мы обладаем смелостью видеть вещи такими, каковы они есть, без самообмана или иллюзии, проливается свет из событий, но которым можно распознать дорогу к успеху.

И Цзин (Книга Перемен)

1. Насколько давно вы работаете над одними и теми же проблемами, будь то в карьере, сфере здоровья, близких взаимоотношениях или в денежной сфере?

- a) Меньше 12 месяцев.
- b) 1 — 3 года.
- c) Более пяти лет.
- d) Более 10 лет.

2. Как часто за последние 12 месяцев вы теряли какой-либо важный предмет, получали штрафную квитанцию за нарушение правил дорожного движения, попадали в аварию или разрушали что-то ценное?

- a) Ни разу.
- b) Раз или два.
- c) Более пяти раз.
- d) Более десяти раз.

3. Как часто вы ощущаете себя фальшивым, неестественным или обнаруживаете, что требуется много усилий, чтобы заставить людей воспринимать вас определённым образом?

- a) Постоянно.
- b) Время от времени.
- c) Почти никогда.
- d) Никогда.

4. Если бы кто-то спросил ваших друзей, коллег или членов семьи, сказали бы они, что вы жалуетесь...

- a) Редко, почти никогда.
- b) Может быть, раз в день.
- c) Часто.
- d) Все время.

5. За истёкшие 12 месяцев как часто вы говорили или делали то, о чем впоследствии сожалели, сразу или спустя какое-то время?

- a) Ни разу.
- b) Раз или два.
- c) Более пяти раз.
- d) Более десяти раз.

6. После того как вы добились некой личной цели — достигли желанного веса, выплатили долги по кредитным картам, привели в порядок свой дом или офис и т.д., — какую из следующих эмоций вы, вероятнее всего, испытаете?

a) Облегчение от того, что сделали это, но при этом опасаетесь, как бы не скатиться к старым привычкам.

b) По праву гордитесь: вы заслуживаете награды за свой напряжённый труд!

c) Вдохновлены собственным успехом и полны намерения продолжать в том же духе.

d) Злитесь из-за того, что вам вообще пришлось это делать.

7. Как часто вы ощущаете себя неадекватным, недостаточно хоронит, нелюбимым или недостойным?

- a) Все время.
- b) Иногда.
- c) Почти никогда.
- d) Никогда.

8. *Определите по 10-балльной шкале, насколько вы готовы высказывать свою истину, даже если она противоречит мнению других?*

- a) 8—10: я всегда готов высказать свою истину.
- b) 5—7: я готов высказывать свою истину большую часть времени.
- c) 3—4: время от времени я не прочь высказать то, что думаю.
- d) 1—2: почти никогда.

9. *На чем в настоящее время в основном сосредоточена ваша жизнь?*

a) На продвижении карьеры, улучшении здоровья, увеличении состояния или углублении взаимоотношений.

b) На том, чтобы наладить напряжённые взаимоотношения или «гасить пожары» на работе и дома.

c) На достижении заметных успехов в направлении своей цели за разумный период времени.

d) На попытках предотвратить неминуемую катастрофу в области финансов, отношений, здоровья или карьеры — или избежать её.

10. *Какой процент времени вы можете рассчитывать на себя — в отношении того, что сдержите данное слово и выполните обещания, данные себе или другим?*

- a) Менее 10%.
- b) Менее 20%.
- c) Около половины времени.
- d) Большую часть времени.

11. *Сколько времени в день вы сплетничаете, обсуждая кого-то из своих знакомых, читая гляцевые журналы ют смотря «жёлтые» передачи по ТВ?*

- a) Нисколько.
- b) Менее часа в день.
- c) Более часа в день.
- d) Более трех часов в день.

12. *Какое из следующих утверждений вы бы использовали при описании своей жизни?*

a) Большую часть времени мне все довольно легко даётся.

b) Я обладаю многими талантами и дарованиями, но не использую их «на полную катушку».

c) Меня преследуют неудачи, и я попадаю из одной скверной ситуации в другую.

d) Мне приходится изо всех сил работать, только чтобы поддержать статус-кво.

13. *Сколько часов в день вы проводите, работая над долгосрочными целями?*

- a) Нисколько.
- b) Менее двадцати минут в день.
- c) Час или больше.
- d) У меня нет долгосрочных целей.

14. *Как часто вы отмцаете, что к вам плохо относятся, неверно вас понимают ии пользуются своим превосходством над вами — в личной или профессиональной жизни?*

- a) Каждый день.
- b) Часто.
- c) Время от времени.
- d) Редко или никогда.

15. *Когда вас просят сделать что-то, что вам неинтересно, вы, скорее всего...*

- a) С чистой совестью скажете «нет».
- b) Скажете «нет», но будете чувствовать себя виноватым.
- c) Скажете «да», но не сделаете этого.
- a) Скажете «да», сделаете это, но будете возмущаться.

16. *Представьте себе, что ваша жизнь — это дом с множеством помещений — некоторые вам нравятся, некоторых вы стыдитесь. Многим ли людям вы позволите увидеть все свои комнаты?*

- a) Никому.
 - b) Одному важному для меня человеку — супругу, возлюбленному, лучшему другу, родителю и т.д.
 - c) Небольшому числу людей, которые хорошо меня знают.
 - d) В моей жизни много людей, которые знают меня достаточно хорошо для этого.
17. *Когда вас кто-то или что-то обижает, что вы склонны делать?*
- a) Держу обиду при себе.
 - b) Размышляю, прощаю и двигаюсь дальше.
 - c) Встречаю такую ситуацию «лоб в лоб».
 - d) Говорю об этом со всеми, кроме обидчика.
18. *Когда вы ощущаете импульс или у вас появляется идея о том, как можно улучшить какую-либо сторону вашей жизни, что вы делаете?*
- a) Напрочь её игнорирую.
 - b) Предпринимаю несколько шагов в нужном направлении, но редко довожу это дело до финишной черты.
 - c) Говорю себе: «Как-нибудь этим займусь».
 - d) Создаю вокруг себя структуру поддержки, чтобы уж точно это сделать.
19. *Когда у вас в последний раз неожиданно выдалось свободное время, что вы делали?*
- a) Убивал его шопингом по каталогу, просмотром ТВ или лазал по интернет-сайтам.
 - b) Использовал эту возможность, чтобы продвинуть важный проект.
 - c) Расслабился и освежился, вздремнув, медитируя или читая.
 - d) Моя жизнь настолько беспокойна, что я и не упомяну, когда у меня выдавалась свободная минутка!
20. *Когда вы совершаете ошибку, то что, вероятнее всего, сделаете?*
- a) Буду к себе снисходителен и приму решение в будущем поступать по-другому.
 - b) Посмотрю на ситуацию под другим углом, одобряя себя за то, что делал правильно.
 - c) Впаду в неудержимый критицизм.
 - d) Сочту свою ошибку свидетельством некомпетентности и прекращу попытки.

Подведение итогов теста

Обведите кружком ответы, которые вы дали на каждый вопрос

- вопрос 1: a = 1, b = 3, c = 5, d = 8
- вопрос 2: a = 1, b = 3, c = 5, d = 8
- вопрос 3: a = 5, b = 3, c = 1, d = 8
- вопрос 4: a = 0, b = 1, c = 3, d = 5
- вопрос 5: a = 0, b = 1, c = 3, d = 5
- вопрос 6: a = 0, b = 5, c = 0, d = 3
- вопрос 7: a = 5, b = 3, c = 1, d = 0
- вопрос 8: a = 0, b = 1, c = 3, d = 5
- вопрос 9: a = 0, b = 3, c = 0, d = 5
- вопрос 10: a = 8, b = 5, c = 3, d = 1
- вопрос 11: a = 0, b = 3, c = 5, d = 8
- вопрос 12: a = 0, b = 3, c = 5, d = 3
- вопрос 13: a = 5, b = 3, c = 0, d = 5
- вопрос 14: a = 5, b = 3, c = 1, d = 0
- вопрос 15: a = 0, b = 3, c = 3, d = 5
- вопрос 16: a = 5, b = 3, c = 1, d = 0
- вопрос 17: a = 5, b = 0, c = 1, d = 5
- вопрос 18: a = 5, b = 3, c = 3, d = 0

вопрос 19: a = 5, b = 0, c = 0, d = 3

вопрос 20: a = 0, b = 0, c = 5, d = 3

Итого: _____ (сосчитайте, суммировав обведённые ответы)

Затем переверните страницу, чтобы обнаружить, насколько силен в вашей жизни эффект тени.

Оценка эффекта тени

Если вы набрали от 3 до 37 баллов. Вы находитесь в нейтральной зоне, что означает, что вы свободны (в настоящий момент) от многих внутренних убеждений и травм, вызывающих деструктивные поступки, на которые толкает тень. У вас высокая самооценка, ваши действия пребывают в гармонии с вашими ценностями и высока вероятность того, что вы делаете большие успехи на пути к своим долговременным целям. Продолжайте любить и прислушиваться к себе!

Если вы набрали от 38 до 75 баллов. Возможно, вы не испытываете всего бремени воздействия тени в данный момент, но, вероятно, тратите большое количество усилий, чтобы подавлять и скрывать те моменты в себе и в своей жизни, которыми недовольны. Энергия, которую вы затрачиваете на то, чтобы все не пошло «вразнос» — на работе, дома или со здоровьем и благополучием, — нашла бы себе лучшее применение, будь она направлена на достижение ваших целей и желаний.

Если вы набрали от 76 до 112 баллов. Вы либо тратите массу времени и энергии на то, чтобы управлять мнением других о себе, либо совершенно капитулировали перед условиями своей жизни. Тень в действии — и она парализует вас, не давая предпринять коррективные шаги. Если не сдерживать внутренний хаос, который вы ощущаете, он может кратчайшим путём привести вас к катастрофе. Однако хорошо то, что каждый акт самодиверсии представляет вам возможность пробудиться к тому, что действительно важно. Раскройте свою душу, исследуйте тень — и увидите, как самая глубоко запрятанная ваша боль, будучи пережита и понята, имеет цель — вести вас к вашему величайшему предназначению.

Работа над тенью — это работа воина души. Если вы готовы к большей любви, большему миру, большему удовлетворению и большему успеху — посетите нас по адресу: TheShadowEffect.com.

Об авторах

Дипак Чопра — автор переведённых на более чем тридцать пять языков пятидесяти пяти книг, в том числе вошедших в список бестселлеров «Нью-Йорк Таймс» как в категории художественной, так и научно-популярной литературы. Среди его наиболее известных книг — «Семь духовных законов успеха», «Как познать Бога», «Спонтанное исполнение желаний», «Книга тайн», «Будда», «Третий Иисус», «Иисус», «Вновь создавая зело», «Воскрешая душу» и «Рецепт окончательного счастья».

Радиопрограмма Чопры «Радио благополучия» выходит еженедельно на канале Sirius XM Stars, частоты 102 и 55. Главные её темы — успех, любовь, сексуальность и взаимоотношения, благополучие и духовность. Он является постоянным колумнистом газет «Сан-Франциско Кроникл» и «Вашингтон Пост», а также регулярно публикует статьи на сайтах Oprah.com, Intent.com и в газете «Хаффингтон Пост».

Доктор Чопра является действительным членом Американской Коллегии терапевтов, членом Американской Ассоциации клинической эндокринологии, ассистентом профессора в школе менеджмента Келлогг и старшим научным сотрудником организации Гэллопа. Журнал «Тайм» объявил Дипака Чопру одним из ста самых выдающихся людей столетия и отзывается о нем как о «поэте-пророке альтернативной медицины». Посетите сайт автора по адресу: www.deepakchopra.com

Дебби Форд — снискавший международное признание наставник, оратор, ведущая

тренингов по трансформации, режиссёр и автор бестселлеров. С её помощью десятки тысяч людей научились любить себя, доверять себе и признавать собственную сущность.

Дебби — настоящий первопроходец; благодаря ей изучение и интегрирование человеческой тени было включено в современные психологические и духовные практики. Она — исполнительный продюсер фильма «Эффект тени», эмоционально захватывающего, потрясающе зрелищного документального фильма о трансформации, в котором снимались Дипак Чопра, Марианна Уильямсон и другие революционно мыслящие и любимые аудиторией духовные учителя. Фильм получил признание на престижных кинофестивалях и был назван в числе одних из самых значительных картин десятилетия. Дебби является автором бестселлера номер один по версии «Нью-Йорк Таймс» — книги «Темная сторона искателей света», а также книг «Секрет тени» и «Почему хорошие люди совершают плохие поступки». Она также является основателем всемирно известного семинара «Теневой процесс».

Дебби — основательница Фордовского института трансформационных тренингов, признанной организации, занимающейся личностным и профессиональным тренингом, которая предлагает эмоциональное и духовное просвещение слушателям во всем мире. Тренинги основаны на разработках Дебби Форд о тени, а



С любовью,
электронная библиотека
Theosophy-Books.org

